



HUBUNGAN PENGETAHUAN GIZI OLAHRAGA DAN
SUPLEMEN MAKANAN TERHADAP KEBIASAAN
MAKAN PADA MAHASISWA PENJAS
UNIVERSITAS ISLAM 45 BEKASI
DI MASA PANDEMI COVID-19

SKRIPSI

Oleh:
Lia Regita Prastiwi
NIM. 201702010

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



HUBUNGAN PENGETAHUAN GIZI OLAHRAGA DAN
SUPLEMEN MAKANAN TERHADAP KEBIASAAN
MAKAN PADA MAHASISWA PENJAS
UNIVERSITAS ISLAM 45 BEKASI
DI MASA PANDEMI COVID-19

SKRIPSI

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

Oleh:
Lia Regita Prastiwi
NIM. 201702010

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 Olahraga dan Suplemen Makanan Terhadap Kebiasaan Makan pada Mahasiswa Penjas Universitas Islam 45 Bekasi 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 : Lia Regita Prastiwi
NIM : 201702010
Tempat : STIKes Mitra Keluarga
Tanggal : 16 Februari 2021
Tanda Tangan :



HALAMAN PERSETUJUAN

Skripsi ini diajukan oleh:

Nama : Lia Regita Prastiwi
NIM : 201702010
Program Studi : S1 Gizi
Judul Skripsi : Hubungan Pengetahuan Gizi Olahraga dan Suplemen Makanan Terhadap Kebiasaan Makan pada Mahasiswa Penjas Universitas Islam 45 Bekasi di Masa Pandemi Covid-19.

Telah disetujui untuk dilakukan ujian Skripsi pada:

Hari : Selasa
Tanggal : 16 Februari 2021
Waktu : 10.30 – 12.00
Tempat : *Zoom Cloud Meeting*

Bekasi, 16 Februari 2021

Dosen Pembimbing



Guntari Prasetya, S.Gz, M.Sc

NIDN. 0307018902

Penguji II

Penguji III



Noerfitri, S.KM., M.KM

NIDN. 0321099002



Mujahidil Aslam, S.KM., M.KM

NIDN. 0312089202

HALAMAN PENGESAHAN

Skripsi ini diajukan oleh:

Nama : Lia Regita Prastiwi
NIM : 201702010
Program Studi : S1 Gizi
Judul Skripsi : Hubungan Pengetahuan Gizi Olahraga dan Suplemen Makanan Terhadap Kebiasaan Makan pada Mahasiswa Penjas Universitas Islam 45 Bekasi 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, 16 Februari 2021

Dosen Pembimbing



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

Penguji I



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

Penguji II



Mujahidil Aslam S.KM.,M.K
NIDN. 0312089202

Mengetahui,
Koordinator Program Studi S1 Gizi



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

KATA PENGANTAR

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

Setelah melewati proses yang cukup panjang, penulis mampu menyelesaikan Skripsi yang berjudul "Hubungan pengetahuan gizi olahraga dan suplemen makanan terhadap kebiasaan makan mahasiswa penjas Universitas Islam 45 Bekasi di Masa Pandemi Covid-19". Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan pengetahuan gizi olahraga dan suplemen makanan terhadap kebiasaan makan mahasiswa penjas Universitas Islam 45 Bekasi di Masa Pandemi Covid-19. Selain itu, penulis ingin menyampaikan terimakasih kepada:

1. Ibu Susi Hartati, Skp., M.Kep., Sp.Kep.An selaku Ketua 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 skripsi ini, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini dengan baik.
4. Ibu Noerfitri, S.KM., M.KM dan Bapak Mujahidil Aslam, S.KM., M.KM selaku penguji pertama dan kedua saya pada sidang skripsi yang telah memberikan masukan dan nasihat sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini dengan baik.
5. Tri Marta Fadhillah, S.Pd., M.Gizi selaku pembimbing akademik yang selama perkuliahan selalu memberikan semangat dan nasihat yang membangun sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi sesuai dengan waktu yang ditentukan.
6. Ibu dan Bapak dosen yang senantiasa mendukung Saya dan teman-teman dalam penyusunan skripsi tahun 2021 ini.

7. Orang tua penulis, Momon Rohaman dan Siansih terimakasih atas pengorbanan, motivasi, bimbingan, serta do'a yang tidak putus untuk penulis sehingga memudahkan setiap langkah penulis selama menempuh pendidikan ini.
8. Adik penulis, Fikran Sandiwikrana yang telah mendengarkan keluh kesah penulis selama ini dan memberikan hiburan, motivasi, semangat, dukungan serta doa sehingga skripsi ini dapat selesai.
9. Kedua sahabat tercinta saya, Rabiah Adawiyah dan Aulia Rachman yang selama ini selalu menemani, memberikan semangat dan dukungan dalam segala hal terutama dalam menyelesaikan tugas akhir kuliah ini.
10. Kepada WayayFM yang telah banyak memberikan dorongan, semangat serta telah senantiasa selalu menemani dan memberikan motivasi kepada penulis dalam penyusunan skripsi ini.
11. Teman seperbimbingan penulis (Widya, Dila, Dinda, Tiara, Suci dan Annisa) terimakasih sudah berjuang bersama serta menemani dan memberikan motivasi untuk penulis.
12. Semua teman seperjuangan Gizi Angkatan 2017 yang tidak dapat saya sebutkan satu per satu, terima kasih karena selama kurang lebih 4 tahun telah bekerja sama dan selalu memberikan dukungan satu sama lain sehingga mampu meraih gelar Sarjana Gizi tepat waktu.

Bekasi, 16 Februari 2021

Penulis

ABSTRAK
LIA REGITA PRASTIWI

Kebiasaan makan adalah kebiasaan seseorang dalam memilih apa yang dikonsumsi dengan parameter mengacu pada pedoman gizi seimbang, terdapat beberapa faktor memicu adanya permasalahan dalam kebiasaan makan di antaranya kurangnya pengetahuan gizi. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara pengetahuan gizi olahraga dan suplemen makanan terhadap kebiasaan makan pada mahasiswa penjas Universitas Islam 45 Bekasi di Masa Pandemi Covid-19. Penelitian ini adalah penelitian observasional deskriptif dengan menggunakan desain *cross sectional*. Teknik pengambilan sampel menggunakan *Consecutive Sampling* dengan jumlah sampel sebanyak 102 responden. Responden dalam penelitian ini adalah mahasiswa penjas berusia 18-22 tahun. Analisis data dalam penelitian ini menggunakan uji statistik *Fisher Exact*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat 38,1% mahasiswa penjas memiliki kebiasaan makan dalam kategori baik. Kesimpulan dari penelitian ini adalah tidak ada hubungan yang signifikan antara pengetahuan gizi olahraga dengan kebiasaan makan ($p=0,943$) dan tidak ada hubungan yang signifikan antara suplemen makanan dengan kebiasaan makan ($p=0,97$) pada mahasiswa penjas Universitas Islam 45 Bekasi.

Kata kunci: pengetahuan gizi, suplemen makanan, kebiasaan makan.

ABSTRACT
LIA REGITA PRASTIWI

Eating habits are a person's habits in choosing what they consume with parameters referring to the guidelines for balanced nutrition. there are several factors that trigger problems in eating habits, including a lack of nutritional knowledge. This study aims to determine the relationship between knowledge of sports nutrition and dietary supplements on the eating habits of Physical Education students at Islamic University 45 Bekasi during the Covid-19 Pandemic. The design of the study a cross sectional design. The sampling technique used consecutive sampling with a total sample size of 102 respondents. The subjects were Physical Education students aged 18-22 years. Data analysis in this study used the Fisher Exact statistical test. The results showed that there were 38,1% of Physical Education students have good eating habits. The conclusion of this study is that there is no significant relationship between knowledge of sports nutrition and eating habits ($p = 0.943$) and there is no significant relationship between dietary supplements and eating habits ($p = 0.97$) in Physical Education students at Islamic University 45 Bekasi.

Key words: nutritional knowledge, dietary supplements, eating habits.

DAFTAR ISI

HALAMAN PERNYATAAN ORISINALITAS.....	iii
HALAMAN PERSETUJUAN.....	iv
HALAMAN PENGESAHAN.....	v
KATA PENGANTAR	vi
ABSTRAK.....	viii
<i>ABSTRACT</i>	ix
DAFTAR ISI.....	x
DAFTAR TABEL.....	xii
DAFTAR GAMBAR	xiii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xiv
ARTI LAMBANG DAN SINGKATAN	xv
BAB I.....	1
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 Institusi	4
3. Bagi Masyarakat	4
E. Keaslian Peneliti	5
BAB II.....	9
TINJAUAN PUSTAKA	9
A. Telaah Pustaka	9
1. Dewasa.....	9
2. Pengetahuan	9
3. Pengetahuan Gizi	12
4. Pengetahuan Gizi Olahraga.....	13
5. Pendidikan Jasmani.....	13

6. Perilaku	14
7. Kebiasaan Makan.....	14
8. Suplemen.....	16
B. Kerangka Teori	18
C. Kerangka Konsep.....	19
D. Hipotesis Penelitian	19
BAB III	20
METODE PENELITIAN.....	20
A. Desain Penelitian	20
B. Lokasi dan Waktu Penelitian	20
C. Populasi dan Sampel	20
D. Variabel Penelitian	22
E. Definisi Operasional	23
F. Instrumen Penelitian.....	25
G. Alur Penelitian.....	27
H. Pengolahan dan Analisa Data	28
1. Pengolahan Data	28
2. Analisis Data.....	28
I. Etika Penelitian	29
BAB IV	30
HASIL PENELITIAN	30
A. Gambaran Umum.....	30
1. Analisa Univariat	30
2. Analisis Bivariat.....	33
BAB V	35
PEMBAHASAN	35
BAB VI	40
KESIMPULAN DAN SARAN.....	40
DAFTAR PUSTAKA	41
LAMPIRAN.....	46

DAFTAR TABEL

Tabel 1 1 Keaslian Penelitaian	5
Tabel 2 1 Kategori Pengetahuan Gizi.....	13
Tabel 2 2 Kategori Pengetahuan Suplemen Makanan	16
Tabel 3 1 Besar Sampel	22
Tabel 3 2 Definisi Operasional	23
Tabel 4 1 Distribusi Karakteristik Responden.....	31
Tabel 4 2 Distribusi Frekuensi Pengetahuan Gizi Olahraga	31
Tabel 4 3 Distribusi Fekuensi Pengetahuan Suplemen Makanan	32
Tabel 4 4 Distribusi Kebiasaan Makan	32
Tabel 4 5 Hubungan Pengetahuan Gizi Olahraga dengan Kebiasaan Makan pada Mahasiswa Penjas Universitas Islam 45 Bekasi.....	334

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1 Kerangka Teori.....	188
Gambar 2 Kerangka Konsep	199
Gambar 3 Alur Penelitian.....	277

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Persetujuan Etik.....	466
Lampiran 2 Lembar Penjelasan.....	477
Lampiran 3 Informed Consent	50
Lampiran 4 Kuesioner Pengetahuan Gizi Olahraga.....	51
Lampiran 5 Kuesioner Pengetahuan Suplemen Makanan	544
Lampiran 6 FFQ (Food Frequency Questionnaire).....	566
Lampiran 7 Uji Validasi dan Reabilitas	64
Lampiran 8 Output Hasil Analisis Univariat Pengetahuan Gizi Olahraga	677
Lampiran 9 Output Hasil Analisis Univariat Pengetahuan Suplemen Makanan ..	72
Lampiran 10 Output Hasil Analisis Univariat Food Frequency Questionnaire ..	777
Lampiran 11 Hasil Output SPSS Karakteristik Responden	95
Lampiran 12 Distribusi Frekuensi Pengetahuan Gizi Olahraga, Pengetahuan Suplemen Makanan dan FFQ (Food Frequency Questionnaire)	96
Lampiran 13 Hasil SPSS Uji Bivariat.....	977

ARTI LAMBANG DAN SINGKATAN

AKG	: Angka Kecukupan Gizi
COVID-19	: <i>Corona Virus Disease 2019</i>
CRN	: <i>Council for Responsible Nutrition</i>
Depkes	: Departemen Kesehatan
DKPP	: Dinas Ketahanan Pangan dan Peternakan
<i>et al</i>	: <i>et al (and others)</i>
IPB	: Institut Pertanian Bogor
Kemenkes	: Kementrian Kesehatan
Kemenpan	: Kementrian Pangan
Penjas	: Pendidikan Jasmani
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 dkk, 2020). WHO telah merekomendasikan menu gizi seimbang di tengah pandemi Covid-19. Perencanaan menu makanan sesuai prinsip seimbang dapat memenuhi asupan zat gizi, baik zat gizi makro maupun zat gizi mikro (WHO, 2020).

Dewasa awal merupakan masa peralihan dari masa remaja menuju masa dewasa, Seseorang dapat dikatakan sebagai orang dewasa awal saat menginjak usia 21 tahun. Masa dewasa awal adalah istilah yang kini digunakan untuk menunjuk masa transisi dari remaja menuju dewasa rentang usia ini berkisaran antara 18 tahun hingga 25 tahun (Santrock, 2011). Kebiasaan makan tidak baik pada dewasa khususnya mahasiswa yaitu melewatkan waktu makan, mengonsumsi makanan jajanan dan camilan, serta mengonsumsi makanan cepat saji (Ganasegeeran *et al*, 2012).

Menurut data dari Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) pada tahun 2007, menunjukkan bahwa prevalensi kebiasaan makan tidak baik pada penduduk Indonesia yaitu ≤ 2 kali per hari sebesar 40,7%. Sedangkan, di Provinsi Jawa Barat sebesar 50,1% (Kemenkes, 2013). Rekomendasi kebiasaan makan yang baik sesuai pedoman gizi seimbang adalah pemenuhan 60-70% kebutuhan energi sehari berasal dari karbohidrat, 10-15% dari protein dan 10-25% dari lemak (Kemenkes, 2014).

Berdasarkan hasil penelitian Anita (2012) pada mahasiswa Institut Pertanian Bogor (IPB) diketahui sebanyak 33,3% mahasiswa tidak terbiasa sarapan. Selain itu, sebanyak 67,5% mahasiswa terbiasa mengonsumsi makanan

camilan. Berdasarkan hasil penelitian, Barzegari dkk (2011) Terdapat beberapa faktor memicu adanya permasalahan dalam kebiasaan makan di antaranya kurangnya pengetahuan gizi, sebanyak 62.7%. Pengetahuan gizi mempunyai peran penting dalam pembentukan kebiasaan makan seseorang, Pengetahuan gizi merupakan pengetahuan tentang zat gizi, sumber-sumber zat gizi, makanan yang aman untuk dikonsumsi (Komang, 2014). Selain pengetahuan gizi terdapat faktor yang mempengaruhi dalam pemenuhan asupan makanan yang seimbang yaitu: faktor lingkungan seperti teman sebaya, pendidikan orang tua dan faktor individu seperti kebiasaan makan.

Suplemen makanan merupakan produk yang dimaksudkan untuk melengkapi kebutuhan zat gizi makanan atau memperbaiki fungsi kesehatan, mempunyai nilai gizi dan atau efek fisiologis, mengandung satu atau lebih bahan berupa vitamin, mineral, asam amino atau bahan lain bukan tumbuhan yang dapat dikombinasi dengan tumbuhan (BPOM, 2019).

Salah satu solusi untuk mencukupi kekurangan asupan makanan adalah dengan mengonsumsi suplemen makanan, Semakin tingginya kesadaran masyarakat akan pentingnya kesehatan dan kecukupan zat gizi didalam tubuh ditambah adanya kekhawatiran makanan yang di konsumsi tidak dapat memenuhi kebutuhan tubuh akan zat gizi menyebabkan produk suplemen makanan menjadi sangat laku di pasaran (Sugiarto, 2012).

Berdasarkan survei yang dilakukan oleh *Council for Responsible Nutrition* (CRN) pada tahun 2018 diketahui bahwa 75% dari penduduk di Amerika Serikat mengonsumsi suplemen makanan. Persentase pengguna suplemen makanan pada usia 18-34 tahun mencapai sebanyak 69%, pada usia 35-54 tahun mencapai 77%, dan pada usia di atas 55 tahun mencapai 78%. Pada rentang usia 16-23 tahun sebanyak 66% merupakan pengguna suplemen secara teratur (Lieberman *et al*, 2015).

Berdasarkan latar belakang di atas, pengetahuan gizi olahraga dan suplemen makanan menjadi penting untuk diperhatikan guna mendukung pertumbuhan, perkembangan, pemeliharaan kesehatan, dan produktivitas di masa dewasa. Hal ini menjadi pertimbangan peneliti untuk melakukan penelitian tentang kebiasaan

makan yang berhubungan dengan pengetahuan gizi dan suplemen pada mahasiswa penjas.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang masalah di atas, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah bagaimana hubungan antara pengetahuan gizi olahraga dan suplemen makanan dengan kebiasaan makan pada mahasiswa penjas Universitas Islam 45 Bekasi di Masa Pandemi Covid-19.

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan antara pengetahuan gizi olahraga dan suplemen makanan terhadap kebiasaan makan pada mahasiswa penjas Universitas Islam 45 Bekasi di Masa Pandemi Covid-19

2. Tujuan Khusus

- a. Mendeskripsikan karakteristik responden berdasarkan usia dan jenis kelamin pada mahasiswa penjas Universitas Islam 45 Bekasi di Masa Pandemi Covid-19
- b. Menganalisis pengetahuan gizi olahraga pada mahasiswa Penjas Universitas Islam 45 Bekasi di Masa Pandemi Covid-19
- c. Menganalisis suplemen pada mahasiswa penjas Universitas Islam 45 Bekasi di Masa Pandemi Covid-19
- d. Menganalisis kebiasaan makan pada mahasiswa penjas Universitas Islam 45 Bekasi di Masa Pandemi Covid-19
- e. Menganalisis hubungan antara pengetahuan gizi olahraga dengan kebiasaan makan pada mahasiswa penjas Universitas Islam 45 Bekasi di Masa Pandemi Covid-19
- f. Menganalisis hubungan antara suplemen dengan kebiasaan makan pada mahasiswa penjas Universitas Islam 45 Bekasi di Masa Pandemi Covid-19

D. Manfaat Penelitian

1. Bagi Peneliti

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan pengetahuan dan pengalaman bagi peneliti di bidang gizi olahraga.

2. Bagi Institusi

Bagi institusi (STIKes Mitra Keluarga), penelitian ini dapat dijadikan sumber referensi dalam bidang keilmuan gizi olahraga untuk pengembangan penelitian berikutnya. Selain itu, hasil penelitian ini dapat dijadikan sebagai bahan kajian bagi Dinas Kesehatan dan Dinas Pendidikan serta pihak Universitas untuk mengetahui suplemen makanan dan kebiasaan makan pada mahasiswa atau calon pengajar mata pelajaran penjas.

3. Bagi Masyarakat

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan wawasan dan pengetahuan kepada masyarakat mengenai pentingnya pengetahuan gizi olahraga dan suplemen makanan dengan kebiasaan makan sehingga lebih sehat dan bugar, khususnya pada mahasiswa penjas.

E. Keaslian Peneliti

Tabel 1 1 Keaslian Penelitian

NO	Penelitian Sebelumnya			Desain	Hasil	Perbedaan
	Nama	Tahun	Judul			
1.	Agus Agustiadi	2013	Analisa Perilaku Pembelian dan Konsumsi Produk Suplemen Makanan	<i>Cross Sectional</i>	Menunjukkan bahwa variabel pendidikan dan pendapatan memiliki hubungan negatif signifikan dengan frekuensi pembelian suplemen makanan. Variabel pendapatan memiliki hubungan positif signifikan dengan frekuensi konsumsi suplemen makanan.	Sasaran: Penduduk Kota Bogor yang tinggal di Kelurahan Tegal Gundil dan Bantarjati, Kecamatan Bogor Utara Variabel: Konsumsi Produk Suplemen Makanan
2.	Vina Fauziah, Ai Nurhayati, dan Cica Yulia	2014	Analisis Pengetahuan Gizi dan Perilaku Makan Sebagai Hasil Belajar Ilmu Gizi Olahraga Pada	<i>Cross Sectional</i>	Korelasi antara pengetahuan gizi dengan perilaku makan yang dimiliki mahasiswa adalah negatif dan signifikan, $r(-0,145) = 0,358$	Variabel: Pengetahuan gizi mahasiswa dan perilaku makan sebagai hasil belajar mahasiswa

NO	Penelitian Sebelumnya			Desain	Hasil	Perbedaan
	Nama	Tahun	Judul			
			Mahasiswa Ilmu Keolahragaan			
3.	Nur Intania Sofianita 1, Firlia Ayu Arini1, Eflita Meiyetria ni	2015	Peran Pengetahuan Gizi Dalam Menentukan Kebiasaan Sarapan Anak-Anak Sekolah Dasar Negeri di Pondok Labu, Jakarta Selatan	<i>Cross Sectional</i>	Terdapat hubungan yang signifikan antara jenis kelamin, ketersediaan sarapan, dan pengetahuan gizi dengan kebiasaan sarapan ($p < 0.05$). Kebiasaan sarapan pada anak sekolah dasar sangat dipengaruhi oleh pengetahuan gizi.	Sasaran: Anak-Anak Sekolah Dasar Variabel: Pengetahuan Gizi dan Kebiasaan Sarapan
4.	Rian Friolga	2018	Hubungan Kronsumsi Suplemen Makanan dan Aktivitas Fisik dengan Tingkat Kebugaran Atlet di	<i>Cross Sectional</i>	Terdapat hubungan aktifitas fisik dengan tingkat kebugaran jasmani atlet. Diharapkan responden lebih beraktifitas fisik dan mengonsumsi suplemen makanan jika asupan	Sasaran: Atlet Unit Pelayanan Tenis Daerah (UPTD) Variabel: Konsumsi Suplemen Makanan dan

NO	Penelitian Sebelumnya			Desain	Hasil	Perbedaan
	Nama	Tahun	Judul			
			Unit Pelayanan Tennis Daerah (UPTD) Kebakatan Olahraga Prov. Sumatra Barat Tahun 2018		makan kurang dari kebutuhan gizi atlet yang seharusnya	Aktivitas Fisik dengan Tingkat Kebugaran Atlet
5.	Andini Retno Yunitasari, Tiurma Sinaga, Reisi Nurdiani	2019	Asupan Gizi, Aktivitas Fisik, Pengetahuan Gizi, Status Gizi dan Kebugaran Jasmani Guru Olahraga Sekolah Dasar	<i>Cross Sectional</i>	Hubungan negatif signifikan ($p < 0,05$) antara asupan karbohidrat dengan status gizi, serta hubungan positif antara persentase lemak tubuh dengan denyut nadi (tingkat kebugaran).	Sasaran: Guru Olahraga Sekolah Dasar Variabel: Asupan Gizi, Aktivitas Fisik, Pengetahuan Gizi, Status Gizi dan Kebugaran Jasmani Guru Olahraga
6.	Natalia Megawati Roring, Jimmy	2019	Hubungan antara Pengetahuan Gizi, Aktivitas Fisik, dan	<i>Cross Sectional</i>	Ada hubungan antara pengetahuan gizi, aktivitas fisik dengan status gizi. Tidak ada hubungan antara intensitas olahraga dengan status	Sasaran: Pemuda Jemaat GMIM Kanaan Pinabetengan

NO	Penelitian Sebelumnya			Desain	Hasil	Perbedaan
	Nama	Tahun	Judul			
	Posangi, Aaltje Ellen Manampi ring.		Intensitas Olahraga Dengan Status Gizi		gizi pada pemuda Jemaat GMIM Kanaan Pinabetengan.	Variabel: Pengetahuan gizi, aktivitas fisik, intensitas olahraga, status gizi
7.	I Nengah, dkk	2020	Hubungan Usia Dengan Pengetahuan dan Perilaku Penggunaan Suplemen Pada Mahasiswa Institut Teknologi Sepuluh Nopember	<i>Cross Sectional</i>	Tidak ada hubungan antara usia, tingkat pengetahuan dan ketepatan perilaku responden terhadap penggunaan suplemen.	Sasaran: Mahasiswa Institut Teknologi Sepuluh Nopember Variabel: Usia, Pengetahuan dan perilaku penggunaan suplemen pada mahasiswa.

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Telaah Pustaka

1. Dewasa

Perkembangan dewasa dibagi menjadi tiga bagian yaitu dewasa muda (*young adulthood*) dengan usia berkisar antara 20 sampai 40 tahun, dewasa menengah (*middle adulthood*) dengan usia berkisar antara 40 sampai 65 tahun, dan dewasa akhir (*late adulthood*) dengan usia mulai 65 tahun ke atas (Papalia *et al*, 2008). Dewasa muda (awal) adalah masa transisi dari masa remaja ke dewasa yang disebut sebagai beranjak dewasa (*emerging adulthood*) terjadi dari usia 18 sampai 25 tahun (Arnet dalam Diane, Ruth, Sally, 2015).

Kebutuhan Gizi Dewasa

Perubahan yang terjadi pada masa dewasa muda salah satunya adalah perubahan komposisi tubuh dan kebutuhan energi. Adanya perubahan komposisi tubuh menyebabkan kebutuhan akan zat gizi meningkat. Asupan zat gizi tertentu yang tidak adekuat dan berlebih atau tidak seimbang dapat menyebabkan kondisi kesehatan yang buruk (Arisman, 2009).

2. Pengetahuan

Pengetahuan atau kognitif merupakan domain yang sangat penting dalam membentuk tindakan seseorang (*overtbehaviour*). Tingkat pengetahuan di dalam domain kognitif mempunyai enam tingkatan (Notoatmodjo, 2014) yaitu:

a. Tahu (*Know*)

Tahu diartikan sebagai mengingat suatu materi yang telah dipelajari sebelumnya. Termasuk ke dalam pengetahuan tingkat ini adalah mengingat sesuatu yang spesifik dan seluruh bahan yang dipelajari atau rangsangan yang telah diterima. Oleh sebab itu, tahu merupakan tingkatan pengetahuan yang paling rendah.

b. Memahami (*Comprehension*)

Memahami diartikan sebagai suatu kemampuan untuk menjelaskan secara benar tentang obyek yang diketahui, dan dapat menginterpretasikan materi tersebut secara benar. Orang yang telah paham terhadap obyek atau materi dapat menjelaskan, menyebutkan contoh, menyimpulkan, meramalkan, dan sebagainya terhadap obyek yang dipelajari.

c. Aplikasi (*Application*)

Aplikasi diartikan sebagai kemampuan untuk menggunakan materi yang telah dipelajari pada situasi atau kondisi real (sebenarnya). Aplikasi di sini dapat diartikan sebagai aplikasi atau penggunaan hukum-hukum, metode, prinsip, dan sebagainya dalam konteks atau yang lain.

d. Analisis (*Analysis*)

Analisis adalah suatu kemampuan untuk menjabarkan materi atau suatu obyek ke dalam komponen-komponen, tetapi masih di dalam suatu struktur organisasi, dan masih ada kaitannya satu sama lain.

e. Sintesis (*Synthesis*)

Sintesis menunjuk kepada suatu kemampuan untuk meletakkan atau menghubungkan bagian-bagian di dalam suatu bentuk keseluruhan yang baru dengan kata lain sintesis adalah suatu bentuk kemampuan menyusun formulasi baru dari formulasi-formulasi yang ada.

f. Evaluasi (*Evaluation*)

Evaluasi berkaitan dengan kemampuan untuk melakukan justifikasi atau penilaian terhadap suatu materi atau objek. Penilaian-penilaian ini didasarkan pada suatu kriteria yang ditentukan sendiri, atau menggunakan kriteria-kriteria yang telah ada.

Faktor – faktor yang mempengaruhi pengetahuan menurut Budiman dan Riyanto (2013) terdiri dari:

a. Pendidikan

Pendidikan adalah proses perubahan sikap dan perilaku seseorang atau kelompok dan merupakan usaha mendewasakan manusia melalui upaya pengajaran dan pelatihan.

b. Informasi / Media Massa

Informasi adalah suatu teknik untuk mengumpulkan, menyiapkan, menyimpan, memanipulasi, mengumumkan, menganalisis dan menyebarkan informasi dengan tujuan tertentu. Informasi diperoleh dari pendidikan formal maupun nonformal dapat memberikan pengaruh jangka pendek sehingga menghasilkan perubahan dan peningkatan pengetahuan. Semakin berkembangnya teknologi menyediakan bermacam-macam media massa sehingga dapat mempengaruhi pengetahuan masyarakat. Informasi mempengaruhi pengetahuan seseorang jika sering mendapatkan informasi tentang suatu pembelajaran maka akan menambah pengetahuan dan wawasannya, sedangkan seseorang yang tidak sering menerima informasi tidak akan menambah pengetahuan dan wawasannya.

c. Sosial, Budaya dan Ekonomi

Tradisi atau budaya seseorang yang dilakukan tanpa penalaran apakah yang dilakukan baik atau buruk akan menambah pengetahuannya walaupun tidak melakukan. Status ekonomi juga akan menentukan tersedianya fasilitas yang dibutuhkan untuk kegiatan tertentu sehingga status ekonomi akan mempengaruhi pengetahuan seseorang. Seseorang yang mempunyai sosial budaya yang baik maka pengetahuannya akan baik tapi jika sosial budayanya kurang baik maka pengetahuannya akan kurang baik. Status ekonomi seseorang mempengaruhi tingkat pengetahuan karena seseorang yang memiliki status ekonomi dibawah rata-rata maka seseorang tersebut akan sulit

untuk memenuhi fasilitas yang diperlukan untuk meningkatkan pengetahuan

d. Lingkungan

Lingkungan mempengaruhi proses masuknya pengetahuan kedalam individu karena adanya interaksi timbal balik ataupun tidak yang akan direspons sebagai pengetahuan oleh individu. Lingkungan yang baik akan mempengaruhi diperolehnya pengetahuan yang baik.

e. Pengalaman

Pengalaman dapat diperoleh dari pengalaman orang lain maupun diri sendiri sehingga pengalaman yang sudah diperoleh dapat meningkatkan pengetahuan seseorang. Pengalaman seseorang tentang suatu permasalahan akan membuat orang tersebut mengetahui bagaimana cara menyelesaikan permasalahan dari pengalaman sebelumnya yang telah dialami sehingga pengalaman yang diperoleh bisa dijadikan sebagai pengetahuan apabila mendapatkan masalah yang sama.

f. Usia

Semakin bertambahnya usia maka akan semakin berkembang pula daya tangkap dan pola pikirnya sehingga pengetahuan yang diperoleh juga akan semakin membaik dan bertambah.

3. Pengetahuan Gizi

Pengetahuan gizi merupakan pengetahuan mengenai makanan dan zat gizi, makanan yang aman dikonsumsi sehingga tidak menimbulkan penyakit (Notoatmojo, 2010). Pengetahuan gizi yang baik merupakan faktor penting dalam menentukan sikap dan perilaku seseorang terhadap makanan. Semakin baik pengetahuan seseorang, maka akan semakin mempertimbangkan jenis dan kualitas makanan yang akan dipilih untuk dikonsumsi (Sediaoetama, 2012).

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 (2009).

4. Pengetahuan Gizi Olahraga

Pengetahuan gizi olahraga adalah kemampuan seseorang dalam mengetahui dan memahami tentang informasi yang berhubungan dengan makanan serta minuman yang berhubungan dengan kesehatan. Pengetahuan gizi olahraga diperlukan oleh olahragawan karena mempunyai peranan penting dalam pemilihan makanan dan minuman yang baik untuk para atlet yang bertujuan dalam meningkatkan ketahanan fisik dan meningkatkan prestasi (Sugiarto, 2012). Pengetahuan gizi olahraga terdiri dari materi ajar mencakup zat gizi makro, zat gizi mikro, kebutuhan cairan tubuh, keracunan makanan, sistem pencernaan makanan, metabolisme energi, pengukuran status gizi, perhitungan kebutuhan kalori, pengukuran asupan makanan dengan nutrisurvey, nutrisi untuk atlet, obesitas dan permasalahan metabolic serta diet untuk obesitas (Lilis, 2010).

5. Pendidikan Jasmani

Pendidikan Jasmani menurut Rosdiani (2013) adalah proses pendidikan yang memanfaatkan aktivitas jasmani direncanakan secara sistematis bertujuan untuk mengembangkan dan meningkatkan individu secara organik, neumuskuler, perseptual, kognitif, dan emosional, dalam kerangka sistem pendidikan nasional. Pendidikan Jasmani bertujuan untuk memberikan kesempatan kepada anak untuk mempelajari berbagai kegiatan yang membina sekaligus mengembangkan potensi anak, baik dalam aspek fisik, mental, sosial, emosional, dan moral.

6. Perilaku

Perilaku merupakan respon individu terhadap suatu stimulus atau suatu tindakan yang dapat diamati dan mempunyai frekuensi spesifik, durasi dan tujuan baik disadari maupun tidak. Perilaku merupakan kumpulan berbagai faktor yang saling berinteraksi. Sering tidak disadari bahwa interaksi tersebut amat kompleks sehingga kadang-kadang kita tidak sempat memikirkan penyebab seseorang menerapkan perilaku tertentu. Karena itu amat penting untuk dapat menelaah alasan dibalik perilaku individu, sebelum ia mampu mengubah perilaku tersebut (Depkes, 2009).

Menurut Lawrence Green Taufik (2007), perilaku merupakan suatu kegiatan atau kegiatan organisme atau makhluk hidup yang bersangkutan, Kegiatan tersebut di pengaruhi 3 faktor utama, antara lain :

1. Faktor predisposisi (*Predisposing factors*)

Faktor-faktor yang mempredisposisi terjadinya perilaku seseorang antara lain pengetahuan, sikap, keyakinan, kepercayaan, nilai-nilai, tradisi dan sebagainya yang berkaitan dengan kesehatan. Faktor ini mempermudah terwujudnya perilaku, maka sering disebut sebagai faktor pemudah.

2. Faktor pemungkin (*enabling factors*)

Faktor ini mencakup ketersediaan sarana dan prasarana atau fasilitas terjadinya perilaku kesehatan. Fasilitas ini pada hakikatnya mendukung atau memungkinkan terjadinya perilaku kesehatan, maka faktor ini disebut sebagai faktor pendukung atau faktor pemungkin.

3. Faktor pendorong atau penguat (*Reinforcing factors*)

Faktor-faktor yang mendorong atau memperkuat terjadinya perilaku yang meliputi faktor sikap dan perilaku para petugas termasuk petugas kesehatan, tokoh masyarakat, tokoh agama (Notoatmodjo, 2010).

7. Kebiasaan Makan

Menurut Khumaidi (2004), terdapat faktor internal dan faktor eksternal yang mempengaruhi kebiasaan makan yaitu:

1. Faktor Internal

a. Asosiasi Emosional

Cara pemberian makanan oleh ibu sejak dini akan mendasari pola makan seseorang.

b. Keadaan Jasmani dan Kejiwaan yang Sedang Sakit

Keadaan kesehatan sangat mempengaruhi pola makan seseorang seperti berkurangnya nafsu makan.

c. Penilaian yang Lebih terhadap Mutu Makanan

Pola pangan yang mempunyai ikatan kuat dengan tradisi kehidupan masyarakat. Dari segi gizi, pola makan baik yaitu yang menunjang terpenuhinya kecukupan gizi, tetapi pada pola makan buruk yaitu yang menghambat terpenuhinya kecukupan gizi. Pola makan yang buruk antara lain adanya tabu makanan (pantangan) yang berlawanan dengan konsep-konsep gizi.

2. Faktor Eksternal

a. Lingkungan Alam

Pola makan masyarakat pedesaan di Indonesia pada umumnya beragam jenis makanan dan dapat diproduksi setempat. Seperti pada nelayan, pangan hewani (ikan) merupakan makanan sehari-hari yang dipilih.

b. Lingkungan Sosial

Lingkungan sosial memberikan gambaran yang jelas tentang perbedaan-perbedaan pola makan. Pada suku dan bangsa mempunyai pola makan yang berbeda sesuai dengan kebudayaan yang telah dianunya.

c. Lingkungan Budaya dan Agama

Lingkungan budaya yang berkaitan dengan pola makan biasanya meliputi nilai-nilai kehidupan rohani dan sosial, seperti pada masyarakat Jawa ada kepercayaan bahwa nilai-nilai spiritual yang tinggi akan dapat dicapai oleh seorang ibu atau anaknya apabila sanggup memenuhi pantangan dalam konsumsi makanan.

d. Lingkungan Ekonomi

Distribusi pangan banyak ditentukan oleh kelompok masyarakat berdasarkan ekonominya. Golongan masyarakat ekonomi menengah atas mempunyai pola makan yang melebihi angka kecukupan gizi. Sedangkan, golongan masyarakat ekonomi menengah kebawah mempunyai pola makan yang tidak mencukupi kecukupan gizi.

8. Suplemen

Suplemen makanan adalah produk yang dimaksudkan untuk melengkapi kebutuhan zat gizi makanan, mengandung satu atau lebih bahan berupa vitamin, mineral, asam amino atau bahan lain (berasal dari tumbuhan atau bukan tumbuhan) yang mempunyai nilai gizi dan atau efek fisiologis dalam jumlah terkonsentrasi (BPOM, 2004).

Suplemen adalah produk kesehatan yang mengandung satu atau lebih zat yang bersifat zat gizi atau obat. Zat gizi termasuk vitamin, mineral, dan asam amino, sedangkan obat umumnya diambil dari tanaman atau jaringan tubuh hewan yang memiliki khasiat sebagai obat (Olivia dkk, 2006). Kategori pengetahuan suplemen makanan dapat dibagi dalam 3 kelompok yaitu baik, sedang, dan kurang (Tabel 2.2). Cara pengkategorian dilakukan dengan menetapkan *cut off point* dari skor yang telah dijadikan persen.

Tabel 2 2 Kategori Pengetahuan Suplemen Makanan

Kategori Suplemen Makanan	Skor
Baik	> 80%
Sedang	60 – 80%
Kurang	< 60%

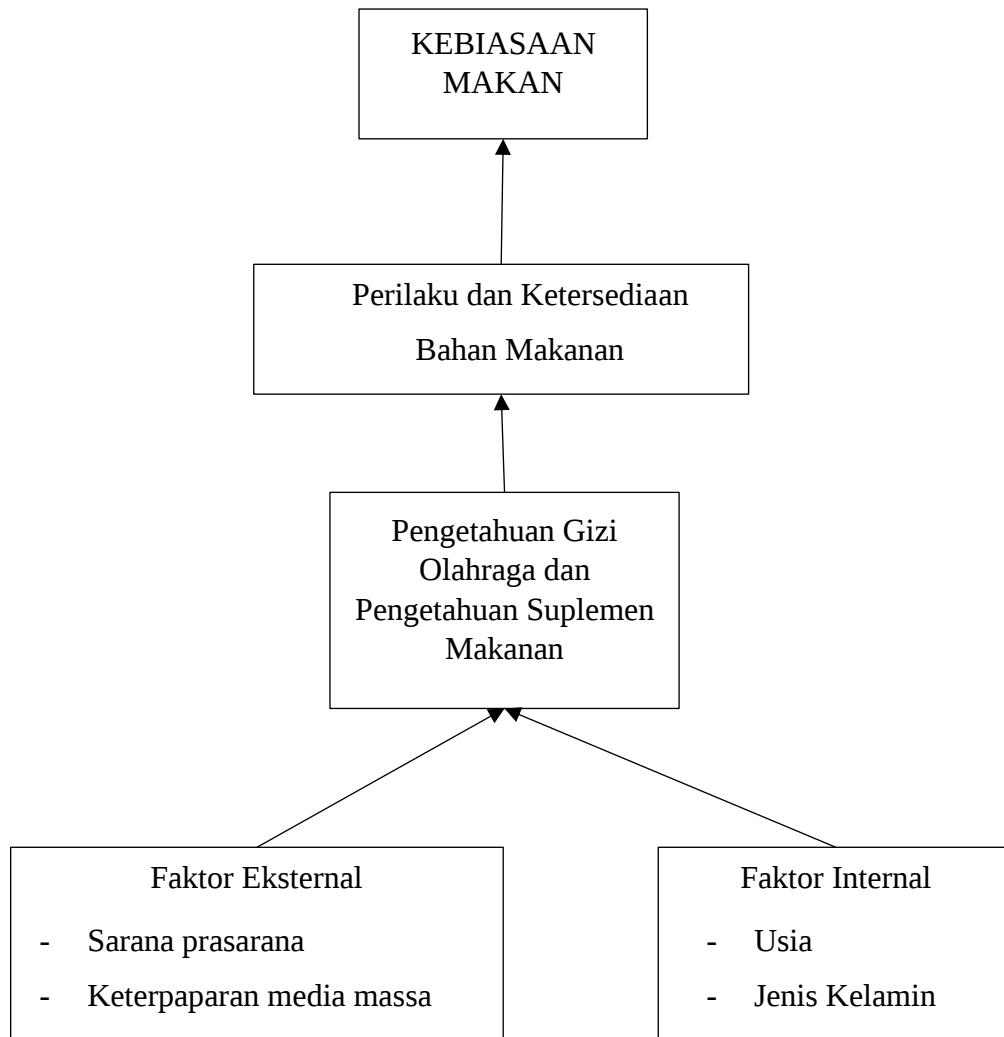
Sumber: Khomsan (2009).

Manfaat suplemen adalah untuk menghindarkan kekurangan gizi akibat pola makan tidak teratur dan tidak sehat serta membantu mengembalikan vitalitas (Olivia dkk, 2006).

Menurut Badan Pengawas Obat dan Makanan (2004), Suplemen makanan harus memiliki kriteria sebagai berikut:

- a. Menggunakan bahan yang memenuhi standar mutu dan persyaratan keamanan serta standar dan persyaratan lain yang ditetapkan
- b. Kemanfaatan yang dinilai dari komposisi dan atau didukung oleh data pembuktian
- c. Diproduksi dengan menerapkan cara pembuatan yang baik
- d. Penandaan yang harus mencantumkan informasi yang lengkap, obyektif, benar dan tidak menyesatkan
- e. Dalam bentuk sediaan pil, tablet, kapsul, serbuk, granul, setengah padat dan cairan yang tidak dimaksud untuk pangan.

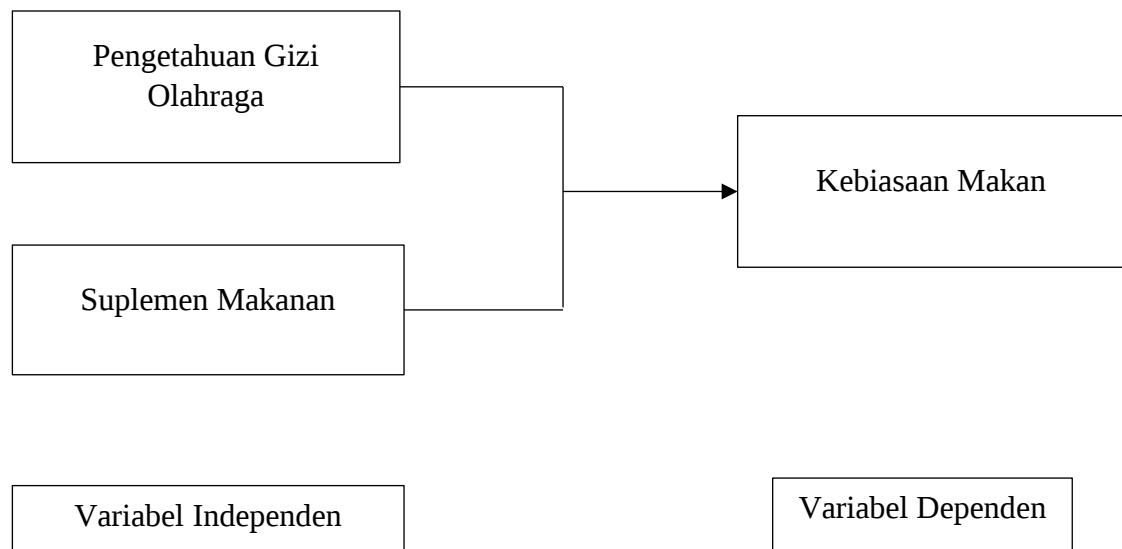
B. Kerangka Teori



Gambar 1 Kerangka Teori

Sumber: Modifikasi Adjoian (2016), Notoatmojo (2003), dan Notoatmojo (2010).

C. Kerangka Konsep



Gambar 2 Kerangka Konsep

D. Hipotesis Penelitian

Hipotesis dalam penelitian ini adalah:

1. Terdapat hubungan bermakna antara pengetahuan gizi olahraga dengan kebiasaan makan pada mahasiswa penjas
2. Terdapat hubungan bermakna antara suplemen makanan dengan kebiasaan makan pada mahasiswa penjas

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Desain Penelitian

Penelitian ini merupakan penelitian survey yang bersifat deskriptif analitik dengan desain *cross sectional study* (studi potong lintang). Desain *cross sectional study* adalah sebuah desain penelitian dimana variabel sebab dan akibat yang terjadi pada objek penelitian diukur atau dikumpulkan dalam waktu bersamaan. (Setiadi, 2013).

B. Lokasi dan Waktu Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan secara daring pada mahasiswa penjas Universitas Islam 45 Bekasi yang berlokasi di Jalan Cut Mutia Raya No. 83, Margahayu, Kec. Bekasi Timur, Kota Bekasi, Jawa Barat 17113. Penelitian ini telah dilaksanakan selama 2 bulan yaitu pada bulan Desember 2020 sampai dengan Januari 2021.

C. Populasi dan Sampel

a. Populasi

- Populasi Target

Populasi target adalah populasi yang menjadi sasaran akhir penerapan hasil penelitian (Notoatmojo, 2010). Populasi target penelitian ini adalah mahasiswa penjas yang terdaftar aktif di Universitas Islam 45 Bekasi yang berjumlah 698 mahasiswa.

- Populasi Terjangkau

Populasi terjangkau adalah bagian dari populasi target dapat dijangkau peneliti (Notoatmojo, 2010). Populasi terjangkau dari penelitian ini adalah mahasiswa penjas semester 5 yang terdaftar aktif sebagai peserta didik di Universitas Islam 45 Bekasi yang berjumlah 161 mahasiswa.

b. Sampel

Sampel dari penelitian ini adalah mahasiswa penjas Universitas Islam 45 Bekasi yang masih berstatus mahasiswa. Teknik penarikan sampel pada penelitian ini menggunakan metode *Consecutive Sampling* dimana semua

responden yang datang dan memenuhi kriteria pemilihan dimasukkan dalam penelitian sampai jumlah responden yang diperlukan terpenuhi (Sastroasmoro & Ismael, 2014). Sampel dalam penelitian ini adalah mahasiswa penjas Universitas Islam 45 Bekasi, dan memenuhi kriteria sebagai berikut:

- Kriteria Inklusi

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

1. Mahasiswa penjas Semester 5 Universitas Islam 45 Bekasi.
2. Sehat jasmani dan rohani.
3. Bersedia menjadi responden dalam penelitian.

- Kriteria Eksklusi

Kriteria eksklusi merupakan kriteria dimana responden penelitian tidak dapat mewakili dalam sampel penelitian yang memenuhi syarat sebagai sampel. Kriteria eksklusi pada penelitian ini yaitu mahasiswa yang sedang menjalani program diet penurunan berat badan.

Penentuan besar sampel menggunakan uji hipotesis beda dua proporsi (Lemeshow, 1990). Adapun cara perhitungannya adalah sebagai berikut:

$$n = \frac{\{Z_{1-\alpha/2} \sqrt{2 P (1 - P)} + Z_{1-\beta} \sqrt{P_1(1 - P_1) + P_2(1 - P_2)}\}^2}{(P_1 - P_2)^2} \quad \text{X2}$$

$$n = \frac{\{1,96 \sqrt{2 \cdot 0,58 (1 - 0,58)} + 0,84 \sqrt{0,63(1 - 0,63) + 0,54(1 - 0,54)}\}^2}{(0,63 - 0,54)^2} \quad \text{X2}$$

$$n = 46 \times 2 + 10\% = 102 \text{ Responden}$$

Keterangan:

n = Besar Sampel

P₁ = Proporsi kebiasaan makan baik pada kelompok pengetahuan gizi olahraga baik 63,8% = 0,63

P₂ = Proporsi kebiasaan makan baik pada kelompok pengetahuan suplemen makanan baik 54,3% = 0,54

P (bar) = $\frac{P_1 + P_2}{2} = \frac{0,63 + 0,54}{2} = 0,58$

Z²(1- α /2) = Tingkat signifikansi pada 95 % = 1,96

Z²(1- α / β) = Kekuatan uji β = 20% (z-score = 0,84)

Tabel 3 1 Besar Sampel

Variabel	Variabel	P1	P2	n	2n	Sumber
Dependen	Independen					
Kebiasaan Makan	Pengetahuan gizi	0,40	0,23	35	70	Eflita Meiyetrian, dkk, (2015).
Kebiasaan Makan	Suplemen Makanan	0,63	0,54	46	92	Mery Ramadani, (2005).

Berdasarkan hasil perhitungan diperoleh jumlah sampel minimum yang akan diambil dalam penelitian ini sebanyak 92 mahasiswa. Untuk mengantisipasi kemungkinan adanya ketidaklengkapan data, maka jumlah sampel ditambah sebanyak 10% sehingga menjadi 102 mahasiswa.

D. Variabel Penelitian

Penelitian ini terdiri dari variabel dependen dan independen. Variabel Independen adalah pengetahuan gizi olahraga dan pengetahuan suplemen makanan, sedangkan Variabel dependen 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 <i>Online (Google Form)</i>	1. Laki-laki 2. Perempuan	Nominal
Usia	Masa hidup responden dalam tahun dengan pembulatan ke bawah atau usia pada waktu ulang tahun yang terakhir.	Pengisian Kuesioner melalui <i>google form</i> secara daring	Kuesioner <i>Online (Google Form)</i>	Tahun	Nominal

Variabel Independen					
Pengetahuan gizi olahraga	Pengetahuan gizi olahraga 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 <i>Online (Google Form)</i>	1. Baik, > 80% 2. Sedang, 60 -80% 3. Kurang, < 60% (Khomsan, 2009)	Ordinal
Pengetahuan Suplemen Makanan	Pengetahuan Suplemen makanan adalah pengetahuan mengenai produk untuk melengkapi kebutuhan zat gizi makanan yang mengandung satu atau	Pengisian Kuesioner melalui <i>google form</i> secara daring	Kuesioner <i>Online (Google Form)</i>	1. Baik, > 80% 2. Sedang, 60 -80% 3. Kurang, < 60% (Khomsan, 2009)	Ordinal

	lebih zat gizi.				
Variabel Dependen					
Kebiasaan Makan	Kebiasaan makan adalah kebiasaan seseorang dalam memilih apa yang dikonsumsi dengan parameter mengacu pada pedoman gizi seimbang.	Pengisian Kuesioner melalui <i>google form</i> secara daring	FFQ (<i>Food Frequency Questionnaire</i>)	1. Baik Jika $x \geq (M+1,0SD)$ 2. Cukup $(M-1,0 SD) \leq x < (M+1,0 SD)$ 3. Kurang $x < (M-1,0 SD)$ Saifuddin, (2011) dalam Marina, (2013).	Ordinal

F. Instrumen Penelitian

Pelaksanaan pengumpulan data memerlukan instrumen yang sesuai dengan standar prosedur terdiri dari:

- Kuesioner menggunakan (*google form*) yang berisi persetujuan responden dan data diri mahasiswa, seperti: identitas diri, pengetahuan gizi olahraga, dan suplemen makanan.
- Form *Food Frequency Questionnaire* (FFQ) untuk memperoleh data mengenai makanan pokok seperti: protein hewani, protein nabati, sayur, buah, dan makanan lainnya.

Pada penelitian ini juga dilakukan uji pada instrumen penelitian, yaitu:

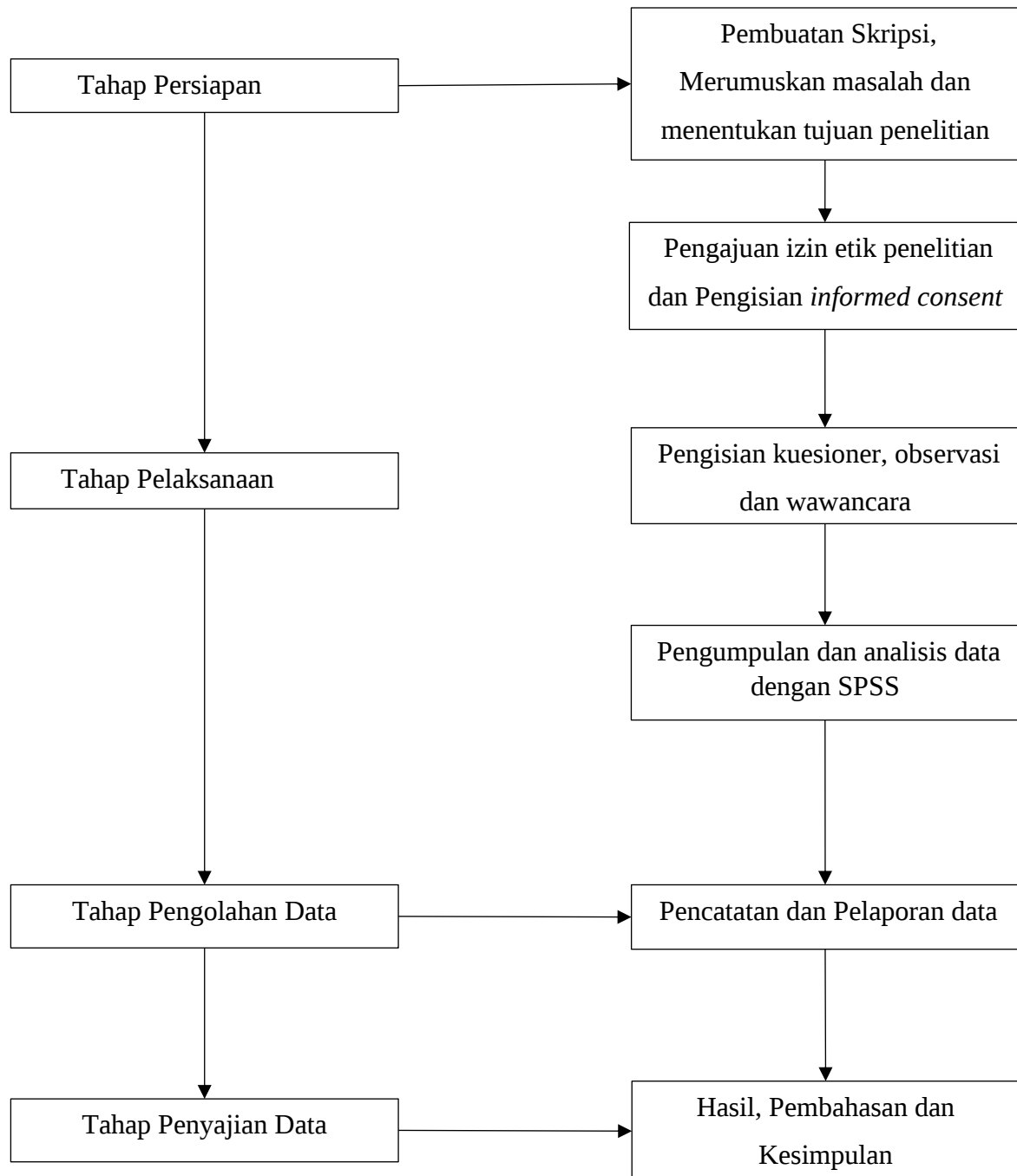
1. Uji Validitas

Uji Validitas digunakan untuk menunjukkan tingkat keandalan atau ketepatan suatu alat ukur. Validitas menunjukkan derajat ketepatan antara data yang sesungguhnya terjadi pada objek dengan data yang dikumpulkan oleh peneliti. Valid berarti instrumen tersebut dapat digunakan untuk mengukur apa yang seharusnya diukur. Untuk mencari validitas, harus mengkorelasikan skor dari setiap pertanyaan dengan skor total seluruh pertanyaan. Jika memiliki koefisien korelasi lebih besar dari 0,3 maka dinyatakan valid tetapi jika koefisiennya korelasinya dibawah 0,3 maka dinyatakan tidak valid. Dalam mencari nilai korelasi, maka penulis menggunakan rumus Pearson Product Moment. Angka yang diperoleh harus dibandingkan dengan standar nilai korelasi validitas, menurut nilai standar dari validitas adalah sebesar 0,3. Jika angka korelasi yang diperoleh lebih besar daripada nilai standar maka pertanyaan tersebut valid (Signifikan) (Sugiyono, 2017).

2. Uji Reliabilitas

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

G. Alur Penelitian



Gambar 3 Alur Penelitian

H. Pengolahan dan Analisa Data

1. Pengolahan Data

Pengolahan data dilakukan secara manual dan menggunakan alat bantu komputer. Langkah-langkah pengolahannya adalah sebagai berikut:

a. *Editing*

Melakukan pengecekan untuk melihat kelengkapan kuesioner yang diisi. Apabila ada kuesioner yang belum lengkap terisi atau terjadi kesalahan dalam pengisian dilengkapi kembali dengan mengunjungi responden penelitian.

b. *Coding*

Membuat kode pada jawaban dari pertanyaan yang diberi kode dan membuat skor pada jawaban dari pertanyaan yang di beri skor dalam kuesioner.

c. *Entry*

Data yang telah diberi kode pada kuesioner selanjutnya dimasukkan ke dalam program computer sesuai dengan template yang telah dibuat.

d. *Cleaning*

Data yang telah di entri, dilakukan pembersihan dengan cara memeriksa apakah ada kesalahan atau tidak dengan cara melihat distribusi frekuensi setiap variable.

e. *Processing*

Dilakukan dengan menggunakan program statistik kuesioner dibuat dengan memberikan skor dan kode pada masing-masing pertanyaan yang telah ditentukan, kemudian hasil pengolahan data disajikan dalam bentuk table distribusi.

2. Analisis Data

Proses Analisis data dapat dilakukan dengan dua jenis Analisa univariat dan bivariat

1. Analisis Univariat

Bertujuan untuk melihat distribusi frekuensi setiap variabel yaitu pengetahuan gizi olahraga dan suplemen makanan terhadap kebiasaan

makan pada mahasiswa penjas Universitas Islam 45 Bekasi di Masa Pandemi Covid-19.

2. Analisa Bivariat

Bertujuan untuk membuktikan adanya hubungan yang bermakna atau tidak antara variabel dependent (kebiasaan makan) dan variabel independent (pengetahuan gizi olahraga dan suplemen makanan) maka dilakukan analisa bivariat. Uji statistik yang digunakan adalah uji *chi-square* untuk mengetahui hubungan variabel independen dengan variabel dependen secara statistik. Jika $p < 0,05$ maka terdapat hubungan yang bermakna secara statistik.

I. Etika Penelitian

Penelitian ini telah mendapatkan persetujuan etik (*ethical approval*) dari Komisi Etik Penelitian Universitas Muhammadiyah Prof. Dr. Hamka dengan nomor: 03/20.12/0750. Peneliti menjamin hak-hak responden dengan terlebih dahulu memberikan *informed consent* sebelum melakukan pertemuan secara daring dari aplikasi *zoom cloud meeting* 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 dan tidak memiliki resiko, efek samping atau kerugian ekonomi maupun fisik serta tidak bertentangan hukum yang berlaku.

BAB IV

HASIL PENELITIAN

A. Gambaran Umum

Pada bab ini diuraikan hasil penelitian dan pembahasan hubungan pengetahuan gizi olahraga dan suplemen makanan terhadap kebiasaan makan pada mahasiswa penjas Universitas Islam 45 Bekasi di Masa Pandemi Covid-19, pada tanggal 12 Januari 2021 dengan responden 102 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 jenis kelamin, usia. Sedangkan data khususnya adalah pengetahuan gizi olahraga dan Suplemen makanan dengan kebiasaan makan mahasiswa penjas Universitas Islam 45 Bekasi.

Penelitian ini dilakukan di Universitas Islam 45 Bekasi yang di Jalan Cut Mutia Raya No. 83, Margahayu, Bekasi Timur, RT.004/RW.009, Margahayu, Kec. Bekasi Timur., Kota Bekasi, Jawa Barat 17113. Karakteristik responden pada penelitian ini meliputi usia, jenis kelamin. Pembagian variabel usia yaitu 18 sampai 22 tahun. Untuk variabel jenis kelamin yaitu laki-laki dan perempuan serta Program Studi Pendidikan Jasmani.

1. Analisa Univariat

a. Karakteristik Responden

Karakteristik responden dalam penelitian ini meliputi jenis kelamin responden dan usia responden.

Distribusi karakteristik responden penelitian dapat dilihat pada Tabel 4.1

Tabel 4 1 Distribusi Karakteristik Responden

Karakteristik	n (%)	Mean $\pm$ SD
Jenis Kelamin		
Laki-laki	79 (77,5)	
Perempuan	23 (22,5)	
Usia		
18 Tahun	1 (1,0)	
19 Tahun	1 (1,0)	
20 Tahun	41 (40,2)	
21 Tahun	30 (29,4)	
22 Tahun	29 (28,4)	20,83 $\pm$ 0,088

Sumber: Data Primer (2021); n=102

Berdasarkan tabel di atas dapat diketahui bahwa karakteristik mahasiswa penjas berdasarkan jenis kelamin yaitu mayoritas berjenis kelamin laki-laki sebanyak 77,5% dan berjenis kelamin perempuan sebanyak 22,5%. Sedangkan berdasarkan kelompok usia mahasiswa berusia 22 tahun sebanyak 28,4%, mahasiswa berusia 21 tahun sebanyak 29,4%, mahasiswa berusia 20 tahun 40,2%, mahasiswa berusia 19 tahun sebanyak 1% dan pada usia 18 tahun sebanyak 1%.

b. Pengetahuan Gizi Olahraga

Distribusi frekuensi pengetahuan gizi olahraga, dapat dilihat pada Table 4.2

Tabel 4 2 Distribusi Frekuensi Pengetahuan Gizi Olahraga

Suplemen Makanan	n	%
Baik (>80%)	79	77,5
Sedang (60-80%)	20	19,6
Kurang (<60%)	3	2,9

Sumber: Data Primer (2021); n=102

Berdasarkan tabel diatas dapat diketahui bahwa sebagian besar mahasiswa penjas memiliki pengetahuan gizi olahraga dalam kategori baik sebanyak 77,5%.

c. Pengetahuan Suplemen Makanan

Distribusi frekuensi suplemen makanan, dapat dilihat pada Tabel 4.3.

Tabel 4 3 Distribusi Fekuensi Pengetahuan Suplemen Makanan

Pengetahuan Suplemen Makanan	n	%
Baik (>80%)	70	68,6
Sedang (60-80%)	31	30,4
Kurang (<60%)	1	1,0

Sumber: Data Primer (2021); n=102

Berdasarkan tabel di atas dapat diketahui bahwa sebagian besar mahasiswa penjas memiliki pengetahuan suplemen makanan dalam kategori baik sebanyak 68,6%.

d. FFQ (*Food Frequency Questionnaire*)

Distribusi kebiasaan makanan, dapat dilihat pada Tabel 4.4.

Tabel 4 4 Distribusi Kebiasaan Makan

Kebiasaan Makan	n	%
Baik	39	38,1
Cukup	41	40,2
Kurang	22	21,6

Sumber: Data Primer (2021); n=102

Berdasarkan tabel di atas dapat diketahui bahwa sebagian besar mahasiswa penjas memiliki kebiasaan makanan dalam kategori baik sebanyak 38,1%.

2. Analisis Bivariat

A. Hubungan Pengetahuan Gizi Olahraga dengan Kebiasaan makan pada Mahasiswa Penjas Universitas Islam 45 Bekasi di Masa Pandemi Covid 19.

Hubungan pengetahuan gizi olahraga dengan kebiasaan makan pada Mahasiswa dapat dilihat pada Tabel 4.5.

Tabel 4 5 Hubungan Pengetahuan Gizi Olahraga dengan Kebiasaan Makan pada Mahasiswa Penjas Universitas Islam 45 Bekasi

Kebiasaan Makan							
Pengetahuan Gizi Olahraga	<i>Baik</i>		<i>Cukup</i>		<i>Kurang</i>		<i>p-value</i>
	n	%	n	%	n	%	
Baik	30	38,0	33	41,8	16	20,3	0,943
Sedang	8	40,0	7	35,0	5	25,0	
Kurang	1	33,3	1	33,3	1	33,3	

N=102; Uji Fisher Exact; Signifikan jika $p < 0,05$

Berdasarkan tabel diatas diketahui bahwa mahasiswa dengan pengetahuan gizi olahraga yang baik memiliki kebiasaan makan baik sebanyak 38,0%, memiliki kebiasaan makan cukup sebanyak 41,8% dan memiliki kebiasaan kurang sebanyak 20,3%. Sedangkan mahasiswa dengan pengetahuan gizi olahraga sedang memiliki kebiasaan makan baik sebanyak 40,0%, memiliki kebiasaan makan cukup sebanyak 35,0% dan memiliki kebiasaan makan kurang sebanyak 25,0%. Sedangkan mahasiswa dengan pengetahuan gizi olahraga kurang memiliki kebiasaan makan cukup sebanyak 33,3%, memiliki kebiasaan makan cukup sebanyak 33,3% dan kebiasaan makan kurang sebanyak 33,3%. Berdasarkan hasil analisis *fisher exact test* diketahui bahwa tidak terdapat hubungan yang signifikan antara pengetahuan gizi olahraga dengan kebiasaan makan ($p\text{-value}=0,943$).

B. Hubungan Pengetahuan Suplemen Makanan dengan Kebiasaan Makan pada Mahasiswa Penjas Universitas Islam 45 Bekasi di Masa Pandemi Covid 19

Hubungan suplemen makanan dengan kebiasaan makan pada Mahasiswa dapat dilihat pada Tabel 4.6.

Tabel 4 6 Hubungan Pengetahuan Suplemen Makanan dengan Kebiasaan Makan pada Mahasiswa Penjas Universitas Islam 45 Bekasi

Kebiasaan Makan							
Suplemen Makanan	<i>Baik</i>		<i>Cukup</i>		<i>Kurang</i>		<i>p-value</i>
	n	%	n	%	n	%	
Baik	26	37,1	29	41,4	15	21,4	0,97
Sedang	12	38,7	12	38,7	7	22,6	
Kurang	1	100	0	0,0	0	0,0	

N=102; Uji Fisher Exact; Signifikan jika $p < 0,05$

Berdasarkan tabel diatas diketahui bahwa mahasiswa dengan pengetahuan suplemen makanan yang baik memiliki kebiasaan makan baik sebanyak 100%, memiliki kebiasaan makan cukup sebanyak 0,0% dan memiliki kebiasaan kurang sebanyak 0,0%. Sedangkan mahasiswa dengan pengetahuan suplemen makanan sedang memiliki kebiasaan makan baik sebanyak 38,7 %, memiliki kebiasaan makan cukup sebanyak 38,7% dan memiliki kebiasaan makan kurang sebanyak 22,6%. Sedangkan mahasiswa dengan pengetahuan suplemen makanan kurang memiliki kebiasaan makan cukup sebanyak 37,1%, memiliki kebiasaan makan cukup sebanyak 41,4% dan kebiasaan makan kurang sebanyak 21,4%. Berdasarkan hasil analisis *fisher exact test* diketahui bahwa tidak terdapat hubungan yang signifikan antara pengetahuan suplemen makanan dengan kebiasaan makan (*p-value*= 0,97).

BAB V

PEMBAHASAN

A. Analisis Univariat

1. Karakteristik Responden

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan pengetahuan gizi olahraga dan suplemen makanan dengan kebiasaan makan pada mahasiswa. Total sampel pada penelitian ini adalah 102 responden mahasiswa penjas di Universitas Islam 45 Bekasi. Data karakteristik responden yang diambil dalam penelitian ini adalah jenis kelamin dan usia. Persentase mahasiswa berjenis kelamin laki-laki lebih tinggi dibandingkan dengan perempuan, yaitu 79% dan 23%. Hal tersebut sejalan dengan data keseluruhan mahasiswa di Universitas Islam 45 yang menyebutkan bahwa jenis kelamin laki-laki lebih besar dari jenis kelamin perempuan. Pada penelitian ini usia mahasiswa didominasi pada kelompok usia 20 tahun dengan persentase sebesar 40,2%.

2. Pengetahuan Gizi Olahraga

Berdasarkan hasil penelitian didapatkan sebagian besar dari responden memiliki pengetahuan gizi dalam kategori baik sebesar 77,5%, sedangkan pada pengetahuan gizi dalam kategori sedang dan kurang berturut-turut yaitu sebanyak 19,6% dan 2,9%. Penelitian menunjukkan bahwa masih ada sebagian responden yang tidak memiliki pengetahuan gizi yang baik, responden yang tidak memiliki pengetahuan gizi yang baik, akan memiliki kebiasaan makan kurang. Hal ini sejalan dengan penelitian Shely (2013), menunjukkan bahwa responden dengan pengetahuan gizi baik sebanyak 58% responden.

Berdasarkan gambaran pengetahuan gizi menurut usia responden, dapat diketahui bahwa tingkat pengetahuan gizi dengan kategori baik tertinggi dimiliki oleh responden dengan usia 20 tahun. Usia mempengaruhi daya tangkap seseorang sehingga dapat mempengaruhi tingkat pengetahuan gizi orang tersebut (Budiman & Riyanto, 2013). Pengetahuan gizi yang baik umumnya akan berdampak pada asupan yang lebih baik, namun belum tentu

dapat membuat seseorang mempunyai pola makan yang sehat. Oleh sebab itu, pengetahuan gizi yang baik juga harus disertai dengan praktik dalam kehidupan sehari-hari (Sebayang, 2012). Pengetahuan gizi merupakan pengetahuan tentang makanan dan zat gizi, sumber-sumber zat gizi pada makanan, makanan yang aman dikonsumsi sehingga tidak menimbulkan penyakit dan cara mengolah makanan yang baik agar zat gizi dalam makanan tidak hilang serta bagaimana hidup sehat (Notoatmojo, 2003).

Pada Masa Pandemi Covid-19, dengan kenaikan kasus dan resiko penularan yang semakin tinggi dapat mengancam kesehatan dari tiap individu, diperlukan pengetahuan gizi baik yang dapat memperkuat imunitas tubuh dan terhindar dari penularan Covid-19 (Kemenkes, 2020).

3. Pengetahuan Suplemen Makanan

Berdasarkan hasil penelitian ini diketahui bahwa sebagian besar dari responden berusia 20-22 tahun memiliki pengetahuan tentang suplemen makanan dalam kategori baik sebesar 68,6% sedangkan pada pengetahuan gizi dalam kategori sedang dan kurang berturut-turut sebanyak 30,4% dan 1,0%. Penelitian ini sejalan dengan penelitian I Nengah (2020) menyatakan bahwa 57,8% pengetahuan tentang suplemen makanan tergolong dalam kategori tinggi pada rentang usia 19-21 tahun. Perbedaan usia antar responden tidak menunjukkan perbedaan bermakna terhadap tingkat pengetahuan suplemen makanan. Hal ini tidak sejalan dengan penelitian yang dilakukan Tse (2014) yang menyatakan bahwa perbedaan usia memengaruhi pengetahuan suplemen makanan. Tse (2014) melakukan penelitian pada responden dengan rentang usia 50-69 tahun dan di atas 70 tahun. Hal ini berbeda dengan rentang usia yang digunakan dalam penelitian ini. Suplemen makanan adalah produk jadi yang dikonsumsi untuk melengkapi makanan sehari-hari. Suplemen makanan mengandung satu atau lebih zat gizi yang digunakan untuk meningkatkan Angka Kecukupan Gizi (AKG). (BPOM, 2004).

4. Kebiasaan Makan

Berdasarkan hasil penelitian diketahui bahwa sebagian besar dari responden memiliki kebiasaan makan dalam kategori baik sebesar 38,1% sedangkan pada kebiasaan makan dalam kategori sedang dan kurang berturut-turut sebanyak 40,2% dan 21,6%. Penelitian ini sejalan dengan penelitian Syifa (2011) menyatakan bahwa 57,8% mahasiswa yang tidak menerapkan pola makan sesuai pedoman gizi seimbang lebih banyak yaitu sebanyak 57.6%.

Menurut Sayogo (2006), aktivitas fisik dan kesibukan para mahasiswa dapat mempengaruhi kebiasaan makan seperti pola makanan tidak teratur, sering jajan, sering melewatkan sarapan, melewatkan makan siang, dan perubahan selera makan yang berdampak terhadap kesehatan dan status gizi (Baliwati, 2004). Berdasarkan hasil penelitian ternyata masih ada mahasiswa yang memiliki kebiasaan makan kurang. Khumaidi (2004) menyimpulkan, bahwa kebiasaan makan dipengaruhi oleh dua faktor yaitu faktor intrinsik dan faktor ekstrinsik. Faktor intrinsik meliputi asosiasi emosional, keadaan jasmani dan rohani yang sedang sakit dan penilaian yang lebih terhadap makanan. Faktor ekstrinsik meliputi lingkungan alam, sosial, ekonomi, budaya, dan agama.

B. Analisis Bivariat

1. Hubungan antara Pengetahuan Gizi Olahraga dengan Kebiasaan Makan Mahasiswa Penjas Universitas Islam 45 Bekasi

Berdasarkan hasil penelitian ini diketahui bahwa mahasiswa yang memiliki pengetahuan gizi baik dengan kebiasaan makan baik sebanyak 38,0% sedangkan pada mahasiswa yang memiliki pengetahuan gizi sedang dengan kebiasaan makan baik sebanyak 40,0% dan pada mahasiswa yang memiliki pengetahuan gizi kurang dengan kebiasaan makan baik sebanyak 33,3%. Tidak terdapat hubungan yang signifikan antara pengetahuan gizi olahraga dengan kebiasaan makan ($p\text{-value} = 0,947$).

Penelitian ini sejalan dengan penelitian Rahmattullah (2018) yang menunjukkan bahwa tidak ada hubungan antara pengetahuan dan pola

makan. Hal ini dapat disebabkan oleh pengetahuan gizi yang dimiliki seseorang belum tentu dapat mengubah kebiasaan makan karena individu tersebut belum menerapkan pengetahuan gizi dalam kehidupan sehari-hari (Folrence, 2017). Lebih lanjut, Damayanti, dkk (2014) menunjukkan bahwa tidak terdapat hubungan antara pengetahuan gizi dan pola makan. Pola makan yang meliputi jenis, jumlah dan frekuensi konsumsi makanan tidak sesuai yang dianjurkan setiap harinya.

Berbeda dengan hasil penelitian yang dilakukan Florence (2017), menunjukkan bahwa ada hubungan yang signifikan antara pengetahuan gizi olahraga dan pola makan. Menurut Baron (2004), sikap tumbuh diawali dari pengetahuan baik dan kurang, sikap yang baik dan kurang terbentuk dari komponen pengetahuan dan mempengaruhi perilaku seseorang dalam pemilihan makanan yang seimbang.

2. Hubungan antara Pengetahuan Suplemen Makanan dengan Kebiasaan Makan Mahasiswa Penjas Universitas Islam 45 Bekasi

Berdasarkan hasil penelitian ini diketahui bahwa mahasiswa yang memiliki pengetahuan suplemen makanan baik dengan kebiasaan makan baik sebanyak 37,1% sedangkan pada mahasiswa yang memiliki pengetahuan suplemen makanan sedang dengan kebiasaan makan baik sebanyak 38,7% dan pada mahasiswa yang memiliki pengetahuan suplemen makanan kurang dengan kebiasaan makan baik sebanyak 0,1%. Tidak terdapat hubungan yang signifikan antara pengetahuan suplemen makanan dengan kebiasaan makan ($p\text{-value} = 0,97$). Hal ini sejalan dengan Merry Ramadani (2005) menunjukkan bahwa responden dengan pengetahuan suplemen makanan baik dengan kebiasaan makan baik sebanyak 54,2% sedangkan pada mahasiswa yang memiliki pengetahuan suplemen makanan kurang dengan kebiasaan makan baik sebanyak 45,8%. tidak ada hubungan antara suplemen makanan dengan kebiasaan makan menu seimbang dikarenakan alasan terbanyak responden mengkonsumsi suplemen adalah untuk menjaga kesehatan sebanyak 72,2% dan atas anjuran dari keluarga sebanyak 68,5%.

Berdasarkan hasil penelitian ini, diperoleh persentase responden yang memiliki pengetahuan suplemen makanan, lebih banyak berpengetahuan suplemen makanan baik (79,0%), dibandingkan dengan responden yang memiliki pengetahuan gizi kurang sebesar (2,9%). Dapat disimpulkan mahasiswa yang mempunyai pengetahuan gizi baik, lebih memperhatikan keadaan gizinya, salah satunya dengan cara mengkonsumsi suplemen. Hal ini sejalan dengan penelitian tentang suplemen omega-3 oleh Utami (1998) yang menyatakan bahwa pengetahuan gizi berhubungan kuat dengan penggunaan suplemen makanan. Responden yang pengetahuan gizinya baik mempunyai kemungkinan 5,18 kali menggunakan suplemen omega-3.

C. Keterbatasan Penelitian

Penelitian ini memiliki keterbatasan diantaranya kendala dalam mengingat frekuensi makanan yang di konsumsi dalam satu bulan terakhir sehingga dibutuhkan waktu yang lebih lama dalam pengumpulan data melalui media *online*. Adapun keterbatasan lainnya yaitu belum ada penelitian sebelumnya yang mengkaji tentang pengetahuan gizi olahraga dan suplemen makanan terhadap kebiasaan makanan.

BAB VI

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan tujuan penelitian tentang hubungan pengetahuan gizi olahraga dan suplemen makanan terhadap kebiasaan makan pada mahasiswa penjas Universitas Islam 45 Bekasi di Masa Pandemi Covid-19” dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Mahasiswa penjas berjenis kelamin laki-laki sebanyak 77,5% perempuan 22,5% dengan rata-rata usia yaitu 20,83 tahun.
2. Persentase pengetahuan gizi olahraga memiliki pengetahuan gizi yang tergolong baik yaitu sebanyak 77,5% sedangkan pada pengetahuan gizi sedang dan kurang yaitu sebanyak 19,5% dan 2,9%.
3. Persentase pengetahuan suplemen makanan memiliki pengetahuan yang tergolong baik yaitu sebanyak 68,8% sedangkan pada pengetahuan gizi sedang dan kurang yaitu sebanyak 30,4% dan 1,0%.
4. Presentas kebiasaan makan sebanyak 38,2% mahasiswa memiliki kebiasaan makan baik, sebanyak 40,2% mahasiswa memiliki kebiasaan makan cukup dan sebanyak 21,6% mahasiswa memiliki kebiasaan makna kurang.
5. Tidak terdapat hubungan yang signifikan antara pengetahuan gizi olahraga terhadap kebiasaan makan dengan *p-value* 0,942.
6. Tidak terdapat hubungan yang signifikan antara pengetahuan suplemen makanan terhadap kebiasaan makan dengan *p-value* 0,97.

B. Saran

Saran yang dapat diberikan dari penelitian ini adalah diharapkan mahasiswa penjas Universitas Islam 45 Bekasi untuk tetap mempertahankan dan memperhatikan pola konsumsi makanan sesuai dengan prinsip gizi seimbang, untuk hidup sehat, aktif, dan produktif.

DAFTAR PUSTAKA

- Agnes Grace Florence, 2018. Hubungan Pengetahuan Gizi dan Pola Konsumsi dengan Status Gizi pada Mahasiswa TPB Sekolah Bisnis dan Manajemen Institut Teknologi Bandung. Bandung
- Akbar Maulidini & Zuhrina, 2020. Perilaku penerapan gizi seimbang masyarakat kota Binjai pada Masa Pandemi Covid-19. Jurnal Menara Medika, Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Islam Negeri Sumatera Utara Medan, Sumatera Utara.
- Almatsier, 2011. Jakarta: Penerbit PT Gramedia Pustaka Utama. Baliwati. In Prinsip Dasar Ilmu Gizi. Jakarta.
- Andi A, 2013. Analisis Perilaku Pembelian dan Konsumsi Produk Suplemen Makanan [Skripsi]. Departemen Ilmu Keluarga dan Konsumen Fakultas Ekologi Manusia Institut Pertanian Bogor, Bogor.
- Anita S, 2012. Pengaruh Gaya Hidup Terhadap Kebiasaan Makan. [Skripsi]. Departemen Ilmu Keluarga dan Konsumen Fakultas Ekologi Manusia Institut Pertanian Bogor, Bogor.
- Arisman, 2009. Buku Ajar Ilmu Gizi Dalam Daur Kehidupan. EGC. Penerbit Buku Kedokteran. Jakarta.
- Baron, R. A., Byrne, D. E. 2004. Social Psychology. Pearson. USA
- Barzegari, A., Ebrahimi, M., Azizi, M. & Ranjbar, K. (2011). *A study of nutrition knowledge, attitudes and food habits of college students. World Applied Sciences Journal. World Applied Sciences*, 15 (7)(7), 1012– 1017. <http://citeseerx.ist.psu.edu/viewdoc/download?doi=10.1.1.389.8198&rep=rep1&type=pdf>
- Berdanier, CD. 2008. *Nutrient Interaction in Berdanier, D. Dwyer, J.F, Elaine B. Handbook Of Nutrition And Food. 2nd Edition. USA : CRC Press , 221-226.*
- Budiman dan Riyanto, Agus. 2013. Kapita Selekta Kuesioner Pengetahuan dan Sikap Dalam Penelitian Kesehatan. Jakarta: Salemba Medika.

CRN Consumer Survey, 2018. *Dietary Supplements*.
www.crnusa.org/CRNConsumerSurvey.

Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas), 2007. Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan, Departemen Kesehatan RI, Jakarta.

Direktorat Jenderal Pengawasan Obat dan Makanan, 1996. Surat Keputusan Direktorat Jenderal Pengawasan Obat dan Makanan Departemen Kesehatan RI, Jakarta.

DIRJEN POM Direktorat Jendral Pengawas Obat dan Makanan. 2019. Surat Ketetapan Direktorat Jendral Pengawas Obat dan Makanan no HK.00.063. tentang Suplemen Makanan. Jakarta: Dirjen POM.

Emilia E. 2008. Pengembangan Alat Ukur Pengetahuan, Sikap dan Praktek Gizi pada Remaja. Disertasi. Bogor: Institut Pertanian Bogor, (Online), <https://repository.ipb.ac.id/bitstream/handle/123456789/41143/2008eem.pdf?sequence=10&isAllowed=y> diakses 1 Juli 2020)

Europe World Health Organization. 2020. *Food Nutrition Tips During Self-Quarantine*. Accessed on 11 June 2020. Accessed at <http://www.euro.who.int/en/healthtopics/health-emergencies/coronavirus-covid19/technical-guidance/food-and-nutrition-tipsduring-self-quarantine>.

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.

Ganasegeran, K., Sami AAD., Ahmad MQ., Al-abad AA, Rizal AM., & Syed MA. (2012). Social and psychological factors affecting eating habits among university students in a Malaysian medical school: a cross-sectional study. *Nutrition Journal*.

Green, 2010, Lawrence W. *Health Promotion Planning An Educational and Environmental Approach*. Mayfield Publishing Company. London: Mountain View-Toronto.

I Nengah B. S., Ahmad F. A., Chrysella R., Devi Ayu S., Farah K., Fitria, Happy N. E. S., Hieronimus A. N. U., Safiinatunnajah N., Wahyu A. D., Yunita A.,

- Abdul Rahem, 2020. Hubungan usia dengan Pengetahuan dan Perilaku Penggunaan Suplemen pada Mahasiswa Institusi Teknologi Sepuluh Nopember. Jurnal Farmasi Komunitas, Surabaya.
- Kemenkes RI. 2020. Panduan Gizi Seimbang Pada Masa Pandemi Covid-19. Jakarta: Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
- Khomsan, Ali. 2002. Butuh 600 tahun Mengejar Ketinggalan. www.Depkes.go.id
- _____. 2009. *Aspek Sosio-Budaya Gizi dan Sistem Pangan Suku Baduy*. Bogor: Departemen Gizi Masyarakat, Fakultas Ekologi Manusia, Institut Pertanian Bogor.
- _____. 2014. *Pangan dan Gizi Untuk Kesehatan*. PT Raja Grafindo ersada. Jakarta.
- Khumaidi. *Gizi Masyarakat*. Jakarta: PT. BPK Gunung Mulia; 2004.
- Komang Indra Setia Widyantara, (2014). “Hubungan Kebiasaan Konsumsi Makanan Cepat Saji (Fast Food), Aktifitas Fisik Dan Pengetahuan Gizi Dengan Satatus Gizi Pada Mahasiswa FK UNILA Angkatan 2013”.
- Krummel, 1996. *Nutrition in Women's Health. An Aspen Publication*, Gaithersburg, Maryland.
- Lieberman HR, Marriott BP, Williams C, Judelson DA, Glickman EL, Geiselman PJ, Dotson L, Mahoney CR 2015, 'Patterns of dietary supplement use among college students', *Clinical Nutrition*, 34(5), pp. 976- 985.
- Lilis, 2010. *Modul Ilmu Gizi Olahraga, kebutuhan zat gizi dan jumlah kalori yang diperlukan atlet*. Bandung : Universitas Pendidikan Indonesia.
- Mukhlis AM. Hubungan Konsumsi Suplemen dengan Kebugaran Atlet Taekwondo dan Gulat di Sekolah Atlet Ragunan Jakarta. In: Skripsi. Bogor (ID): IPB; 2016.
- Notoatmodjo S. 2014. *Ilmu Perilaku Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta.
- _____. 2003. *Pendidikan dan Perilaku Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta.
- _____. 2010 *Promosi kesehatan dan Perilaku Kesehatan*. Jakarta: Rineka cipta.
- _____. 2010. *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta.

- Papalia D.E., Old S.W dan Feldman R.D. 2008. Human Development (terjemahan). Jakarta : Kencana.
- Rahmatullah Musyayyib, Rudy Hartono, Asmaruddin, 2018. Hubungan Pengetahuan dan Pola Makan dengan Status Gizi Remaja di Pondok Pesantren Nahdlatul Ulum Soreang Maros. Sarjana Terapan Gizi Politeknik Kesehatan Kemenkes, Makassar.
- Santrock, J, W, (2011). Life-Span Development (Perkembangan Masa Hidup) Jakarta:Erlangga.
- Sasfiya, N. 2019. Hubungan Tingkat Pengetahuan, Asupan Gizi Dan Aktivitas Fisik Terhadap Status Gizi Atlet Sepak Bola. PS KERINCI TAHUN 2018: Skripsi. Padang
- Sastroasmoro, Sudigdo (2014). Dasar-Dasar Metodologi Penelitian Klinis. Jakarta: Sagung Seto.
- Sebayang AN. 2012. Gambaran Pola Konsumsi Makanan Mahasiswa di Universitas Indonesia. Skripsi. Depok: Universitas Indonesia, (Online), (<http://lib.ui.ac.id/file?file=digital/20312384-S43474-Gambaran%20pola.pdf> diakses 1 Juli 2020).
- Sediaoetama, Ahmad D, Afni, 2000. Ilmu Gizi Jilid I. Jakarta Dian Rakyat.
- Setiadi. (2013). Konsep dan praktek penulisan riset keperawatan (Ed.2) Yogyakarta: Graha Ilmu.
- Setyono S. Filia. Hubungan Tingkat Pengetahuan Gizi, Body Image dan Tindakan Diet dengan Status Anemia dan Gizi Remaja Putri. (Skripsi). Semarang; Universitas Diponegoro; 2010.
- Sugiarto. 2012. Hubungan Asupan Energi, Protein, dan Konsumsi Suplemen dengan Tingkat Kebugaran. Semarang. Jurnal Media Ilmu Keolahragaan Vol.2 No.2 Tahun 2012: 94-95.
- Sugiyono. 2016. Metodologi Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D. In CV Alfabeta. <https://doi.org/10.3929/ethz-b-000238666>
- _____. 2017. Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D. Bandung: Alfabeta, CV.

- Syahni dan Hardinsyah. 2002. Jenis, Bentuk dan Konsumsi Suplemen pada Wanita di Kota Jakarta Pusat dalam Prosiding Kongres Nasional PERSAGI dan Temu Ilmiah XII. Jakarta.
- Taufik. 2007. Prinsip-prinsip Promosi Kesehatan dalam Bidang Keperawatan. Jakarta: CV. Info Medika.
- Tse M, Chan KL, Wong A, Tam E, Fan E, Yip G 2014, 'Health supplement consumption behavior in the older adult population: An exploratory study' *Frontiers in Public Health*, 12(11), pp. 1-7.
- Utami AP. 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, (Online), (https://perpus.poltekkesjkt2.ac.id/respoy/index.php?p=show_detail&id=2206&keywords= diakses 1 Juli 2020).
- World Health Organization, 2012 Global Physical activity. World Health Organization. 2012.

LAMPIRAN

Lampiran 1 Persetujuan Etik

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

SURAT PERSETUJUAN ETIK

PERSETUJUAN ETIK

No : 03/20.12/0750

*Bismillaahirrohmaanirrohiim**Assalamu 'alaikum warohmatullohi wabarokatuh*

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

"HUBUNGAN PENGETAHUAN GIZI OLAH RAGA DAN KONSUMSI SUPLEMEN MAKANAN TERHADAP KEBIASAAN MAKAN PADA MAHASISWA PENJAS UNIVERSITAS ISLAM 45 BEKASI DI MASA PANDEMI COVID-19"

Atas nama
Peneliti utama : Lia Regita Prastiwi
Peneliti lain : -
Program Studi : S1 Ilmu Gizi
Institusi : SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN MITRA KELUARGA BEKASI

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

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

Wassalamu 'alaikum warohmatullohi wabarokatuh

Jakarta, 12 Desember 2020
Ketua Komisi Etik Penelitian Kesehatan
UHAMKA

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

KUESIONER PENELITIAN
HUBUNGAN PENGETAHUAN GIZI OLAH RAGA DAN SUPLEMEN
MAKANAN TERHADAP KEBIASAAN MAKAN PADA MAHASISWA
PENJAS UNIVERSITAS ISLAM 45 BEKASI DI MASA PANDEMI COVID-19

Lampiran 2 Lembar Penjelasan

LEMBAR PENJELASAN PENELITIAN PADA
RESPONDEN

Dengan Hormat,

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

Nama: Lia Regita Prastiwi

Nim: 201702010

Akan melakukan penelitian dengan judul “Hubungan Pengetahuan Tentang Gizi Olahraga dan Suplemen Makanan dengan Kebiasaan Makan pada Mahasiswa Penjas Universitas Islam 45 Bekasi di Masa Pandemi Covid-19”.

Tujuan penelitian ini adalah menganalisis hubungan pengetahuan gizi olahraga dan suplemen makanan terhadap kebiasaan makan mahasiswa penjas Universitas Islam 45 Bekasi di Masa Pandemi Covid-19. Penelitian ini akan membutuhkan waktu sebanyak 15 menit untuk mengisi data dan kuesioner.

A. Kesukarelaan untuk Ikut Penelitian

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. Melakukan zoom meeting bersama peneliti untuk menjelaskan prosedur pengisian kuesioner
2. Melakukan pengisian Identitas Diri
3. Pengisian Kuesioner Pengetahuan Gizi Olahraga

4. Pengisian Kuesioner Pengetahuan Suplemen Makanan, dan

5. Pengisian Kuesioner (Food Frequency Questionnaire)

Metode semifrekuensi makan (Food Frequency Questionnaire) adalah metode yang difokuskan pada kekerapan konsumsi makanan pada responden ditambah dengan informasi kuantitatif jumlah makanan yang dikonsumsi setiap porsi makan. Kekerapan konsumsi akan memberikan informasi banyaknya ulangan pada beberapa jenis makanan dalam periode waktu tertentu.

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 Sampling dan Penanganannya

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

E. Manfaat

Dapat memberikan wawasan dan pengetahuan kepada masyarakat mengenai pentingnya pengetahuan gizi olahraga dan suplemen makanan dengan kebiasaan makan.

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: Lia Regita Prastiwi (Mahasiswa STIKes Mitra Keluarga) Telepon: 081210683860, Email: Liaregitap@gmail.com

Lampiran 3 Informed Consent

LEMBAR PERSETUJUAN MENJADI RESPONDEN

Yang bertanda tangan di bawah ini

Nama :

Usia :

Alamat :

Telah mendapatkan keterangan secara rinci dan jelas mengenai :

1. Penelitian yang berjudul “Hubungan Pengetahuan Tentang Gizi Olahraga dan Suplemen Makanan dengan Kebiasaan Makan Pada Mahasiswa Penjas Universitas Islam 45 Bekasi di Masa Pandemi Covid-19”
2. Permintaan pengisian kuesioner dan jaminan tidak akan mengganggu kegiatan responden penelitian
3. Waktu pengisian kuesioner sekitar 15 menit dengan didampingi oleh peneliti melalui zoom meeting
4. Manfaat ikut sebagai responden penelitian
5. Tidak ada perlakuan dan tidak ada bahaya yang akan ditimbulkan jika menjadi responden penelitian
6. Hak untuk mengundurkan diri sebagai responden penelitian
7. Informasi yang diberikan dijaga kerahasiaannya, dan hanya akan digunakan untuk penelitian.

Setelah mendapatkan kesempatan mengajukan pertanyaan mengenai segala sesuatu yang berhubungan dengan penelitian tersebut, maka dengan ini secara sukarela dan penuh kesadaran serta tanpa paksaan siapapun menyatakan “BERSEDIA/TIDAK BERSEDIA*)” untuk menjadi responden dalam penelitian. Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya tanpa tekanan dari pihak manapun.

Responden

Bekasi, _____ 2020

Peneliti

(.....)

Lia Regita Prastiwi

*) coret yang tidak perlu

NIM 201702010

Lampiran 4 Kuesioner Pengetahuan Gizi Olahraga

ANGKET PENELITIAN

Petunjuk Pengisian Angket

1. Tuliskan 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

No	Pertanyaan	Jawab
A1	Nomor Responden:	
A2	Nama:	
A3	Tanggal Lahir:	
A4	Usia:	
A5	Jenis Kelamin:	
A6	Alamat:	

B. Kuesioner Pengetahuan Gizi

Berikan tanda (X) pada jawaban yang benar tentang pengetahuan gizi olahraga dibawah ini:

No	Pertanyaan	Pilihan Jawaban
B1	Makanan yang sehat adalah makanan yang?	a. Mengandung zat gizi yang cukup dan higienis b. Menyengangkan c. Enak rasanya d. Mudah didapat dan praktis
B2	Makanan sumber karbohidrat yaitu?	a. Beras, jagung, gandum, umbi-umbian b. Ayam, ikan, buah-buahan c. Daging, susu, sayur-sayuran d. Ayam, daging, susu, telur dan

		ikan
B3	Zat gizi yang dibutuhkan oleh tubuh antara lain?	a. Karbohidrat, protein, lemak, vitamin, mineral dan air b. Karbohidrat, protein, dan lemak c. Karbohidrat dan protein d. Vitamin dan Mineral
B4	Vitamin yang termasuk jenis vitamin larut air?	a. Vitamin C b. Vitamin D c. Vitamin A d. Vitamin E
B5	Di bawah ini yang termasuk pangan tinggi lemak antara lain?	a. Roti, nasi, daging b. Keju, mentega, minyak goreng c. Nasi, roti, sereal d. Daging, ikan, telur
B6	Dalam istilah olahraga, semua bahan atau zat yang meningkatkan atau diperkirakan dapat meningkatkan penampilan fisik atlet disebut?	a. Alat bantu ergogenik (ergogenic aids) b. Suplemen c. Dopping d. Multivitamin
B7	Tujuan pengaturan makan bagi atlet?	a. Mencegah terjadinya cedera b. Mencegah terjadinya penyakit c. Memperoleh gizi optimal d. Mengurangi pengeluaran keuangan
B8	Kebugaran dapat di pengaruhi oleh?	a. Gizi b. Kondisi fisik c. Intensitas latihan d. Semua benar
B9	Kekurangan cairan selama latihan dapat menyebabkan?	a. Dehidrasi b. Anemia

		c. Osteoporosis d. Avitaminosis
B10	Konsumsi cairan bagi atlet sebaiknya dilakukan pada saat	a. Sebelum pertandingan b. Selama pertandingan c. Sesudah pertandingan d. Sebelum, selama, dan sesudah pertandingan
B11	Minuman isotonik alami yang dapat dikonsumsi setelah berolahraga yaitu?	a. Air putih b. Es krim c. Air kelapa d. Air jeruk
B12	Tujuan pengaturan makanan sebelum pertandingan adalah?	a. Mencegah rasa lapar dan lemah b. Menjamin status hidrasi c. Alat pencernaan tidak terbebani selama pertandingan d. Menjamin status hidrasi
B13	Makanan utama (Nasi, sayur, lauk pauk, dan buah) sebaiknya dikonsumsi?	a. 3-4 jam sebelum pertandingan b. 1-2 jam sebelum pertandingan c. Sewaktu akan bertanding d. Semua benar
B14	Sumber energi yang paling banyak digunakan untuk olahraga yaitu?	a. Karbohidrat b. Protein c. Lemak d. Air
B15	Makanan setelah bertanding sebaiknya mengandung?	a. Cukup energi dan banyak cairan b. Tinggi karbohidrat, vitamin, dan mineral c. Cukup protein dan rendah lemak d. Semua benar

Sumber: Sasfiya (2009)

Lampiran 5 Kuesioner Pengetahuan Suplemen Makanan

Berikan tanda silang (✓) pada kolom “*benar*” atau “*salah*” dari atribut pengetahuan tentang suplemen makanan berikut ini

No	Pertanyaan	Benar	Salah
C1	Suplemen makanan merupakan produk yang digunakan untuk melengkapi makanan		
C2	Suplemen makanan mengandung vitamin, mineral, tumbuhan atau bahan yang berasal dari tumbuhan, asam amino, bahan yang digunakan untuk meningkatkan angka kecukupan gizi, konsentrat, metabolit, konstituen, ekstrak atau kombinasi dari beberapa bahan tersebut		
C3	Suplemen makanan berbentuk gel, tablet/ pil, bubuk, cairan, kapsul/ kaplet, tablet effervescent		
C4	Suplemen makanan hanya bisa dibeli di tempat khusus seperti apotik		
C5	Suplemen makanan tidak harus diawasi ijin edarnya oleh Badan Pengawas Obat dan Makanan		
C6	Suplemen makanan yang berkualitas adalah produk suplemen makanan yang telah lolos uji klinis dan mendapatkan sertifikasi misalnya GMP, FDA, TGA, ISO		
C7	Label suplemen makanan harus mencantumkan identitas produk, jumlah isi, pernyataan klaim kegunaan, cara penggunaan, dosis pemakaian, penyembuhan zat aktif yang digunakan, nama dan tempat pembuatan, distributor dengan alamat yang jelas		
C8	Suplemen makanan banyak di klaim oleh produsen, distributor, sales secara berlebihan sehingga		

	harus lebih teliti sebelum membeli		
C9	Suplemen makanan tidak dianjurkan untuk diminum sesuai dengan ukuran kemasan saji dan boleh dikonsumsi berlebihan		
C10	Suplemen makanan umumnya untuk meningkatkan produktivitas, kecerdasan, kecantikan, kebugaran		

Sumber: Agustyadi, 2013

Lampiran 6 FFQ (Food Frequency Questionnaire)

No	Jenis pangan	Frekuensi Pangan					
		>1x /hr	1x /hr	3-6x /mgg	1-2x /mgg	1-3x /bln	Tidak pernah
		50	25	15	10	5	0
1.	PANGAN POKOK						
	Beras						
	Kentang						
	Ubi jalar						
	Singkong						
	Mie						
	Roti						
	Jagung						
	Bihun						
	Biskuit						
	Kerupuk						
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						
3.	PANGAN PROTEIN NABATI						
	Tahu						
	Tempe						
	Oncom						
	Kacang merah						
	Kacang hijau						
	Kacang kedelai						
	Kacang mete						

4.	SAYURAN						
	Bayam						
	Kangkung						
	Sawi						
	Wortel						
	Taoge						
	Kacang panjang						
	Daun singkong						
	Labu siam						
	Terong						
	Brokoli						

	Mentimun						
	Buncis						
	Kol						
5.	BUAH						
	Jambu						
	Pepaya						
	Mangga						
	Pisang						
	Semangka						
	Melon						
	Jeruk						

	Rambutan					
	Apel					
	Kecapi					
	Alpukat					
6.	LAIN-LAIN					
	Teh (botol/kotak)					
	Kopi					
	Minuman bersoda					
	Minuman serbuk (popice,marimas dll)					
	Ciki-ciki					

	Gorengan						
--	----------	--	--	--	--	--	--

Sumber: Sirajuddin, 2014

Lampiran 7 Uji Validasi dan Reabilitas

a. Pengetahuan Gizi Olahraga

Case Processing Summary

		N	%
Cases	Valid	50	100.0
	Excluded ^a	0	.0
	Total	50	100.0

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

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.735	15

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
item1	10.26	7.053	.346	.721
item2	10.08	7.544	.381	.724
item3	10.10	7.602	.256	.730
item4	10.64	7.092	.251	.733
item5	10.34	6.637	.481	.705
item6	10.16	7.035	.491	.709
item7	10.16	7.035	.491	.709
item8	10.24	7.370	.212	.734
item9	10.08	7.544	.381	.724
item10	10.28	7.022	.346	.721
item11	10.38	6.649	.454	.708
item12	10.64	7.092	.251	.733
item13	10.36	6.766	.412	.713
item14	10.38	6.649	.454	.708
item15	10.46	7.396	.130	.748

b. Suplemen

Case Processing Summary

		N	%
Cases	Valid	50	100.0
	Excluded ^a	0	.0
	Total	50	100.0

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

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.950	10

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
item1	7.26	8.931	.758	.946
item2	7.34	8.515	.812	.943
item3	7.30	8.745	.769	.945
item4	7.26	8.931	.758	.946
item5	7.34	8.515	.812	.943
item6	7.28	8.696	.830	.942
item7	7.28	8.696	.830	.942
item8	7.26	8.931	.758	.946
item9	7.30	8.867	.712	.948
item10	7.28	8.696	.830	.942

c. FFQ (*Food Frequency Questionnaire*)**Case Processing Summary**

		N	%
Cases	Valid	50	100.0
	Excluded ^a	0	.0
	Total	50	100.0

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

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.987	70

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
Item1	1255.44	716079.027	-.078	.988
Item2	1279.04	697205.835	.763	.987
Item3	1281.64	692826.888	.800	.987
Item4	1281.94	693771.813	.812	.987
Item5	1272.24	699546.145	.489	.987
Item6	1274.54	699371.764	.694	.987
Item7	1276.14	690941.470	.769	.987
Item8	1279.34	693196.841	.740	.987
Item9	1274.24	694189.656	.729	.987
Item10	1270.64	697974.317	.561	.987
Item11	1269.74	703442.523	.390	.987
Item12	1276.34	697549.127	.669	.987
Item13	1279.34	694940.923	.791	.987
Item14	1280.54	698154.335	.720	.987
Item15	1277.04	694112.529	.778	.987
Item16	1276.84	695126.586	.785	.987
Item17	1280.14	694276.041	.812	.987
Item18	1279.64	693515.215	.732	.987
Item19	1275.04	700005.345	.563	.987
Item20	1277.64	691600.276	.758	.987
Item21	1278.34	694653.249	.692	.987
Item22	1280.94	693738.221	.808	.987
Item23	1280.84	690268.504	.850	.987
Item24	1280.00	692002.041	.825	.987
Item25	1280.64	690168.398	.839	.987
Item26	1279.14	691801.837	.813	.987
Item27	1280.64	692044.929	.784	.987
Item28	1280.74	693740.196	.795	.987
Item29	1278.14	692970.898	.743	.987
Item30	1274.94	697164.629	.615	.987
Item31	1279.84	690132.056	.818	.987
Item32	1280.24	693034.676	.792	.987
Item33	1276.24	696795.411	.595	.987
Item34	1272.74	698911.462	.682	.987
Item35	1271.64	698594.439	.655	.987
Item36	1278.54	693004.498	.722	.987
Item37	1281.44	691460.578	.829	.987
Item38	1279.84	693104.504	.760	.987
Item39	1280.24	692004.472	.829	.987
Item40	1281.04	693028.937	.827	.987
Item41	1270.34	693501.658	.703	.987
Item42	1270.04	693298.202	.715	.987
Item43	1273.24	693660.962	.725	.987
Item44	1268.34	693087.739	.684	.987
Item45	1276.04	693140.570	.750	.987
Item46	1275.24	690926.309	.767	.987
Item47	1275.54	691287.396	.775	.987
Item48	1277.54	689256.009	.831	.987
Item49	1276.94	691274.670	.769	.987
Item50	1277.24	692565.329	.771	.987
Item51	1275.74	691584.686	.758	.987
Item52	1276.54	689917.315	.802	.987
Item53	1275.84	692066.056	.740	.987
Item54	1272.84	688876.300	.779	.987
Item55	1273.74	692928.319	.720	.987
Item56	1272.34	693248.841	.719	.987
Item57	1270.94	693188.629	.754	.987
Item58	1273.24	690255.860	.798	.987
Item59	1275.94	690260.670	.859	.987
Item60	1273.24	691991.166	.780	.987
Item61	1275.94	689284.751	.827	.987
Item62	1275.44	691572.088	.821	.987
Item63	1278.24	688950.962	.866	.987
Item64	1274.74	690264.564	.815	.987
Item65	1274.04	695488.692	.607	.987
Item66	1270.64	700980.439	.376	.987
Item67	1279.14	694318.572	.703	.987
Item68	1273.84	696991.321	.560	.987
Item69	1274.94	695993.200	.602	.987
Item70	1271.74	700480.319	.461	.987

Lampiran 8 Output Hasil Analisis Univariat Pengetahuan Gizi Olahraga

1. Pengetahuan Gizi Olahraga

ID Resp	B1	B2	B3	B4	B5	B6	B7	B8	B9	B10	B11	B12	B13	B14	B15	JMLH	SKOR	KAT
05-001	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	14	93	BAIK
05-002	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	14	93	BAIK
05-003	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	14	93	BAIK
05-004	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	14	93	BAIK
05-005	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	15	100	BAIK
05-006	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	15	100	BAIK
05-007	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	15	100	BAIK
05-008	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	0	1	1	0	12	80	BAIK
05-009	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	0	1	1	0	12	80	BAIK
05-0010	1	1	1	1	1	1	1	0	1	0	1	0	1	1	1	12	80	BAIK
05-0011	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	15	100	BAIK
05-0012	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	0	13	87	BAIK
05-0013	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	0	13	87	BAIK
05-0014	1	1	1	0	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	0	12	80	BAIK
05-0015	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	15	100	BAIK
05-0016	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	0	1	1	1	13	87	BAIK
05-0017	1	1	1	1	0	1	1	0	1	1	1	0	1	1	1	12	80	BAIK
05-0018	1	1	1	1	1	0	1	0	1	0	1	1	1	1	1	12	80	BAIK
05-0019	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	14	93	BAIK
05-0020	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	0	1	1	0	12	80	BAIK

05-0021	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	0	13	87	BAIK
05-0022	1	1	1	0	1	1	1	1	1	0	1	0	1	1	0	11	73	SEDANG
05-0023	1	1	1	1	1	0	1	0	1	0	1	1	1	1	0	11	73	SEDANG
05-0024	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	0	0	12	80	BAIK
05-0025	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	0	1	1	1	13	87	BAIK
05-0026	1	1	1	1	0	0	1	1	1	1	1	0	1	1	0	11	73	SEDANG
05-0027	1	1	1	1	1	0	1	0	1	0	0	1	1	1	1	11	73	SEDANG
05-0028	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	0	1	1	1	13	87	BAIK
05-0029	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	14	93	BAIK
05-0030	1	1	0	1	1	0	1	1	1	1	1	0	1	1	1	12	80	BAIK
05-0031	1	1	1	1	0	1	1	1	0	1	1	1	1	1	0	12	80	BAIK
05-0032	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	0	1	1	1	13	87	BAIK
05-0033	1	1	1	1	1	1	0	1	1	0	1	1	1	1	1	13	87	BAIK
05-0034	1	1	1	1	0	1	1	1	0	1	1	1	1	1	0	12	80	BAIK
05-0035	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	0	13	87	BAIK
05-0036	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	0	13	87	BAIK
05-0037	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	0	13	87	BAIK
05-0038	1	1	0	1	1	0	1	0	1	1	1	0	1	1	1	11	73	SEDANG
05-0039	1	1	0	1	1	0	1	1	1	1	1	0	1	1	1	12	80	BAIK
05-0040	1	1	0	1	0	0	1	1	1	0	1	0	1	1	1	10	67	SEDANG
05-0041	1	1	1	1	0	1	0	0	1	0	1	0	1	1	1	10	67	SEDANG
05-0042	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	0	1	1	0	12	80	BAIK
05-0043	1	1	1	1	0	0	1	1	1	1	1	0	1	1	1	12	80	BAIK
05-0044	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	14	93	BAIK
05-0045	1	1	1	1	0	1	0	1	1	1	0	1	1	1	1	12	80	BAIK

05-0046	1	1	1	1	1	0	1	0	1	1	0	0	1	1	1	11	73	SEDANG
05-0047	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	0	12	80	BAIK
05-0048	1	1	1	1	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	13	87	BAIK
05-0049	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	0	1	1	0	12	80	BAIK
05-0050	1	1	1	1	1	1	1	0	1	0	1	0	1	1	0	11	73	SEDANG
05-0051	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	0	1	1	0	12	80	BAIK
05-0052	1	1	0	1	0	0	1	0	0	0	1	0	1	1	1	8	53	KURANG
05-0053	1	1	1	1	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	0	12	80	BAIK
05-0054	1	1	1	1	1	1	1	0	0	1	1	0	1	1	1	12	80	BAIK
05-0055	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	0	1	1	0	12	80	BAIK
05-0056	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	0	13	87	BAIK
05-0057	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	0	1	1	0	12	80	BAIK
05-0058	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	0	1	1	0	12	80	BAIK
05-0059	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	0	13	87	BAIK
05-0060	1	1	1	0	1	1	0	0	0	1	1	1	1	1	1	11	73	SEDANG
05-0061	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	15	100	BAIK
05-0062	1	1	1	1	1	0	1	0	1	1	1	1	1	1	0	12	80	BAIK
05-0063	1	1	1	1	1	1	0	1	1	0	1	0	1	1	1	12	80	BAIK
05-0064	1	1	1	1	1	1	1	0	1	0	1	1	1	1	1	13	87	BAIK
05-0065	1	1	0	1	1	1	1	1	1	0	1	0	1	1	1	12	80	BAIK
05-0066	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	14	93	BAIK
05-0067	1	1	1	1	1	1	0	0	1	1	1	1	1	1	0	12	80	BAIK
05-0068	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	0	1	1	0	12	80	BAIK
05-0069	1	1	1	1	1	1	0	0	1	1	1	0	1	1	1	12	80	BAIK
05-0070	1	1	1	1	0	1	1	0	0	1	1	1	1	1	1	12	80	BAIK

05-0071	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	0	13	87	BAIK
05-0072	1	1	1	0	0	1	0	0	0	0	1	0	1	1	1	8	53	KURANG
05-0073	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	14	93	BAIK
05-0074	1	0	0	0	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10	67	SEDANG
05-0075	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	0	1	1	0	12	80	BAIK
05-0076	1	1	1	1	0	0	1	1	1	1	0	0	1	1	1	11	73	SEDANG
05-0077	1	0	1	0	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	12	80	BAIK
05-0078	1	1	1	1	1	0	0	1	1	1	1	0	1	1	1	12	80	BAIK
05-0079	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	0	12	80	BAIK
05-0080	1	1	1	1	1	0	0	1	1	1	1	0	1	1	1	12	80	BAIK
05-0081	1	1	1	1	1	0	1	0	1	1	1	0	1	1	1	12	80	BAIK
05-0082	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	0	13	87	BAIK
05-0083	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	0	1	0	1	12	80	BAIK
05-0084	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	0	1	0	1	12	80	BAIK
05-0085	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	0	1	1	0	12	80	BAIK
05-0086	1	1	1	1	0	0	1	0	1	0	1	0	1	1	0	9	60	KURANG
05-0087	1	1	1	0	0	1	0	1	1	1	1	0	1	1	0	10	67	SEDANG
05-0088	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	0	0	1	1	0	11	73	SEDANG
05-0089	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	15	100	BAIK
05-0090	1	1	0	0	1	0	1	0	1	0	0	1	1	1	0	8	53	KURANG
05-0091	1	0	0	1	1	1	1	1	1	1	0	0	1	1	0	10	67	SEDANG
05-0092	1	1	1	1	0	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	12	80	BAIK
05-0093	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	13	87	BAIK
05-0094	1	1	1	1	0	1	0	1	1	1	1	0	1	1	0	11	73	SEDANG
05-0095	1	1	1	1	0	1	0	1	1	1	1	0	1	1	0	11	73	SEDANG

05-0096	1	1	1	1	0	1	0	1	1	1	1	0	1	1	0	11	73	SEDANG
05-0097	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	0	1	1	0	12	80	BAIK
05-0098	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	0	1	1	0	12	80	BAIK
05-0099	1	1	1	1	1	1	0	0	1	1	1	1	1	1	0	12	80	BAIK
05-00100	1	1	1	1	0	1	1	1	1	0	1	0	1	1	0	11	73	SEDANG
05-00101	1	1	1	1	1	1	0	0	1	1	1	1	1	1	0	12	80	BAIK
05-00102	1	1	1	1	1	1	1	0	1	0	1	0	1	1	1	12	80	BAIK

Lampiran 9 Output Hasil Analisis Univariat Pengetahuan Suplemen Makanan

2. Pengetahuan Suplemen Makanan

ID RESP	C1	C2	C3	C4	C5	C6	C7	C8	C9	C10	JMLH	SKOR	KAT
05-001	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	9	90	BAIK
05-002	1	1	1	0	1	1	1	1	0	1	8	80	BAIK
05-003	1	1	1	0	1	1	1	1	0	0	7	70	SEDANG
05-004	1	1	1	0	1	1	1	1	0	0	7	70	SEDANG
05-005	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	9	90	BAIK
05-006	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	9	90	BAIK
05-007	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	9	90	BAIK
05-008	1	1	1	0	1	1	1	1	0	0	7	70	SEDANG
05-009	1	1	1	0	1	1	1	1	0	0	7	70	SEDANG
05-0010	1	1	1	0	0	1	1	1	1	0	7	70	SEDANG
05-0011	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	9	90	BAIK
05-0012	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10	100	BAIK
05-0013	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	9	90	BAIK
05-0014	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	9	90	BAIK
05-0015	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	9	90	BAIK
05-0016	1	1	1	0	1	1	1	1	0	1	8	80	BAIK
05-0017	1	1	1	0	1	1	1	1	0	0	7	70	SEDANG
05-0018	1	1	0	1	1	1	1	1	0	1	8	80	BAIK
05-0019	1	1	1	0	1	1	1	1	0	1	8	80	BAIK
05-0020	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	9	90	BAIK

05-0021	1	1	1	0	1	1	1	1	0	1	8	80	BAIK
05-0022	0	1	1	0	1	0	1	1	0	0	5	50	KURANG
05-0023	1	1	1	0	1	1	1	1	0	1	8	80	BAIK
05-0024	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	9	90	BAIK
05-0025	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	8	80	BAIK
05-0026	1	1	1	0	1	1	1	1	0	0	7	70	SEDANG
05-0027	1	1	1	0	1	1	1	1	0	1	8	80	BAIK
05-0028	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	9	90	BAIK
05-0029	1	1	1	0	0	1	1	1	0	1	7	70	SEDANG
05-0030	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	8	80	BAIK
05-0031	1	1	1	0	1	1	1	1	0	1	8	80	BAIK
05-0032	1	1	1	0	0	1	1	1	0	1	7	70	SEDANG
05-0033	1	1	1	0	1	1	1	0	0	1	7	70	SEDANG
05-0034	1	1	1	0	1	1	1	1	0	1	8	80	BAIK
05-0035	1	1	1	0	1	1	1	1	0	1	8	80	BAIK
05-0036	1	1	1	1	0	1	1	1	0	0	7	70	SEDANG
05-0037	1	1	0	1	1	1	1	1	0	0	7	70	SEDANG
05-0038	1	0	1	0	0	1	1	0	1	1	6	60	SEDANG
05-0039	1	1	1	0	1	1	1	0	0	0	6	60	SEDANG
05-0040	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	9	90	BAIK
05-0041	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	9	90	BAIK
05-0042	1	1	1	0	1	1	1	1	0	1	8	80	BAIK
05-0043	1	1	1	0	0	1	1	1	0	1	7	70	SEDANG
05-0044	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	9	90	BAIK

05-0046	1	1	1	0	1	1	1	1	0	1	8	80	BAIK
05-0047	1	1	0	0	0	0	1	1	1	1	6	60	SEDANG
05-0048	1	1	1	1	0	1	1	1	0	0	7	70	SEDANG
05-0049	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	9	90	BAIK
05-0050	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	9	90	BAIK
05-0051	1	1	1	0	1	1	1	1	0	1	8	80	BAIK
05-0052	1	1	1	0	0	1	1	1	1	1	8	80	BAIK
05-0053	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	9	90	BAIK
05-0054	1	1	1	0	0	1	1	1	1	1	8	80	BAIK
05-0055	1	1	1	0	1	1	1	1	0	1	8	80	BAIK
05-0056	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	9	90	BAIK
05-0057	1	1	1	0	0	1	1	1	1	1	8	80	BAIK
05-0058	1	1	1	0	1	1	1	1	0	1	8	80	BAIK
05-0059	1	1	0	0	1	1	1	1	0	1	7	70	SEDANG
05-0060	1	1	1	0	0	1	1	1	1	1	8	80	BAIK
05-0061	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	9	90	BAIK
05-0062	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	8	80	BAIK
05-0063	1	1	1	0	0	1	1	1	1	1	8	80	BAIK
05-0064	1	1	0	0	1	0	1	1	1	1	7	70	SEDANG
05-0065	1	1	1	0	1	1	1	0	1	1	8	80	BAIK
05-0066	1	1	1	0	0	1	1	1	1	1	8	80	BAIK
05-0067	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	9	90	BAIK
05-0068	1	1	1	1	0	1	1	1	0	1	8	80	BAIK
05-0069	1	1	1	0	0	1	1	1	1	1	8	80	BAIK
05-0070	1	1	1	0	0	1	1	1	1	0	7	70	SEDANG

05-0071	1	0	1	1	1	1	1	1	0	0	7	70	SEDANG
05-0072	1	1	1	0	0	1	1	1	1	1	8	80	BAIK
05-0073	1	1	1	0	1	1	1	1	0	1	8	80	BAIK
05-0074	1	1	1	0	1	1	1	1	0	1	8	80	BAIK
05-0075	0	1	1	1	1	1	1	1	1	0	8	80	BAIK
05-0076	1	1	1	0	1	1	1	1	0	1	8	80	BAIK
05-0077	1	1	1	1	0	1	0	0	1	1	7	70	SEDANG
05-0078	1	1	1	0	1	1	1	1	0	1	8	80	BAIK
05-0079	1	1	0	1	0	1	1	1	0	1	7	70	SEDANG
05-0080	1	1	1	0	0	1	1	1	1	1	8	80	BAIK
05-0081	1	1	0	1	1	1	1	0	1	1	8	80	BAIK
05-0082	1	1	0	0	1	1	1	1	1	0	7	70	SEDANG
05-0083	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10	100	BAIK
05-0084	1	1	1	0	1	1	1	1	0	1	8	80	BAIK
05-0085	1	1	1	0	1	1	1	1	0	1	8	80	BAIK
05-0086	1	1	1	0	0	1	1	0	0	1	6	60	SEDANG
05-0087	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	9	90	BAIK
05-0088	1	1	1	0	0	1	1	1	1	1	8	80	BAIK
05-0089	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	9	90	BAIK
05-0090	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	9	90	BAIK
05-0091	1	1	1	0	0	1	1	1	1	0	7	70	SEDANG
05-0092	1	1	0	0	0	1	1	1	1	1	7	70	SEDANG
05-0093	1	1	1	0	1	1	1	1	0	1	8	80	BAIK
05-0094	1	1	1	0	0	1	1	1	1	1	8	80	BAIK
05-0095	1	1	1	0	0	1	1	1	1	0	7	70	SEDANG

05-0096	1	1	1	0	0	1	1	1	1	1	8	80	BAIK
05-0097	1	1	1	0	1	1	1	1	0	1	8	80	BAIK
05-0098	1	1	1	0	1	1	1	1	0	1	8	80	BAIK
05-0099	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	9	90	BAIK
05-00100	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	9	90	BAIK
05-00101	1	0	1	1	1	1	0	1	0	0	6	60	SEDANG
05-00102	1	1	1	0	0	1	1	1	0	0	6	60	SEDANG

Lampiran 10 Output Hasil Analisis Univariat *Food Frequency Questionnaire*

3. FFQ (*Food Frequency Questionnaire*)

ID RESP	D1	D2	D3	D4	D5	D6	D7	D8	D9	D10	D11	D12	D13	D14	D15	D16	D17	D18	D19	D20
05-001	50	15	15	25	15	15	15	25	15	50	50	15	15	15	15	15	10	25	15	25
05-002	50	15	25	50	15	50	50	15	15	10	15	25	10	15	25	15	25	50	15	10
05-003	50	25	15	15	50	10	50	15	25	25	25	15	25	25	25	25	5	5	25	25
05-004	50	25	10	15	10	25	10	15	10	25	15	15	15	5	15	25	15	15	15	15
05-005	50	25	25	50	10	10	10	10	25	50	25	25	50	10	5	15	10	25	25	50
05-006	50	25	15	25	15	5	25	15	5	15	25	5	5	15	5	5	15	25	25	15
05-007	25	25	10	10	50	50	25	25	50	15	50	25	25	25	15	15	15	0	15	15
05-008	50	25	25	25	5	50	25	15	50	50	5	5	5	10	10	0	10	10	10	0
05-009	50	25	15	10	10	25	25	10	50	50	50	10	25	25	0	25	25	15	25	25
05-0010	50	50	0	0	50	50	0	0	50	50	50	5	5	5	5	5	10	5	5	5
05-0011	50	50	50	50	0	50	50	0	0	0	15	15	15	10	10	15	25	10	5	25
05-0012	50	15	10	10	5	50	15	15	50	50	25	15	15	15	15	10	15	5	15	15
05-0013	50	25	0	0	50	10	50	0	25	25	25	0	25	25	25	25	0	0	25	25
05-0014	50	15	15	15	15	15	10	15	15	25	10	10	0	5	15	15	0	10	15	15
05-0015	50	25	25	10	10	10	15	10	5	50	15	25	25	25	10	10	10	10	5	5
05-0016	50	25	25	25	15	25	25	25	50	50	15	15	10	15	15	10	15	15	15	10
05-0017	50	25	25	50	10	10	10	10	25	50	25	25	50	10	5	15	10	25	25	50
05-0018	50	50	5	0	5	0	50	0	50	0	50	15	10	10	10	15	15	5	15	15
05-0019	50	0	0	25	0	5	0	15	0	5	15	15	15	5	25	10	15	15	5	10
05-0020	50	50	50	50	0	50	50	0	0	0	15	15	15	10	10	15	25	10	5	25

ID RESP	D1	D2	D3	D4	D5	D6	D7	D8	D9	D10	D11	D12	D13	D14	D15	D16	D17	D18	D19	D20
05-0021	25	15	15	15	5	15	0	15	15	15	25	25	0	15	15	0	25	15	15	5
05-0022	50	25	25	25	25	25	25	25	50	50	50	15	15	15	15	15	50	10	25	50
05-0023	50	25	15	15	5	15	25	50	0	15	25	50	15	50	25	10	25	25	15	0
05-0024	50	50	15	10	25	25	50	10	15	50	25	0	25	10	15	50	25	10	25	25
05-0025	50	25	25	25	25	25	25	50	25	50	25	25	25	15	25	25	25	15	15	25
05-0026	50	15	15	25	15	15	5	15	5	25	5	15	15	15	15	15	15	15	25	15
05-0027	50	5	5	5	5	5	25	5	0	50	5	5	5	0	5	5	5	5	5	5
05-0028	50	0	25	25	10	5	10	10	10	10	15	10	10	10	50	15	10	10	0	10
05-0029	50	25	15	15	5	25	15	5	15	5	10	5	15	5	15	15	15	15	10	15
05-0030	50	25	15	15	50	10	50	0	25	25	25	0	25	25	25	25	0	0	25	25
05-0031	50	15	50	25	0	25	0	50	50	0	15	25	25	0	5	5	5	5	25	5
05-0032	50	10	0	10	10	10	5	10	10	10	25	5	5	5	5	5	5	5	5	5
05-0033	50	25	15	15	10	50	15	5	10	15	25	25	25	25	25	25	15	25	15	15
05-0034	50	0	0	50	25	5	15	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5
05-0035	25	25	0	5	15	25	5	15	5	25	10	5	5	15	15	10	10	15	5	10
05-0036	50	10	15	10	15	15	10	15	25	25	25	10	10	15	10	10	15	15	10	15
05-0037	50	15	25	10	15	10	25	10	15	25	15	5	10	15	10	15	15	5	10	10
05-0038	50	15	10	0	15	5	10	0	5	0	5	15	15	10	5	5	5	10	5	5
05-0039	50	10	15	15	25	10	15	10	25	50	15	25	25	25	10	15	10	10	25	5
05-0040	25	15	10	15	25	15	15	15	15	25	25	15	10	25	10	10	15	25	15	10
05-0041	50	50	50	10	15	50	50	15	50	50	15	15	15	50	15	10	10	0	15	15
05-0042	50	15	15	50	15	50	50	15	15	50	15	25	10	10	25	15	25	50	15	25
05-0043	50	25	15	15	25	25	15	15	25	50	5	25	5	5	25	5	5	5	5	25
05-0044	50	50	25	10	15	50	50	15	25	25	15	5	5	5	5	5	25	5	5	5
05-0045	50	50	25	50	50	25	25	50	50	50	5	5	25	5	15	15	5	25	5	5

ID RESP	D1	D2	D3	D4	D5	D6	D7	D8	D9	D10	D11	D12	D13	D14	D15	D16	D17	D18	D19	D20
05-0046	50	25	0	0	50	25	0	0	25	25	25	0	5	0	25	5	0	0	5	0
05-0047	50	50	15	25	50	25	10	50	50	15	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5
05-0048	50	10	10	5	10	5	10	10	0	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10
05-0049	50	10	0	5	5	10	0	5	10	15	15	10	0	5	5	5	5	5	10	5
05-0050	50	50	50	50	10	25	50	25	25	50	15	25	25	25	10	10	15	15	10	10
05-0051	50	0	0	0	5	50	50	25	50	25	50	50	15	25	25	0	25	5	25	25
05-0052	25	0	0	0	0	0	0	0	0	0	50	15	0	10	10	10	10	0	5	5
05-0053	50	10	10	10	5	10	10	5	10	10	50	10	25	25	0	25	25	15	25	25
05-0054	50	0	0	0	0	0	0	0	0	0	50	5	5	5	5	5	10	5	5	5
05-0055	50	10	15	5	10	15	5	15	5	25	15	15	10	10	5	10	25	10	15	10
05-0056	50	25	25	15	15	25	25	25	15	25	25	15	25	15	15	15	15	5	5	10
05-0057	50	15	0	0	5	10	5	10	15	5	50	25	0	25	25	50	15	25	25	25
05-0058	50	25	15	15	10	50	15	5	10	15	25	25	25	25	25	25	15	25	15	15
05-0059	50	25	25	5	25	25	5	25	50	5	50	15	0	50	15	50	25	50	15	15
05-0060	25	50	5	5	5	5	15	5	5	50	15	10	10	10	10	15	15	10	10	0
05-0061	50	25	0	0	50	50	15	0	25	5	50	25	15	25	15	50	0	0	50	0
05-0062	50	25	15	15	5	10	15	15	25	50	15	10	25	25	10	25	25	15	10	0
05-0063	50	50	5	5	5	25	5	15	5	5	15	15	15	15	15	10	15	10	15	15
05-0064	50	15	50	5	5	5	5	5	5	5	50	15	15	15	15	25	25	25	15	0
05-0065	50	50	0	0	5	50	0	0	0	0	50	0	15	15	25	50	0	0	25	0
05-0066	50	15	15	15	10	10	25	15	10	10	50	10	5	50	50	50	0	5	10	0
05-0067	50	50	5	15	25	5	25	0	25	15	15	10	15	10	25	15	5	0	0	0
05-0068	50	10	0	10	15	15	15	15	25	25	10	10	25	10	25	10	0	5	15	10
05-0069	50	25	0	0	25	25	0	25	15	25	5	5	5	10	0	0	10	0	50	5
05-0070	25	0	0	0	0	0	0	0	0	0	50	25	0	0	0	10	5	0	50	5

ID RESP	D1	D2	D3	D4	D5	D6	D7	D8	D9	D10	D11	D12	D13	D14	D15	D16	D17	D18	D19	D20
05-0071	50	10	10	10	5	10	5	5	5	10	50	10	5	25	5	5	5	5	10	5
05-0072	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	25	25	25	0	0	0	25	25	15	5
05-0073	50	15	25	15	15	10	25	15	10	50	15	5	15	5	5	10	5	0	5	10
05-0074	50	15	15	25	15	15	10	25	10	25	50	50	25	0	25	10	0	25	50	25
05-0075	50	15	15	15	10	10	25	15	10	25	50	10	0	15	15	15	0	5	10	0
05-0076	50	10	15	0	10	0	10	15	0	10	50	10	10	15	10	10	15	15	10	15
05-0077	25	5	5	50	50	5	5	50	5	5	50	25	50	25	15	15	15	25	25	25
05-0078	50	15	0	5	0	10	5	5	5	10	15	15	10	5	10	10	5	5	10	0
05-0079	50	5	25	25	0	0	5	25	25	0	10	15	15	10	10	10	50	50	10	10
05-0080	50	0	10	10	0	15	15	15	15	15	25	15	25	10	5	25	15	15	25	25
05-0081	50	15	25	0	10	15	15	50	25	10	25	10	50	25	50	25	15	25	10	25
05-0082	50	15	15	15	10	15	15	15	10	50	15	15	15	5	10	10	5	5	10	15
05-0083	50	25	25	15	10	50	25	15	25	15	50	10	25	10	25	25	10	15	25	10
05-0084	50	50	5	15	0	15	50	15	50	15	50	15	10	10	10	15	15	5	15	15
05-0085	50	15	25	15	15	25	15	10	15	50	10	15	15	10	10	10	50	50	10	10
05-0086	50	15	0	25	0	25	25	25	0	15	25	25	25	0	50	0	0	0	25	25
05-0087	50	5	0	50	15	15	10	15	15	10	10	10	10	15	15	15	15	15	10	15
05-0088	50	50	15	25	10	10	25	5	15	50	5	10	15	10	25	25	10	10	25	15
05-0089	50	50	50	50	5	5	10	50	15	5	25	5	0	5	5	10	0	10	5	0
05-0090	50	15	15	15	0	15	0	15	0	25	50	25	50	25	15	10	15	25	50	25
05-0091	50	25	15	15	25	10	15	25	25	25	50	15	25	10	5	10	5	5	15	25
05-0092	25	15	15	15	25	25	15	15	25	15	15	25	15	25	25	15	15	10	15	15
05-0093	50	25	15	25	15	15	15	25	15	50	15	25	15	15	50	10	10	15	15	10
05-0094	50	25	50	15	50	50	15	50	15	50	25	25	25	0	15	0	25	25	15	5
05-0095	50	50	25	50	10	10	25	0	25	25	50	25	25	0	10	10	0	0	15	0

ID RESP	D1	D2	D3	D4	D5	D6	D7	D8	D9	D10	D11	D12	D13	D14	D15	D16	D17	D18	D19	D20
05-0096	50	15	25	10	15	25	15	10	15	25	15	0	15	15	15	10	5	25	15	10
05-0097	50	15	25	15	15	10	15	5	25	25	15	25	10	15	25	15	15	25	10	10
05-0098	50	25	0	5	5	25	5	10	25	25	25	25	15	10	15	15	10	15	15	5
05-0099	50	25	0	10	10	5	0	15	10	0	5	15	50	25	15	15	15	5	10	10
05-00100	50	10	5	15	10	15	10	15	15	15	10	10	0	5	15	15	0	10	15	15
05-00101	50	10	15	10	15	0	50	0	0	10	15	25	50	25	15	10	15	25	50	25
05-00102	50	50	15	10	15	15	50	10	15	10	15	15	15	10	10	10	10	15	10	10

ID RESP	D21	D22	D23	D24	D25	D26	D27	D28	D29	D30	D31	D32	D33	D34	D35	D36	D37	D38	D39	D40
05-001	15	50	15	10	10	15	15	25	25	25	10	5	5	25	25	15	15	25	15	15
05-002	10	15	25	10	25	25	15	25	50	15	15	10	15	25	25	15	10	10	15	5
05-003	10	15	15	15	15	15	15	5	5	15	5	5	15	25	25	25	25	25	15	25
05-004	15	15	15	5	10	15	15	15	5	15	5	15	15	25	25	15	15	15	15	15
05-005	50	50	15	15	15	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25	15	10	25	25	25
05-006	15	25	15	15	15	25	25	15	25	15	15	15	15	25	25	25	15	10	25	25
05-007	25	15	0	25	15	15	25	50	15	15	25	15	25	25	25	25	50	50	25	15
05-008	5	5	10	10	10	5	5	25	25	0	25	0	50	25	25	10	25	25	25	10
05-009	10	10	10	15	15	10	10	10	25	25	10	25	50	25	25	10	15	10	10	25
05-0010	15	50	15	10	10	15	15	25	25	25	10	5	50	25	25	15	5	5	0	0
05-0011	5	25	50	25	25	0	50	5	25	25	25	50	50	25	25	15	50	50	50	50
05-0012	0	5	15	10	15	15	15	15	10	15	15	10	50	25	25	15	10	15	15	15
05-0013	10	15	15	15	15	15	0	0	0	15	0	0	15	25	25	0	0	25	0	0
05-0014	15	15	15	0	15	15	15	15	10	15	10	10	25	25	25	15	15	15	25	15
05-0015	10	10	10	25	15	15	25	50	15	15	25	15	25	25	25	15	15	15	15	15
05-0016	10	15	10	10	15	15	15	10	25	5	50	15	25	25	25	15	15	15	15	15
05-0017	50	50	15	15	15	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25	15	10	25	25	25
05-0018	15	15	15	15	15	15	15	15	50	50	0	0	0	25	25	50	0	50	0	0
05-0019	25	5	15	50	50	25	50	50	50	15	50	50	50	25	25	50	50	25	50	50
05-0020	5	25	50	25	25	0	50	5	25	25	25	50	50	25	25	15	50	50	50	50
05-0021	15	15	15	15	15	15	15	15	10	25	10	25	15	25	25	25	10	15	15	10
05-0022	50	15	15	15	25	25	25	0	0	50	0	0	25	25	25	50	0	50	0	0
05-0023	25	25	15	0	10	25	10	10	50	15	25	10	50	25	25	15	25	50	15	50
05-0024	10	10	15	15	10	10	25	5	10	5	25	10	5	25	25	10	10	25	10	10
05-0025	15	15	15	10	25	10	25	15	10	25	25	15	15	15	25	15	15	15	15	15

ID RESP	D21	D22	D23	D24	D25	D26	D27	D28	D29	D30	D31	D32	D33	D34	D35	D36	D37	D38	D39	D40
05-0026	15	15	15	15	15	15	15	15	25	15	15	25	15	25	25	50	15	50	15	15
05-0027	5	0	0	0	0	0	0	5	0	25	0	25	25	25	25	0	25	25	25	25
05-0028	50	25	10	10	10	10	10	10	10	15	10	10	15	25	25	10	10	10	50	10
05-0029	5	15	5	5	5	5	15	5	5	15	5	5	5	25	25	5	15	15	15	15
05-0030	10	15	15	15	15	15	0	0	0	15	0	0	15	25	25	0	0	25	0	0
05-0031	5	5	5	25	5	5	5	5	0	0	0	5	5	25	25	50	50	50	50	50
05-0032	10	5	5	5	5	5	5	25	25	25	25	25	25	25	25	10	25	25	10	25
05-0033	25	15	25	15	15	15	25	15	15	15	15	15	25	25	25	0	10	5	5	5
05-0034	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	25	25	50	50	50	50	50
05-0035	10	5	25	15	20	15	15	5	15	15	15	15	5	25	25	15	15	25	15	15
05-0036	15	15	25	5	5	10	5	15	25	50	15	15	15	25	25	15	15	25	15	15
05-0037	15	15	25	15	25	5	15	25	5	15	10	25	10	25	25	15	15	15	10	25
05-0038	10	0	0	5	0	25	0	0	15	10	5	25	5	25	25	15	15	10	15	10
05-0039	10	10	10	10	0	15	25	25	15	15	10	25	10	25	25	15	15	25	15	15
05-0040	10	10	15	10	10	25	25	15	10	25	10	15	15	25	25	15	15	10	15	25
05-0041	15	15	15	15	15	5	25	5	25	25	15	15	15	25	25	15	15	15	15	15
05-0042	10	15	25	15	25	25	15	25	50	15	15	25	15	25	25	15	10	25	15	25
05-0043	5	15	15	15	15	25	15	15	15	15	25	15	15	25	25	15	25	15	15	25
05-0044	10	5	5	0	0	10	15	10	10	15	25	0	15	25	25	15	15	25	15	15
05-0045	25	25	10	10	10	5	5	5	5	5	5	5	5	25	25	10	25	50	25	25
05-0046	5	0	0	0	0	0	0	0	5	25	0	0	0	25	25	0	0	0	0	0
05-0047	10	10	5	5	5	25	15	15	5	5	10	15	25	25	25	25	15	25	15	25
05-0048	10	5	5	5	10	10	10	10	10	10	10	10	25	25	25	10	10	10	10	10
05-0049	0	0	5	5	5	5	5	5	0	15	0	0	5	25	25	15	0	5	10	0
05-0050	0	5	15	15	5	5	15	15	5	15	25	25	25	25	25	15	25	15	15	25

ID RESP	D21	D22	D23	D24	D25	D26	D27	D28	D29	D30	D31	D32	D33	D34	D35	D36	D37	D38	D39	D40
05-0051	0	50	10	15	15	15	15	10	15	50	15	15	15	25	25	50	0	15	0	0
05-0052	10	5	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	25	25	50	25	15	0	0
05-0053	10	10	10	15	15	10	10	10	25	25	10	25	50	25	25	50	10	10	10	10
05-0054	15	50	15	10	10	15	15	25	25	25	10	5	50	25	25	25	25	15	0	25
05-0055	10	25	10	10	15	10	25	10	10	15	15	10	15	15	25	15	25	15	25	15
05-0056	15	5	15	25	50	10	15	10	15	15	15	15	15	25	15	25	25	25	25	15
05-0057	25	15	50	15	10	25	15	25	25	50	15	50	50	25	25	15	50	10	50	0
05-0058	25	15	25	15	15	15	25	15	15	15	15	15	25	25	25	0	10	5	5	5
05-0059	15	15	10	25	15	15	15	15	15	10	25	10	10	25	25	25	25	10	25	5
05-0060	15	15	15	0	0	0	0	10	25	0	25	10	25	25	25	25	25	25	25	25
05-0061	15	15	15	10	10	10	10	10	10	10	10	0	25	25	25	0	0	25	0	0
05-0062	25	15	5	10	15	5	10	0	25	10	15	10	25	25	25	5	0	15	15	0
05-0063	0	5	15	10	10	10	15	25	15	10	10	10	10	25	25	15	15	15	15	15
05-0064	0	15	25	0	0	0	50	5	5	25	50	50	15	25	25	50	50	50	50	50
05-0065	0	0	0	0	0	0	0	50	0	25	0	50	50	25	25	50	0	0	0	0
05-0066	0	25	25	50	5	10	10	5	5	50	0	0	50	25	25	0	0	25	0	0
05-0067	0	15	0	0	15	50	15	15	15	25	15	15	25	25	25	10	15	15	15	15
05-0068	10	15	15	0	15	15	15	15	10	25	5	10	25	25	25	15	10	15	15	0
05-0069	5	5	5	10	5	15	5	5	5	10	5	5	10	25	25	15	25	15	15	10
05-0070	5	10	0	25	0	10	5	15	5	0	25	0	25	25	25	15	10	25	10	5
05-0071	5	10	0	5	0	10	10	5	5	10	5	5	0	25	25	5	0	5	0	5
05-0072	0	10	10	0	25	25	25	25	25	25	10	10	25	25	25	15	15	15	15	15
05-0073	15	15	0	5	15	5	5	0	5	15	15	0	15	5	25	5	15	5	25	15
05-0074	0	5	10	10	15	0	0	50	25	50	15	25	50	25	25	50	0	25	0	25
05-0075	0	25	25	50	5	10	10	5	5	50	0	0	50	25	25	25	0	25	15	25

ID RESP	D21	D22	D23	D24	D25	D26	D27	D28	D29	D30	D31	D32	D33	D34	D35	D36	D37	D38	D39	D40
05-0076	15	15	25	0	5	10	0	15	25	50	15	15	15	25	25	15	15	15	15	15
05-0077	0	0	0	15	15	15	50	10	25	15	15	15	25	25	25	15	25	50	25	15
05-0078	0	5	5	25	5	15	5	5	5	10	5	0	10	25	25	10	10	10	10	10
05-0079	10	25	0	0	15	15	10	15	0	15	25	0	25	25	25	50	50	50	25	25
05-0080	25	15	25	25	15	25	50	5	50	10	50	15	50	25	25	10	25	10	10	10
05-0081	50	25	15	50	50	25	25	25	15	15	15	15	50	25	25	15	50	25	15	25
05-0082	0	10	10	5	15	10	10	10	5	15	15	5	25	25	25	15	5	15	15	25
05-0083	10	50	10	10	10	50	10	25	15	15	10	15	10	25	25	10	10	10	10	10
05-0084	15	15	15	15	15	15	15	15	50	50	0	0	0	25	25	50	0	50	0	0
05-0085	10	25	0	0	15	15	10	15	0	15	25	0	25	25	25	25	15	15	25	25
05-0086	0	25	25	25	10	50	0	5	5	0	0	0	25	25	25	25	25	25	25	25
05-0087	10	0	25	0	0	25	0	25	10	15	25	15	15	25	25	15	0	5	25	5
05-0088	5	10	10	10	5	10	15	15	15	15	10	15	10	25	25	15	5	10	25	5
05-0089	0	10	5	10	5	10	15	5	0	50	0	5	50	25	25	10	5	5	5	5
05-0090	15	25	15	0	5	50	10	25	0	15	25	0	50	15	25	5	25	0	50	0
05-0091	5	10	25	5	25	10	10	15	10	25	5	25	15	25	25	15	10	25	5	5
05-0092	15	15	15	15	25	15	25	25	15	15	15	25	15	25	25	15	15	15	15	15
05-0093	15	15	5	15	10	15	25	15	15	15	5	15	15	15	25	15	10	15	10	25
05-0094	0	10	10	0	25	25	15	25	15	25	10	10	25	5	25	15	15	15	15	15
05-0095	15	0	0	0	0	0	0	0	15	5	15	5	5	25	25	15	15	15	5	15
05-0096	10	10	0	15	15	25	15	15	15	0	15	15	15	25	25	0	15	15	0	15
05-0097	15	10	25	15	15	10	10	15	15	10	25	15	50	25	25	10	15	25	15	10
05-0098	15	10	15	10	25	5	15	5	15	15	25	15	15	25	25	15	25	15	25	15
05-0099	25	0	0	0	0	0	0	0	50	50	0	0	10	25	25	15	10	10	10	10
05-0100	15	15	15	0	15	15	15	15	10	15	10	10	25	25	25	10	10	10	10	10

ID RESP	D21	D22	D23	D24	D25	D26	D27	D28	D29	D30	D31	D32	D33	D34	D35	D36	D37	D38	D39	D40
05-0076	15	10	15	25	50	25	15	10	15	25	15	25	15	25	25	25	15	10	15	25
05-0077	15	15	25	15	10	10	10	15	25	25	10	15	50	25	25	15	10	10	10	15

ID RESP	D41	D42	D43	D44	D45	D46	D47	D48	D49	D50	D51	D52	D53	D54	D55	D56	D57	D58	D59	D60
05-0001	25	25	25	25	25	25	15	15	15	15	25	15	15	25	25	25	15	25	25	25
05-0002	50	25	15	50	25	50	15	25	15	25	50	10	15	50	15	25	15	10	15	25
05-0003	25	25	50	50	25	25	25	25	25	15	15	15	15	15	25	25	25	15	15	25
05-0004	50	25	15	50	25	50	15	25	15	25	25	10	15	25	25	25	10	25	25	25
05-0005	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25	15	25	15	50	25	25
05-0006	25	25	15	25	15	15	50	15	10	15	50	15	15	50	25	15	15	25	25	15
05-0007	25	15	25	25	15	25	15	15	15	25	15	25	25	25	25	25	15	15	15	25
05-0008	10	15	10	25	25	15	15	10	10	25	25	25	25	15	25	25	25	10	5	50
05-0009	15	10	0	25	10	10	15	10	15	25	25	10	25	10	25	25	25	10	25	25
05-0010	0	50	10	10	15	10	15	15	0	15	25	10	15	25	10	5	10	50	25	25
05-0011	50	15	50	50	50	50	50	15	0	0	0	15	15	50	50	50	50	50	50	50
05-0012	15	25	15	15	15	15	25	15	10	15	25	25	15	15	25	25	25	15	15	10
05-0013	25	15	50	50	50	50	50	25	25	25	50	25	25	15	25	25	25	15	15	25
05-0014	50	50	50	25	25	25	50	15	15	15	25	15	15	15	25	15	25	25	25	25
05-0015	25	25	15	25	15	15	50	15	10	15	50	15	15	50	25	15	15	25	25	15
05-0016	10	10	10	25	25	25	25	25	25	25	25	10	10	25	15	15	15	15	25	25
05-0017	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25	15	25	15	50	25	25

ID RESP	D41	D42	D43	D44	D45	D46	D47	D48	D49	D50	D51	D52	D53	D54	D55	D56	D57	D58	D59	D60
05-0018	50	50	25	25	25	15	50	15	50	50	0	50	50	50	15	15	50	15	15	15
05-0019	10	10	10	25	25	10	25	25	10	0	5	0	10	15	5	0	15	15	15	25
05-0020	50	15	50	50	50	50	50	15	0	0	0	15	15	50	50	50	50	50	50	50
05-0021	50	25	25	50	50	25	15	50	15	50	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25
05-0022	50	25	25	50	50	50	50	50	50	50	0	50	50	15	15	15	15	0	0	50
05-0023	0	10	25	0	50	15	0	25	15	25	10	50	15	25	25	25	10	15	10	15
05-0024	10	50	15	50	50	50	10	10	10	10	15	10	10	5	50	50	50	5	50	50
05-0025	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	25	15	15	15	15	25	25
05-0026	15	15	50	50	50	50	15	15	15	15	15	15	50	15	50	50	50	15	15	50
05-0027	15	15	50	0	25	25	50	25	25	50	50	25	25	25	25	25	25	15	25	25
05-0028	15	15	25	15	15	15	50	25	25	50	50	15	15	25	15	15	15	15	25	15
05-0029	15	15	15	15	15	5	5	15	15	5	15	15	15	5	15	10	10	15	15	15
05-0030	25	0	50	50	50	15	50	50	50	10	10	25	25	50	25	25	25	15	15	25
05-0031	25	25	25	25	25	25	15	15	25	50	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25
05-0032	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25
05-0033	25	25	50	50	25	25	25	25	50	50	25	50	50	50	25	25	50	50	0	50
05-0034	25	25	25	15	25	25	25	25	25	50	25	50	25	25	25	25	50	25	50	50
05-0035	25	15	5	15	25	25	25	15	25	15	25	25	25	50	10	15	15	15	15	15
05-0036	15	10	15	10	25	10	25	10	15	10	25	15	25	15	25	10	25	25	15	25
05-0037	25	15	10	15	15	15	15	25	25	25	15	15	15	50	25	25	25	15	15	15
05-0038	10	10	10	10	5	0	15	15	15	15	10	10	10	10	10	10	25	15	10	25
05-0039	25	25	15	15	10	10	15	10	15	15	10	15	10	25	15	15	15	15	15	25
05-0040	25	25	25	25	15	25	15	15	25	10	15	25	15	25	10	10	25	25	25	25
05-0041	50	50	50	5	25	5	50	50	50	0	50	50	50	50	50	25	50	50	5	25
05-0042	50	25	15	50	25	50	15	25	25	25	50	25	15	50	15	25	15	10	15	25

ID RESP	D41	D42	D43	D44	D45	D46	D47	D48	D49	D50	D51	D52	D53	D54	D55	D56	D57	D58	D59	D60
05-0043	50	50	50	10	10	10	15	10	0	15	25	15	15	50	25	25	25	15	15	15
05-0044	25	25	15	15	10	10	15	10	15	15	25	15	10	50	50	25	50	50	5	25
05-0045	10	10	10	15	10	0	10	10	15	10	0	25	25	50	25	25	0	50	25	25
05-0046	0	0	25	25	25	25	25	25	25	25	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
05-0047	50	5	15	25	15	25	50	25	15	25	50	15	15	50	25	25	25	25	15	15
05-0048	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	50	10	50	10	10	10
05-0049	50	25	50	5	5	50	50	50	25	50	50	50	25	25	50	50	25	25	25	25
05-0050	15	15	15	25	15	25	10	10	15	25	10	25	10	50	50	25	25	50	50	10
05-0051	50	50	50	50	5	5	50	50	50	15	50	25	50	25	25	50	50	25	25	25
05-0052	10	10	10	15	10	0	10	50	25	50	50	50	25	15	50	25	25	50	50	10
05-0053	10	5	10	10	10	10	10	10	25	10	25	10	25	50	50	25	25	50	50	10
05-0054	25	0	10	25	10	50	15	0	10	15	25	25	15	25	15	5	50	15	5	15
05-0055	15	25	15	15	15	10	15	15	15	25	10	25	15	25	15	25	25	25	25	10
05-0056	50	25	15	50	25	50	15	25	25	25	50	25	15	50	50	25	50	50	5	25
05-0057	10	0	25	10	10	15	10	10	10	10	10	10	25	15	0	25	25	15	15	25
05-0058	25	25	50	50	25	25	25	25	50	50	25	50	50	50	25	25	50	50	0	50
05-0059	25	25	25	25	25	25	15	15	50	15	15	15	15	50	50	15	15	50	50	50
05-0060	50	25	50	25	50	50	50	50	25	50	50	50	25	50	50	5	5	5	50	25
05-0061	15	50	15	15	15	25	15	15	15	15	15	25	15	10	15	50	50	15	15	15
05-0062	10	10	25	10	25	10	25	10	10	15	10	15	10	50	15	25	15	10	15	25
05-0063	50	50	25	50	50	50	25	50	50	25	50	50	50	5	5	5	5	5	5	25
05-0064	50	50	25	50	50	50	25	50	50	25	50	50	50	25	25	5	25	25	25	50
05-0065	50	50	50	50	50	0	0	0	0	50	50	50	50	25	25	0	0	0	25	50
05-0066	25	15	15	10	15	15	25	15	15	10	15	15	25	25	25	5	10	5	25	15
05-0067	15	25	25	25	5	15	25	15	5	15	15	15	15	15	15	50	15	50	25	25

ID RESP	D41	D42	D43	D44	D45	D46	D47	D48	D49	D50	D51	D52	D53	D54	D55	D56	D57	D58	D59	D60
05-0068	25	25	25	25	15	15	0	25	0	50	25	10	15	15	50	50	50	15	15	15
05-0069	25	10	15	15	15	25	25	15	15	25	15	25	25	50	10	25	50	10	15	25
05-0070	50	5	50	15	15	15	15	50	15	25	50	15	50	50	5	50	50	15	25	50
05-0071	50	25	50	50	25	50	25	50	50	25	15	50	25	50	25	15	25	50	25	15
05-0072	50	50	50	50	50	25	50	50	25	50	50	50	50	15	25	15	15	15	15	15
05-0073	15	10	15	25	25	15	25	15	15	25	15	25	25	50	25	15	25	50	25	15
05-0074	50	25	50	50	25	50	25	50	50	25	15	50	25	25	25	25	25	50	5	5
05-0075	25	15	15	10	15	15	25	15	15	10	15	15	25	25	25	5	25	15	25	15
05-0076	10	10	10	10	10	10	10	10	15	10	10	15	10	10	10	10	10	10	10	10
05-0077	25	50	25	15	25	50	25	15	25	15	15	15	25	50	25	15	25	50	25	50
05-0078	10	15	10	15	10	10	10	15	10	10	15	15	15	5	10	10	10	10	10	10
05-0079	50	25	50	50	25	50	25	50	50	50	25	25	25	15	15	15	15	15	15	15
05-0080	50	50	50	50	50	25	25	25	15	15	25	25	25	50	25	25	50	25	50	25
05-0081	50	15	25	25	50	15	15	25	25	0	25	10	25	25	25	25	25	25	25	25
05-0082	50	50	10	50	10	25	25	25	15	15	15	15	15	50	25	25	25	10	15	25
05-0083	25	25	50	5	10	10	25	10	10	10	15	10	10	10	10	25	10	10	10	50
05-0084	50	50	25	25	25	0	50	0	50	50	0	50	50	50	0	0	50	0	0	25
05-0085	25	15	15	25	15	15	25	15	15	10	15	15	25	10	25	25	10	5	25	15
05-0086	25	25	25	25	25	15	15	25	15	25	25	25	25	25	25	10	25	25	25	25
05-0087	15	15	10	15	15	10	10	15	15	10	25	10	15	50	25	25	50	25	10	10
05-0088	25	25	25	25	15	15	15	10	10	15	25	50	25	25	25	15	25	25	25	10
05-0089	50	50	10	50	10	25	25	25	0	15	15	15	0	10	25	25	25	10	5	5
05-0090	50	15	0	50	10	25	10	15	10	15	15	0	15	25	15	0	50	15	0	10
05-0091	25	25	25	25	15	15	15	25	15	10	15	15	15	25	10	15	25	15	10	25
05-0092	25	15	15	10	15	15	25	15	15	10	15	15	25	10	25	5	10	5	25	15

ID RESP	D41	D42	D43	D44	D45	D46	D47	D48	D49	D50	D51	D52	D53	D54	D55	D56	D57	D58	D59	D60
05-0093	25	15	15	10	25	10	25	25	10	5	25	15	10	25	10	15	10	15	10	25
05-0094	50	50	50	50	50	25	50	50	25	50	50	50	50	15	25	15	15	15	15	15
05-0095	25	25	50	50	25	25	25	25	15	50	25	15	5	15	25	10	25	10	10	25
05-0096	15	15	15	15	15	15	25	15	10	15	15	15	15	25	50	25	25	50	50	25
05-0097	15	25	15	25	10	15	25	15	25	15	15	25	15	15	50	25	15	25	25	15
05-0098	25	25	25	25	15	25	10	15	15	10	15	15	15	50	15	15	25	25	25	15
05-0099	50	50	50	50	15	10	5	15	15	15	15	0	0	15	25	25	25	15	50	50
05-0100	50	50	10	50	10	25	25	25	0	15	15	15	0	15	50	25	15	25	25	15
05-0101	50	25	15	10	15	25	50	25	15	10	15	25	50	50	25	15	10	15	25	50
05-0102	25	25	50	50	25	50	10	25	15	25	15	15	25	50	50	25	50	25	15	25

D65	D66	D67	D68	D69	D70	SKOR	KAT
50	25	25	25	25	25	1505	BAIK
25	25	50	15	25	25	1600	BAIK
25	25	15	25	15	15	1485	BAIK
25	25	15	15	15	25	1330	CUKUP
15	25	25	15	15	25	1725	BAIK
50	50	50	25	15	25	1500	BAIK
25	25	25	25	25	25	1580	BAIK
25	50	25	25	25	25	1335	CUKUP
25	25	10	25	25	25	1390	CUKUP
25	50	25	10	0	25	1335	CUKUP
25	25	50	50	0	25	2075	BAIK

ID RESP	D61	D62	D63	D64	D65	D66	D67	D68	D69	D70	SKOR	KAT
05-0012	25	15	25	15	25	25	15	25	15	25	1305	CUKUP
05-0013	50	25	25	15	25	25	15	25	25	25	1465	BAIK
05-0014	15	15	25	15	25	25	25	25	15	25	1345	CUKUP
05-0015	50	15	15	15	25	50	25	15	25	25	1450	CUKUP
05-0016	15	15	15	15	25	25	25	15	10	25	1380	CUKUP
05-0017	15	25	25	25	25	25	25	15	15	25	1735	BAIK
05-0018	15	50	15	25	25	15	50	15	25	25	1630	BAIK
05-0019	15	10	15	15	25	25	15	5	25	25	1420	CUKUP
05-0020	15	15	15	50	25	25	50	50	0	25	2075	BAIK
05-0021	10	15	15	15	25	25	25	25	5	25	1415	CUKUP
05-0022	15	15	15	15	25	25	15	15	50	25	1830	BAIK
05-0023	10	50	15	50	25	50	25	25	15	25	1595	BAIK
05-0024	50	5	50	50	25	50	5	50	50	25	1675	BAIK
05-0025	15	15	15	15	25	25	25	25	25	25	1225	KURANG
05-0026	15	15	15	15	25	25	15	50	25	25	1585	BAIK
05-0027	15	25	15	25	50	50	25	25	50	25	1260	CUKUP
05-0028	25	15	15	15	25	25	25	15	10	25	1295	CUKUP
05-0029	15	15	25	15	25	25	15	15	15	25	955	KURANG
05-0030	15	0	15	15	25	25	15	25	25	25	1405	CUKUP
05-0031	50	50	50	50	25	50	25	25	25	25	1630	BAIK
05-0032	15	25	10	15	25	50	25	25	10	25	1270	CUKUP
05-0033	5	50	5	5	50	25	50	25	50	25	1730	BAIK
05-0034	50	50	50	50	25	25	25	25	50	25	1540	BAIK
05-0035	50	50	15	15	25	50	50	10	25	25	1270	CUKUP

ID RESP	D61	D62	D63	D64	D65	D66	D67	D68	D69	D70	SKOR	KAT
05-0036	10	25	15	25	25	25	15	25	25	25	1240	KURANG
05-0037	25	15	15	25	25	25	15	15	15	25	1255	CUKUP
05-0038	0	10	0	15	25	25	10	10	0	25	790	KURANG
05-0039	25	25	15	15	25	25	25	15	25	25	1240	KURANG
05-0040	10	25	10	25	25	25	25	25	25	25	1285	CUKUP
05-0041	5	50	50	5	50	50	50	50	50	25	1980	BAIK
05-0042	25	15	10	15	25	25	50	15	25	25	1735	BAIK
05-0043	25	15	15	25	25	25	15	25	25	25	1385	CUKUP
05-0044	5	50	50	5	50	50	25	15	15	25	1410	CUKUP
05-0045	50	50	50	50	50	50	50	25	25	25	1615	BAIK
05-0046	25	0	0	0	25	25	0	0	0	25	675	KURANG
05-0047	25	50	15	15	25	25	50	25	50	25	1485	BAIK
05-0048	10	10	10	10	25	25	10	50	10	25	930	KURANG
05-0049	25	25	50	0	25	25	25	50	10	25	1290	CUKUP
05-0050	10	15	10	10	25	25	50	50	15	25	1580	BAIK
05-0051	25	25	25	50	25	50	25	25	25	25	1880	BAIK
05-0052	10	15	10	10	25	25	50	50	15	25	1245	KURANG
05-0053	10	15	10	10	25	25	50	50	10	25	1395	CUKUP
05-0054	15	50	50	5	25	25	50	50	15	25	1235	KURANG
05-0055	25	15	15	25	15	50	25	25	25	25	1205	KURANG
05-0056	5	50	50	5	25	25	15	15	25	5	1635	BAIK
05-0057	15	0	25	15	25	25	15	0	15	25	1370	CUKUP
05-0058	5	50	5	5	50	25	50	25	50	25	1730	BAIK
05-0059	15	15	15	15	25	25	50	50	25	25	1690	BAIK
05-0060	25	25	25	25	25	25	50	50	25	25	1630	BAIK

ID RESP	D61	D62	D63	D64	D65	D66	D67	D68	D69	D70	SKOR	KAT
05-0061	0	50	15	15	25	25	10	15	50	25	1300	CUKUP
05-0062	15	50	25	15	25	50	15	15	15	25	1240	KURANG
05-0063	25	25	50	25	25	25	5	5	15	25	1445	CUKUP
05-0064	15	15	15	50	50	25	25	25	5	25	1915	BAIK
05-0065	0	25	0	50	50	50	25	25	15	25	1460	BAIK
05-0066	25	15	15	15	25	25	25	25	50	25	1260	CUKUP
05-0067	15	25	15	15	25	25	15	15	15	25	1245	KURANG
05-0068	0	50	0	15	25	25	15	50	25	25	1275	CUKUP
05-0069	15	50	25	15	25	25	50	15	25	25	1205	KURANG
05-0070	15	25	15	15	25	25	15	25	25	25	1235	KURANG
05-0071	25	15	25	15	50	25	15	25	25	25	1320	CUKUP
05-0072	25	25	25	25	15	15	15	25	15	25	1920	BAIK
05-0073	25	25	25	15	25	25	50	25	15	25	1230	KURANG
05-0074	5	50	50	50	50	25	25	25	0	25	1850	BAIK
05-0075	25	15	15	25	15	15	25	25	15	25	1245	KURANG
05-0076	10	10	0	10	25	25	10	10	25	25	970	KURANG
05-0077	25	50	25	15	25	50	50	25	15	25	1735	BAIK
05-0078	5	5	0	10	25	25	5	10	10	25	745	KURANG
05-0079	15	25	25	15	25	25	15	15	5	25	1570	BAIK
05-0080	25	50	25	50	25	25	50	25	50	25	1810	BAIK
05-0081	25	25	25	25	50	25	25	25	50	25	1785	BAIK
05-0082	15	25	15	25	25	25	50	25	25	25	1325	CUKUP
05-0083	10	10	10	10	25	25	10	10	10	25	1300	CUKUP
05-0084	0	50	0	25	25	15	50	0	25	25	1560	BAIK
05-0085	25	15	15	15	25	25	10	25	15	25	1285	CUKUP

ID RESP	D61	D62	D63	D64	D65	D66	D67	D68	D69	D70	SKOR	KAT
05-0086	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25	1405	CUKUP
05-0087	10	15	25	10	50	50	50	25	25	25	1240	KURANG
05-0088	25	15	15	5	25	25	25	25	25	25	1300	CUKUP
05-0089	5	25	5	25	50	50	50	50	50	25	1305	CUKUP
05-0090	15	25	25	0	25	25	50	15	25	25	1370	CUKUP
05-0091	25	25	25	10	25	25	15	25	25	25	1280	CUKUP
05-0092	25	15	15	15	50	50	25	15	15	25	1295	CUKUP
05-0093	10	15	15	15	25	15	5	25	15	25	1225	KURANG
05-0094	25	25	25	25	15	15	15	25	15	25	1765	BAIK
05-0095	15	25	15	15	15	25	15	25	15	25	1260	CUKUP
05-0096	50	50	50	50	50	50	25	50	15	25	1465	BAIK
05-0097	50	25	25	15	25	25	15	50	15	25	1410	CUKUP
05-0098	25	15	15	25	50	25	50	25	15	25	1340	CUKUP
05-0099	50	25	15	15	25	50	15	25	15	25	1295	CUKUP
05-0100	50	25	25	15	25	25	15	25	15	25	1245	KURANG
05-0101	25	15	25	10	50	25	50	25	15	25	1610	BAIK
05-0102	25	15	15	25	25	25	50	50	15	25	1585	BAIK

Lampiran 11 Hasil Output SPSS Karakteristik Responden

JK

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	LAKI-LAKI	79	77.5	77.5	77.5
	PEREMPUA	23	22.5	22.5	100.0
N					
	Total	102	100.0	100.0	

USIA

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	18	1	1.0	1.0	1.0
	19	1	1.0	1.0	2.0
	20	41	40.2	40.2	42.2
	21	30	29.4	29.4	71.6
	22	29	28.4	28.4	100.0
	Total	102	100.0	100.0	

Lampiran 12 Distribusi Frekuensi Pengetahuan Gizi Olahraga, Pengetahuan Suplemen Makanan dan FFQ (Food Frequency Questionnaire)

KAT_PENGIZ

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid BAIK (<80%)	79	77.5	77.5	77.5
SEDANG (60%-79%)	20	19.6	19.6	97.1
KURANG (<59%)	3	2.9	2.9	100.0
Total	102	100.0	100.0	

KAT_SUPLEMEN

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid BAIK	70	68.6	68.6	68.6
SEDANG	31	30.4	30.4	99.0
KURANG	1	1.0	1.0	100.0
Total	102	100.0	100.0	

KAT_FFQ

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid BAIK (>1453)	39	38.2	38.2	38.2
CUKUP (1250-1453)	41	40.2	40.2	78.4
KURANG (<1250)	22	21.6	21.6	100.0
Total	102	100.0	100.0	

Lampiran 13 Hasil SPSS Uji Bivariat

PENGETAHUANGIZI * FFQ Crosstabulation

			FFQ			Total
			BAIK (>1454)	CUKUP (1250-1454)	KURANG (<1250)	
PENGETAHUANGIZI	BAIK (>80%)	Count	30	33	16	79
		% within PENGETAHUANGIZI	38.0%	41.8%	20.3%	100.0%
	SEDANG (60%-79%)	Count	8	7	5	20
		% within PENGETAHUANGIZI	40.0%	35.0%	25.0%	100.0%
	KURANG (<59%)	Count	1	1	1	3
		% within PENGETAHUANGIZI	33.3%	33.3%	33.3%	100.0%
Total		Count	39	41	22	102
		% within PENGETAHUANGIZI	38.2%	40.2%	21.6%	100.0%

Chi-Square Tests

	Value	df	Asymptotic Significance (2-sided)	Exact Sig. (2-sided)	Exact Sig. (1-sided)	Point Probability
Pearson Chi-Square	.620 ^a	4	.961	.970		
Likelihood Ratio	.597	4	.963	.970		
Fisher's Exact Test	1.236			.943		
Linear-by-Linear Association	.122 ^b	1	.727	.795	.411	.096
N of Valid Cases	102					

a. 4 cells (44.4%) have expected count less than 5. The minimum expected count is .65.

b. The standardized statistic is .349.

SUPLEMEN * FFQ Crosstabulation

			FFQ			Total
			BAIK (>1354)	CUKUP (1250-1453)	KURANG (<1250)	
SUPLEMEN	BAIK (>80%)	Count	26	29	15	70
		% within SUPLEMEN	37.1%	41.4%	21.4%	100.0%
	SEDANG (60-79%)	Count	12	12	7	31
		% within SUPLEMEN	38.7%	38.7%	22.6%	100.0%
	KURANG (<59%)	Count	1	0	0	1
		% within SUPLEMEN	100.0%	0.0%	0.0%	100.0%
Total	Count	39	41	22	102	
	% within SUPLEMEN	38.2%	40.2%	21.6%	100.0%	

Chi-Square Tests

	Value	df	Asymptotic Significance (2-sided)	Exact Sig. (2-sided)	Exact Sig. (1-sided)	Point Probability
Pearson Chi-Square	1.698 ^a	4	.791	.955		
Likelihood Ratio	2.005	4	.735	.984		
Fisher's Exact Test	1.804			.970		
Linear-by-Linear Association	.161 ^b	1	.689	.790	.397	.098
N of Valid Cases	102					

a. 3 cells (33.3%) have expected count less than 5. The minimum expected count is .22.

b. The standardized statistic is -.401.