



**HUBUNGAN PENGETAHUAN GIZI DAN GAYA HIDUP TERHADAP
KEBIASAAN MAKAN PADA MAHASISWA STIKES MITRA
KELUARGA DI MASA PANDEMI COVID-19**

SKRIPSI

Oleh :

Dinda Yustikharini

NIM. 201702030

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



**HUBUNGAN PENGETAHUAN GIZI DAN GAYA HIDUP TERHADAP
KEBIASAAN MAKAN PADA MAHASISWA STIKES MITRA
KELUARGA DI MASA PANDEMI COVID-19**

SKRIPSI

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

**Oleh :
Dinda Yustikharini
NIM. 201702030**

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

HALAMAN PERNYATAAN ORISINALITAS

Dengan ini, saya menyatakan bahwa skripsi dengan judul “Hubungan Pengetahuan Gizi dan Gaya Hidup Terhadap Kebiasaan Makan Pada Mahasiswa STIKes Mitra Keluarga di Masa Pandemi Covid-19.” 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 : Dinda Yustikharini

NIM : 201702030

Tempat : STIKes Mitra

Keluarga Tanggal : 9 Februari 2021

Tanda Tangan :



HALAMAN PERSETUJUAN

Skripsi ini diajukan oleh:

Nama : Dinda Yustikharini
NIM : 201702030
Program Studi : S1 Gizi
Judul Skripsi : Hubungan Pengetahuan Gizi dan Gaya Hidup Terhadap Kebiasaan Makan Pada Mahasiswa STIKes Mitra Keluarga di Masa Pandemi Covid-19.

Telah disetujui untuk dilakukan ujian Proposal Skripsi pada:

Hari : Selasa
Tanggal : 9 Februari 2021
Waktu : 13.00 – 14.30
Tempat : *Zoom Meeting Online*

Bekasi, 9 Februari 2021

Dosen Pembimbing



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

Penguji I



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

Penguji II



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

HALAMAN PENGESAHAN

Skripsi ini diajukan oleh:

Nama : Dinda Yustikharini
NIM : 201702030
Program Studi : S1 Gizi
Judul Skripsi : Hubungan Pengetahuan Gizi dan Gaya Hidup Terhadap Kebiasaan Makan Pada Mahasiswa STIKes Mitra Keluarga di Masa Pandemi Covid-19.

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

Bekasi, 9 Februari 2021

Dosen Pembimbing

Penguji I

Penguji II



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

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

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

Mengetahui,
Koordinator Program Studi S1 Gizi



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

KATA PENGANTAR

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

Setelah melewati proses yang cukup panjang, penulis mampu menyelesaikan Skripsi yang berjudul "Hubungan Pengetahuan Gizi, dan Gaya Hidup Terhadap Kebiasaan makan". Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan pengetahuan tentang pengetahuan gizi, gaya hidup dengan kebiasaan makan Pada mahasiswa STIKes Mitra Keluarga. Selain itu, penulis menyampaikan terimakasih kepada:

1. Ketua STIKes Mitra Keluarga, Ibu Dr. Susi Hartati, SKp., M.Kep., Sp.Kep.An yang telah memberikan motivasi dalam menuntut ilmu di STIKes Mitra Keluarga.
2. Ibu Arindah Nur Sartika S.Gz., M.Gizi selaku Koordinator Program Studi S1 Gizi atas bimbingan, saran dan motivasi yang diberikan.
3. Ibu Guntari Prasetya, S.Gz., M.Sc selaku pembimbing skripsi yang telah sabar membimbing dan memberikan arahan untuk kesempurnaan penulisan proposal skripsi ini, sehingga saya dapat menyelesaikan skripsi ini dengan baik.
4. Ibu Afrinia Eka Sari, S.TP., M.Si dan ibu Arindah Nur Sartika S.Gz., M.Gizi selaku dosen penguji pertama dan kedua saya atas saran dan waktunya pada sidang skripsi ini.
5. Keluarga saya untuk Ayah, Ibu, Mba Ajeng, dan Aa Didi atas doa, semangat, kasih sayang, dan ketulusannya dalam mendampingi saya sehingga dapat menyelesaikan penyusunan skripsi ini.
6. Dila, Dailly, Indry, Rio, Rieke sahabat saya yang telah banyak memberikan dorongan, semangat, dan bantuan demi lancarnya penyusunan skripsi ini.
7. Teman-teman satu bimbingan bersama Suci, Anisa, Dila, Widya, Tiara, Regita, dan Isabel yang telah bersama memberikan motivasi satu sama lain.

8. Semua teman seperjuangan Gizi Angkatan 2017, terimakasih selama 4 tahun ini atas kebersamaannya dan dukungan satu sama lain sehingga mampu meraih gelar Sarjana Gizi tepat waktu.

Bekasi, Februari 2021

Penulis

ABSTRAK

Dinda Yustikharini

Kebiasaan makan adalah perilaku yang berkaitan dengan makanan, frekuensi makan seseorang, dan cara individu atau kelompok memilih makanan yang mereka konsumsi. Kebiasaan makan dipengaruhi oleh beberapa faktor, antara lain pengetahuan gizi dan gaya hidup. Gaya hidup atau perilaku yang tidak mendukung konsumsi makanan bergizi menyebabkan individu kurang terkontrol terhadap makanan yang dikonsumsinya, perlunya pengetahuan tentang gizi yang merupakan salah satu faktor penting dalam pembentukan kebiasaan makan seseorang. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara pengetahuan gizi dan gaya hidup dengan kebiasaan makan pada mahasiswa STIKes Mitra Keluarga pada saat pandemi Covid-19. Penelitian ini merupakan penelitian observasional deskriptif dengan desain cross sectional. Teknik pengambilan sampel menggunakan Consecutive Sampling dengan jumlah sampel sebanyak 88 responden. Analisis data dalam penelitian ini menggunakan uji statistik Fisher Exact. Penelitian ini dilaksanakan pada bulan Desember 2020-Januari 2021. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat 93,2% mahasiswa yang memiliki pengetahuan gizi baik, 71,6% mahasiswa memiliki pola hidup sehat dan 88,6% mahasiswa memiliki kebiasaan makan yang cukup. Kesimpulan dari penelitian ini adalah tidak ada hubungan yang signifikan antara pengetahuan gizi dengan kebiasaan makan ($p = 0,526$) dan tidak ada hubungan yang signifikan antara gaya hidup dan kebiasaan makan dengan ($p = 0,364$) pada STIKes Mitra Keluarga.

Kata kunci: pengetahuan gizi, gaya hidup, kebiasaan makan

ABSTRACT

Dinda Yustikharini

Eating habits are behaviors related to food, the frequency of eating a person, and the way individuals or groups choose the food they consume. Food habits are influenced by several factors, including nutritional knowledge and lifestyle. Lifestyle or behavior that does not support the consumption of nutritious food causes individuals to lack control of the food they consume, the need for knowledge of nutrition, which is one of the important factors in the formation of a person's eating habits. This study aims to determine the relationship between nutritional knowledge and lifestyle on eating habits in STIKes Mitra Keluarga students during the Covid-19 pandemic. This research is a descriptive observational study using a cross sectional design. The sampling technique used Consecutive Sampling with a total sample of 88 respondents. Data analysis in this study used the Fisher Exact statistical test. This research was conducted in December 2020 - January 2021. The results of this study showed that there were 93.2% of students who had good nutritional knowledge, 71.6% of students had a healthy lifestyle and 88.6% of students had adequate eating habits. The conclusion of this study is that there is no significant relationship between nutritional knowledge of eating habits with ($p = 0.526$) and there is no significant relationship between lifestyle and eating habits with ($p = 0.364$) in STIKes Mitra Keluarga.

Key words: nutritional knowledge, lifestyle, eating habits

DAFTAR ISI

HALAMAN PERNYATAAN ORISINALITAS	iii
HALAMAN PERSETUJUAN	iv
HALAMAN PENGESAHAN	v
KATA PENGANTAR.....	vi
ABSTRAK	viii
ABSTRACT	ix
DAFTAR ISI.....	x
DAFTAR TABEL	xii
DAFTAR GAMBAR.....	xiii
DAFTAR LAMPIRAN	xiv
ARTI LAMBANG DAN SINGKATAN.....	xv
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang.....	1
B. Rumusan Masalah	3
C. Tujuan Penelitian.....	3
1. Tujuan Umum.....	3
2. Tujuan Khusus.....	3
D. Manfaat Penelitian.....	4
1. Bagi Peneliti.....	4
2. Bagi Masyarakat	4
3. Bagi Institusi.....	4
E. Keaslian Penelitian	5
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	9
A. Telaah Pustaka	9
B. Kerangka Teori	18
C. Kerangka Konsep	19
D. Hipotesis Penelitian	19
BAB III METODE PENELITIAN	20
A. Desain Penelitian	20
B. Lokasi dan Waktu Penelitian	20
C. Populasi dan Sampel	20
D. Variabel Penelitian	23

E. Definisi Operasional.....	24
F. Instrumen Penelitian.....	26
G. Alur Penelitian.....	28
H. Pengolahan & Analisa Data	29
I. Etika Penelitian.....	32
BAB IV HASIL PENELITIAN.....	33
A. Gambaran Umum	33
B. Analisis Univariat.....	34
C. Analisis Bivariat	36
BAB V PEMBAHASAN.....	38
A. Analisis Univariat.....	38
B. Analisis Bivariat	40
C. Keterbatasan Penelitian	43
BAB VI KESIMPULAN DAN SARAN.....	44
A. Kesimpulan	44
B. Saran	45
DAFTAR PUSTAKA	46
LAMPIRAN.....	50

DAFTAR TABEL

Tabel 1. 1 Tabel Keaslian Penelitian.....	5
Tabel 2. 1 Kategori Pengetahuan Gizi	12
Tabel 3. 1 Besar Sampel.....	23
Tabel 3. 2 Definisi Operasional	24
Tabel 4. 1 Distribusi Karakteristik Responden Penelitian	34
Tabel 4. 2 Distribusi Frekuensi Pengetahuan Gizi	34
Tabel 4. 3 Distribusi Frekuensi Gaya Hidup.....	35
Tabel 4. 4 Distribusi Frekuensi Kebiasaan Makan	35
Tabel 4. 5 Hubungan antara Pengetahuan Gizi dengan Kebiasaan Makan.....	36
Tabel 4. 6 Hubungan antara Gaya Hidup dengan Kebiasaan Makan	37

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2. 1 Kerangka teori	18
Gambar 2. 2 Kerangka Konsep	19
Gambar 3. 1 Alur Penelitian Sampel.....	28

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Persetujuan Etik.....	50
Lampiran 2 Informed Consent	51
Lampiran 3 Lembar Persetujuan Responden	53
Lampiran 4 Kuesioner Karakteristik Responden	54
Lampiran 5 Kuesioner Pengetahuan Gizi	55
Lampiran 6 Kuesioner Gaya Hidup	57
Lampiran 7 Form <i>Food Frequency Questionare</i> (FFQ)	58
Lampiran 8 Uji Validitas dan Reliabilitas.....	61
Lampiran 9 Hasil Penelitian Univariat.....	66
Lampiran 10 Hasil Output SPSS Karakteristik Responden	103
Lampiran 11 Distribusi Frekuensi Pengetahuan Gizi, Gaya Hidup dan Kebiasaan Makan.....	104
Lampiran 12 Hasil SPSS Uji Bivariat.....	105

ARTI LAMBANG DAN SINGKATAN

Covid-19	: <i>Corona Virus Disease-19</i>
<i>et al</i>	: <i>et al (and others)</i>
FFQ	: <i>Food Frequency Questionnaire</i>
Kemenkes	: Kementerian Kesehatan
STIKes	: Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan
WHO	: <i>World Health Organization</i>

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Pada akhir tahun 2019 dunia sedang diresahkan dengan munculnya *Corona Virus Disease-19* (Covid-19). Dampak dari penyebaran virus Covid-19 ini menyebabkan banyak perubahan dalam kehidupan sehari-hari mulai dari kesehatan, ekonomi, sosial, keagamaan maupun dunia pendidikan. Covid-19 telah menyebabkan *Pandemic Global* dan menjadi masalah kesehatan masyarakat (Dara & Zuhrina, 2020). Salah satu perubahan yang berhubungan dengan kesehatan manusia dapat terjadi dalam bentuk kebiasaan makan seseorang (Immanuel, 2013).

Kebiasaan makan adalah perilaku yang berhubungan dengan makanan, frekuensi makan seseorang, dan cara individu atau kelompok dalam memilih makanan yang dikonsumsi (Adriani & Wirjatmadi, 2013). Kebiasaan makan sering dikaitkan dengan terjadinya kegemukan apabila mengonsumsi makanan porsi besar, makanan tinggi energi, tinggi lemak, tinggi karbohidrat sederhana dan rendah serat (Kemenkes, 2012). Menurut data dari Riset Kesehatan Dasar, menunjukkan bahwa prevalensi penduduk Indonesia konsumsi kebiasaan makan tidak baik yaitu ≤ 1 kali per hari sebesar (40,7%). Data dari Dinas Kesehatan Provinsi Jawa Barat menunjukkan bahwa terdapat sebanyak 50,1% penduduk dengan kebiasaan makan baik (Kemenkes, 2013). Kebiasaan makan yang baik bagi orang Indonesia adalah kebiasaan makan yang sesuai dengan Pedoman Gizi Seimbang yang menganjurkan kebiasaan makan baik membutuhkan 60-70% kebutuhan energi yang diperoleh dari karbohidrat, sebesar 10-15% dari protein, dan tidak $\geq 25\%$ dari lemak (Kemenkes, 2014).

Kebiasaan makan dipengaruhi oleh banyak faktor. Faktor-faktor yang mempengaruhi kebiasaan makan diantaranya yaitu lingkungan sosial, gaya hidup, lingkungan alam, lingkungan ekonomi, asosiasi emosional, kondisi kesehatan, penilaian yang lebih terhadap mutu makanan dan pengetahuan gizi

(Khumaidi dalam Nurkhopipah, 2017). Pengetahuan gizi merupakan salah satu faktor penting dalam pembentukan kebiasaan makan seseorang, karena berkaitan dengan perilaku seseorang dalam memilih jenis dan jumlah makanan yang akan dikonsumsi (Notoatmodjo, 2007). WHO dalam Supriasa (2013) menyatakan bahwa secara umum pendidikan gizi bertujuan untuk mendorong terjadinya perubahan perilaku yang positif berhubungan dengan makanan dan gizi.

Faktor lain yang berhubungan dengan kebiasaan makan yaitu gaya hidup. Gaya hidup hal yang tidak bisa dilepaskan dari keseharian orang dewasa umumnya mahasiswa, dimana selalu terjadi perubahan dari waktu ke waktu (Bilqis Robby, 2020). Gaya hidup mahasiswa pada umumnya lebih cenderung mengikuti gaya hidup yang tidak sehat. Seperti halnya pada mahasiswa lebih memilih mengonsumsi makanan kecil di malam hari dibanding mengonsumsi buah-buahan dan sayuran. Perubahan gaya hidup ke arah tidak sehat seperti konsumsi makanan instan, kurang berolahraga, perilaku merokok, dan lingkungan yang tidak sehat akan memperburuk kondisi kesehatan. Gaya hidup atau perilaku yang tidak mendukung konsumsi makanan yang bergizi menyebabkan individu kurang mengontrol makanan yang dikonsumsi, sehingga mahasiswa sering melewatkan waktu makannya (Khairunnisa dkk, 2015).

Berdasarkan penelitian Nor'alia, dkk (2019) menunjukkan bahwa sebanyak 55,6 % orang dewasa mempunyai kebiasaan makan yang tidak baik. Hasil penelitian Setiyawan (2017) diketahui bahwa survei data dari lima kota besar menunjukkan terdapat sebanyak 17% mahasiswa tidak sarapan, dan 13% tidak sarapan setiap hari, serta sebanyak 67,5% mahasiswa yang mengonsumsi makanan camilan setiap hari. Selain itu, hasil penelitian Saufika (2012), juga menunjukkan bahwa terdapat 33,3% mahasiswa yang tidak terbiasa melakukan sarapan, sedangkan kebiasaan makan yang paling tidak pernah dilewatkan oleh hampir seluruh mahasiswa adalah pada waktu makan siang dan makan malam.

Berdasarkan latar belakang permasalahan di atas, menjadi pertimbangan peneliti untuk melakukan penelitian hubungan pengetahuan gizi, gaya hidup terhadap kebiasaan makan pada Mahasiswa STIKes Mitra Keluarga di masa Pandemi Covid-19.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang di atas, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah apakah terdapat hubungan antara pengetahuan gizi dan gaya hidup dengan kebiasaan makan mahasiswa STIKes Mitra Keluarga di masa pandemi Covid-19.

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan antara pengetahuan gizi dan gaya hidup dengan kebiasaan makan pada mahasiswa STIKes Mitra Keluarga di masa pandemi Covid-19.

2. Tujuan Khusus

- a. Mendeskripsikan karakteristik mahasiswa STIKes Mitra Keluarga
- b. Menganalisis pengetahuan gizi pada mahasiswa STIKes Mitra Keluarga di masa pandemi Covid-19
- c. Menganalisis gaya hidup pada mahasiswa STIKes Mitra Keluarga di masa pandemi Covid-19.
- d. Menganalisis kebiasaan makan pada mahasiswa STIKes Mitra Keluarga di masa pandemi Covid-19.
- e. Menganalisis hubungan antara pengetahuan gizi dengan kebiasaan makan pada mahasiswa STIKes Mitra Keluarga di masa pandemi Covid-19.
- f. Menganalisis hubungan antara gaya hidup dengan kebiasaan makan pada mahasiswa STIKes Mitra Keluarga di masa pandemi Covid-19.

D. Manfaat Penelitian

1. Bagi Peneliti

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi positif yaitu pengetahuan di bidang gizi masyarakat, khususnya berkaitan dengan kebiasaan makan.

2. Bagi Masyarakat

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan wawasan dan pengetahuan kepada masyarakat mengenai pentingnya memperhatikan kebiasaan makan sehingga dapat meningkatkan kebiasaan makan yang lebih sehat, khususnya pada orang dewasa.

3. Bagi Institusi

Bagi institusi (STIKes Mitra Keluarga), penelitian ini dapat dijadikan sumber referensi dalam bidang keilmuan gizi masyarakat untuk pengembangan penelitian berikutnya.

E. Keaslian Penelitian

Tabel 1. 1 Tabel Keaslian Penelitian

No	Penelitian			Desain	Hasil	Keterangan
	Nama	Tahun	Judul			
1.	Anita Saufika	2012	Pengaruh Gaya Hidup Terhadap Kebiasaan Makan Mahasiswa	<i>Cross- sectional</i>	Hasil penelitian menunjukkan bahwa tidak terdapat hubungan antara gaya hidup terhadap kebiasaan makan mahasiswa ($p=0,170$).	Sasaran: Mahasiswa Teknik pengambilan sampel: <i>cluster random sampling</i>

2.	Bernatal Saragih, Frederic Morado Saragih	2020	Bernatal Saragih, Frederic Morado Saragih 2020 Gambaran Kebiasaan Makan Masyarakat Pada Masa pandemi Covid-19. Kalimantan timur : Universitas Mulawarman	Crosstabulation	Hasil penelitian menunjukkan bahwa diperoleh gambaran kebiasaan sarapan pagi sebanyak 63%. Responden mengalami perubahan kebiasaan makan sebanyak 62,5% dan mengalami peningkatan keragaman konsumsi pangan sebanyak 59%.	Sasaran: Masyarakat Teknik pengambilan sampel: <i>simple random sampling</i>
3.	Maria Goreti Pantaleon	2019	Hubungan Pengetahuan Gizi Dan Kebiasaan Makan Dengan Status Gizi Remaja Putri Di SMA Negri II Kota Kupang	<i>Cross-sectional</i>	Tidak terdapat hubungan yang signifikan antara pengetahuan gizi dengan status gizi remaja putri ($p=0,619$). Dan Terdapat hubungan yang signifikan antara kebiasaan makan dengan status gizi ($p=0,001$).	Sasaran: Remaja Putri Di SMA Negri II Kota Kupang Teknik pengambilan sampel: <i>observasional</i>

4.	Shely Rosita Dewi	2013	Hubungan Antara Pengetahuan Gizi, Sikap Terhadap Gizi Dan Pola Konsumsi Siswa Kelas XII Program Keahlian Jasa Boga Di SMK Negeri 6 Yogyakarta	<i>Cross-sectional</i>	<ul style="list-style-type: none"> - Ada hubungan yang signifikan antara sikap terhadap gizi dengan pola konsumsi - Ada hubungan yang signifikan antara pengetahuan gizi terhadap pola konsumsi - Ada hubungan yang signifikan antara pengetahuan gizi dan sikap terhadap gizi dengan pola konsumsi 	<p>Sasaran : Siswa Kelas XII Program Keahlian Jasa Boga Di SMK Negeri 6 Yogyakarta</p> <p>Teknik pengambilan sampel : <i>proportional random sampling</i></p>
5.	Marina Yuniar Tanti	2013	Hubungan pengetahuan gizi dengan kebiasaan makan peserta didik kelas XI Jasa Boga SMK N 6 Yogyakarta	<i>Korelasi Pearson Product Moment</i>	<p>Hasil penelitian diperoleh nilai r hitung lebih besar dari r tabel ($0,582 > 0,213$) dan nilai signifikansi sebesar 0,000, yang berarti kurang dari 0,05 ($0,000 < 0,05$). Sedangkan koefisien korelasi yang diperoleh adalah 0,582 memiliki arah positif. Berdasarkan hasil tersebut, maka ada hubungan antara pengetahuan</p>	<p>Sasaran: SMK N 6 Yogyakarta</p> <p>pengambilan : sampel <i>proportional random sampling</i></p>

					gizi dengan kebiasaan makan peserta didik kelas XI Jasa Boga SMK N 6 Yogyakarta.	
--	--	--	--	--	--	--

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Telaah Pustaka

1. Dewasa Awal

a. Pengertian dewasa awal

Dewasa awal adalah transisi dari masa remaja sampai dewasa atau yang disebut beranjak dewasa. Pada usia dewasa awal ini merupakan masa-masa yang aktif, menyibukkan diri dengan berbagai aktivitas dan mencari kesuksesan dari segala sisi, kelompok usia ini cenderung mengabaikan gejala fisik yang dirasakan setelah beraktivitas (Sebayang, 2012).

2. Pengetahuan gizi

a. Pengertian pengetahuan

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

Pengetahuan adalah segala sesuatu yang diketahui manusia dan terjadi setelah orang melakukan pengindraan terhadap suatu objek tertentu (Florence, 2017). Dalam Notoatmodjo (2010) dinyatakan bahwa pengetahuan memiliki enam tingkatan, yaitu:

1. Tahu (*know*)

Tahu diartikan sebagai mengingat materi sebelumnya. Tingkatan ini adalah mengingat kembali (*recall*) sesuatu yang spesifik dari keseluruhan yang telah dipelajari atau rangsangan yang telah diterima. Hal ini menyebabkan tahu merupakan tingkat pengetahuan yang paling rendah

2. Memahami (*comprehension*)

Memahami diartikan sebagai suatu kemampuan untuk menjelaskan serta menginterpretasikan objek yang diketahui secara benar. Seseorang yang telah paham terhadap objek atau materi tersebut harus dapat menjelaskan, menyebutkan contoh, menyimpulkan terhadap objek yang telah dipelajari.

3. Aplikasi (*application*)

Aplikasi diartikan sebagai kemampuan untuk menggunakan materi yang telah dipelajari seperti penggunaan rumus, metode, prinsip dan sebagainya. Analisis (*analysis*) diartikan sebagai suatu kemampuan untuk menjabarkan materi ke dalam komponen-komponen secara terstruktur.

4. Sintesis (*synthesis*)

Sintesis diartikan sebagai suatu kemampuan untuk membentuk formulasi baru dari formulasi yang telah ada.

5. Evaluasi (*evaluation*)

Mengevaluasi diartikan sebagai kemampuan seseorang dalam melakukan penilaian didasarkan dengan kriteria yang telah ditentukan.

b. Pengertian pengetahuan gizi

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

Pengetahuan gizi yang baik merupakan faktor penting dalam menentukan sikap dan perilaku seseorang terhadap makanan. Semakin baik pengetahuan seorang individu, maka seseorang akan semakin mempertimbangkan jenis dan kualitas makanan yang akan dipilih untuk dikonsumsi (Sediaoetama, 2012).

c. Faktor-faktor yang mempengaruhi pengetahuan gizi

Menurut Nurdzulqidah (2017) terdapat beberapa faktor yang mempengaruhi pengetahuan seseorang, 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.

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 (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.

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

Tabel 2. 1 Kategori Pengetahuan Gizi

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

Sumber: Khomsan (2000)

3. Gaya Hidup

a. Pengertian gaya hidup

Gaya hidup adalah pola hidup seseorang yang dinyatakan dalam kegiatan, minat dan pendapatnya. Gaya hidup adalah prinsip yang dipakai untuk memahami tingkah laku individu. Setiap perilaku individu membawa gaya hidupnya sendiri, seperti berangan-angan, berpikir, dan bertindak dalam gayanya sendiri (Muh Yusuf, 2018).

b. Pengertian gaya hidup sehat

Pola hidup yang baik atau sehat adalah suatu gaya hidup yang memperhatikan faktor–faktor tertentu yang mempengaruhi kesehatan antara lain makanan dan olahraga. Gaya hidup sehat adalah segala upaya untuk menerapkan kebiasaan yang baik dalam menciptakan hidup yang sehat dan menghindari kebiasaan buruk yang dapat mengganggu kesehatan. Gaya hidup yang sehat, menuntut perhatian terhadap tubuh, pikiran dan jiwa hidup yang sehat. Hidup yang sehat dan berkualitas tidak dapat tercapai begitu saja melainkan harus dilatih setiap hari. Oleh karena itu, harus ada perencanaan yang matang dan seimbang dengan memperhatikan sudut positif dan realitas potensi. Sikap, perasaan dan pikiran mempengaruhi kesehatan seseorang (Mustathiatun, 2016).

Menurut (Becker dalam Marni & Margiyati, 2013) klasifikasi perilaku hidup sehat adalah sebagai berikut:

- a) Makan dengan menu seimbang
- b) Olahraga teratur
- c) Istirahat cukup. Kesibukan dan aktivitas seseorang dalam mencari penghasilan mengakibatkan kurang waktu beristirahat.
- d) Perilaku atau gaya hidup lain yang positif bagi kesehatan, seperti bangun pagi-pagi untuk berolahraga, penyesuaian terhadap lingkungan dan sebagainya.

4. Kebiasaan makan

a. Pengertian kebiasaan makan

Kebiasaan makan adalah ekspresi setiap individu dalam memilih makanan yang akan membentuk pola perilaku makan. Oleh karena itu, Ekspresi setiap individu dalam memilih makanan akan berbeda satu dengan yang lainnya (Khumaidi, 2004). sedangkan menurut (Adriani & Wirjatmadi, 2013) Kebiasaan makan adalah perilaku yang berhubungan dengan makanan, frekuensi makan seseorang, dan cara individu atau kelompok dalam memilih makanan yang dikonsumsi.

b. Faktor-faktor yang mempengaruhi kebiasaan makan

Menurut Khumaidi (2004), ada dua faktor utama yang mempengaruhi kebiasaan makan manusia yaitu faktor ekstrinsik (yang berasal dari luar manusia) dan faktor instrinsik (yang berasal dari dalam diri manusia).

a. Faktor ekstrinsik

Yang termasuk dalam faktor ekstrinsik adalah:

a) Lingkungan alam

Pola pangan pokok menggambarkan salah satu ciri dari kebiasaan makan seseorang. Seperti contoh jika di daerah

tertentu dengan pola pangan pokok menggunakan beras biasanya belum puas atau biasanya juga mengatakan belum makan apabila belum makan nasi, walaupun sudah memakan jenis makanan pokok lainnya seperti jagung, kentang, umbi, roti atau lainnya. Dari contoh tersebut dapat diartikan bahwa cara seseorang atau kelompok dalam memilih makanan sangat dipengaruhi oleh produksi atau ketersediaan pangan di daerah tersebut.

b) Lingkungan sosial

Lingkungan sosial ini memberikan gambaran yang jelas tentang perbedaan-perbedaan kebiasaan makan suatu individu atau kelompok. Tiap suku, ras, daerah dan negara memiliki kebiasaan makan yang berbeda-beda sesuai dengan kebudayaan yang telah dianut turun-temurun.

c) Lingkungan ekonomi

Dapat di lihat dari distribusi pangannya banyak ditentukan oleh kelompok masyarakat menurut taraf perekonomiannya. Masyarakat dengan ekonomi yang cukup memiliki kebiasaan makan yang cenderung melebihi angka kecukupannya. Sebaliknya pada masyarakat dengan nilai ekonomi yang kurang memiliki kebiasaan makan dengan nilai gizi di bawah angka kecukupannya, baik itu dari jumlah, jenis dan mutunya.

d) Lingkungan budaya dan agama

Lingkungan budaya yang berkaitan dengan kebiasaan makan biasanya meliputi nilai-nilai kehidupan rohani dan kewajiban-kewajiban sosial. Nilai dan kewajiban sosial yang dimaksud berkaitan dengan kepercayaan terhadap pangan baik di tinjau dari aspek budaya maupun agama.

b. Faktor instrinsik

a) Asosiasi emosional

Sebagai contoh ketika ada kecenderungan seseorang tidak mau makan daging hewan peliharaannya, sebab telah tumbuh rasa saling kasih sayang antara yang memelihara dan yang dipelihara sehingga tidak tega untuk memakannya.

b) Kondisi kesehatan

Status kesehatan suatu individu akan berpengaruh pada kebiasaan makan terutama berhubungan dengan nafsu makan seseorang. Pada umumnya, seseorang yang sedang sakit akan menurun nafsu makannya dan akan mempengaruhi asupan zat gizinya.

c) Penilaian yang lebih terhadap mutu makanan

Sebagian orang beranggapan bahwa telur mentah, madu dan beberapa jenis bahan makanan lainnya sebagai bahan makanan yang sudah memiliki nilai gizi tinggi, tetapi untuk sebagian orang lainnya menganggap bahwa kebutuhannya akan tercukupi jika sudah makan nasi, meskipun lauk pauhnya hanya kerupuk dan kecap. Keadaan ini akan menimbulkan kekurangan beberapa zat gizi yang penting untuk tubuh.

d) Gaya hidup

Perilaku konsumsi individu dipengaruhi oleh berbagai faktor. Salah satu faktor yang memengaruhi perilaku konsumsi seseorang adalah gaya hidup. Penelitian yang dilakukan oleh Phujiyanti (2004) dalam Saufika (2012) menyatakan bahwa gaya hidup berhubungan dengan kebiasaan sarapan mahasiswa. Hasil penelitian Jelinic, Nola, dan Matanic (2008) juga menyatakan bahwa tempat mengonsumsi

makanan, frekuensi konsumsi daging, dan aktivitas fisik memengaruhi gaya hidup dan kebiasaan makan.

e) Pengetahuan gizi

Dengan adanya pengetahuan gizi maka seseorang dapat menyesuaikan tingkat kebutuhan gizi yang sesuai dengan banyaknya kalori yang diperlukan setiap harinya untuk melakukan aktivitas sehari-hari sehingga dapat dicapai tingkat kesehatan yang optimal. Selain itu menurut Kemenkes RI (2014) kebiasaan makan yang baik akan terwujud jika pola makan individu disesuaikan dengan Pedoman Gizi Seimbang yang terdiri dari:

- a. Mengonsumsi aneka ragam jenis makanan
- b. Banyak makan sayuran dan cukup buah-buahan
- c. Mengonsumsi lauk-pauk tinggi protein
- d. Mengonsumsi aneka ragam makanan pokok
- e. Membatasi konsumsi makanan manis, asin dan berlemak
- f. Membiasakan sarapan pagi sebelum beraktivitas
- g. Minum air putih yang cukup dan aman
- h. Membiasakan baca label pada kemasan makanan
- i. Biasakan cuci tangan dengan sabun dan air mengalir
- j. Berolahraga secara teratur dan jaga berat badan normal

c. **Pengukuran kebiasaan makan**

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, 2018). Adapun pada metode FFQ memiliki kelebihan dan kekurangan sebagai berikut:

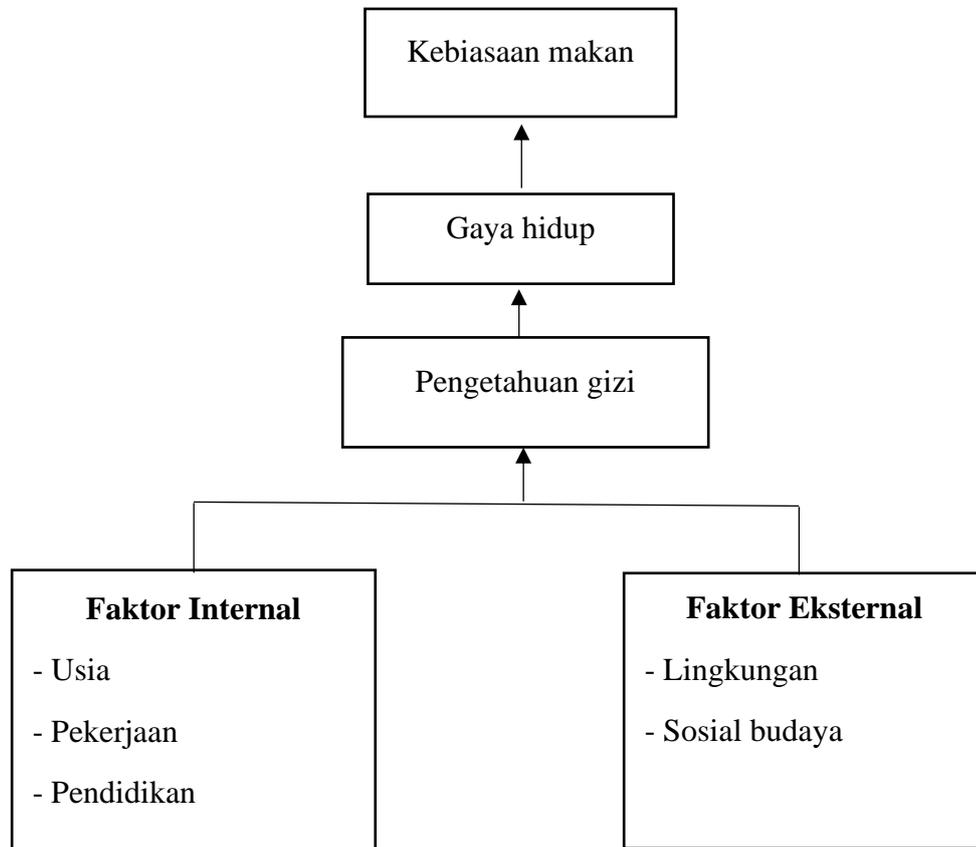
a. Kelebihan metode FFQ, diantaranya:

- 1) Tidak memaksa konsumen untuk mengingat seluruh

makanan dan minuman yang sudah dikonsumsinya dalam 24 jam terakhir.

- 2) Dapat merepresentasi kebiasaan makan subjek.
 - 3) Relatif murah dan sederhana.
 - 4) Tidak perlu menelusuri cara persiapan dan pengolahan makanan seperti pada metode riwayat makanan.
 - 5) Tidak memerlukan alat bantu kecuali instrumen.
 - 6) Dapat dilakukan di semua setting lokasi survei baik di tingkat rumah tangga maupun masyarakat dan rumah sakit atau instansi.
 - 7) Dapat membantu menjelaskan hubungan antara penyakit dan kebiasaan makan.
- b. Kelemahan metode FFQ, antara lain:
- 1) Tidak dapat mengukur kuantitas makanan yang di makan saat ini.
 - 2) Tidak dapat mengukur pemenuhan kebutuhan gizi.
 - 3) Tidak dapat menggambarkan konsumsi aktual.
 - 4) Membuat wawancara bosan dan responden harus jujur serta memiliki motivasi tinggi.

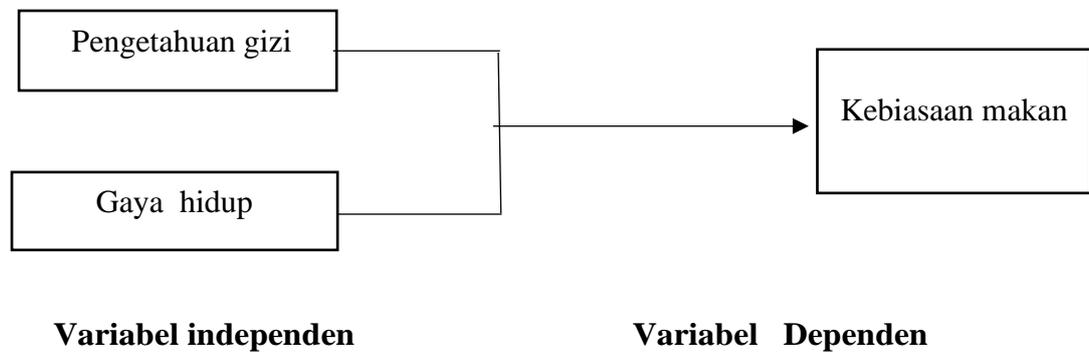
B. Kerangka Teori



Gambar 2. 1 Kerangka teori

Sumber: Modifikasi teori Khumaidi (2004) Nurdzulqidah (2017) dan Notoatmojo (2010)

C. Kerangka Konsep



Gambar 2. 2 Kerangka Konsep

D. Hipotesis Penelitian

Hipotesis dalam penelitian ini adalah:

- a. Terdapat hubungan signifikan antara pengetahuan gizi dengan kebiasaan makan pada mahasiswa STIKes Mitra Keluarga di masa pandemi Covid-19.
- b. Terdapat hubungan signifikan antara gaya hidup dengan kebiasaan makan pada mahasiswa STIKes Mitra Keluarga di masa pandemi Covid-19.

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Desain Penelitian

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

B. Lokasi dan Waktu Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan secara daring pada mahasiswa STIKes Mitra Keluarga yang berlokasi Jl. Pengasinan Jl. Rawa Semut Raya, RT.004/RW.012, Margahayu, Kecamatan Bekasi Timur, Kota Bekasi, Jawa Barat 17113. Penelitian ini dilaksanakan pada bulan Desember 2020 sampai Januari 2021. Pengambilan data dilakukan secara daring melalui *google form*.

C. Populasi dan Sampel

1. Populasi

a. Populasi Target

Populasi target adalah populasi yang menjadi sasaran akhir penerapan hasil penelitian (Notoadmojo, 2010). Populasi target penelitian ini adalah seluruh mahasiswa yang terdaftar di STIKes Mitra Keluarga.

b. Populasi Terjangkau

Populasi terjangkau adalah bagian dari populasi target dapat dijangkau peneliti (Notoadmojo, 2010). Populasi terjangkau dari penelitian ini adalah mahasiswa Program Studi Farmasi tingkat II, III, dan IV.

c. Sampel

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

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

a. Kriteria Inklusi

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

- 1) Mahasiswa Program Studi S1 Farmasi yang tidak memperoleh mata kuliah tertentu yaitu mata kuliah gizi yang berkaitan dengan pengetahuan mengenai makanan dan zat gizi, sumber-sumber zat gizi yang terdapat pada makanan.
- 2) Sehat jasmani dan rohani.
- 3) Bersedia menjadi responden dalam penelitian.

b. Kriteria Eksklusi

- 1) Mahasiswa yang sedang menjalankan program diet tertentu seperti diet keto, diet untuk menurunkan berat badan, dan sejenisnya.

Penentuan besar sampel menggunakan uji hipotesis beda proporsi (Lemeshow, 1990). Untuk mengantisipasi data yang hilang atau kesalahan, responden penelitian ditambah 10%. Adapun cara perhitungannya dengan menggunakan uji hipotesis beda proporsi sebagai berikut:

$$n = \frac{(Z_{1-\alpha} \sqrt{2\bar{P}(1-\bar{P})} + Z_{1-\beta} \sqrt{P_1(1-P_1) + P_2(1-P_2)})^2}{(P_1-P_2)^2} \times 2$$

$$n = \frac{(1,96 \sqrt{2 \times 0,654(1-0,654)} + 0,84 \sqrt{0,633(1-0,633) + 0,675(1-0,23)})^2}{(0,633-0,675)^2} \times 2$$

n minimum= 80

n minimum + 10% = 88 responden

Keterangan:

N = Besar Sampel

P_1 = Proporsi kebiasaan makan kategori baik 67,5% = 0,675

P_2 = Proporsi kebiasaan makan kategori buruk 63,3% = 0,633

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

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

$Z^2(1-\alpha/\beta)$ = Kekuatan uji β = 80% (z-score = 0,84)

Tabel 3. 1 Besar Sampel

Variabel Dependen	Variabel Independen	P1	P2	N	2n	Sumber
Kebiasaan makan	Pengetahuan gizi	0,40	0,23	35	70	Eflita, 2015
Kebiasaan makan	Gaya Hidup	0,633	0,675	40	80	Nurkhopipah, 2017

Berdasarkan hasil perhitungan diperoleh jumlah sampel yang akan diambil dalam penelitian ini sebanyak 40 mahasiswa. Uji yang digunakan merupakan uji beda dua proporsi, maka besar sampel dikalikan 2 sehingga besar sampel minimum adalah 80 mahasiswa. Untuk mengantisipasi kemungkinan adanya ketidaklengkapan data, maka jumlah sampel ditambah sebanyak 10% sehingga menjadi 88 mahasiswa.

D. Variabel Penelitian

Penelitian ini terdiri dari variabel dependen dan independen.

1. Variabel Independen

Variabel yang mempengaruhi atau menjadi sebab perubahannya. Variabel ini merupakan variabel bebas atau pengaruh, sebab berfungsi mempengaruhi variabel lain, jadi secara bebas berpengaruh terhadap variabel lain (Hermawan, 2019). Variabel bebas dalam penelitian ini adalah pengetahuan gizi dan gaya hidup.

2. Variabel dependen

Variabel yang dipengaruhi atau akibat, karena adanya variabel bebas (Hermawan, 2019). Variabel terikat pada penelitian ini adalah kebiasaan makan.

E. Definisi Operasional

Tabel 3. 2 Definisi Operasional

Variabel	Definisi Variabel	Cara Ukur	Alat Ukur	Hasil Ukur	Skala
Variabel Karakteristik Responden					
Jenis kelamin	Jenis kelamin adalah perbedaan seks yang didapat sejak lahir yang dibedakan antara laki-laki dan perempuan.	Pengisian kuesioner melalui <i>google form</i> secara daring	Kuesioner	1. Laki-laki 2. Perempuan	Nominal
Usia	Usia saat dilakukan penelitian dihitung berdasarkan tanggal lahir.	Pengisian kuesioner melalui <i>google form</i> secara daring	Kuesioner	Tahun	Ordinal
Variabel Independen					
Pengetahuan gizi	Pengetahuan gizi adalah pemahaman seseorang tentang ilmu gizi, zat gizi, serta interaksi zat gizi terhadap status gizi dan kesehatan.	Pengisian kuesioner melalui <i>google form</i> secara daring	Kuesioner	1. Baik: >80% jawaban benar 2. Sedang: 60-80% jawaban benar 3. Kurang: <60% jawaban benar (Khomsan, 2000)	Ordinal
Gaya hidup	Kebiasaan hidup individu yang terdiri dari kegiatan fisik, istirahat cukup, dan penerapan pola makan dalam	Pengisian kuesioner melalui <i>google form</i> secara daring	Kuesioner	1. Sehat, jika skor ≥ 250 2. Tidak Sehat, jika skor <250 (Wei <i>et al.</i> , 2012) dalam (Damayanti dan Karin 2016)	Ordinal

	kehidupan sehari-hari.				
Variabel dependen					
Kebiasaan makan	Frekuensi dari kebiasaan dalam mengkonsumsi makanan pokok, protein nabati, protein hewani, sayur, buah dan lain-lain.	Pengisian kuesioner melalui <i>google form</i> secara daring	Kuesioner FFQ	<ol style="list-style-type: none"> 1. Baik Jika $x \geq (M + 1,0 \text{ SD})$ 2. Cukup $(M-1,0 \text{ SD}) \leq x < (M + 1,0 \text{ SD})$ 3. Kurang $x < (M-1,0 \text{ SD})$ <p>(Saifuddin Azwar, 2011) dalam (Tanti, 2013)</p>	Ordinal

F. Instrumen Penelitian

1. Kuesioner menggunakan *google form* untuk mendapatkan persetujuan responden dan data mengenai data diri mahasiswa, seperti identitas diri.
2. Kuesioner pengetahuan gizi sebanyak 2 halaman berisi pertanyaan mengenai pengetahuan tentang makanan dan zat gizi, sumber-sumber zat gizi yang terdapat pada makanan. Kuesioner ini terdiri dari 20 pertanyaan dengan pemberian poin "1" jika jawaban benar dan poin "0" jika jawaban salah. Pengetahuan gizi dikelompokkan menjadi 3 kategori yaitu baik, sedang, dan kurang. Diberi kode 1 = Pengetahuan gizi baik apabila jumlah skor total >80%, 2 = Pengetahuan gizi sedang apabila skor total 60 – 80%, 3 = Pengetahuan gizi kurang apabila skor total <60% (Khomsan, 2000).
3. Kuesioner gaya hidup sebanyak 1 halaman. Kuesioner ini terdiri dari 20 pertanyaan dengan 4 pilihan jawaban yang memiliki poin masing-masing, yaitu selalu diberi poin "4", sering diberi poin "3", kadang-kadang diberi poin "2", tidak pernah diberi poin "1". Gaya hidup dikelompokkan menjadi 2 kategori yaitu sehat, dan tidak sehat. Dikatakan sehat apabila ≥ 250 poin dan diberi kode "1". Jika tidak sehat maka jawaban <250 poin dan diberi kode "0" (Damayanti dan Karin, 2016)
4. Form *Food Frequency Questionnaire* (FFQ) sebanyak 3 halaman untuk memperoleh data mengenai konsumsi makanan pokok, protein hewani, protein nabati, sayur, buah dan makanan lainnya. Kuesioner ini diukur menggunakan form FFQ (*Food Frequency Questionnaire*). Kebiasaan makan, diberi kode 1 = Kebiasaan makan baik dengan skor FFQ $\geq (M + 1,0 \text{ SD})$, 2 = Kebiasaan makan cukup dengan skor FFQ $(M - 1,0 \text{ SD}) \leq x < (M + 1,0 \text{ SD})$, 3 = Kebiasaan makan kurang dengan skor FFQ $< (M - 1,0 \text{ SD})$ (Tanti, 2013).

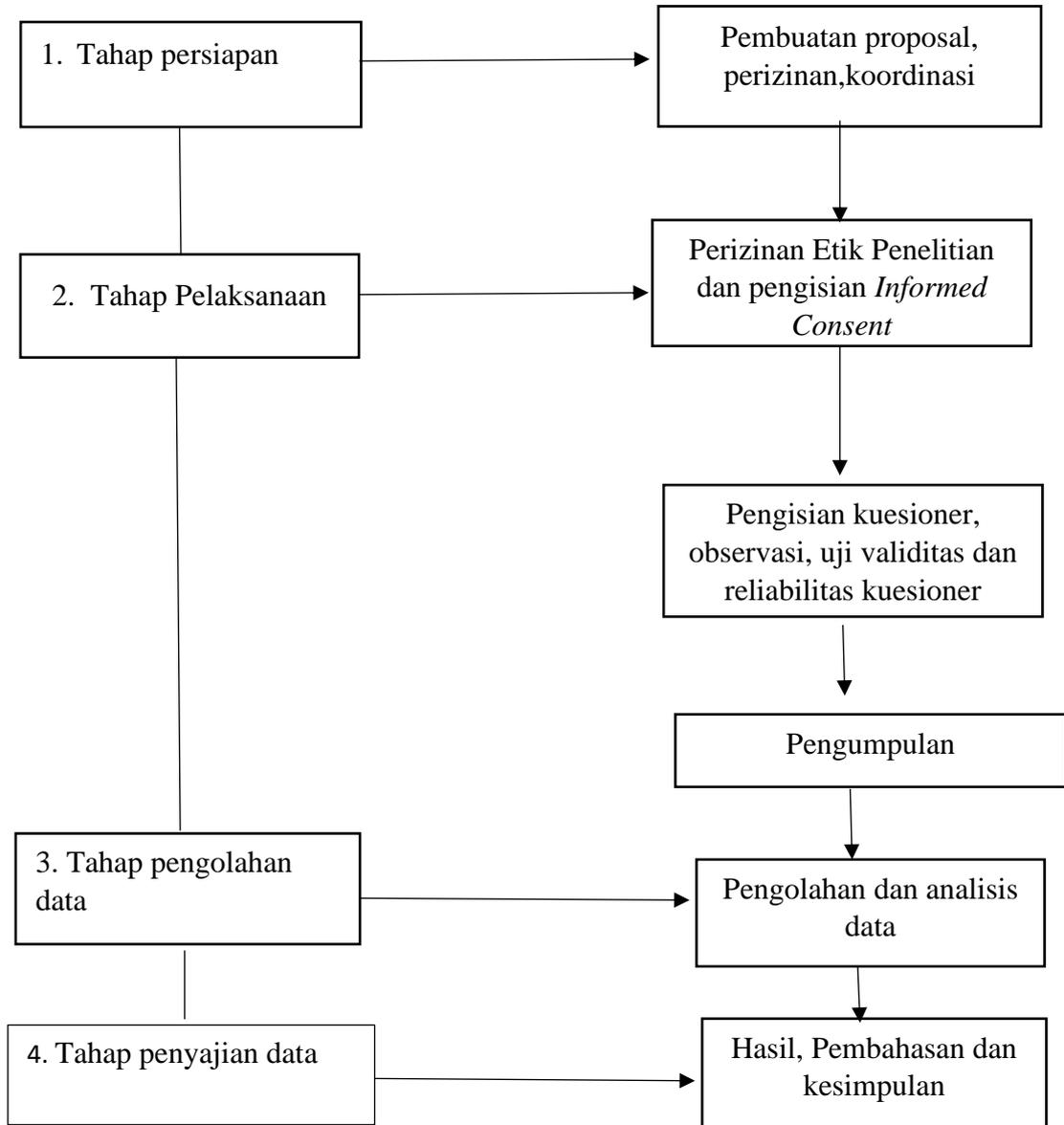
Pada penelitian ini juga dilakukan uji pada instrument penelitian yaitu :

1. Uji Validitas

Suatu instrumen dikatakan valid apabila mampu mengukur apa yang diinginkan dan dapat mengungkapkan data dari variabel yang diteliti setelah penelitian ini dilakukan uji validitas yang tepat. Dalam menghitung r atau koefisien korelasi dan tingkat signifikan dapat digunakan dengan bantuan computer. Item pertanyaan dapat dikatakan valid apabila r hitung $>$ r tabel pada taraf signifikan 5% sehingga pernyataan dapat digunakan untuk mengumpulkan data penelitian (Arikunto, 2010). Pada item pertanyaan dinyatakan valid jika nilai r hitung lebih besar dari r tabel (0,273) pada taraf signifikan 5% yaitu $>$ r tabel. Uji validitas penelitian ini dapat dilihat pada Lampiran 8.

2. Uji Reliabilitas

Menurut Sugiyono (2017) menyatakan bahwa uji reliabilitas adalah sejauh mana hasil pengukuran dengan menggunakan objek yang sama, akan menghasilkan data yang sama. Uji reliabilitas dilakukan secara bersama-sama terhadap seluruh pernyataan. Suatu pernyataan yang kita ukur dikatakan reliable jika koefisien realibitasnya $\geq 0,60$. Hasil uji reabilitas menunjukkan bahwa kuesioner pengetahuan gizi, gaya hidup, dan *Food Frequency Questionnaire* sudah lulus uji reliabilitas dengan *alfa cronbach* $\geq 0,60$. Dapat dilihat pada Lampiran 8.

G. Alur Penelitian**Gambar 3. 1 Alur Penelitian Sampel**

H. Pengolahan & Analisa Data

1. Pengolahan Data

Pengolahan data dilakukan dengan menggunakan *Microsoft Excel* tahun 2013 dan *Statistical Package for Social Science (SPSS)* versi 23.0. Kemudian data yang sudah didapat berupa data primer diolah dengan tahapan 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. 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) Variabel dependen:

Kebiasaan makan diukur menggunakan form FFQ (*Food Frequency Questionnaire*).

Kebiasaan makan, diberi kode 1 = Kebiasaan makan baik dengan skor FFQ $\geq (M + 1,0 \text{ SD})$, 2 = Kebiasaan makan cukup dengan skor FFQ $(M - 1,0 \text{ SD}) \leq x < (M + 1,0 \text{ SD})$, 3 = Kebiasaan makan kurang dengan skor FFQ $< (M - 1,0 \text{ SD})$ (Tanti, 2013).

2) Variabel independen

a. Pengetahuan gizi

Pengetahuan gizi terdiri dari 20 pertanyaan dengan pemberian poin “1” jika jawaban benar dan poin “0” jika jawaban salah. Pengetahuan gizi dikelompokkan menjadi 3 kategori yaitu baik, sedang, dan kurang. Diberi kode 1 = Pengetahuan gizi baik apabila jumlah skor total $>80\%$, 2 = Pengetahuan gizi sedang apabila skor total $60 - 80\%$, 3 = Pengetahuan gizi kurang apabila skor total $<60\%$ (Khomsan, 2000).

b. Gaya hidup

Gaya hidup terdiri dari 20 pertanyaan dengan 4 pilihan jawaban yang memiliki poin masing-masing, yaitu selalu diberi poin “4”, sering diberi poin “3”, kadang-kadang diberi poin “2”, tidak pernah diberi poin “1”. Gaya hidup dikelompokkan menjadi 2 kategori yaitu sehat, dan tidak sehat. Dikatakan sehat apabila ≥ 250 poin dan diberi kode “1”. Jika tidak sehat maka jawaban <250 poin dan diberi kode “0” (Damayanti dan Karin, 2016)

c. Entry Data

Data yang telah lengkap selanjutnya dimasukkan ke dalam program statistik. Data yang dimasukkan berupa karakteristik responden, pengetahuan gizi, gaya hidup, dan kebiasaan makan 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

Analisa statistika untuk memperoleh data yang diperoleh akan menggunakan program komputer dimana akan dilakukan dua macam analisa data yaitu analisa univariat dan analisa bivariat.

a. Analisa Univariat

Analisa univariat digunakan untuk mengetahui gambaran dari setiap variabel bebas dan variabel terikat. Gambaran variabel bebas yaitu pengetahuan gizi dan gaya hidup, dan gambaran variabel terikat yaitu kebiasaan makan. Data disajikan dengan persentase (%).

b. Analisa Bivariat

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

I. Etika Penelitian

Penelitian ini dilakukan dengan mempertimbangkan etika penelitian. Komponen etika penelitian telah diajukan dan disetujui Komisi Etik Penelitian Kesehatan Universitas Muhammadiyah Prof. Dr. Hamka (KEPK-UHAMKA) dengan nomor: 03/20.12/0741. Peneliti menjamin hak-hak responden dengan terlebih dahulu memberikan *informed consent* sebelum melakukan wawancara diantaranya menjelaskan bahwa penelitian ini bersifat sukarela tanpa adanya paksaan. Kemudian peneliti menjelaskan prosedur di dalam kegiatan penelitian dan menjelaskan bahwa data yang diambil pasti dijaga kerahasiaannya serta memberikan penjelasan kepada responden bahwa penelitian ini memberikan manfaat kepada responden dan tidak memiliki risiko, efek samping, atau kerugian ekonomi maupun fisik serta tidak bertentangan dengan hukum yang berlaku.

BAB IV

HASIL PENELITIAN

A. Gambaran Umum

Pada bab ini diuraikan hasil penelitian dan pembahasan hubungan pengetahuan dan gaya hidup terhadap kebiasaan makan pada mahasiswa Stikes Mitra Keluarga dimasa Pandemi Covid-19, pada tanggal 29 Desember 2020 dengan responden 88 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, jenis kelamin, umur dan nomor handphone. Sedangkan data khususnya adalah pengetahuan gizi dan gaya hidup dengan kebiasaan makan di STIKes Mitra Keluarga.

Penelitian ini dilakukan di STIKes Mitra Keluarga yang beralamat Jl. Rw. Semut Raya, RT. 004/RW. 012, Margahayu, Kec. Bekasi Timur, Kota Bekasi, Jawa Barat 17113. STIKes Mitra Keluarga adalah Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan yang berakreditasi BAN-PT yang terdiri dari empat program studi diantaranya D3 TLM (Teknik Laboratorium Medis), S1 Keperawatan, S1 Gizi dan S1 Farmasi. Karakteristik responden pada penelitian ini meliputi usia, jenis kelamin. Pembagian variabel usia yaitu 19 sampai 22 tahun. Untuk variabel jenis kelamin yaitu laki-laki dan perempuan serta program studi S1 Farmasi.

Tabel 4. 1 Distribusi Karakteristik Responden Penelitian

Karakteristik	n (%)	Mean \pm SD
Jenis Kelamin		
Laki-laki	9 (10,2)	
Perempuan	79 (89,8)	
Usia		
19 Tahun	20 (22,7)	
20 Tahun	36 (40,9)	20,23 \pm 0,906
21 Tahun	24 (27,3)	
22 Tahun	8 (9,1)	

Sumber : Data Primer (2021); n =88

Berdasarkan Tabel 4.1 diketahui bahwa proporsi responden berjenis kelamin perempuan lebih besar (89,8%) daripada laki-laki. Mayoritas responden berusia 20 tahun (40,9%).

B. Analisis Univariat

Analisis univariat dilakukan untuk mengetahui sebaran data pengetahuan gizi, gaya hidup, dan kebiasaan makan responden.

1. Pengetahuan Gizi

Distribusi frekuensi pengetahuan gizi dapat dilihat pada Tabel 4.2.

Tabel 4. 2 Distribusi Frekuensi Pengetahuan Gizi

Pengetahuan Gizi	n	%
Baik	82	93,2
Sedang	5	5,7
Kurang	1	1,1

Sumber: Data Primer (2021); n=88

Berdasarkan Tabel 4.2 sebagian besar responden memiliki pengetahuan gizi dalam kategori baik (93,2%), kategori sedang (5,7%) dan kategori kurang (1,1%).

2. Gaya Hidup

Distribusi frekuensi gaya hidup dapat dilihat pada Tabel 4.3.

Tabel 4. 3 Distribusi Frekuensi Gaya Hidup

Gaya hidup	n	%
Tidak sehat	25	28,4
Sehat	63	71,6

Sumber: Data Primer (2021); n=88

Berdasarkan Tabel 4.3 diketahui bahwa mayoritas responden (71,6%) memiliki gaya hidup sehat dan sisanya termasuk kategori tidak sehat (28,4%).

3. Kebiasaan Makan

Distribusi frekuensi variabel yang berkaitan kebiasaan makan dapat dilihat pada Tabel 4.4.

Tabel 4. 4 Distribusi Frekuensi Kebiasaan Makan

Kebiasaan Makan	n	%
Baik	9	10,2
Cukup	78	88,6
Kurang	1	1,1

Sumber: Data Primer (2021); n=88

Mayoritas responden (88,6%) memiliki kebiasaan makan kategori cukup, kategori baik (10,2%) dan responden dengan kategori kurang (1,1%).

C. Analisis Bivariat

1. Hubungan Pengetahuan Gizi dengan Kebiasaan Makan

Hubungan gaya hidup dengan kebiasaan makan dapat dilihat pada tabel 4.5.

Tabel 4. 5 Hubungan antara Pengetahuan Gizi dengan Kebiasaan Makan

Pengetahuan Gizi	Kebiasaan Makan						<i>p-value</i>
	Baik		Cukup baik		Kurang Baik		
	n	%	n	%	n	%	
Baik	8	9,8	73	8,9	1	1,2	
Sedang	1	20	4	80,0	0	0	0,526
Kurang	0	0	1	100	0	0	

n=88; Uji Fisher Exact; Signifikan jika $p<0,05$

**Persentase ditampilkan dalam persen baris*

Berdasarkan Tabel 4.5 diketahui bahwa proporsi responden dengan pengetahuan gizi yang baik memiliki kebiasaan makan yang tergolong baik yaitu sebanyak 9,8% sedangkan responden dengan pengetahuan gizi yang sedang memiliki kebiasaan makan yang cukup baik sebanyak 80%. Selanjutnya, pengetahuan gizi yang kurang memiliki kebiasaan makan cukup baik sebanyak 100%. Tidak terdapat hubungan yang signifikan antara pengetahuan gizi dengan kebiasaan makan. Hasil uji statistik dengan menggunakan uji *Fisher Exact* diperoleh nilai *p-value* 0,526 ($p<0,05$).

2. Hubungan Gaya Hidup dengan Kebiasaan Makan

Hubungan gaya hidup dengan kebiasaan makan dapat dilihat pada Tabel 4.6.

Tabel 4. 6 Hubungan antara Gaya Hidup dengan Kebiasaan Makan

Gaya Hidup	Kebiasaan Makan						<i>p-value</i>
	Baik		Cukup baik		Kurang baik		
	n	%	n	%	n	%	
Tidak sehat	2	8,0	22	88,0	1	4,0	0,364
Sehat	7	11,1	56	88,9	0	0	

n=88; Uji Fisher Exact; Signifikan jika $p<0,05$

**Persentase ditampilkan dalam persen baris*

Berdasarkan tabel diatas dapat diketahui bahwa responden gaya hidup dengan kategori sehat memiliki kebiasaan makan dengan kategori cukup baik sebanyak 88,9%, dan terdapat responden dengan gaya hidup tidak sehat memiliki kebiasaan makan cukup baik sebanyak 88%. Hasil uji statistik dengan menggunakan uji *Fisher Exact* diperoleh nilai *p-value* 0,364 ($p<0,05$) yang berarti tidak terdapat hubungan yang signifikan secara statistik antara gaya hidup dengan kebiasaan makan.

BAB V

PEMBAHASAN

A. Analisis Univariat

1. Karakteristik responden

Total responden pada penelitian ini adalah 88 responden yaitu mahasiswa Farmasi STIKes Mitra Keluarga. Mayoritas mahasiswa berjenis kelamin perempuan yaitu sebanyak 89,8% dan laki-laki sebanyak 10,2%. Sedangkan usia dalam penelitian ini berkisar antara 19-22 tahun. Mayoritas responden berada pada usia 20 tahun yaitu sebanyak 40,9%.

2. Pengetahuan Gizi

Sebanyak 93,3% responden memiliki pengetahuan gizi baik, 5,7% sedang dan 1,1 % kurang . Hal ini sejalan dengan penelitian Utami (2019) yang menyatakan bahwa mahasiswa di Jurusan Teknik Elektromedik Politeknik Kesehatan Jakarta II, Jakarta Selatan dengan proporsi responden tingkat pengetahuan gizi baik lebih banyak dibandingkan dengan pengetahuan gizi cukup dan kurang yaitu sebesar 93%.

Pengetahuan gizi seseorang dapat dipengaruhi oleh tingkat pendidikannya yang dapat menunjukkan cara berfikir dan pengetahuan yang dimiliki orang tersebut (Emilia, 2008). Walaupun mayoritas responden tidak mendapatkan mata kuliah gizi tetapi dapat mengetahui pengetahuan tentang gizi. Hal ini sejalan dengan penelitian Nurdzulqaidah (2017) bahwa pengetahuan gizi dan kesehatan merupakan salah satu jenis pengetahuan yang dapat diperoleh melalui pendidikan.

Pengetahuan gizi diartikan sebagai pengetahuan tentang ilmu gizi seperti zat gizi dan sumbernya dalam makanan, apa saja makanan yang aman dikonsumsi agar terhindar dari penyakit (Notoatmodjo, 2003). Di masa pandemi Covid-19 ini penting bagi mahasiswa mengetahui pengetahuan tentang gizi untuk meningkatkan kekebalan tubuh yang baik agar terlindungi dari penularan Covid-19. Hal ini sejalan dengan penelitian Sefania dkk (2020) bahwa selama pandemi Covid-19 mahasiswa memiliki tingkat pengetahuan gizi baik sebesar 40%.

3. Gaya Hidup

Sebanyak 71,6% responden memiliki gaya hidup yang tergolong sehat, sedangkan responden yang memiliki gaya hidup tergolong tidak sehat sebanyak 28,4%. Khairunnisa dkk (2015) menyatakan bahwa mayoritas mahasiswa memiliki gaya hidup yang sehat sebanyak 53,42%. Selain itu pada penelitian Pranoto (2014) diketahui bahwa mayoritas mahasiswa memiliki gaya hidup yang baik sebanyak 79,5%. Berbeda dengan penelitian yang dilakukan oleh Mustathi'atun (2016) bahwa gaya hidup sehat mahasiswa pendidikan biologi UIN Walisongo Semarang dalam kategori sedang dengan nilai rata-rata 51,89 karena semua kalangan mahasiswa belum melakukan gaya hidup sehat yang sempurna.

Gaya hidup merupakan pola hidup seseorang dalam kehidupan sehari-hari (Kotler, 2012). Pola kehidupan mahasiswa yang biasanya berkegiatan dan sibuk di dalam kampus pada akhirnya menjadi lebih banyak waktu luang (Bilqis & Robby, 2020). Hal ini disebabkan adanya pandemi Covid-19 yang menyebabkan perubahan dalam kehidupan sehari-hari.

Penelitian Taufiq dkk (2020) melaporkan bahwa Covid-19 memberikan dampak pada sikap serta gaya hidup yang lebih protektif melalui pola hidup yang lebih sehat meskipun dilakukan di rumah. Hal ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Tania dkk (2020) bahwa 96% terdapat perubahan saat sedang berkembangnya penyebaran Covid-19 seperti sering mencuci tangan, berjemur dipagi hari dan memakai masker. Lebih lanjut pola makan yang sehat dapat meningkatkan sistem kekebalan tubuh yang baik (Farha, dkk 2020). Namun tidak hanya menjaga pola makan yang sehat saja menurut Winny dkk (2020) pada masa pandemi Covid-19 ini seseorang harus meningkatkan kesadaran dan perhatiannya terhadap pola hidup sehat melalui aktivitas fisik dan olahraga secara rutin, pola pikir yang positif, dan istirahat cukup.

4. Kebiasaan Makan

Mayoritas responden memiliki kebiasaan makan dalam kategori cukup yaitu 88,6%, sebanyak 10,2% dan 1,1% responden memiliki kebiasaan makan dalam kategori baik dan kurang. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Dwira (2017) yang menyatakan bahwa pola konsumsi makanan pada mahasiswa sebagian besar kategori cukup (56,7%). Selain itu pada penelitian Farha dkk (2020) diketahui bahwa penerapan Pedoman Gizi Seimbang pada mahasiswa semester IV Fakultas Kesehatan Masyarakat selama pandemi Covid-19 sebagian besar dengan kategori cukup (84,7%).

Kondisi pandemi Covid-19 dapat mempengaruhi kebiasaan makan seseorang karena sebagian besar aktivitas dilakukan di rumah (Farha dkk, 2020). Lebih lanjut, penelitian yang dilakukan oleh Saragih & Saragih (2020) melaporkan bahwa terdapat perubahan kebiasaan makan pada individu selama pandemi Covid-19 yaitu sebanyak 62,5% dan individu yang tidak mengalami perubahan sebanyak 37,5%. Semakin beragam makanan seseorang akan meningkatkan asupan gizi yang diperoleh dari pangan yang dikonsumsi.

B. Analisis Bivariat

1. Hubungan antara Pengetahuan Gizi dengan Kebiasaan Makan

Diketahui bahwa proporsi responden dengan pengetahuan gizi yang baik memiliki kebiasaan makan yang tergolong baik yaitu 9,8%, responden dengan pengetahuan gizi yang sedang memiliki kebiasaan makan yang cukup baik sebanyak 80% dan pengetahuan gizi yang kurang memiliki kebiasaan makan cukup baik sebanyak 100%. Tidak terdapat hubungan yang signifikan antara pengetahuan gizi dengan kebiasaan makan ($p\text{-value}=0,526$).

Penelitian ini sejalan dengan penelitian Vita dkk (2020) bahwa tidak terdapat hubungan antara pengetahuan tentang gizi dengan pola konsumsi. Didukung oleh penelitian yang dilakukan oleh Prastiwi (2012) bahwa tidak terdapat hubungan antara pengetahuan tentang gizi dengan

perilaku makan hal ini dipengaruhi oleh faktor lingkungan. Faktor-faktor yang mempengaruhi pengetahuan gizi meliputi faktor internal dan faktor eksternal. Faktor internal mencakup usia, pekerjaan dan pendidikan, dan faktor eksternal meliputi sosial budaya dan lingkungan. Hasil penelitian Sebayang (2012) menunjukkan bahwa pada umumnya seseorang dengan pengetahuan gizi akan memiliki asupan yang lebih baik, akan tetapi hanya memberikan pengetahuan, kebiasaan makannya belum tentu menjadi lebih sehat, kurangnya dukungan dari lingkungan seperti teman dan keluarga, sulitnya mendapatkan makanan yang sehat merupakan hambatan seseorang tidak merubah kebiasaan makannya kearah yang lebih baik. Suci (2011) menyatakan bahwa seseorang yang memiliki pengetahuan yang baik, tidak menjamin dan seseorang tersebut akan memiliki kebiasaan makan yang baik.

Berbeda dengan penelitian Tanti (2013) menyebutkan bahwa ada hubungan yang signifikan antara pengetahuan gizi dengan kebiasaan makan. Didukung oleh penelitian yang dilakukan oleh Kauni (2019) bahwa terdapat hubungan antara pengetahuan tentang gizi dengan pola makan. Hal ini berkaitan dengan Sediaoetama (2000) yang menyatakan bahwa tingkat pengetahuan gizi seseorang berpengaruh sikap dan perilaku dalam memilih makanan. Pemilihan makanan yang salah dan pengetahuan tentang gizi yang kurang dapat menimbulkan gangguan atau masalah gizi.

Di masa pandemi Covid-19 penting bagi mahasiswa untuk mengetahui pengetahuan tentang gizi untuk meningkatkan kekebalan tubuh agar terlindungi dari penularan Covid-19. Menurut Kemenkes (2020) meningkatkan sistem kekebalan tubuh adalah salah satu upaya agar tidak tertular virus Covid-19. Dara & Zuhrina (2020) menyatakan bahwa mengubah pola makan dengan mengkonsumsi makanan bergizi dan seimbang sangat penting dalam meningkatkan sistem kekebalan tubuh. WHO telah menganjurkan menu gizi seimbang ditengah pandemi Covid-19 seperti menu makanan harus mencakup gizi yang lengkap, baik

zat gizi makronutrien yang terdapat pada karbohidrat, protein, lemak, maupun mikronutrien dari vitamin dan mineral (WHO, 2020).

2. Hubungan antara Gaya Hidup dengan Kebiasaan Makan

Hasil data penelitian menunjukkan bahwa gaya hidup dengan kategori tidak sehat memiliki kebiasaan makan dengan kategori cukup baik sebanyak 88%, namun masih terdapat responden dengan gaya hidup sehat memiliki kebiasaan makan cukup baik sebanyak 88,9%. Tidak terdapat hubungan yang signifikan antara gaya hidup dengan kebiasaan makan ($p\text{-value}=0,364$).

Penelitian ini sejalan dengan penelitian Saufika (2012) yang menyatakan bahwa tidak terdapat hubungan antara gaya hidup dengan kebiasaan makan karena kebiasaan makan mahasiswa tergantung kepada banyak faktor yang tidak dapat dikontrol yang berpengaruh terhadap hasil penelitian. Faktor-faktor yang mempengaruhi kebiasaan makan diantaranya yaitu lingkungan sosial, lingkungan alam, lingkungan ekonomi, asosiasi emosional, kondisi kesehatan, penilaian yang lebih terhadap mutu makanan (Khumaidi dalam Nurkhopipah, 2017). Menurut Almatsier dkk (2011) menyatakan bahwa kebiasaan makan mahasiswa dipengaruhi oleh faktor lain seperti lingkungan, kehidupan sosial dan teman sebaya. Teman sebaya dapat mempengaruhi kebiasaan makan seseorang. Aktivitas yang dilakukan di luar rumah membuat seseorang dipengaruhi oleh teman sebaya salah satunya dapat merubah kebiasaan dalam mengkonsumsi makanan (Anggraini, 2012).

Berbeda dengan penelitian Anita dan Myrnawati (2016) menyebutkan bahwa terdapat hubungan antara gaya hidup terhadap pola makan dikarenakan gaya hidup mempengaruhi pola makan seseorang. Hasil ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Almatsier dkk (2011) bahwa meningkatnya gaya hidup akan mengakibatkan peningkatan pola makan. Kebiasaan makan yang kurang baik diakibatkan gaya hidup yang tidak sehat menyebabkan seseorang mudah terserang penyakit dan mudah lelah dalam melakukan aktivitas sehari-

hari (Khairunnisa dkk, 2015). Sebaliknya, mahasiswa yang memiliki kesadaran gaya hidup sehat akan mendorong untuk berperilaku sehat (Wati, 2013).

Gaya hidup sehat yang dianjurkan pada masa pandemi Covid-19 seperti mengkonsumsi buah-buahan dan sayur segar setiap hari, minum air putih, mengkonsumsi pola makan yang beragam, istirahat cukup dan olahraga rutin (Taufiq dkk, 2020). Di masa pandemi Covid-19 saat ini menjadi pendorong perubahan kebiasaan makan untuk mencukupi kebutuhan zat gizi dalam tubuh. Penelitian yang dilakukan oleh Saragih & Saragih (2020) melaporkan bahwa terdapat perubahan kebiasaan makan pada individu selama pandemi Covid-19 yaitu sebanyak 62,5% dan individu yang tidak mengalami perubahan sebanyak 37,5%.

C. Keterbatasan Penelitian

Penelitian yang dilakukan saat ini masih memiliki banyak kekurangan dan keterbatasan penelitian yaitu:

1. Pengambilan data dilakukan secara tidak langsung dengan menggunakan kuesioner berupa *google form*. Hal ini dilakukan sebagai bentuk antisipasi kegiatan penelitian selama Pandemi Covid-19.
2. Pengambilan data *Food Frequency Questionnaire* lebih efektif bila melakukan tatap muka, namun karna sedang terjadi pandemi, peneliti menggunakan *google form* untuk pengambilan data. Untuk meminimalisir terjadi bias, peneliti memberikan pengarahan melalui *zoom meeting* dan mencantumkan *contact person* guna untuk memudahkan mahasiswa yang ingin bertanya.

BAB VI

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan tujuan penelitian tentang “Hubungan Pengetahuan Gizi dan Gaya Hidup terhadap Kebiasaan Makan Pada Mahasiswa STIKes Mitra Keluarga Dimasa Pandemi Covid-19” dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Mayoritas mahasiswa berjenis kelamin perempuan yaitu sebanyak 89,8%. Sedangkan mayoritas usia responden dalam penelitian ini yaitu usia 20 tahun sebanyak 40,9% pada mahasiswa STIKes Mitra Keluarga di masa pandemi Covid-19.
2. Persentase pengetahuan gizi mahasiswa mayoritas pengetahuan gizi dalam kategori baik sebanyak 93,2%, kategori sedang 5,7% dan kategori kurang 1,1% pada mahasiswa STIKes Mitra Keluarga di masa pandemi Covid-19.
3. Persentase gaya hidup mahasiswa dalam kategori sehat sebesar 71,6%, sisanya masuk dalam kategori tidak sehat 28,4% pada mahasiswa STIKes Mitra Keluarga di masa pandemi Covid-19.
4. Persentase kebiasaan makan sebanyak 88,6% dalam kategori cukup, sisanya masuk ke dalam kategori baik sebanyak 10,2% dan pada kategori kurang sebanyak 1,1% pada mahasiswa STIKes Mitra Keluarga di masa pandemi Covid-19.
5. Tidak terdapat hubungan yang signifikan antara pengetahuan gizi dengan kebiasaan makan dengan *p-value* 0,526 pada mahasiswa STIKes Mitra Keluarga di masa pandemi Covid-19.
6. Tidak terdapat hubungan yang signifikan antara gaya hidup terhadap kebiasaan makan dengan *p-value* 0,364 pada mahasiswa STIKes Mitra Keluarga di masa pandemi Covid-19.

B. Saran

1. Bagi peneliti lain

Diharapkan dapat mengkaji variabel-variabel lain seperti lingkungan sosial, lingkungan alam, lingkungan ekonomi, asosiasi emosional, kondisi kesehatan, dan penilaian yang lebih terhadap mutu makanan yang berpengaruh terhadap kebiasaan makan mahasiswa.

2. Bagi Mahasiswa STIKes Mitra Keluarga diharapkan tidak hanya mengetahui pengetahuan gizi tetapi juga membentuk kebiasaan makan dengan mengkonsumsi makanan yang beragam dan seimbang.

DAFTAR PUSTAKA

- Adriani, M., & Wirjatmadi, B. 2013. *Peranan Gizi Dalam Siklus Kehidupan*. Jakarta: Kencana Prenada Media Group.
- Almatsier & Sunita. 2011. *Gizi Seimbang Dalam Daur Kehidupan*. Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama.
- Anggraini, S. 2012. *Faktor lingkungan Dan Faktor Individu Hubungannya Dengan Konsumsi Makanan Pada Mahasiswa Asrama Universitas Indonesia*. Skripsi. Universitas Indonesia: Depok.
- Arikunto, S. 2010. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: RinekaCipta.
- Saragih B., & Saragih F.M. 2020. Gambaran Kebiasaan Makan Masyarakat Pada masa Pandemi Covid-19.
- Bilqis F., & Robby D.N. 2020. Analisis Perubahan Orientasi Pola Hidup Mahasiswa Pasca Berakhirnya Masa Pandemi Covid-19. *Jurnal Noken*, Volume 5 (2) Halaman: 23-36.
- Creswell, J., W. 2012. *Research design Pendekatan Kualitatif, Kuantitatif, dan Mixed*; Cetakan Ke-2. Yogyakarta: Pustaka Belajar.
- Damayanti, M. R., & Karin, P. U. 2016. Gambaran Pola Perilaku Hidup Sehat Pada Mahasiswa Program Studi Ilmu Keperawatan Fakultas Kedokteran Universitas Udayana. *Jurnal Keperawatan Coping Ners*.
- Dara M.A., & Zuhriana A. 2020. Perilaku penerapan Gizi Seimbang Masyarakat Kota Binjai Pada Masa Pandemi Covid-19 Tahun 2020. Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Islam Negeri Sumatera Utara Medan.
- Dewi, S. R. 2013. *Hubungan Antara Pengetahuan Gizi, Sikap Terhadap Gizi dan Pola Konsumsi Siswa Kelas XII Program Keahlian Jasa Boga Di SMK Negeri 6 Yogyakarta*. Skripsi. Program Studi Pendidikan Teknik Boga. Universitas Negeri Yogyakarta : Yogyakarta.
- Dwira, D. H. 2017. *Hubungan Pola Konsumsi Makanan dengan Status Gizi Mahasiswa Semester IV Jurusan D-IV Bidang Pendidik Di Universitas 'Aisyiyah*. Skripsi. Universitas 'Aisyiyah: Yogyakarta.
- Eflita M. 2015. Peran Pengetahuan Gizi Dalam Menentukan Kebiasaan Sarapan Anak-anak Sekolah Dasar Negeri Jakarta Selatan.
- Emilia E. 2008. *Pengembangan Alat Ukur Pengetahuan, Sikap dan Praktek Gizi pada Remaja*. Disertasi. Bogor: Institut Pertanian Bogor.
- Farha., Nancy S. H & Paul A. T. Kawatu. 2020. Gambaran Penerapan Pedoman Umum Gizi Seimbang Mahasiswa Semester VI Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Sam Ratulangi Selama Masa Pandemi Covid-19. Fakultas Kesehatan Masyarakat. *Jurnal Kesmas*. 10 (2).
- Florence, A.G. 2017. *Hubungan pengetahuan gizi dan pola konsumsi dengan status gizi pada mahasiswa TPB Sekolah Bisnis dan Manajemen Institut Teknologi Bandung*. Skripsi. Program Studi Teknologi Pangan. Universitas Pasundan Bandung: Bandung.
- Hasmi. 2016. *Metode Penelitian Epidemiologi*. Jakarta: Penerbit CV. Trans Info Media.

- Hermawan, I. 2019. *Meteorologi Penelitian Pendidikan Kuantitatif, Kualitatif, Dan Mixed Method*. Jakarta : Hidayatul Quran Kuningan.
- Heryuditasari, K. 2018. *Hubungan Pola Makan dengan Kejadian Obesitas (Studi Di SMK Bakti Indonesia Medika Jombang)*. Skripsi. STIKes Insan Cendekia Medika Jombang: Jombang.
- Imanuel, K. 2013. Gambaran Kebiasaan Makan Masyarakat di Perumahan Allandrew Permai Kelurahan Malalayang I Lingkungan XI Kota Manado. *Jurnal Kedokteran Komunitas dan Tropik*. Volume 1 Nomor 3 Agustus 2013.
- Jelinic JD., Nola IA, & Matanic D. 2008. Living or Away from Home-Impact on Student's Eating Habits. *Materia Socio Medica*. 20(4): 204-208.
- Kauni. 2019. *Hubungan Antara Tingkat Pengetahuan Tentang Gizi Dan Makanan Dengan Pola Makan Pada Mahasiswa Penderita Gizi Lebih Di Fakultas Teknik Universitas Negeri Yogyakarta*. Skripsi. Universitas Negeri Yogyakarta : Yogyakarta.
- [Kemenkes] Kementerian Kesehatan RI. 2012. *Pedoman Pencegahan dan Penanggulangan Kegemukan dan Obesitas pada Anak Sekolah*. Jakarta : Direktorat Jendral Bina Gizi dan Kesehatan Ibu dan Anak.
- [Kemenkes] Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. 2014. *Profil Kesehatan Indonesia*. Jakarta: Kemenkes RI.
- [Kemenkes] RI Kementerian Kesehatan RI. 2013. *Laporan Nasional Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas)*. Jakarta: Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan.
- [Kemenkes] RI Kementerian Kesehatan RI. 2014. *Pedoman Gizi Seimbang: Pedoman Teknis Bagi Petugas Dalam Memberikan Penyuluhan Gizi Seimbang*. Kementerian Kesehatan RI. ISBN 978-602-235-501-4.
- [Kemenkes] RI Kementerian Kesehatan RI. 2020. *Panduan Gizi Seimbang Pada Masa Pandemi Covid-19*. Kementerian Kesehatan RI.
- Khairunnisa., Febriana, S., & Safri. 2015. Hubungan Gaya Hidup Dengan Prestasi Akademik Mahasiswa Keperawatan Universitas Riau. *Jurnal Keperawatan*. Vol 2 No 2.
- Khomsan. 2000. *Teknik Pengukuran Pengetahuan Gizi jurusan Gizi Masyarakat dan Sumberdaya Keluarga*. Fakultas Pertanian Bogor.
- Khumaidi. 2004. *Gizi Masyarakat*. Jakarta: PT. BPK Gunung Mulia.
- Kotler., Philip, & Armstrong Gary. 2012. *Prinsip-prinsip Pemasaran*. Jakarta: Erlangga.
- Lemeshow, S. 1990. Besar Sampel dalam Penelitian Kesehatan. Terjemahan *Adequacy of Sample Size in Health Studies*. England (UK): John Wiley.
- Marmi & Margiyati. 2013. *Pengantar Psikolog Kebidanan*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar (anggota IKAPI).
- Mustathi'atun, N. 2016. *Hubungan Antara Pola Makan Sehari-hari Dan Gaya Hidup Sehat dengan Prestasi Belajar Mahasiswa Pendidikan Biologi UIN Walisongo*. Skripsi. Program Studi Ilmu Pendidikan Biologi. Universitas Islam Negeri Walisongo : Semarang.

- Myrnawati & Anita. 2016. Pengaruh Pengetahuan Gizi, Status Sosial, Ekonomi, Gaya Hidup Dan Pola Makan Terhadap Status Gizi. *Jurnal pendidikan*. 10 (2).
- Nor'alia., Dhian, R. L, & Kurnia R. 2019. Hubungan Gaya Hidup Dengan Kejadian Hipertensi Pada Usia Dewasa Di Desa Sapala Kecamatan Paminggir Kabupaten Hulu Sungai Utara. *Jurnal Nerspedia*, 2(1): 77-86.
- Notoatmodjo, S. 2010. *Metodologi Riset Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Notoatmodjo, S.2003. *Pendidikan dan Prilaku Kesehatan*. Jakarta: PT. Rineka Cipta.
- Notoatmodjo, S.2007. *Promosi Kesehatan dan Ilmu Perilaku*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Nurdzulqaidah, R. 2017. *Hubungan Pengetahuan Gizi Seimbang dengan Perilaku Gizi Seimbang Mahasiswa Tingkat 4 Angkatan 2013 Fakultas Kedokteran Universitas Islam Bandung*. Skripsi. Universitas Islam Bandung: Bandung.
- Nurkhopipah, A. 2017. *Hubungan Kebiasaan Makan, Tingkat Stres Pengetahuan Gizi Seimbang Dan Aktivitas Fisik Dengan Indeks massa tubuh mahasiswa S1*. Skripsi. Surakarta : Universitas Sebelas Maret.
- Phujiyanti Y. 2004. *Identifikasi Gaya Hidup dan Kebiasaan Makan Mahasiswa*. IPB. Skripsi. Fakultas Pertanian, Institut Pertanian Bogor.
- Pranoto, F.A. 2014. Hubungan antara gaya hidup sehat (*healthy lifesStyle*) dengan pencapaian prestasi akademik mahasiswa bidang kesehatan Universitas Jenderal Soedirman Purworkerto. *Jurnal kesehatan*, 2 (2).
- Prastiwi, R. I. 2012. *Faktor-faktor Yang Berhubungan Dengan Perilaku Makan Pada Remaja Di SMPN 112 Jakarta Selatan*. Skripsi. Universitas Indonesia: Jakarta.
- Sastroasmoro.,& Ismael. 2014. *Dasar-dasar Metodologi Penelitian Klinis Edisi ke-5*. Jakarta: Sagung Seto.
- Saufika, A. 2012. *Pengaruh Gaya Hidup Terhadap Kebiasaan Makan*. Skripsi. Bogor: Departemen Ilmu Keluarga dan Konsumen Fakultas Ekologi Manusia Institut Pertanian Bogor.
- Sebayang, A. N. 2012. *Gambaran pola konsumsi makanan mahasiswa*. Depok : Universitas Indonesia. Skripsi.
- Sediaoetama AD. 2000. *Ilmu Gizi untuk Mahasiswa dan Profesi Jilid I*. Jakarta: Dian Rakyat.
- Soediatama, AD. 2012. *Ilmu Gizi untuk Profesi dan Mahasiswa*. Jakarta: Dian Rakyat.
- Sefania J., Marsella D, & Angela F. 2020. Gambaran Pengetahuan Gizi Mahasiswa Semester IV Fakuktas Kesehatan Masyarakat Universitas Sam Ratulangi Saat Pembatasan Sosial Masa Pandemi Covid-19. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*. Vol. 9, No 6.
- Setiyawan. EP. 2017. Hubungan Sarapan Pagi dengan Prestasi Belajar Anak Usia 7-8 Tahun di Sekolah Dasar Negeri Merjosari 02 Kecamatan Lowokwaru Malang. *Nursing News*, 2(1): 12 –21.
- Sirajuddin, D. 2014. *Survey Konsumsi Pangan*. Jakarta: EGC.
- Sirajuddin., Surmita, & Astuti, T. 2018. *Survey Konsumsi Pangan*. Jakarta: Pusat Pendidikan Sumber Daya Manusia Kesehatan.

- Suci, S. P. 2011. *Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Pola Makan Mahasiswa Kesehatan Masyarakat Fakultas Kedokteran Dan Ilmu Kesehatan Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah*. Skripsi. Program Studi Kesehatan Masyarakat. Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah: Jakarta.
- Sugiyono. 2017. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung : Alfabeta, CV.
- Supariasa, I. D. 2013. *Pendidikan dan Konsultasi Gizi*. Jakarta (ID): Penerbit Buku Kedokteran EGC.
- Tania, I., Ferli, H., Sri, R. W, & Vincentia. 2020. Peningkatan Kualitas Hidup Di Masa Pandemi Covid-19 Dengan Penerapan Pola Hidup Sehat. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*. Vol. 4 No. 1, hlm. 27-32.
- Tanti, M. Y. 2013. *Hubungan Pengetahuan Gizi dengan Kebiasaan makan Peserta Didik Kelas XI Jasa Boga SMK N 6 Yogyakarta*. Skripsi. Program Studi Pendidikan Teknik Boga. Universitas Negeri Yogyakarta: Yogyakarta.
- Taufiq F., Miratul., Ahmad, & Suryana. 2020. Gambaran Sikap Dan Gaya Hidup Sehat Masyarakat Indonesia Selama Pandemi Covid-19. *Aceh Nutrition Journal*. (5)2: 195-202.
- Utami, A.P. 2019. *Gambaran Status Gizi, Tingkat Pengetahuan Gizi dan Aktivitas Fisik Mahasiswa di Jurusan Teknik Elektromedik Politeknik Kesehatan Jakarta II, Jakarta Selatan*. Tugas Akhir. Jakarta: Politeknik Kesehatan Kemenkes Jakarta II.
- Vita, M. T., Ronny L., Hanna G, & Julia W. G. 2020. Hubungan Antara Pola Konsumsi Dan Tingkat Pengetahuan Mengenai Gizi Seimbang Pada Warga Desa Cimenyan. *Jurnal Pengabdian kepada Masyarakat*. Vol. 4, No. 2, April 2020: 57 – 59.
- Wati, D.I. 2013. *Hubungan antara kesadaran hidup sehat dan self management hidup sehat dan self management pencita alam jinggring salak*. Universitas Negeri Malang: Malang.
- Wei C.N, Harada K, Ueda K, Fukumoto K, Minamoto, K & Ueda A. 2012, 'Assessment of health-promoting lifestyle profile in Japanese university students', *Environmental Health and Preventive Medicine*, vol. 17, pp. 222-227.
- Windy SL., Mei LG., & Ruth. 2020. Sosialisasi Gaya Hidup Sehat Pada Masa Pandemi Covid-19 Di Panti Asuhan Talenta Delpita Di Medan. *Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Sari Mutiara*. *Jurnal Abdimas Mutiara*. 1 (2).
- [WHO] *World Health Organization*. 2020. Menu Gizi Seimbang.
- Yusuf, M. 2018. *Gaya Hidup Mahasiswa Studi Deskriptif Pada Mahasiswa Kost Di Kelurahan Samata Kecamatan Somba Opu Kabupaten Gowa*. Skripsi. Makassar : Universitas Islam Negeri Alauddin.

LAMPIRAN

Lampiran 1 Persetujuan Etik

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

SURAT PERSETUJUAN ETIK

PERSETUJUAN ETIK

No : 03/20.12/0741

Bismillahirrohmanirrohim
Assalamu 'alaikum warohmatullohi wabarokatuh

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

"HUBUNGAN PENGETAHUAN GIZI DAN GAYA HIDUP TERHADAP KEBIASAAN MAKAN PADA MAHASISWA STIKES MITRA KELUARGA DI MASA PANDEMI COVID-19"

Atas nama
Peneliti utama : Dinda Yustikharini
Peneliti lain : -
Program Studi : S1 Gizi
Institusi : SEKOLAH TINGGI KESEHATAN MITRA KELUARGA
BEKASI

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

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

Wassalamu 'alaikum warohmatullohi wabarokatuh

Jakarta, 12 Desember 2020
Ketua Komisi Etik Penelitian Kesehatan
UHAMKA

(Dinda Yustikharini, Duk, M. Kes)

Lampiran 2 Informed Consent

LEMBAR PENJELASAN PENELITIAN PADA RESPONDEN

Dengan Hormat,

Sehubungan dengan pernyataan skripsi program studi S1 Gizi STIKes Mitra Keluarga, dengan ini saya

Nama : Dinda Yustikharini

NIM : 201702030

Akan melakukan penelitian dengan judul **“Hubungan Pengetahuan Gizi dan Gaya Hidup Terhadap Kebiasaan Makan Pada Mahasiswa STIKes Mitra Keluarga di Masa Pandemi Covid-19.”**

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui Hubungan Pengetahuan Gizi dan Gaya Hidup Terhadap Kebiasaan Makan Pada Mahasiswa STIKes Mitra Keluarga di Masa Pandemi Covid-19. Penelitian ini diperkirakan akan membutuhkan waktu sebanyak 15 menit untuk mengisi data dan kuesioner.

A. Kesukarelaan untuk Ikut Penelitian

Mahasiswa bebas memilih keikutsertaan dalam penelitian ini tanpa adanya paksaan.

B. Prosedur Penelitian

Apabila mahasiswa berpartisipasi dalam penelitian ini, mahasiswa diminta untuk menandatangani lembar persetujuan. Prosedur selanjutnya adalah

1. Pengisian Identitas diri
2. Kuesioner Pengetahuan Gizi
3. Kuesioner Gaya Hidup
4. Pengisian Formulir *Food Frequency Questionnaire*.

C. Kewajiban Responden Penelitian

Sebagai responden penelitian, mahasiswa berkewajiban mengikuti aturan atau petunjuk penelitian seperti yang tertulis diatas. Bila ada yang belum dimengerti, mahasiswa dapat bertanya secara langsung kepada saya secara online.

D. Resiko, Efek Samping dan Penganganannya

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

E. Manfaat

Keuntungan langsung yang didapatkan oleh mahasiswa adalah dapat mengetahui kebiasaan makan yang baik.

F. Kerahasiaan

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

G. Kompensasi

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

H. Pembiayaan

Semua biaya yang terkait penelitian ini akan ditanggung oleh peneliti.

I. Informasi Tambahan

Mahasiswa dapat menanyakan semua terkait penelitian ini dengan menghubungi peneliti: Dinda Yustikharini (Mahasiswa STIKes Mitra Keluarga)

Telepon:081389107594, Email: dinday08@gmail.com

Lampiran 3 Lembar Persetujuan Responden

LEMBAR PERSETUJUAN MENJADI RESPONDEN

Saya yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama :

Umur :

Jenis Kelamin :

Alamat :

Saya menyatakan bersedia untuk berpartisipasi menjadi responden dan sudah mendapatkan penjelasan terkait prosedur penelitian yang akan dilakukan oleh Mahasiswa Program Studi S1 Gizi STIKes Mitra Keluarga mengenai **“Hubungan Pengetahuan Gizi dan Gaya Hidup Terhadap Kebiasaan Makan Pada Mahasiswa STIKes Mitra Keluarga di Masa Pandemi Covid-19.”**

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

Bekasi, Desember 2020

(.....)

Peneliti

(.....)

Responden

Lampiran 4 Kuesioner Karakteristik Responden



KUESIONER PENELITIAN

HUBUNGAN PENGETAHUAN GIZI DAN GAYA HIDUP TERHADAP
KEBIASAAN MAKAN PADA MAHASISWA STIKES MITRA
KELUARGA DI MASA PANDEMI COVID-19

ANGKET PENELITIAN

Petunjuk Pengisian Angket

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

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

Lampiran 5 Kuesioner Pengetahuan Gizi

B. PENGETAHUAN GIZI

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

No	Pertanyaan	Benar	Salah	Kode
1.	Makanan yang bergizi itu adalah makanan yang mengandung cukup zat-zat gizi yang dibutuhkan tubuh.			B1
2.	Fungsi makanan bagi tubuh adalah memberi zat tenaga zat pembangun dan zat pengatur.			B2
3.	Fungsi karbohidrat adalah sumber energi bagi tubuh.			B3
4.	Yang paling banyak dibutuhkan untuk memenuhi kebutuhan energi adalah karbohidrat.			B4
5.	Fungsi zat pembangun adalah untuk pertumbuhan dan pemeliharaan jaringan.			B5
6.	Sumber zat pembangun bagi tubuh adalah daging dan susu.			B6
7.	Sumber zat pengatur bagi tubuh adalah sayuran dan buah.			B7
8.	Vitamin dan mineral merupakan zat gizi yang dibutuhkan oleh tubuh.			B8
9.	Sumber vitamin C terdapat dalam buah jeruk, tomat, dan pepaya.			B9
10.	Fungsi vitamin A terbagi menjadi 3 golongan besar yaitu untuk proses melihat, metabolisme umum, dan proses reproduksi.			B10
11.	Kebutuhan konsumsi lemak dan minyak dalam makanan sehari-hari 25% dari kebutuhan energi.			B11
12.	Konsumsi makanan sumber energi yang melebihi kebutuhan secara terus menerus akan menyebabkan berat badan berlebih.			B12
13.	Faktor pencetus obesitas diantaranya faktor genetik, pola makan yang berlebihan, dan kurang aktivitas.			B13
14.	Salah satu penyakit degeneratif akibat obesitas adalah diabetes melitus.			B14
15.	Akibat kurang makan makanan yang mengandung zat besi dapat menyebabkan anemia.			B15

16.	Kecukupan zat besi pada perempuan lebih besar daripada laki-laki.			B16
17.	Makan makanan yang banyak mengandung protein (tempe, tahu, daging, ikan, hati) sangat efektif untuk menanggulangi anemia.			B17
18.	Gejala anemia yang mudah dirasakan adalah pusing-pusing dan lemah/letih.			B18
19.	Kelopak mata bagian bawah dan telapak tangan yang pucat adalah tanda-tanda kekurangan darah.			B19
20.	KEP adalah penyakit akibat kekurangan gizi yaitu energi dan protein.			B20

Sumber: Dewi (2013)

Lampiran 6 Kuesioner Gaya Hidup

B. Gaya Hidup

Petunjuk Pengisian

1. Berilah tanda (√) pada salah satu alternatif jawaban yang dipilih
2. Keterangan butir jawaban
 - a. SL : Selalu (selalu dilakukan)
 - b. SR : Sering (lebih banyak dilakukan dari pada yang tidak dilakukan)
 - c. KD : Kadang-kadang (sama banyaknya antar yang dilakukan dengan yang tidak dilakukan)
 - d. TP : Tidak Pernah (sama sekali tidak pernah dilakukan)

No	Pertanyaan	Jawaban Item				Kode
		SL	SR	KD	TP	
1.	Sarapan pagi sebelum kuliah dimulai					C1
2.	Makan tiga kali dalam sehari (pagi, siang, dan malam)					C2
3.	Makan buah-buahan sebelum makan					C3
4.	Minum susu pada pagi hari					C4
5.	Minum air putih 8 gelas sehari					C5
6.	Makan dengan tambahan saus					C6
7.	Melakukan kegiatan olahraga rutin pada pagi hari					C7
8.	Melakukan olahraga agar tubuh sehat dan lebih fresh					C8
9.	Menggunakan masker ketika berada diluar rumah					C9
10.	Melakukan kebiasaan berjemur dipagi hari					C10
11.	Merokok satu bungkus dalam sehari					C11
12.	Tidak mengkonsumsi rokok, minuman keras, dan narkoba yang dapat membahayakan kesehatan tubuh					C12
13.	Tidur malam sebelum pukul 22.00					C13
14.	Tidur selama 8 jam dalam sehari					C14
15.	Tidur larut malam dan bergadang					C15
16.	Mengikuti mata kuliah dengan cermat					C16
17.	Mandi dua kali sehari					C17
18.	Mencuci tangan dengan sabun sebelum makan					C18
19.	Menggosok gigi setiap hari sebelum makan, setelah makan, dan setelah tidur					C19
20.	Membuang sampah sembarangan					C20

Modifikasi: Mustathi'atun (2016)

Lampiran 7 Form Food Frequency Questionare (FFQ)

C. Form Food frequency questionare (FFQ)

D1 D2 D3 D4 D5 D6 D7 D8

No	Jenis pangan	Frekuensi Pangan					
		>1x/hr	1x/hr	3-6x/mgg	1-2x/mgg	2x/bln	Tidak pernah
1.	PANGAN POKOK						
	Beras						
	Kentang						
	Ubi jalar						
	Singkong						
	Mie						
	Roti						
	Jagung						
	Bihun						
	Biskuit						
	Kerupuk						
	Lainnya ...						
2.	PANGAN HEWANI						
	Ayam						
	Daging sapi						
	Hati ayam						
	Cumi-cumi						
	Sosis						
	Nugget						
	Udang segar						
	Kerang						
	Bakso						
	Kornet						
	Sarden						
	Ikan bandeng						
	Ikan mas						
	Ikan gurame						
	Ikan bawal						
	Ikan lele						
	Ikan kembung						
	Ikan teri						
	Telur ayam kampung						

	Telur ayam negeri						
	Telur bebek						
	Telur puyuh						
	Susu sapi						
	Lainnya....						
3.	PANGAN PROTEIN NABATI						
	Tahu						
	Tempe						
	Oncom						
	Kacang merah						
	Kacang hijau						
	Kacang kedelai						
	Kacang mete						
	Lainnya						
4.	SAYURAN						
	Bayam						
	Kangkung						
	Sawi						
	Wortel						
	Taoge						
	Kacang panjang						
	Daun singkong						
	Labu siam						
	Terong						
	Brokoli						
	Mentimun						
	Buncis						
	Kol						
	Lainnya...						
5.	BUAH						
	Jambu						
	Pepaya						
	Mangga						
	Pisang						
	Semangka						

	Melon						
	Jeruk						
	Rambutan						
	Apel						
	Kecapi						
	Alpukat						
	Lainnya....						
6.	LAIN-LAIN						
	Teh (botol/kotak)						
	Kopi						
	Minuman bersoda						
	Minuman serbuk (pop ice,marimas dll)						
	Ciki-ciki						
	Gorengan						
	Lainnya....						

Sumber: Sirajuddin (2014)

Lampiran 8 Uji Validitas dan Reliabilitas

Pengetahuan gizi

Case Processing Summary

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

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

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
,774	20

Item-Total Statistics

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

Gaya hidup**Case Processing Summary**

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

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

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
,865	20

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
Item1	51,92	80,033	,444	,860
Item2	51,88	80,339	,511	,857
Item3	52,56	81,428	,573	,856
Item4	52,46	79,626	,480	,858
Item5	51,56	81,389	,427	,860
Item6	51,92	80,033	,444	,860
Item7	52,52	80,451	,563	,856
Item8	52,27	80,671	,500	,858
Item9	52,46	79,626	,480	,858
Item10	51,27	82,789	,288	,866
Item11	51,50	78,529	,568	,855
Item12	52,52	80,451	,563	,856
Item13	52,29	82,131	,401	,861
Item14	52,13	82,589	,411	,861
Item15	51,56	81,389	,427	,860
Item16	51,71	82,209	,421	,861
Item17	51,65	82,780	,276	,867
Item18	51,19	82,198	,438	,860
Item19	51,50	78,529	,568	,855
Item20	52,27	80,671	,500	,858

Food Frequency Questionnaire

Case Processing Summary

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

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

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
,975	70

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
Beras	99,04	646,744	,196	,927
Kentang	98,87	625,060	,453	,921
Ubi_jalar	97,00	609,882	,578	,919
Singkong	97,58	612,837	,526	,920
Mie	98,42	637,386	,303	,924
Roti	99,12	621,281	,668	,918
Jagung	97,98	611,235	,608	,918
Bihun	98,25	607,877	,602	,918
Biskuit	98,65	608,662	,705	,917
Kerupuk	99,10	628,520	,523	,920
Ayam	99,40	634,520	,510	,920
Daging_sapi	98,35	610,152	,591	,919
Hati_ayam	96,96	605,763	,694	,917
Cumi_cumi	97,40	603,579	,687	,917
Sosis	97,52	614,372	,687	,917
Nugget	98,08	624,739	,511	,920
Udang	97,63	609,923	,610	,918
Kerang	96,96	601,763	,653	,917
Bakso	98,52	632,176	,523	,920
Kornet	97,10	613,069	,573	,919
Sarden	97,06	603,585	,717	,916
Ikan_bandeng	96,94	612,526	,582	,919
Ikan_mas	96,96	616,469	,553	,919

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
Ikan_gurame	183,52	2445,117	,593	,965
Ikan_bawal	183,35	2439,682	,654	,965
Ikan_lele	184,13	2452,785	,523	,966
Ikan_kembung	183,94	2439,193	,579	,965
Teri	183,62	2426,751	,730	,965
Telur_ayam_kampung	183,79	2455,425	,459	,966
Telur_ayam_negri	185,42	2471,347	,453	,966
Telur_bebek	183,33	2418,185	,751	,965
Telur_puyuh	183,88	2411,320	,697	,965
Susu	184,73	2435,887	,567	,965
Tahu	185,73	2472,475	,584	,965
Tempe	185,79	2492,680	,505	,966
Oncom	184,19	2418,315	,707	,965
Kacang_merah	183,23	2421,318	,765	,965
Kacang_hijau	184,00	2402,627	,781	,964
Kacang_kedelai	183,77	2420,887	,678	,965
Kacang_mete	183,48	2443,392	,582	,965
Bayam	185,27	2447,769	,618	,965
Kangkung	185,06	2468,016	,585	,965
Sawi	185,35	2445,878	,627	,965
Wortel	185,37	2469,648	,584	,965
Taoge	185,10	2408,677	,745	,965
Kacang_panjang	184,83	2428,185	,621	,965
Daun_singkong	183,67	2437,911	,622	,965
Labu_siam	184,06	2410,369	,739	,965
Terong	183,65	2439,446	,593	,965
Brokoli	183,94	2430,252	,690	,965
Mentimun	184,02	2447,666	,575	,965
Buncis	184,27	2438,828	,642	,965
Kol	184,77	2481,906	,448	,966
Jambu	183,90	2418,285	,708	,965
Pepaya	184,83	2416,264	,636	,965
Mangga	185,56	2441,075	,681	,965
Pisang	185,13	2445,962	,632	,965
Semangka	184,71	2423,503	,630	,965
Melon	184,67	2420,303	,660	,965
Jeruk	185,21	2438,248	,625	,965
Rambutan	183,58	2426,641	,687	,965
Apel	184,65	2426,544	,675	,965
Kecapi	182,87	2473,531	,579	,965
Alpukat	184,10	2422,912	,636	,965

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
Teh	22,04	43,646	,680	,749
Kopi	21,71	44,052	,568	,774
Minuman_soda	21,06	43,663	,593	,768
Minuman_kemasan	21,40	44,128	,519	,787
Ciki	22,23	43,632	,648	,755
Gorengan	22,71	52,954	,381	,809

Lampiran 9 Hasil Penelitian Univariat

Data Pengetahuan Gizi

ID Resp	B1	B2	B3	B4	B5	B6	B7	B8	B9	B10	B11	B12	B13	B14	B15	B16	B17	B18	B19	B20	Jml	Skor	Kategori
03-001	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	19	95	BAIK
02-002	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	19	95	BAIK
03-003	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	20	100	BAIK
02-004	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	20	100	BAIK
02-005	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	20	100	BAIK
02-006	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	0	1	1	0	1	1	1	1	1	17	85	BAIK
02-007	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	20	100	BAIK
02-007	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	20	100	BAIK
02-009	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	0	0	1	1	1	0	1	1	1	1	16	80	SEDANG
02-010	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	19	95	BAIK
02-011	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	0	1	1	0	1	1	17	85	BAIK
02-012	1	1	1	1	0	0	0	1	0	0	0	0	1	1	1	0	1	0	1	1	11	55	KURANG
02-013	1	1	1	1	1	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	18	90	BAIK
02-014	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	18	90	BAIK
02-015	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	19	95	BAIK
02-016	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	19	95	BAIK

ID Resp	B1	B2	B3	B4	B5	B6	B7	B8	B9	B10	B11	B12	B13	B14	B15	B17	B18	B19	B20	Jml	Skor	Kategori
02-017	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	19	95	BAIK
02-018	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	20	100	BAIK
02-019	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	20	100	BAIK
02-020	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	19	95	BAIK
03-021	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	20	100	BAIK
02-022	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	0	1	16	80	SEDANG
02-023	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	0	1	18	90	BAIK
03-024	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	20	100	BAIK
02-025	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	19	95	BAIK
02-026	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	19	95	BAIK
02-027	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	20	100	BAIK
02-028	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	20	100	BAIK
02-029	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	20	100	BAIK
02-030	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	20	100	BAIK
03-031	1	1	1	1	0	1	1	0	1	1	1	0	1	1	1	1	1	0	1	16	80	SEDANG
03-032	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	20	100	BAIK
03-033	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	19	95	BAIK
03-034	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	20	100	BAIK
03-035	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	20	100	BAIK
03-036	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	19	95	BAIK

ID Resp	B1	B2	B3	B4	B5	B6	B7	B8	B9	B10	B11	B12	B13	B14	B15	B16	B17	B18	B19	B20	Jml	Skor	Kategori
03-037	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	20	100	BAIK
03-038	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	19	95	BAIK
03-039	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	18	90	BAIK
03-040	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	18	90	BAIK
03-041	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	18	90	BAIK
03-042	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	20	100	BAIK
03-043	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	20	100	BAIK
03-044	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	19	95	BAIK
03-045	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	20	100	BAIK
03-046	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	20	100	BAIK
03-047	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	20	100	BAIK
03-048	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	19	95	BAIK
03-049	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	19	95	BAIK
03-050	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	20	100	BAIK
03-051	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	19	95	BAIK
03-052	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	20	100	BAIK
03-053	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	19	95	BAIK
03-054	1	1	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	18	90	BAIK

ID Resp	B1	B2	B3	B4	B5	B6	B7	B8	B9	B10	B11	B12	B13	B14	B15	B16	B17	B18	B19	B20	Jml	Skor	Kategori
03-055	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	20	100	BAIK
03-056	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	19	95	BAIK
04-057	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	20	100	BAIK
04-058	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	20	100	BAIK
04-059	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	19	95	BAIK
04-060	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	20	100	BAIK
04-061	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	20	100	BAIK
04-062	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	20	100	BAIK
04-063	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	20	100	BAIK
04-064	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	20	100	BAIK
04-065	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	18	90	BAIK
04-066	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	18	90	BAIK
04-067	1	1	1	1	1	0	0	1	1	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	16	80	SEDANG
04-068	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	20	100	BAIK
04-069	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	20	100	BAIK
04-070	1	1	1	0	1	0	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	17	85	BAIK
04-071	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	0	1	17	85	BAIK
04-072	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	20	100	BAIK
04-073	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	0	0	1	0	1	1	1	0	14	70	SEDANG
04-074	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	20	100	BAIK
04-075	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	20	100	BAIK

ID Resp	B1	B2	B3	B4	B5	B6	B7	B8	B9	B10	B11	B12	B13	B14	B15	B16	B17	B18	B19	B20	Jml	Skor	Kategori
04-076	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	20	100	BAIK
04-077	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	18	90	BAIK
04-078	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	20	100	BAIK
04-079	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	1	1	1	18	90	BAIK
04-080	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	18	90	BAIK
04-081	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	20	100	BAIK
04-082	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	18	90	BAIK
04-083	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	20	100	BAIK
04-084	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	20	100	BAIK
04-085	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	20	100	BAIK
04-086	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	20	100	BAIK
04-087	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	19	95	BAIK
04-088	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	19	95	BAIK

Data Gaya Hidup

ID Resp	C1	C2	C3	C4	C5	C6	C7	C8	C9	C10	C11	C12	C13	C14	C15	C16	C17	C18	C19	C20	Jml	Skor	Kategori
03-001	2	3	2	1	4	3	1	1	2	1	4	4	1	2	2	3	2	3	2	3	46	230	TIDAK SEHAT
02-002	2	2	1	1	4	3	2	3	2	1	4	4	3	4	2	2	2	4	2	4	52	260	SEHAT
03-003	2	3	3	2	3	3	1	4	3	1	4	1	1	1	1	4	2	4	4	4	51	255	SEHAT
02-004	2	2	2	2	3	2	2	4	4	1	4	1	3	3	3	4	3	3	2	3	53	265	SEHAT
02-005	2	2	2	4	2	1	3	3	3	1	4	1	2	2	2	3	3	4	4	3	51	255	SEHAT
02-006	4	4	2	1	4	3	1	2	4	1	4	1	2	2	2	4	4	4	4	4	57	285	SEHAT
02-007	2	2	2	2	2	4	4	4	1	1	4	1	2	2	3	4	3	4	3	4	54	270	SEHAT
02-007	3	3	1	2	3	1	2	2	3	1	4	4	1	2	1	4	4	4	4	4	53	265	SEHAT
02-009	2	2	1	2	2	3	2	2	2	1	4	1	2	3	3	3	3	3	3	4	48	240	TIDAK SEHAT
02-010	1	1	2	1	4	3	1	1	1	1	4	4	1	2	2	3	4	4	4	1	45	225	TIDAK SEHAT
02-011	2	2	2	2	4	2	2	2	1	1	4	1	2	2	2	4	4	4	4	3	50	250	SEHAT
02-012	2	2	2	2	2	4	1	1	1	1	4	4	3	3	3	2	3	4	3	3	50	250	SEHAT
02-013	1	2	2	1	2	1	1	2	4	1	4	4	1	2	1	2	3	4	3	3	44	220	TIDAK SEHAT
02-014	4	2	2	2	2	2	2	2	2	1	4	1	2	2	1	3	4	4	4	3	49	245	TIDAK SEHAT
02-015	3	3	3	3	4	3	2	3	2	1	4	1	3	3	2	3	4	4	4	4	59	295	SEHAT
02-016	2	2	2	2	3	2	2	2	4	1	4	1	1	1	1	4	3	4	3	4	48	240	TIDAK SEHAT
02-017	3	2	1	1	2	1	2	2	4	1	4	4	3	3	2	3	3	4	4	4	53	265	SEHAT
02-018	2	2	2	2	4	3	2	2	4	1	4	1	2	2	2	4	2	3	3	4	51	255	SEHAT
02-019	2	2	2	2	3	2	2	2	4	1	4	4	2	2	2	3	3	3	3	3	51	255	SEHAT

ID Resp	C1	C2	C3	C4	C5	C6	C7	C8	C9	C10	C11	C12	C13	C14	C15	C16	C17	C18	C19	C20	Jml	Skor	Kategori
02-020	3	2	2	2	4	3	2	2	4	1	4	4	1	3	3	3	4	3	4	4	58	290	SEHAT
03-021	3	2	1	1	4	3	1	1	4	1	4	4	2	2	2	3	4	2	3	3	50	250	SEHAT
02-022	4	4	4	1	4	3	3	3	1	1	4	1	2	4	3	2	2	4	4	4	58	290	SEHAT
02-023	4	2	2	2	3	3	4	3	2	2	4	4	2	2	3	2	2	4	4	3	57	285	SEHAT
03-024	2	4	2	2	4	3	2	2	2	1	4	1	2	4	3	4	3	4	4	3	56	280	SEHAT
02-025	3	3	2	2	2	3	2	2	1	1	4	1	2	2	3	3	4	4	4	3	51	255	SEHAT
02-026	2	2	1	4	4	2	2	2	4	1	4	1	1	2	3	2	2	4	4	3	50	250	SEHAT
02-027	4	2	2	4	2	3	2	2	2	1	4	1	3	2	3	3	4	4	4	4	56	280	SEHAT
02-028	2	2	3	2	2	2	4	2	2	1	4	4	2	2	2	4	2	4	4	3	53	265	SEHAT
02-029	2	2	1	2	2	2	1	1	2	1	4	1	1	1	1	4	4	4	4	3	43	215	TIDAK SEHAT
02-030	2	2	2	2	2	3	2	2	2	1	3	4	3	3	2	4	2	4	2	4	51	255	SEHAT
03-031	3	3	2	2	2	2	3	2	1	1	4	3	2	2	2	3	4	4	3	3	51	255	SEHAT
03-032	2	2	1	1	2	3	2	2	1	1	4	4	1	1	1	3	3	3	3	4	44	220	TIDAK SEHAT
03-033	2	1	2	1	4	3	2	3	2	1	4	4	1	2	2	4	2	4	4	4	52	260	SEHAT
03-034	2	3	2	2	2	2	2	2	1	1	4	3	1	1	2	2	4	4	3	4	47	235	TIDAK SEHAT
03-035	2	2	2	1	3	3	2	2	3	1	4	1	2	2	2	3	2	4	2	3	46	230	TIDAK SEHAT
03-036	2	3	2	2	2	1	2	2	2	1	4	3	2	3	2	3	4	4	3	4	51	255	SEHAT
03-037	2	2	2	2	4	3	1	2	2	1	4	4	2	2	2	3	4	3	3	4	52	260	SEHAT
03-038	2	4	2	2	4	2	2	2	3	1	4	1	2	2	2	4	4	4	3	4	54	270	SEHAT
03-039	1	2	2	2	4	2	2	2	2	4	4	1	3	3	3	2	4	4	4	3	54	270	SEHAT
03-040	2	2	2	2	2	3	1	2	1	1	4	1	3	3	1	4	4	4	3	3	48	240	TIDAK SEHAT

ID Resp	C1	C2	C3	C4	C5	C6	C7	C8	C9	C10	C11	C12	C13	C14	C15	C16	C17	C18	C19	C20	Jml	Skor	Kategori
03-041	4	4	3	2	4	3	2	2	1	1	4	4	2	3	2	4	4	4	3	4	60	300	SEHAT
03-042	1	2	2	1	2	2	2	2	3	1	4	1	2	2	2	3	2	4	3	4	45	225	TIDAK SEHAT
03-043	2	4	2	3	3	3	2	2	3	1	4	1	2	2	3	3	4	4	4	3	55	275	SEHAT
03-044	4	3	2	4	4	3	2	2	2	1	4	1	2	2	3	4	4	4	4	4	59	295	SEHAT
03-045	4	4	2	1	3	1	1	2	1	1	4	4	2	2	2	3	3	4	3	4	51	255	SEHAT
03-046	1	1	2	1	4	4	2	2	1	1	4	1	1	2	1	4	4	4	4	4	48	240	TIDAK SEHAT
03-047	2	2	2	1	3	3	3	2	2	1	4	1	3	2	3	3	4	4	4	3	52	260	SEHAT
03-048	2	2	1	1	3	3	3	3	3	1	4	1	3	3	2	3	3	4	4	3	52	260	SEHAT
03-049	2	2	1	1	3	2	2	3	3	1	4	1	3	3	1	3	3	4	4	3	49	245	TIDAK SEHAT
03-050	3	3	2	2	2	3	2	1	2	1	4	1	2	2	1	3	3	3	4	3	47	235	TIDAK SEHAT
03-051	2	2	3	1	4	3	1	3	1	1	4	4	1	3	2	3	3	3	3	4	51	255	SEHAT
03-052	2	3	2	2	3	3	2	2	2	1	4	4	1	2	3	3	2	3	2	3	49	245	TIDAK SEHAT
03-053	2	1	2	2	2	1	1	2	4	1	4	1	4	4	4	2	4	4	2	3	50	250	SEHAT
03-054	4	1	2	2	2	3	1	1	2	1	4	1	2	4	1	4	4	4	2	4	49	245	TIDAK SEHAT
03-055	2	3	2	2	2	3	1	2	1	1	4	4	2	2	3	3	4	3	2	4	50	250	SEHAT
03-056	2	4	2	2	4	3	1	2	1	1	4	1	2	3	3	3	4	4	4	4	54	270	SEHAT
04-057	1	1	2	2	4	3	2	2	2	1	4	4	2	2	2	4	4	3	2	4	51	255	SEHAT
04-058	2	2	2	1	3	3	1	2	2	1	4	4	1	2	2	3	1	3	2	4	45	225	TIDAK SEHAT
04-059	2	2	2	1	2	3	2	2	1	1	4	1	3	1	1	2	2	3	4	4	43	215	TIDAK SEHAT
04-060	2	2	2	2	2	4	2	2	2	3	3	3	3	2	2	3	3	3	3	4	52	260	SEHAT

ID Resp	C1	C2	C3	C4	C5	C6	C7	C8	C9	C10	C11	C12	C13	C14	C15	C16	C17	C18	C19	C20	Jml	Skor	Kategori	
04-061	1	4	2	1	4	3	3	3	2	1	4	1	2	3	1	4	4	4	4	4	4	55	275	SEHAT
04-062	3	4	2	3	3	2	2	3	3	1	4	1	1	2	2	3	4	4	3	3	3	53	265	SEHAT
04-063	4	2	2	2	3	2	2	2	2	1	4	4	2	2	3	3	4	3	3	3	3	53	265	SEHAT
04-064	4	3	2	2	4	3	2	2	1	1	4	1	2	3	3	3	4	3	4	3	3	54	270	SEHAT
04-065	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	4	4	2	2	2	2	1	2	2	3	35	175	TIDAK SEHAT	
04-066	4	2	2	2	3	3	3	3	1	1	4	4	2	1	2	3	2	4	4	4	4	54	270	SEHAT
04-067	2	4	2	1	2	2	2	2	2	1	4	1	2	4	2	2	2	4	4	4	4	49	245	TIDAK SEHAT
04-068	2	2	2	2	3	2	1	2	2	1	4	4	2	3	2	2	4	4	3	3	3	50	250	SEHAT
04-069	3	2	2	2	4	2	1	2	3	1	4	4	2	2	1	3	2	3	4	3	3	50	250	SEHAT
04-070	3	2	2	2	4	2	1	2	3	1	4	4	2	2	1	3	2	3	4	3	3	50	250	SEHAT
04-071	1	2	1	1	2	3	2	2	1	1	4	4	1	3	2	2	2	2	2	4	4	42	210	TIDAK SEHAT
04-072	2	2	2	1	3	2	2	2	3	1	4	3	4	4	2	2	3	3	3	3	3	51	255	SEHAT
04-073	4	2	2	3	4	3	3	4	3	1	4	1	1	2	1	2	3	3	3	3	3	52	260	SEHAT
04-074	2	2	3	2	4	3	3	3	2	1	4	4	2	2	3	3	4	4	3	3	3	57	285	SEHAT
04-075	1	2	1	3	4	3	3	4	3	1	2	4	2	2	2	2	4	4	4	1	1	52	260	SEHAT
04-076	2	4	2	2	2	3	2	2	2	1	4	4	3	3	3	4	2	4	2	3	3	54	270	SEHAT
04-077	2	1	2	2	2	2	2	2	3	1	4	4	3	3	2	2	2	4	4	4	4	51	255	SEHAT
04-078	2	2	1	2	2	3	1	2	3	1	4	3	3	3	1	3	4	4	4	4	4	52	260	SEHAT
04-079	3	4	2	2	4	3	3	4	1	1	4	1	2	2	2	3	4	4	4	4	4	57	285	SEHAT
04-080	2	2	2	1	3	3	2	2	1	1	4	1	2	3	2	3	4	4	4	4	4	50	250	SEHAT
04-081	1	1	2	1	4	1	3	4	3	1	4	4	2	3	2	4	4	3	2	4	4	53	265	SEHAT
04-082	2	3	1	1	1	3	1	1	1	1	4	1	2	2	3	2	4	2	2	4	4	41	205	TIDAK SEHAT
04-083	2	2	2	1	2	4	1	2	2	1	4	1	4	4	4	2	2	4	2	3	3	49	245	TIDAK SEHAT
04-084	2	4	2	2	3	3	2	2	1	1	4	4	1	1	3	4	4	4	2	4	4	53	265	SEHAT
04-085	2	3	2	2	4	3	3	4	2	1	4	1	2	3	4	4	4	4	2	3	3	57	285	SEHAT
04-086	4	4	2	2	4	1	2	2	3	1	4	1	2	2	1	3	4	4	4	4	4	54	270	SEHAT
04-087	1	2	2	1	4	1	2	2	2	1	4	1	2	2	3	3	3	4	2	3	3	45	225	TIDAK SEHAT
04-088	2	3	2	3	3	2	1	3	3	2	2	3	3	3	2	3	3	3	3	3	2	51	255	SEHAT

Data FFQ

ID Resp	PANGAN POKOK									
	D1	D2	D3	D4	D5	D6	D7	D8	D9	D10
	Beras	Kentang	Ubi Jalar	Singkong	Mie	Roti	Jagung	Bihun	Biskuit	Kerupuk
03-001	50	25	0	0	50	15	5	0	0	15
02-002	50	10	0	5	10	5	5	5	5	15
03-003	25	50	50	50	50	25	50	50	50	15
02-004	25	10	10	10	10	10	10	10	10	15
02-005	50	10	0	0	10	0	15	0	5	15
02-006	50	10	10	15	15	15	15	15	15	10
02-007	50	15	0	0	15	25	15	0	10	10
02-008	50	0	0	0	10	5	0	5	5	5
02-009	25	25	50	50	25	50	50	25	50	25
02-010	10	10	0	0	10	10	5	0	5	0
02-011	25	50	50	50	25	25	25	25	25	25
02-012	25	10	5	5	10	10	5	10	5	50
02-013	25	10	0	5	10	0	10	10	10	15
02-014	50	5	0	0	10	25	10	5	15	15
02-015	50	15	15	15	10	25	25	25	25	25
02-016	50	5	0	0	0	15	0	0	0	5
02-017	50	10	0	10	10	10	5	5	0	5
02-018	50	10	0	0	15	0	0	0	0	25
02-019	50	10	5	5	5	15	5	10	10	10
02-020	50	10	5	5	10	15	5	5	5	5

ID Resp	PANGAN POKOK									
	D1	D2	D3	D4	D5	D6	D7	D8	D9	D10
	Beras	Kentang	Ubi Jalar	Singkong	Mie	Roti	Jagung	Bihun	Biskuit	Kerupuk
03-021	50	15	0	0	50	15	10	15	25	25
02-022	25	5	0	5	10	10	15	5	0	10
02-023	50	15	0	0	10	5	10	15	10	15
03-024	50	25	15	25	15	25	15	15	25	15
02-025	25	5	10	10	10	10	5	0	15	25
02-026	10	10	0	10	10	10	10	10	10	10
02-027	50	25	15	15	15	15	15	15	15	15
02-028	50	10	10	10	10	10	10	10	10	10
02-029	50	10	0	0	10	10	0	0	10	15
02-030	15	5	0	0	15	15	0	50	50	15
03-031	50	5	0	5	10	15	5	25	25	25
03-032	25	0	0	0	10	10	0	10	10	15
03-033	5	5	0	0	5	5	0	5	5	5
03-034	50	10	5	5	15	5	15	5	5	5
03-035	50	5	0	0	15	10	10	0	10	10
03-036	50	10	10	0	50	5	0	10	25	15
03-037	50	10	5	5	10	10	5	5	10	15
03-038	50	10	5	5	10	25	10	5	25	50
03-039	50	10	0	10	10	10	10	10	10	10
03-040	50	15	10	5	15	10	5	5	5	25
03-041	25	10	0	0	10	0	15	5	0	5
03-042	50	10	10	10	10	15	10	10	15	15
03-043	50	10	5	5	10	15	15	10	15	15
03-044	50	10	0	10	5	25	5	5	25	25
03-045	50	10	0	5	5	15	0	15	50	50

ID Resp	PANGAN POKOK									
	D1	D2	D3	D4	D5	D6	D7	D8	D9	D10
	Beras	Kentang	Ubi Jalar	Singkong	Mie	Roti	Jagung	Bihun	Biskuit	Kerupuk
03-046	15	25	50	50	50	25	50	50	50	50
03-047	50	5	5	5	5	5	5	5	10	5
03-048	50	5	0	5	10	10	5	5	5	10
03-049	50	15	0	5	10	15	10	10	10	25
03-050	50	15	10	10	10	15	10	10	15	15
03-051	25	5	0	0	5	5	0	0	15	10
03-052	50	5	0	0	10	5	5	5	15	5
03-053	25	15	0	0	25	25	25	25	25	25
03-054	50	10	5	5	10	10	5	0	10	10
03-055	50	10	5	5	15	10	5	5	15	15
03-056	50	5	0	5	5	10	5	10	15	10
04-057	25	10	0	0	10	15	5	0	15	10
04-058	10	0	0	10	25	5	10	25	25	50
04-059	50	0	0	0	5	15	0	0	0	15
04-060	50	25	25	25	50	50	25	25	10	50
04-061	15	5	0	0	10	15	5	5	5	10
04-062	50	5	5	5	10	5	10	5	5	10
04-063	50	15	10	10	15	10	10	10	15	15
04-064	50	10	10	10	15	15	10	10	10	10
04-065	50	15	5	5	25	15	10	10	10	10
04-066	50	10	5	5	10	15	15	10	15	15
04-067	15	10	10	10	10	5	5	5	5	5
04-068	50	5	0	5	10	10	5	5	5	15
04-069	50	10	5	5	15	10	5	10	10	15
04-070	50	10	5	5	15	10	5	10	10	15
04-071	50	10	0	0	15	10	0	10	15	10
04-072	50	10	5	5	15	5	5	0	10	10

ID Resp	PANGAN POKOK									
	D1	D2	D3	D4	D5	D6	D7	D8	D9	D10
	Beras	Kentang	Ubi Jalar	Singkong	Mie	Roti	Jagung	Bihun	Biskuit	Kerupuk
04-073	25	10	0	0	5	15	0	0	15	25
04-074	25	15	15	5	15	25	10	5	10	15
04-075	25	15	15	10	10	10	10	5	15	25
04-076	50	5	5	5	5	10	5	5	5	10
04-077	25	10	10	10	5	10	10	10	10	15
04-078	50	15	15	15	15	15	15	15	25	25
04-079	50	5	5	5	10	10	10	5	10	10
04-080	50	10	10	0	10	10	10	5	10	5
04-081	25	10	10	10	15	10	10	5	15	15
04-082	50	10	0	0	10	10	5	5	15	5
04-083	50	15	5	10	10	5	10	0	5	5
04-084	50	5	0	0	5	10	10	5	10	15
04-085	15	0	5	0	0	15	0	0	0	0
04-086	50	15	15	15	15	15	15	15	50	25
04-087	15	10	0	5	5	10	5	15	10	10
04-088	50	5	5	5	10	15	15	15	15	15

PANGAN HEWANI												
	D11	D12	D13	D14	D15	D16	D17	D18	D19	D20	D21	D22
ID Resp	Ayam	Daging sapi	Hati ayam	Cumi-cumi	Sosis	Nugget	Udang	Kerang	Bakso	Kornet	Sarden	Ikan bandeng
	15	5	0	10	5	5	0	5	10	0	5	0
03-001	15	10	5	0	0	0	0	0	5	0	0	0
02-002	15	50	50	50	50	50	50	50	25	50	50	50
03-003	10	5	5	10	15	15	15	5	10	10	10	5
02-004	15	5	0	5	5	5	5	0	10	0	0	5
02-005	15	10	15	0	10	10	0	0	15	5	10	5
02-006	15	10	10	5	10	0	15	10	5	5	0	0
02-007	25	0	0	0	5	5	5	0	5	5	0	5
02-008	15	15	15	50	25	25	50	50	25	50	50	50
02-009	15	10	0	0	15	5	0	5	5	5	0	0
02-010	15	10	0	0	10	10	10	0	10	105	0	0
02-011	10	5	5	5	10	10	5	5	10	5	5	0
02-012	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10
02-013	10	5	5	5	5	10	5	5	5	0	5	5
02-014	25	15	25	15	25	25	15	10	15	15	10	10
02-015	25	5	0	5	0	25	5	0	0	0	0	5
02-016	10	5	10	10	5	5	10	5	10	5	5	10
02-017	10	5	0	0	10	10	5	0	10	5	5	0
02-018	15	5	5	5	5	5	5	5	10	5	5	0
02-019	10	10	0	0	0	0	5	0	5	0	0	0

ID Resp	PANGAN HEWANI											
	D11	D12	D13	D14	D15	D16	D17	D18	D19	D20	D21	D22
	Ayam	Daging sapi	Hati ayam	Cumi-cumi	Sosis	Nugget	Udang	Kerang	Bakso	Kornet	Sarden	Ikan bandeng
02-020	10	10	0	0	0	0	5	0	5	0	0	0
03-021	50	15	50	10	5	5	5	5	25	5	5	5
02-022	10	5	5	5	5	0	10	0	10	0	0	0
02-023	15	0	0	5	5	5	0	0	10	0	5	5
03-024	15	10	15	15	15	15	10	10	15	10	10	15
02-025	15	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	25
02-026	10	10	10	10	10	10	10	5	10	0	0	0
02-027	50	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15
02-028	15	15	15	10	10	10	10	10	10	10	10	10
02-029	10	10	10	5	5	15	5	0	5	0	5	0
02-030	15	15	5	15	50	50	10	0	15	25	15	0
03-031	15	15	5	15	10	15	10	5	15	15	0	0
03-032	50	50	0	0	50	50	0	0	50	50	0	0
03-033	5	5	0	0	5	5	0	5	0	5	0	0
03-034	15	15	0	5	15	15	15	5	15	15	15	5
03-035	25	10	5	15	10	0	15	15	0	0	0	0
03-036	50	15	0	5	50	50	25	0	50	15	25	5
03-037	50	25	25	10	10	10	10	5	10	10	10	10
03-038	50	10	0	5	25	10	5	5	5	5	5	0
03-039	10	10	5	10	15	15	10	10	15	15	10	5
03-040	15	5	5	0	15	15	10	10	15	10	10	5
03-041	15	5	5	5	0	0	5	0	5	0	0	10
03-042	15	10	0	0	15	15	0	0	15	10	0	0
03-043	15	10	15	10	15	15	15	5	15	10	10	10
03-044	5	5	5	5	15	10	5	0	10	10	0	0
03-045	15	5	5	5	10	10	0	0	10	10	5	5

ID Resp	PANGAN HEWANI											
	D11	D12	D13	D14	D15	D16	D17	D18	D19	D20	D21	D22
	Ayam	Daging sapi	Hati ayam	Cumi-cumi	Sosis	Nugget	Udang	Kerang	Bakso	Kornet	Sarden	Ikan bandeng
03-046	15	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50
03-047	15	15	5	10	10	10	10	0	5	5	5	0
03-048	15	5	5	0	15	15	10	5	5	5	0	5
03-049	15	10	0	0	10	15	0	0	25	15	0	0
03-050	15	15	0	10	15	15	10	10	10	15	10	10
03-051	15	10	0	0	5	5	5	0	5	0	5	10
03-052	15	5	0	0	5	5	0	0	5	0	0	0
03-053	25	15	25	25	15	25	15	25	50	25	15	25
03-054	10	5	5	5	5	5	10	15	10	5	5	5
03-055	15	10	0	0	10	10	0	0	10	5	10	0
03-056	15	10	0	5	10	10	5	5	10	0	0	0
04-057	10	5	10	5	10	10	5	5	5	5	10	10
04-058	15	15	10	0	15	15	5	0	10	5	5	0
04-059	15	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
04-060	50	15	25	25	10	10	10	0	10	25	10	0
04-061	15	5	6	10	10	10	10	5	10	5	5	5
04-062	10	10	6	5	5	10	10	0	0	0	0	0
04-063	25	15	0	5	15	15	10	5	15	10	0	5
04-064	15	5	15	5	10	5	5	5	15	5	5	5
04-065	25	15	25	15	15	15	25	25	15	15	10	10
04-066	10	5	0	0	5	5	0	5	5	0	5	0
04-067	15	5	5	5	5	5	5	0	10	0	0	0
04-068	50	5	0	0	5	50	5	5	10	0	0	0
04-069	15	10	5	10	10	10	10	0	10	5	5	0
04-070	15	10	5	10	10	10	10	0	10	5	5	0

ID Resp	PANGAN HEWANI											
	D11	D12	D13	D14	D15	D16	D17	D18	D19	D20	D21	D22
	Ayam	Daging sapi	Hati ayam	Cumi-cumi	Sosis	Nugget	Udang	Kerang	Bakso	Kornet	Sarden	Ikan bandeng
04-071	15	5	5	0	10	10	0	0	15	0	0	10
04-072	15	10	0	0	15	15	5	5	15	5	0	5
04-073	10	5	5	5	5	5	10	10	5	5	0	0
04-074	50	15	5	15	10	10	15	5	15	5	5	15
04-075	10	5	5	10	5	10	15	0	10	5	15	15
04-076	10	5	5	5	5	5	5	5	10	5	5	5
04-077	15	5	5	5	15	15	10	0	5	5	5	5
04-078	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	10	5
04-079	15	0	0	0	5	0	5	0	10	0	5	0
04-080	10	0	0	5	0	0	0	0	10	5	0	5
04-081	25	10	10	5	0	0	5	5	5	5	0	10
04-082	25	10	5	55	5	5	5	5	10	5	5	0
04-083	10	5	5	5	0	0	5	5	5	5	5	5
04-084	10	5	5	0	15	0	5	0	5	0	5	5
04-085	15	5	5	0	0	10	15	0	25	0	0	0
04-086	15	15	15	15	25	25	25	10	25	15	25	15
04-087	10	10	5	5	10	10	0	0	10	5	5	10
04-088	15	15	5	5	15	15	5	5	15	5	5	5

ID Resp	PANGAN HEWANI										
	D23	D24	D25	D26	D27	D28	D29	D30	D31	D32	D33
	Ikan mas	Ikan gurame	Ikan bawal	Ikan lele	Ikan kembung	Ikan teri	Telur ayam kampung	Telur ayam negeri	Telur bebek	Telur puyuh	Susu
03-001	0	0	0	0	0	0	0	15	0	0	5
02-002	5	0	0	0	0	0	0	15	10	0	5
03-003	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50
02-004	5	5	15	15	15	15	0	25	5	5	25
02-005	5	5	5	0	0	0	10	10	5	5	25
02-006	15	15	15	5	5	10	10	15	5	5	5
02-007	15	10	5	5	5	10	10	15	0	5	15
02-008	5	5	5	5	5	5	5	5	0	5	5
02-009	50	50	50	50	50	50	25	25	50	50	25
02-010	0	10	10	0	0	0	15	15	0	0	10
02-011	0	10	10	10	0	10	10	10	10	10	10
02-012	5	5	5	5	0	5	5	0	10	5	15
02-013	10	10	10	0	10	10	10	10	0	10	5
02-014	0	5	5	5	0	5	0	25	0	5	15
02-015	10	10	10	10	10	10	25	25	25	25	15
02-016	0	0	0	0	0	0	0	0	0	5	5
02-017	5	10	10	10	10	5	0	5	0	0	0
02-018	5	5	5	5	0	15	5	10	0	5	15
02-019	0	0	0	0	0	5	10	5	5	10	10
02-020	0	5	0	5	0	0	10	10	0	0	10
03-021	5	5	5	5	5	5	5	50	5	10	5

ID Resp	PANGAN HEWANI										
	D23	D24	D25	D26	D27	D28	D29	D30	D31	D32	D33
	Ikan mas	Ikan gurame	Ikan bawal	Ikan lele	Ikan kembung	Ikan teri	Telur ayam kampung	Telur ayam negeri	Telur bebek	Telur puyuh	Susu
02-022	0	0	0	0	0	0	10	10	0	0	0
02-023	5	5	0	0	0	5	10	15	10	15	15
03-024	15	15	10	15	10	15	10	15	10	15	10
02-025	10	0	25	25	25	15	25	25	25	15	10
02-026	0	0	10	10	10	10	0	10	0	10	25
02-027	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	50
02-028	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10
02-029	0	0	0	5	0	15	15	15	0	5	10
02-030	0	0	15	10	10	5	5	50	50	0	50
03-031	0	0	0	0	15	15	0	15	0	0	25
03-032	0	0	0	0	0	0	0	50	0	0	25
03-033	0	0	0	5	0	0	5	5	0	5	0
03-034	5	5	5	5	5	5	25	25	10	10	10
03-035	0	10	0	0	0	10	0	10	0	0	0
03-036	0	5	0	5	0	0	5	50	5	5	15
03-037	10	10	10	10	10	10	0	15	10	10	25
03-038	5	5	0	0	0	5	10	0	0	0	10
03-039	10	5	10	10	10	10	5	5	5	5	5
03-040	5	5	5	10	5	10	25	15	5	5	15
03-041	0	0	0	0	15	15	0	15	0	0	25
03-042	0	10	0	0	0	10	0	25	0	0	0
03-043	10	5	5	10	0	5	10	10	5	5	5
03-044	10	5	15	5	10	10	0	25	0	0	50
03-045	10	10	10	0	0	0	0	15	0	0	15
03-046	25	50	50	15	50	50	50	50	50	50	50
03-047	0	0	0	0	5	5	10	15	10	10	0
03-048	5	0	0	0	0	5	0	10	0	0	5

ID Resp	PANGAN HEWANI										
	D23	D24	D25	D26	D27	D28	D29	D30	D31	D32	D33
	Ikan mas	Ikan gurame	Ikan bawal	Ikan lele	Ikan kembung	Ikan teri	Telur ayam kampung	Telur ayam negeri	Telur bebek	Telur puyuh	Susu
03-049	0	0	0	0	0	0	0	15	0	5	15
03-050	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10
03-051	5	0	0	0	0	5	0	15	0	0	0
03-052	0	0	0	0	0	5	0	10	0	0	5
03-053	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15
03-054	5	4	5	10	10	5	0	10	0	5	0
03-055	0	0	0	10	0	5	0	5	0	0	5
03-056	0	5	0	5	0	10	0	10	0	5	15
04-057	5	5	5	5	5	5	10	5	0	5	5
04-058	0	0	0	10	0	0	0	15	15	0	10
04-059	0	0	0	0	0	0	0	5	0	0	0
04-060	10	10	0	10	0	10	10	50	25	25	10
04-061	5	10	10	5	10	10	0	10	0	0	10
04-062	5	5	0	5	5	10	5	0	0	5	5
04-063	0	5	5	0	5	10	5	15	5	5	5
04-064	5	5	5	5	5	5	5	15	5	5	5
04-065	10	10	10	15	15	10	15	15	10	10	10
04-066	0	0	0	0	0	0	0	25	5	10	15
04-067	0	0	5	10	5	5	0	10	0	5	5
04-068	0	0	0	0	0	0	0	10	0	5	50
04-069	0	5	0	0	0	10	0	5	0	5	15
04-070	0	5	0	0	0	10	0	5	0	5	15
04-071	10	0	0	10	0	10	15	0	0	0	15

ID Resp	PANGAN HEWANI										
	D23	D24	D25	D26	D27	D28	D29	D30	D31	D32	D33
	Ikan mas	Ikan gurame	Ikan bawal	Ikan lele	Ikan kembung	Ikan teri	Telur ayam kampung	Telur ayam negeri	Telur bebek	Telur puyuh	Susu
04-072	0	0	0	5	0	0	0	15	0	0	5
04-073	5	5	5	5	0	5	5	5	5	5	5
04-074	10	10	10	10	0	10	10	10	10	10	10
04-075	15	15	15	15	0	10	5	15	15	5	10
04-076	5	5	5	5	0	5	5	10	10	10	10
04-077	5	5	5	5	0	5	0	15	10	5	5
04-078	5	0	55	10	0	0	5	5	5	10	10
04-079	0	0	0	10	0	10	0	10	0	0	10
04-080	0	0	0	0	0	5	0	10	0	5	5
04-081	0	0	0	0	0	0	0	15	10	10	5
04-082	0	0	0	10	0	0	0	10	0	10	0
04-083	5	5	5	5	0	5	0	10	5	5	5
04-084	5	5	5	5	5	5	10	0	0	0	10
04-085	0	0	10	5	5	0	0	0	0	5	0
04-086	25	15	15	15	15	25	25	15	15	25	25
04-087	0	5	10	10	10	10	0	10	0	0	10
04-088	5	5	10	10	10	10	15	15	5	15	15

ID Resp	PANGAN NABATI						
	D34	D35	D36	D37	D38	D39	D40
	Tahu	Tempe	Oncom	Kacang merah	Kacang hijau	Kacang kedelai	Kacang mete
03-001	15	5	0	0	0	0	0
02-002	15	15	0	0	0	0	0
03-003	25	15	50	50	25	50	50
02-004	15	15	10	5	10	10	5
02-005	10	10	0	0	0	0	0
02-006	50	50	10	10	5	0	0
02-007	15	15	0	5	15	15	0
02-008	15	15	0	0	0	0	0
02-009	25	25	50	50	50	25	50
02-010	15	15	0	0	5	0	10
02-011	10	10	0	0	10	0	0
02-012	10	10	5	5	5	0	0
02-013	0	10	10	10	0	5	5
02-014	10	10	5	0	5	5	0
02-015	25	25	10	10	15	15	15
02-016	25	50	0	0	0	0	0
02-017	0	10	0	0	5	0	0
02-018	15	0	0	5	5	0	0
02-019	15	15	0	0	0	0	0
02-020	0	15	0	0	5	0	0
03-021	15	15	0	0	0	0	0
02-022	15	15	0	15	0	0	0
02-023	10	10	5	0	10	5	5
03-024	15	15	5	5	5	5	5
02-025	25	25	0	10	5	0	0
02-026	25	25	0	5	5	5	5
02-027	50	25	0	0	5	10	0

ID Resp	PANGAN NABATI						
	D34	D35	D36	D37	D38	D39	D40
	Tahu	Tempe	Oncom	Kacang merah	Kacang hijau	Kacang kedelai	Kacang mete
02-028	10	10	10	10	10	10	10
02-029	15	15	5	0	0	0	0
02-030	5	5	0	0	5	0	25
03-031	10	10	5	0	5	0	0
03-032	0	0	0	0	0	0	0
03-033	10	10	0	0	5	0	0
03-034	15	15	0	0	0	5	0
03-035	0	0	0	0	0	0	0
03-036	15	15	0	0	0	0	5
03-037	25	25	10	0	0	0	0
03-038	50	50	5	0	0	0	0
03-039	50	10	10	0	0	0	5
03-040	15	5	5	10	5	5	0
03-041	25	25	15	0	0	0	0
03-042	25	15	15	0	15	15	15
03-043	25	15	5	5	10	5	5
03-044	25	25	0	0	0	25	0
03-045	50	50	0	0	5	5	0
03-046	50	15	50	50	50	50	50
03-047	15	15	10	5	5	0	5
03-048	5	5	0	0	0	0	0
03-049	5	10	10	0	5	5	5
03-050	10	15	10	10	10	10	10
03-051	15	15	0	0	5	0	0
03-052	5	5	5	0	0	0	0
03-053	25	25	15	15	5	0	0
03-054	10	10	5	5	5	0	0
03-055	15	15	5	0	5	0	0
03-056	10	10	5	0	0	5	5
04-057	25	25	5	0	0	0	0
04-058	25	25	10	0	0	5	0
04-059	0	0	0	0	0	0	0
04-060	15	15	15	25	10	25	0

ID Resp	PANGAN NABATI						
	D34	D35	D36	D37	D38	D39	D40
	Tahu	Tempe	Oncom	Kacang merah	Kacang hijau	Kacang kedelai	Kacang mete
04-061	10	15	10	0	0	0	0
04-062	15	15	0	0	0	0	0
04-063	15	15	5	5	10	5	10
04-064	15	15	5	0	5	5	0
04-065	25	15	10	10	10	10	10
04-066	15	15	0	0	0	0	0
04-067	15	15	0	10	10	10	0
04-068	10	10	0	0	10	10	0
04-069	10	10	0	5	0	0	0
04-070	10	10	0	5	0	0	0
04-071	15	15	0	0	0	0	0
04-072	15	15	5	0	0	0	0
04-073	10	10	0	5	10	10	0
04-074	15	15	0	10	15	15	15
04-075	25	25	15	10	15	15	10
04-076	10	10	5	5	5	5	0
04-077	10	10	10	5	5	5	5
04-078	10	10	5	5	0	15	0
04-079	15	15	0	0	5	5	0
04-080	5	15	0	0	5	0	0
04-081	10	15	0	0	0	0	0
04-082	15	15	5	0	0	0	0
04-083	10	10	5	5	5	5	5
04-084	15	15	5	0	0	0	0
04-085	5	15	0	0	5	5	0
04-086	25	25	10	15	15	15	15
04-087	15	10	5	0	5	5	10
04-088	15	15	0	0	5	5	5

ID Resp	SAYURAN												
	D41	D42	D43	D44	D45	D46	D47	D48	D49	D50	D51	D52	D53
	Bayam	Kangkung	Sawi	Wortel	Taoge	cang panjaun	singko	Labu siam	Terong	Brokoli	Mentimun	Buncis	Kol
03-001	0	5	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
02-002	5	5	0	10	0	5	10	10	10	0	5	10	5
03-003	25	25	15	25	15	50	25	25	50	50	15	50	15
02-004	10	15	15	15	15	15	15	15	15	10	15	15	15
02-005	0	0	0	10	10	0	0	0	0	0	0	0	0
02-006	16	15	15	25	5	5	10	15	5	5	10	10	5
02-007	15	15	15	15	15	15	10	10	10	15	5	15	15
02-008	5	10	10	10	10	10	0	10	0	10	0	0	10
02-009	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50
02-010	10	10	15	50	5	5	0	0	15	15	15	5	5
02-011	10	10	10	10	10	0	0	10	0	0	10	10	10
02-012	10	10	5	15	5	5	5	5	5	5	5	5	5
02-013	25	25	25	25	25	10	10	0	10	0	25	25	25
02-014	15	10	5	10	5	5	5	0	5	0	0	5	5
02-015	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25
02-016	5	6	5	5	0	0	0	0	0	0	5	10	0
02-017	10	10	10	10	10	10	5	5	5	5	5	5	25
02-018	10	10	10	15	15	5	5	5	15	10	5	5	15
02-019	5	10	15	15	10	10	5	10	0	5	5	5	10
02-020	10	5	0	15	0	0	5	5	5	5	0	5	0
03-021	15	15	15	50	15	15	50	50	0	15	0	0	15
02-022	15	15	15	15	15	15	15	15	0	25	25	5	25
02-023	10	10	10	10	10	10	5	5	0	5	0	5	5
03-024	15	15	15	15	15	15	15	15	15	10	15	15	10
02-025	25	15	15	25	0	25	10	10	5	5	25	10	25

ID Resp	SAYURAN												
	D41	D42	D43	D44	D45	D46	D47	D48	D49	D50	D51	D52	D53
	Bayam	Kangkung	Sawi	Wortel	Taoge	cang panjaun	singko	Labu siam	Terong	Brokoli	Mentimun	Buncis	Kol
02-026	10	10	10	10	5	10	5	0	0	10	0	5	5
02-027	50	15	0	50	0	50	0	50	0	50	0	50	0
02-028	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25
02-029	5	5	10	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5
02-030	50	0	0	5	5	0	0	0	0	0	5	0	10
03-031	15	10	0	10	10	0	0	0	0	5	0	0	0
03-032	5	0	5	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
03-033	5	5	5	5	10	5	5	5	5	5	0	5	5
03-034	15	15	15	15	15	15	15	15	0	15	15	15	15
03-035	0	5	0	0	10	5	0	0	0	0	0	5	5
03-036	5	5	5	10	15	10	0	15	0	0	10	10	50
03-037	25	25	0	50	0	5	0	0	0	50	25	0	10
03-038	15	10	5	5	5	5	5	0	0	5	5	5	5
03-039	5	10	10	10	10	5	0	10	5	0	10	10	10
03-040	10	10	10	10	10	10	0	0	0	0	15	15	15
03-041	50	50	50	50	50	50	50	50	25	50	50	50	50
03-042	15	15	15	15	10	10	15	15	5	10	10	15	10
03-043	15	15	15	15	10	10	10	5	5	5	10	10	10
03-044	10	19	10	10	10	10	10	10	10	0	10	10	10
03-045	15	15	15	15	5	15	5	0	0	0	0	0	0
03-046	50	50	50	50	50	15	50	50	50	50	50	50	50
03-047	10	10	10	10	10	10	0	0	0	10	5	0	5
03-048	10	15	5	5	5	5	5	5	0	10	5	5	5
03-049	10	10	10	10	10	5	5	5	5	5	5	5	5
03-050	10	10	10	10	10	10	10	10	0	0	10	10	10

ID Resp	SAYURAN												
	D41	D42	D43	D44	D45	D46	D47	D48	D49	D50	D51	D52	D53
	Bayam	Kangkung	Sawi	Wortel	Taoge	cang panjaun	singko	Labu siam	Terong	Brokoli	Mentimun	Buncis	Kol
03-051	5	5	5	10	0	5	5	0	5	0	0	5	5
03-052	5	5	5	5	5	5	0	5	5	0	0	5	5
03-053	25	25	25	25	25	25	0	25	25	25	25	25	25
03-054	10	10	10	10	5	10	5	10	10	10	0	15	0
03-055	10	10	0	15	5	10	5	0	0	5	5	5	5
03-056	10	5	10	15	15	10	5	5	5	10	15	5	15
04-057	10	10	10	10	10	5	5	5	5	10	10	5	5
04-058	25	25	25	25	25	25	0	0	0	0	10	0	10
04-059	0	0	10	0	0	0	0	0	0	0	10	0	0
04-060	50	10	50	50	15	15	10	10	10	50	50	10	50
04-061	15	15	15	10	15	10	5	5	10	5	10	10	10
04-062	25	15	25	25	10	10	15	10	10	15	15	15	15
04-063	15	15	15	15	15	15	15	15	0	10	15	15	15
04-064	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10
04-065	25	25	15	15	15	15	25	15	15	15	15	15	25
04-066	15	15	15	15	15	0	10	0	10	5	5	5	5
04-067	15	15	15	5	5	0	0	15	0	15	10	0	5
04-068	10	10	10	0	10	10	5	10	10	10	5	10	10
04-069	10	10	0	15	5	0	0	0	0	5	5	0	10
04-070	10	10	0	15	5	0	0	0	0	5	5	0	10
04-071	10	5	10	10	10	5	5	10	10	0	10	5	5
04-072	5	10	15	15	10	5	0	5	5	0	0	0	5
04-073	15	5	10	50	0	15	10	10	0	15	0	10	10
04-074	25	15	15	25	15	10	5	5	5	5	5	0	15
04-075	0	0	0	25	0	0	0	25	0	0	0	0	0

ID Resp	SAYURAN												
	D41	D42	D43	D44	D45	D46	D47	D48	D49	D50	D51	D52	D53
	Bayam	Kangkung	Sawi	Wortel	Taoge	cang panjaun	singko	Labu siam	Terong	Brokoli	Mentimun	Buncis	Kol
04-076	5	5	5	15	0	5	5	5	5	5	10	5	10
04-077	10	10	15	15	5	5	5	5	10	10	15	15	10
04-078	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10
04-079	15	15	15	15	15	15	10	5	15	10	15	15	15
04-080	0	10	15	10	0	0	0	10	10	0	0	15	0
04-081	10	15	15	15	10	10	15	15	15	5	10	10	25
04-082	5	5	5	5	5	5	5	5	0	0	15	5	5
04-083	15	10	10	15	10	5	5	15	15	0	5	10	5
04-084	5	5	5	15	15	15	10	5	15	5	15	15	5
04-085	0	5	0	15	0	5	5	5	0	0	0	0	15
04-086	25	25	25	25	25	25	25	25	15	15	15	25	25
04-087	10	5	5	10	0	10	5	10	5	10	0	10	10
04-088	10	10	10	10	10	10	0	10	10	10	0	10	10

ID Resp	BUAH										
	D54	D55	D56	D57	D58	D59	D60	D61	D62	D63	D64
	Jambu	Pepaya	Mangga	Pisang	Semangka	Melon	Jeruk	Rambutan	Apel	Kecapi	Alpukat
03-001	0	5	5	10	5	0	15	5	5	0	5
02-002	0	0	0	10	0	0	0	0	0	0	0
03-003	25	15	50	25	15	25	15	10	50	25	25
02-004	5	5	10	10	5	5	10	5	25	5	5
02-005	10	0	5	5	15	15	15	5	5	0	5
02-006	5	15	15	15	0	5	15	5	5	0	5
02-007	5	5	5	5	5	0	0	0	5	0	10
02-008	0	10	10	0	10	10	10	0	10	0	0
02-009	50	25	25	50	50	25	50	50	25	50	15
02-010	0	10	15	15	15	15	15	5	10	0	10
02-011	10	10	15	10	0	0	10	10	10	0	0
02-012	5	10	5	25	5	10	25	5	10	0	5
02-013	15	25	25	25	10	25	25	50	25	10	25
02-014	5	5	25	5	5	0	5	5	5	0	5
02-015	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25
02-016	0	5	5	5	5	5	5	0	0	0	0
02-017	0	5	5	5	0	5	0	0	5	0	0
02-018	5	15	10	5	0	0	10	5	0	0	5
02-019	10	10	10	10	10	10	10	10	10	0	10
02-020	0	0	10	15	5	5	10	0	5	0	0
03-021	5	5	15	15	5	15	10	0	5	0	15

ID Resp	BUAH										
	D54	D55	D56	D57	D58	D59	D60	D61	D62	D63	D64
	Jambu	Pepaya	Mangga	Pisang	Semangka	Melon	Jeruk	Rambutan	Apel	Kecapi	Alpukat
04-065	15	50	15	25	15	15	15	15	10	5	10
04-066	5	0	5	15	5	5	15	5	5	0	5
04-067	5	5	5	15	5	5	5	0	5	0	0
04-068	5	5	10	5	5	10	10	5	10	0	10
04-069	5	5	10	15	0	5	5	5	5	0	5
04-070	5	5	10	15	0	5	5	5	5	0	5
04-071	0	0	5	5	0	0	0	5	0	0	5
04-072	0	15	10	15	5	5	15	0	10	0	0
04-073	5	10	5	15	0	5	10	0	5	0	0
04-074	15	10	10	15	25	15	15	5	15	5	25
04-075	15	15	15	15	25	25	25	15	15	15	25
04-076	5	10	5	10	5	0	10	0	5	0	0
04-077	5	10	5	5	10	10	15	5	5	0	10
04-078	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10
04-079	0	5	5	5	0	0	5	5	0	0	0
04-080	0	0	0	15	0	0	10	0	0	0	0
04-081	5	5	5	0	5	5	15	10	0	0	15
04-082	5	10	5	5	5	0	0	0	0	0	0
04-083	5	10	5	15	5	15	15	5	10	0	5
04-084	0	0	5	10	0	0	10	0	0	0	0
04-085	10	0	5	5	5	0	0	0	10	0	25
04-086	25	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15
04-087	10	15	15	15	5	5	10	5	10	5	15
04-088	10	10	10	15	10	15	15	10	10	10	15

LAIN-LAIN								
	D65	D66	D67	D68	D69	D70		
ID Resp	Teh (botol/kotak)	Kopi	Minuman bersoda	Minuman serbuk	Ciki-ciki	Gorengan	Skor	Kategori
03-001	15	5	5	0	0	5	350	Cukup
02-002	15	10	0	0	0	15	335	Cukup
03-003	50	50	50	25	25	50	2685	Baik
02-004	10	10	10	10	10	10	770	Cukup
02-005	5	0	5	5	10	10	385	Cukup
02-006	0	15	0	0	5	5	746	Cukup
02-007	15	0	15	0	5	5	635	Cukup
02-008	0	0	0	0	0	10	370	Cukup
02-009	50	50	50	25	15	15	2815	Baik
02-010	15	0	10	0	0	5	505	Cukup
02-011	10	0	0	0	10	19	819	Cukup
02-012	0	0	10	10	15	10	540	Cukup
02-013	25	0	15	5	50	10	935	Cukup
02-014	0	10	5	25	25	25	525	Cukup
02-015	15	15	15	15	15	15	1415	Baik
02-016	0	0	5	0	25	25	351	Cukup
02-017	5	5	5	5	10	10	445	Cukup
02-018	0	50	10	15	15	25	550	Cukup
02-019	5	5	5	5	10	10	515	Cukup
02-020	0	5	0	5	5	5	330	Cukup
03-021	5	5	5	25	10	10	930	Cukup
02-022	5	5	0	0	0	5	705	Cukup
02-023	5	5	5	5	5	15	485	Cukup

ID Resp	LAIN-LAIN						Skor	Kategori
	D65 (botol/ko	D66 Kopi	D67 uman bersuman serl	D68 Ciki-ciki	D69 Gorengan	D70		
03-024	15	15	10	15	10	15	995	Cukup
02-025	5	5	0	0	5	25	715	Cukup
02-026	10	25	10	10	10	10	580	Cukup
02-027	15	0	0	15	15	15	1540	Baik
02-028	10	10	10	10	10	10	1390	Baik
02-029	5	5	0	5	15	15	430	Cukup
02-030	5	5	5	15	15	10	895	Cukup
03-031	10	10	5	5	15	15	570	Cukup
03-032	10	0	10	0	10	10	555	Cukup
03-033	25	25	10	5	15	15	355	Cukup
03-034	15	10	10	5	5	10	720	Cukup
03-035	10	5	5	10	5	10	315	Cukup
03-036	5	0	0	15	50	50	880	Cukup
03-037	0	10	10	0	15	10	775	Cukup
03-038	10	5	5	6	15	15	681	Cukup
03-039	50	25	25	50	50	50	845	Cukup
03-040	15	10	0	15	25	25	755	Cukup
03-041	5	0	0	0	0	50	1100	Cukup
03-042	15	0	10	10	25	15	710	Cukup
03-043	10	5	5	10	10	10	710	Cukup
03-044	50	10	10	10	10	25	769	Cukup
03-045	10	10	0	0	5	10	645	Cukup
03-046	50	25	50	50	50	50	3175	Baik
03-047	10	10	10	5	10	10	520	Cukup
03-048	5	0	0	5	10	5	355	Cukup
03-049	15	15	10	10	25	10	660	Cukup
03-050	15	5	5	5	15	15	785	Cukup

LAIN-LAIN								
	D65	D66	D67	D68	D69	D70		
ID Resp	(botol/kop)	Kopi	uman bersuman serl	Ciki-ciki	Gorengan	Skor	Kategori	
03-051	5	0	0	0	10	15	315	Cukup
03-052	5	0	5	5	4	5	274	Cukup
03-053	25	25	15	15	25	25	1420	Baik
03-054	10	10	10	10	10	10	534	Cukup
03-055	10	10	5	10	10	10	445	Cukup
03-056	0	5	5	0	5	5	510	Cukup
04-057	15	10	0	0	5	10	555	Cukup
04-058	0	15	15	15	15	25	695	Cukup
04-059	0	0	0	10	0	0	160	Kurang
04-060	10	10	10	10	10	50	1540	Baik
04-061	0	50	0	5	5	5	541	Cukup
04-062	5	5	5	5	5	5	586	Cukup
04-063	50	50	5	10	15	15	890	Cukup
04-064	5	5	5	5	10	10	635	Cukup
04-065	25	15	10	15	15	15	1105	Cukup
04-066	0	0	0	5	0	15	475	Cukup
04-067	15	5	0	0	0	0	410	Cukup
04-068	5	5	5	5	5	15	571	Cukup
04-069	10	10	5	15	15	25	490	Cukup
04-070	10	10	5	15	15	25	490	Cukup

LAIN-LAIN								
	D65	D66	D67	D68	D69	D70		
ID Resp	(botol/kop)	Kopi	uman bersuman serl	Ciki-ciki	Gorengan	Skor	Kategori	
04-071	10	5	10	10	10	15	455	Cukup
04-072	5	5	0	5	15	25	470	Cukup
04-073	0	0	0	10	10	10	490	Cukup
04-074	10	15	15	15	10	10	865	Cukup
04-075	0	50	15	25	25	50	900	Cukup
04-076	0	5	0	0	10	15	445	Cukup
04-077	5	5	5	5	10	10	565	Cukup
04-078	10	0	0	10	5	10	695	Cukup
04-079	10	25	5	5	5	10	500	Cukup
04-080	0	0	0	0	5	0	305	Cukup
04-081	5	0	5	0	5	15	535	Cukup
04-082	10	0	5	10	15	25	470	Cukup
04-083	5	5	0	5	5	10	505	Cukup
04-084	0	15	0	0	5	15	440	Cukup
04-085	5	5	5	5	15	15	325	Cukup
04-086	25	15	15	15	15	15	1360	Baik
04-087	10	10	5	5	10	10	530	Cukup
04-088	15	0	0	15	15	15	720	Cukup

Lampiran 10 Hasil Output SPSS Karakteristik Responden

Jenis Kelamin

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Laki-laki	9	10,2	10,2	10,2
	Perempuan	79	89,8	89,8	100,0
	Total	88	100,0	100,0	

Usia

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	19	20	22,7	22,7	22,7
	20	36	40,9	40,9	63,6
	21	24	27,3	27,3	90,9
	22	8	9,1	9,1	100,0
	Total	88	100,0	100,0	

Lampiran 11 Distribusi Frekuensi Pengetahuan Gizi, Gaya Hidup dan Kebiasaan Makan

KAT_PENGIZ

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Baik	82	93,2	93,2	93,2
	Sedang	5	5,7	5,7	98,9
	Kurang	1	1,1	1,1	100,0
	Total	88	100,0	100,0	

KAT_Gaya_Hidup

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Tidak	25	28,4	28,4	28,4
	Sehat	63	71,6	71,6	100,0
	Total	88	100,0	100,0	

KAT_FFQ

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Baik	9	10,2	10,2	10,2
	Cukup	78	88,6	88,6	98,9
	Kurang	1	1,1	1,1	100,0
	Total	88	100,0	100,0	

Lampiran 12 Hasil SPSS Uji Bivariat

KAT_PENGIZ * KAT_FFQ Crosstabulation

			KAT_FFQ			Total
			Baik	Cukup	Kurang	
KAT_PENGIZ	Baik	Count	8	73	1	82
		% within KAT_PENGIZ	9,8%	89,0%	1,2%	100,0%
	Sedang	Count	1	4	0	5
		% within KAT_PENGIZ	20,0%	80,0%	0,0%	100,0%
	Kurang	Count	0	1	0	1
		% within KAT_PENGIZ	0,0%	100,0%	0,0%	100,0%
Total		Count	9	78	1	88
		% within KAT_PENGIZ	10,2%	88,6%	1,1%	100,0%

Chi-Square Tests

	Value	df	Asymptotic Significance (2-sided)	Exact Sig. (2- sided)	Exact Sig. (1- sided)	Point Probability
Pearson Chi-Square	,718 ^a	4	,949	1,000		
Likelihood Ratio	,787	4	,940	1,000		
Fisher's Exact Test	5,788			,526		
Linear-by-Linear Association	,147 ^b	1	,701	1,000	,467	,299
N of Valid Cases	88					

a. 7 cells (77,8%) have expected count less than 5. The minimum expected count is ,01.

b. The standardized statistic is -,383.

KAT_Gaya_Hidup * KAT_FFQ Crosstabulation

			KAT_FFQ			Total
			Baik	Cukup	Kurang	
KAT_Gaya_Hidup	Tidak	Count % within KAT_Gaya_Hidup	2 8,0%	22 88,0%	1 4,0%	25 100,0%
	Sehat	Count % within KAT_Gaya_Hidup	7 11,1%	56 88,9%	0 0,0%	63 100,0%
Total		Count % within KAT_Gaya_Hidup	9 10,2%	78 88,6%	1 1,1%	88 100,0%

Chi-Square Tests

	Value	df	Asymptotic Significance (2-sided)	Exact Sig. (2- sided)	Exact Sig. (1- sided)	Point Probability
Pearson Chi-Square	2,691 ^a	2	,260	,364		
Likelihood Ratio	2,696	2	,260	,364		
Fisher's Exact Test	2,373			,364		
Linear-by-Linear Association	,849 ^b	1	,357	,479	,295	,203
N of Valid Cases	88					

a. 3 cells (50,0%) have expected count less than 5. The minimum expected count is ,28.

b. The standardized statistic is -,921.