



**HUBUNGAN PENGETAHUAN DAN SIKAP TENTANG GIZI
OLAHRAGA TERHADAP TINGKAT KECUKUPAN ENERGI
PADA MAHASISWA PENJAS UNIVERSITAS ISLAM 45
BEKASI DI MASA PANDEMI COVID-19**

SKRIPSI

Oleh:

Nurul Fadilah

NIM. 201702034

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



**HUBUNGAN PENGETAHUAN DAN SIKAP TENTANG GIZI
OLAHRAGA TERHADAP TINGKAT KECUKUPAN ENERGI
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:

Nurul Fadilah

NIM. 201702034

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

HALAMAN PERNYATAAN ORSINALITAS

Dengan ini, saya menyatakan bahwa skripsi dengan judul “ Hubungan Pengetahuan dan sikap tentang gizi olahraga terhadap tingkat kecukupan energi mahasiswa penjas di Universitas islam 45 Bekasi di masa Pandemi Covid-19” adalah hasil karya saya sendiri, dan semua sumber baik yang dikutip maupun di rujuk 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 : Nurul Fadilah
Nim : 201702034
Tempat : Bekasi
Tanggal : 16 Februari 2021

Tanda Tangan :



HALAMAN PERSETUJUAN

Skripsi ini diajukan oleh:

Nama : Nurul Fadilah
Nim : 201702034
Program Studi : S1 Gizi
Judul Skripsi : Hubungan Pengetahuan dan sikap tentang gizi olahraga terhadap tingkat kecukupan energi mahasiswa penjas di Universitas Islam 45 Bekasi di masa Pandemi Covid-19

Telah di setujui untuk dilanjutkan ujian skripsi pada:

Hari : Selasa
Tanggal : 16 Februari 2021
Waktu : 09.00 – 10.30
Tempat : *Zoom Cloud Meeting*
Bekasi, 16 Februari 2021

Dosen Pembimbing



Guntari Prasteya, S. Gz., M. Sc

NIDN 0307018902

Penguji I



Mujahidil Aslam S.KM., M.KM.

NIDN. 0312089202

Penguji II



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

NIDN. 03153880

HALAMAN PENGESAHAN

Skripsi ini diajukan oleh:

Nama : Nurul Fadilah
Nim : 201702034
Program Studi : S1 Gizi
Judul Skripsi : Hubungan Pengetahuan dan sikap tentang gizi olahraga terhadap tingkat kecukupan energi mahasiswa penjas di 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

Penguji I

Penguji II



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



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



Tri Marta Fadhillah, S.Pd.,M.
Gizi
NIDN. 031538801

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 proposal 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 dan sikap tentang gizi olahraga terhadap tingkat kecukupan energi mahasiswa penjas di Universitas Islam 45 Bekasi di masa pandemi Covid-19". Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan pengetahuan dan sikap tentang gizi olahraga terhadap tingkat kecukupan energi mahasiswa penjas di Universitas Islam 45 Kota Bekasi. Selain itu, penulis menyampaikan terimakasih kepada:

1. Ketua STIKes Mitra Keluarga, Ibu Dr. Susi Hartati, SKp., M.Kep., Sp.Kep.An yang telah memberikan motivasi dalam menuntut ilmu di STIKes Mitra Keluarga.
2. Ibu Arindah Nur Sartika S.Gz., M.Gizi selaku Ketua Program Studi S1 Gizi atas bimbingan, saran dan motivasi yang diberikan.
3. Ibu Guntari Prasetya, S.Gz., M.Sc selaku pembimbing skripsi yang telah sabar membimbing dan memberikan arahan untuk penulisan skripsi ini, sehingga saya dapat menyelesaikan skripsi ini dengan baik.
4. Bapak Mujahidil Aslam S.KM., M.KM. dan Ibu Tri Marta Fadhilah, S.Pd., M. Gizi. selaku penguji pertama dan kedua pada sidang skripsi ini.
5. Keluarga saya yang selalu menjadi support system, selalu mendoakan agar dimudahkan dalam proses pembuatan skripsi.
6. Dailly, Dinda, Indry, Regita, Anisa, Veby dan Syahla teman dekat saya yang telah banyak memberikan semangat, dan bantuan demi lancarnya penyusunan skripsi.
7. Teman-teman satu bimbingan (Suci, Anisa, Widya, Dinda, Tiara, Regita, dan Isabel) yang telah bersama memberikan motivasi satu sama lain.

Bekasi, Februari 2021

Penulis

ABSTRAK

Nurul Fadilah

Tingkat kecukupan energi seseorang adalah konsumsi energi berasal dari makanan yang diperlukan untuk menutupi pengeluaran energi seseorang bila ia mempunyai ukuran dan komposisi tubuh dengan tingkat aktivitas yang sesuai. Tingkat kecukupan energi dipengaruhi oleh beberapa faktor, antara lain pengetahuan gizi olahraga dan Sikap gizi. Sikap gizi merupakan kecenderungan seseorang untuk setuju atau tidak terhadap suatu pernyataan yang diberikan. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara pengetahuan gizi olahraga dan sikap gizi dengan tingkat kecukupan energi pada mahasiswa Penjas Universitas Islam 45 Bekasi di masa pandemi Covid-19. Penelitian ini merupakan penelitian observasional deskriptif dengan desain *cross sectional*. Teknik pengambilan sampel menggunakan *consecutive sampling* dengan jumlah sampel sebanyak 85 responden. Analisis data dalam penelitian ini menggunakan uji statistik *Fisher Exact*. Hasil penelitian menunjukkan terdapat 52,9% mahasiswa yang memiliki pengetahuan gizi baik, 55,3% mahasiswa dengan sikap gizi baik dan 63,5% mahasiswa memiliki tingkat kecukupan energi yang cukup. Kesimpulan dari penelitian ini tidak ada hubungan yang signifikan antara pengetahuan gizi dengan tingkat kecukupan energi ($p = 0,724$) dan tidak ada hubungan yang signifikan antara sikap gizi dengan tingkat kecukupan energi ($p = 0,495$) pada mahasiswa penjas Universitas Islam 45 Bekasi.

Kata kunci: pengetahuan gizi, sikap gizi, tingkat kecukupan energi

ABSTRACT

Nurul Fadilah

The level of a person's energy sufficiency is the consumption of energy derived from food which is needed to cover a person's energy expenditure if he has the size and body composition with the appropriate level of activity. The level of energy adequacy is influenced by several factors, including knowledge of sports nutrition and nutritional attitudes. Nutrition attitude is a person's tendency to agree or disagree with a statement given. This study aims to determine the relationship between knowledge of sports nutrition and nutritional attitudes with the level of energy adequacy of the 45 Bekasi Islamic University Physical Education students during the Covid-19 pandemic. This research is a descriptive observational study with a cross sectional design. The sampling technique used consecutive sampling with a sample size of 85 respondents. Data analysis in this study used the Fisher Exact statistical test. The results showed that there were 52.9% students who had good nutrition knowledge, 55.3% students with good nutrition attitudes and 63.5% students who had sufficient energy levels.

Keywords: nutritional knowledge, nutritional attitudes, energy adequacy level

DAFTAR ISI

HALAMAN PERNYATAAN ORSINALITAS	ii
HALAMAN PERSETUJUAN.....	iii
HALAMAN PENGESAHAN	iv
ABSTRAK	vi
<i>ABSTRACT</i>	vii
DAFTAR ISI.....	viii
DAFTAR TABEL.....	x
DAFTAR GAMBAR.....	xi
DAFTAR LAMPIRAN	xii
ARTI LAMBANG DAN SINGKATAN	xiii
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	4
C. Tujuan.....	4
1. Tujuan umum.....	4
2. Tujuan khusus.....	4
D. Manfaat.....	4
E. Keaslian Penelitian	6
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	9
A. Telaah Pustaka.....	9
1. Dewasa Awal	9
2. Pengetahuan Gizi	9
3. Pengetahuan gizi olahraga	13
4. Sikap.....	14
5. Sikap Gizi.....	17
6. Energi.....	18
7. Kecukupan Energi	19
8. Tingkat kecukupan energi	20

B. Kerangka Teori.....	22
C. Kerangka Konsep.....	22
D. Hipotesis Penelitian.....	23
BAB III METODE PENELITIAN.....	24
A. Desain Penelitian.....	24
B. Lokasi dan Waktu Penelitian.....	24
C. Populasi dan Sampel.....	24
D. Variabel Penelitian.....	27
E. Definisi Operasional.....	28
F. Instrumen Penelitian.....	30
G. Alur Penelitian.....	32
H. Pengolahan dan Analisa Data.....	33
I. Etika Penelitian.....	34
BAB IV HASIL PENELITIAN.....	36
A. Gambaran Umum.....	36
B. Analisa Univariat.....	37
C. Analisis Bivariat.....	38
BAB V PEMBAHASAN.....	40
A. Analisis Univariat.....	40
B. Analisis Bivariat.....	42
C. Keterbatasan penelitian.....	44
BAB VI KESIMPULAN DAN SARAN.....	45
A. Kesimpulan.....	45
B. Saran.....	46
DAFTAR PUSTAKA.....	47
LAMPIRAN.....	51

DAFTAR TABEL

Table 1. 1 Keaslian Penelitian.....	6
Table 2. 1 Kategori Pengetahuan Gizi	13
Table 2. 2 Angka Kecukupan Energi	19
Table 2. 3 Klasifikasi Tingkat Kecukupan Energi.....	20
Table 3. 1 Besar sampel minimal.....	26
Table 3. 2 Definisi Operasional	28
Table 4. 1 Distribusi Karakteristik Responden Penelitian	36
Table 4. 2 Distribusi Frekuensi Pengetahuan Gizi Olahraga	37
Table 4. 3 Distribusi Frekuensi Sikap Gizi	37
Table 4. 4 Distribusi Frekuensi Tingkat Kecukupan Energi.....	37
Table 4. 5 Pengetahuan Gizi Olahraga dengan Tingkat Kecukupan Energi.....	38
Table 4. 6 Sikap Gizi dengan Tingkat Kecukupan Energi.....	38

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2. 1 Kerangka Teori.....	22
Gambar 2. 2 Kerangka Konsep	22
Gambar 3. 1 Alur Penelitian.....	32

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Persetujuan Etik.....	51
Lampiran 2. Informed Consent	52
Lampiran 3. Lembar Persetujuan Responden	54
Lampiran 4 Kuesioner Karakteristik Responden	55
Lampiran 5. Kuesioner Pengetahuan Gizi Olahraga.....	56
Lampiran 6 Kuesioner Sikap Gizi.....	59
Lampiran 7 Formulir <i>food recall</i> 2x24 jam.....	60
Lampiran 8 Uji Validitas dan Reabilitas.....	61
Lampiran 9 Hasil Penelitian Univariat.....	63
Lampiran 10 Hasil Output SPSS Karakteristik Responden	74
Lampiran 11 Distribusi Frekuensi Pengetahuan Gizi Sikap Gizi dan Tingkat Kecukupan Energi.....	75

ARTI LAMBANG DAN SINGKATAN

AKG	: Angka Kecukupan Gizi
AKE	: Angka Kecukupan Energi
<i>COVID-19</i>	: <i>Corona Virus Disease 2019</i>
Depkes	: Departemen Kesehatan
DKPP	: Dinas Ketahanan Pangan dan Peternakan
et al	: <i>et al (and others)</i>
Kemenkes	: Kementrian Kesehatan
Kemenpan	: Kementrian Pangan
penjas	: Pendidikan Jasmani
STIKes	: Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan
<i>WHO</i>	: <i>World Health Organization</i>
WNPG	: Widyakarya Nasional Pangan Gizi

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Usia dewasa awal merupakan rentang usia 18-22 tahun masih termasuk golongan remaja akhir atau bisa juga disebut dewasa muda (awal) dan dapat ditemui rentan usia tersebut ada pada mahasiswa (Birahmatika 2015). Mahasiswa penjas mendapatkan mata kuliah tentang gizi yang memuat materi terkait pengetahuan ilmu dasar-dasar gizi, Pengetahuan gizi seseorang yang berhubungan dengan makanan dan kesehatan yang berperan penting dalam menentukan derajat kesehatan. Pengetahuan gizi olahraga adalah kemampuan seseorang dalam mengetahui dan memahami tentang informasi yang berhubungan dengan makanan serta minuman yang berhubungan dengan kesehatan (Sugiarto, 2012).

Berdasarkan hasil penelitian pada mahasiswa olahraga yaitu pemain sepak bola PS Kerinci diketahui bahwa sebanyak 61,3% mahasiswa memiliki pengetahuan gizi dalam kategori baik, dan 38,7% mahasiswa dengan kategori kurang (Sasfiya, 2016). Pengetahuan gizi sering kali terkait erat dengan sikap gizi seseorang. Sikap terhadap gizi merupakan kecenderungan seseorang untuk menyetujui atau tidak menyetujui terhadap suatu yang diajukan, seseorang yang berpengetahuan gizi baik, cenderung akan memiliki sikap gizi yang baik pula. Sikap terhadap gizi akan sangat berperan untuk mengubah praktik atau perilaku gizi (Shelly, 2013).

Sikap yang positif diperlukan untuk kesehatan agar mempunyai kemauan dan kemampuan dalam melaksanakan upaya-upaya kesehatan dan gizi secara mandiri. Sikap merupakan suatu bentuk kesiapan atau kesediaan untuk bertindak, dan bukan merupakan pelaksanaan motif tertentu (Notoatmodjo, 2010). Berdasarkan hasil penelitian siswa kelas XII program keahlian kompetensi jasa boga SMK N 6 Yogyakarta di ketahui bahwa siswa dengan sikap kurang sejumlah 18%, sikap cukup sejumlah 48%, dan sikap baik 34%.

Hal ini menunjukkan bahwa mempunyai sikap gizi yang cukup lebih besar dibandingkan dengan mempunyai sikap gizi baik dan kurang (Shelly, 2013).

Sikap dalam pemilihan makanan dapat berpengaruh dalam kecukupan energi seseorang, Energi merupakan salah satu hasil metabolisme karbohidrat, protein dan lemak. Dalam kehidupan sehari-hari, tubuh memerlukan makanan yang memberikan cukup energi yang sesuai kebutuhan untuk menjaga kesehatan sehingga diperlukan adanya keseimbangan antara asupan makanan sumber energi dengan energi yang dikeluarkan terutama dari gerak dan aktivitas (Depkes, 2012). Konsumsi energi harus sesuai dengan kebutuhan tubuh untuk mencegah setiap penyakit akibat gangguan metabolisme dan agar tidak terjadi penimbunan pada energi dalam bentuk cadangan lemak pada setiap tubuh manusia (Andriani dan Wirjatmadi, 2012).

World Health Organization (WHO) dalam Almtsier (2011) menganjurkan rata-rata konsumsi energi makanan sehari adalah 10-15% berasal dari protein, 15-30% dari lemak dan 55-57% dari karbohidrat. Rata-rata kecukupan konsumsi energi penduduk Indonesia usia 16-18 tahun berkisar antara 69,5% - 84,3%, dan sebanyak 54,5% mengonsumsi energi di bawah kebutuhan minimal. Menurut pedoman gizi seimbang tingkat kecukupan energi rata-rata penduduk Indonesia adalah 2.150 kkal terlihat bahwa proporsi asupan energi penduduk Indonesia terbesar berasal dari karbohidrat yaitu sebesar 57,4%. Proporsi tingkat kecukupan energi penduduk Indonesia adalah sebesar 45,7% penduduk Indonesia yang mengonsumsi energi tergolong rendah sebesar < 70% dan 5,9% penduduk mengonsumsi energi tergolong tinggi sebesar >130% (Kemenkes, 2014).

Kecukupan energi seseorang merupakan konsumsi energi yang berasal dari makanan yang diperlukan untuk menutupi pengeluaran energi seseorang bila mempunyai ukuran dan komposisi tubuh dengan tingkat aktivitas yang sesuai dengan kesehatan jangka panjang memungkinkan pemeliharaan aktivitas fisik dan untuk mengetahui atau menentukan banyaknya energi dari makanan yang dimakan tersebut sudah mencukupi banyaknya energi minimal untuk

keperluan menjalankan proses kerja tubuh atau kurang mencukupi (Triningsih, 2018).

Pada tahun 2014 asupan energi di Provinsi Jawa Barat sebesar 2.010,9 kkal/kapita/hari, pada tahun 2015 2.165,3 kkal/kapita/hari. pada tahun 2016 mengalami kenaikan menjadi 2.260 kkal/kap/hari. Asupan energi ini diatas Angka Kecukupan Energi (AKE) yang direkomendasikan WNPG VIII Tahun 2004 sebesar 2.000 kkal/kapita/hari (DKPP, 2020). Sedangkan asupan energi tahun 2017 sebesar 2.128 kkal/kap/hari, mengalami sedikit penurunan dibandingkan tahun 2016 (Kemenkes, 2018). Berdasarkan hasil penelitian pada mahasiswa Program Studi S1 Pendidikan Kimia Semarang diketahui kategori tingkat kecukupan energi 75% mahasiswa mengalami tingkat kecukupan energi defisit berat, tingkat kecukupan energi sedang sebesar 3.1%, defisit yang ringan sebesar 15,6% (Wiqoyatussakinah, 2016).

Pencapaian status gizi individu dipengaruhi secara langsung oleh asupan gizi dan faktor ada atau tidaknya penyakit infeksi. Pada masa Pandemi *Corona Virus Disease-19* (Covid-19), pemenuhan asupan gizi yang sesuai dengan kebutuhan individu sangat penting yang berhubungan dengan berbagai aspek kehidupan lainnya yaitu kesehatan, ekonomi, sosial, keagamaan maupun Pendidikan (Dara dan Zuhrina, 2020). WHO telah mengeluarkan menu gizi seimbang di tengah Pandemi Covid-19 di mana setiap menu makanan harus mencakup gizi yang lengkap, baik itu zat gizi makro maupun mikro (WHO, 2020).

Berdasarkan uraian latar belakang di atas, maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang hubungan pengetahuan dan sikap tentang gizi olahraga terhadap tingkat kecukupan energi pada mahasiswa penjas Universitas Islam 45 Bekasi di masa Pandemi Covid-19.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang di atas, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah bagaimana hubungan antara pengetahuan dan sikap tentang gizi olahraga pada dengan tingkat kecukupan energi pada mahasiswa penjas Universitas Islam 45 Bekasi di masa Pandemi Covid-19.

C. Tujuan

1. Tujuan umum

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan antara pengetahuan dan sikap tentang gizi olahraga terhadap tingkat kecukupan energi pada mahasiswa penjas Universitas Islam 45 Bekasi di masa Pandemi Covid-19.

2. Tujuan khusus

- a. Mendeskripsikan karakteristik responden (umur dan jenis kelamin).
- b. Menganalisis pengetahuan gizi olahraga pada mahasiswa penjas Universitas Islam 45 Bekasi
- c. Menganalisis Sikap Gizi pada mahasiswa penjas Univeristas Islam 45
- d. Menganalisis Tingkat kecukupan energi pada mahasiswa penjas Universitas Islam 45 Bekasi.
- e. Menganalisis hubungan antara pengetahuan gizi olahraga pada mahasiswa penjas Universitas Islam 45 Bekasi.
- f. Menganalisis hubungan antara sikap gizi dengan tingkat kecukupan energi pada mahasiswa penjas Universitas Islam 45 Bekasi.

D. Manfaat

1. Bagi Institusi

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi positif yaitu pengetahuan di bidang gizi masyarakat, khususnya berkaitan dengan pengetahuan dan sikap tentang gizi olahraga dan tingkat kecukupan energi pada mahasiswa penjas.

2. Bagi Peneliti

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

3. Bagi Masyarakat

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan wawasan dan pengetahuan kepada masyarakat mengenai pentingnya gizi olahraga sehingga dapat meningkatkan pengetahuan dan sikap yang baik serta tingkat kecukupan energi bagi masyarakat khususnya mahasiswa.

E. Keaslian Penelitian

Table 1. 1 Keaslian Penelitian

No.	Penelitian Sebelumnya			Desain	Hasil	Keterangan
	Nama	Tahun	Judul			
1	Wiqoyutassakinah	2016	Hubungan jumlah sumber informasi gizi dengan tingkat pengetahuan gizi, tingkat kecukupan energi, protein, serat pada mahasiswa program studi S1 pendidikan kimia di Universitas Muhammadiyah Semarang.	<i>Cross Sectional</i>	Tidak ada hubungan antara tingkat pengetahuan gizi dengan tingkat kecukupan energi	Sasaran: Mahasiswa Uji: Kolmogrof Smirnov dan Korelasi Pearson
2	Isnaini Siti Wahyuni	2011	Hubungan antara pengetahuan dan sikap terhadap perilaku gizi seimbang pada lansia panti werda pucang gading Semarang 2009.	<i>Cross Sectional</i>	Ada hubungan antara pengetahuan gizi dengan perilaku gizi seimbang dan ada hubungan antara sikap gizi dengan perilaku gizi seimbang	Sasaran: Lansia Teknik: criterion sampling Uji: <i>Chi square</i>
3	Tri Sofiatun	2017	Gambaran Status Gizi, Asupan Zat Gizi makro, Aktivitas, Pengetahuan dan	<i>Cross Sectional</i>	Hasil penelitian menunjukkan bahwa remaja yang menderita status gizi kurang sebanyak 18	Sasaran: Remaja Teknik: <i>Simple Random sampling</i>

			praktik gizi seimbang pada remaja di pulau Barrang Lompo Makassar		orang (22,0%) dan status normal sebanyak 64 orang 78,0%).	Jenis penelitian: kuantitatif dengan survei deskriptif
4	Putri Wulandini	2017	Hubungan Pengetahuan dan sikap diet calon atlet terhadap status gizi di SMA Negeri Olahraga Provisini Riau	<i>Cross Sectional</i>	Ada hubungan pengetahuan siswa tentang diet dengan status gizi pada ada hubungan yang bermakna yang signifikan pada variable pengetahuan dan sikap diet calon atlet terhadap status gizi di SMA N olahraga Provinsi Riau.	Sasaran: Remaja Teknik: Total Sampling Uji: independen T
5	Merinta Sada	2012	Hubungan <i>Body image</i> , pengetahuan gizi seimbang dan aktivitas fisik terhadap status gizi mahasiswa politeknik Kesehatan Jayapura.	<i>Cross Sectional</i>	Ada hubungan antara <i>body image</i> dengan status gizi antara pengetahuan gizi seimbang dan aktivitas fisik dengan status gizi menurut IMT, dan aktifitas fisik dengan status gizi, Tidak ada hubungan antara pengetahuan	Sasaran: Siswa Teknik: <i>cidental sampling</i> Uji: <i>Chi-Square</i>

					gizi seimbang dengan status gizi menurut	
--	--	--	--	--	--	--

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Telaah Pustaka

1. Dewasa Awal

a. Pengertian Dewasa Awal

Menurut Arnett (2015) masa dewasa awal dimulai dari rentang usia 18 tahun hingga 29 tahun. Pada masa ini individu dewasa awal banyak mengalami transisi misalnya mulai meninggalkan rumah, menyelesaikan pendidikan, bekerja, menikah dan menjadi orang tua. Berdasarkan uraian tersebut dapat disimpulkan bahwa seseorang masuk dalam usia dewasa awal telah menyelesaikan pertumbuhannya dan siap menerima kedudukannya di dalam masyarakat. Usia dewasa awal dimulai sejak 18 hingga 29 tahun yang mana banyak transisi yang akan dialami dalam kehidupannya (Jansen, 2018).

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. 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).

2. Pengetahuan Gizi

a. Pengertian pengetahuan

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

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

1. Tahu (*know*)

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

2. Memahami (*comprehension*)

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

3. Aplikasi (*application*)

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

4. Sintesis (*synthesis*)

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

5. Evaluasi (*evaluation*)

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

b. Pengertian pengetahuan gizi

Pengetahuan gizi merupakan pengetahuan mengenai makanan dan zat

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

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

Faktor-faktor yang Mempengaruhi Pengetahuan gizi Menurut Budiman dan Riyanto (2013) Ada beberapa faktor yang mempengaruhi pengetahuan seseorang, yaitu:

a) Pendidikan

Pendidikan merupakan bimbingan yang diberikan oleh seseorang untuk perkembangan orang lain menuju cita-cita tertentu yang menentukan manusia untuk berbuat sesuatu bagi kehidupannya. Semakin tinggi pendidikan seseorang maka akan semakin baik juga pengetahuannya.

b) Usia

Usia adalah masa hidup responden dalam tahun dengan pembulatan ke bawah atau umur pada waktu ulang tahun yang terakhir. Usia mempunyai peran penting dalam menentukan pengetahuan gizi seseorang. Saat seseorang tumbuh menjadi remaja dan dewasa, Usia mempengaruhi terhadap daya tangkap dan pola pikir seseorang. Semakin bertambah usia akan semakin berkembang pula daya tangkap dan pola pikirannya, sehingga pengetahuan yang diperoleh semakin membaik. Pada usia madya, individu akan lebih berperan aktif dalam masyarakat dan kehidupan sosial serta lebih banyak melakukan persiapan demi suksesnya upaya menyesuaikan diri menuju usia tua, selain itu

orang usia madya akan lebih banyak menggunakan banyak waktu untuk membaca. Kemampuan intelektual, pemecahan masalah, dan kemampuan verbal dilaporkan hampir tidak ada penurunan pada usia ini kebutuhan terkait asupan konsumsi sebaiknya tercukupi (Adelina, 2016).

c) Jenis Kelamin

Jenis kelamin merupakan salah satu faktor yang dapat mempengaruhi pengetahuan seseorang. Perbedaan jenis kelamin akan menentukan besar kecilnya kebutuhan bagi seseorang karena pertumbuhan dan perkembangan individu cukup berbeda (Lestari, 2012). Untuk memenuhi kebutuhan gizi orang sehat dalam kelompok jenis kelamin dan fisiologis tertentu yang akan menentukan ketidakseimbangan tingkat kecukupan zat gizi dapat menimbulkan masalah gizi, baik masalah gizi kurang maupun gizi lebih (Faizzatur, 2016).

d) Media massa

Informasi yang diperoleh baik dari pendidikan formal maupun non formal dapat memberikan pengaruh jangka pendek (*immediate imact*) sehingga menghasilkan perubahan atau peningkatan pengetahuan. Majunya teknologi akan tersedia bermacam – macam media massa yang dapat mempengaruhi pengetahuan masyarakat tentang inovasi baru. Sebagian sarana komunikasi, berbagai bentuk media masa seperti televisi, radio, surat kabar, majalah, dan lain – lain mempunyai pengaruh besar terhadap pembentukan opini dan kepercayaan orang. Dalam penyampaian informasi sebagai tugas pokoknya, media masa membawa pula pesan – pesan yang berisi sugesti yang dapat mengarahkan opini seseorang. Adanya informasi baru mengenai sesuatu hal memberikan landasan kognitif baru bagi terbentuknya pengetahuan terhadap hal tersebut. Semakin baik pengetahuan seorang individu, maka seseorang

akan semakin mempertimbangkan jenis dan kualitas makanan yang akan dipilih untuk dikonsumsi (Soediatama, 2012).

e) Cara pengukuran

Pengetahuan tingkat pengetahuan gizi dapat dilakukan dengan pengisian kuesioner (*google Form*) yang menanyakan materi tentang gizi yang ingin diukur dari responden atau subjek penelitian. Kedalaman pengetahuan responden yang ingin diukur atau diketahui, dapat disesuaikan dengan tingkat pengetahuan dari responden. Kategori pengetahuan gizi bisa dibagi dalam 3 kelompok yaitu baik, sedang, dan kurang. Cara mengkategorikan dilakukan dengan menetapkan *cut of point* dari skor yang telah dijadikan persen.

Table 2. 1 Kategori Pengetahuan Gizi

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

Sumber: Khomsan (2009).

Tingkat pengetahuan gizi yang tinggi dapat membentuk sikap positif terhadap masalah gizi. Pada akhirnya pengetahuan akan mendorong untuk menyediakan makanan sehari-hari dalam jumlah dan kualitas gizi yang sesuai dengan kebutuhan.

3. 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).

Webb & Beckford (2014) menyatakan bahwa pengetahuan gizi yang baik tidak selalu diterapkan pada pemilihan makanan yang seimbang namun terdapat faktor lain yang memengaruhi sehingga masih banyak olahragawan yang belum memenuhi tingkat kecukupan gizi dan kemudian berdampak terhadap status gizinya. Aspek gizi merupakan salah satu faktor penting penunjang prestasi dalam hal ini menyangkut pola makan yakni pengaturan makan, baik selama latihan, saat pertandingan maupun setelah bertanding. Peranan pengetahuan tentang gizi sangat penting dalam upaya meningkatkan stamina dan kebugaran jasmani dalam rangka peningkatan prestasi (Abidin dalam Mutmainah, 2014).

4. Sikap

a. Definisi Sikap

Sikap adalah respons tertutup seseorang terhadap stimulus atau objek tertentu, yang sudah melibatkan faktor pendapat dan emosi yang bersangkutan (senang, tidak senang, setuju tidak setuju, baik, tidak baik, dan sebagainya) (Notoatmodjo 2014). Sikap adalah keadaan mental dari kesiapan, yang diatur melalui pengalaman yang memberikan pengaruh dinamik atau terarah terhadap respon individu pada semua obyek dan situasi yang berkaitan dengannya. Jadi sikap dapat didefinisikan sebagai perasaan, pikiran, dan kecenderungan seseorang yang kurang lebih bersifat permanen mengenai aspek-aspek tertentu dalam lingkungannya. Melalui sikap kita dapat memahami proses kesadaran yang menentukan tindakan nyata yang mungkin dilakukan individu dalam kehidupan sosial.

b. Komponen Sikap

Komponen Sikap Menurut Wawan & Dewi (2010) menyebutkan 3 komponen sikap yaitu:

1) Komponen kognitif

Merupakan representasi apa yang dipercayai oleh individu pemilik sikap, komponen kognitif berisi kepercayaan stereotipe yang

dimiliki individu mengenai sesuatu dapat disamakan penanganan (opini) terutama apabila menyakut masalah isu atau problem yang kontroversial.

2) Komponen afektif

Merupakan perasaan yang menyangkut aspek emosional. Aspek emosional inilah yang biasanya berakar paling dalam sebagai komponen sikap dan merupakan aspek yang paling bertahan terhadap pengaruh- pengaruh yang mungkin adalah mengubah sikap seseorang komponen afektif disamakan dengan perasaan yang dimiliki seseorang terhadap sesuatu.

3) Komponen konatif

Merupakan aspek kecenderungan berperilaku tertentu sesuai dengan sikap yang dimiliki seseorang. Dan berisi tendensi atau kecenderungan untuk bertindak / beraksi terhadap sesuatu dengan cara-cara tertentu. Dan berkaitan dengan objek yang dihadapinya adalah logis untuk mengharapkan bahwa sikap seseorang adalah dicerminkan dalam bentuk tendensi perilaku.

c. Tingkatan Sikap

Menurut Notoatmodjo (2014) bahwa sikap terdiri dari berbagai tingkatan yaitu:

1. Menerima (*receiving*)

Menerima diartikan bahwa orang atau subjek mau menerima stimulus yang diberikan (objek).

2. Menanggapi (*responding*)

Menanggapi diartikan memberikan jawaban atau tanggapan terhadap pertanyaan atau objek yang dihadapi.

3. Menghargai (*valuing*)

Menghargai diartikan subjek atau seseorang memberikan nilai yang positif terhadap objek atau stimulus, dalam arti membahasnya dengan orang lain, bahkan mengajak atau mempengaruhi atau menganjurkan orang lain merespon.

4. Bertanggung jawab (*responsible*)

Sikap yang paling tinggi tingkatnya adalah bertanggung jawab terhadap apa yang telah diyakini.

Sikap dalam memilih makanan merupakan penggabungan dari sesuatu yang dipelajari dan dilihat, misalnya melalui berbagai iklan dan media massa. Dalam hal ini pendidikan gizi sangat diperlukan karena dapat membentuk sikap mental dan perilaku positif terhadap gizi. Salah satu faktor yang mempengaruhi sikap pemilihan makanan (Notoatmodjo, 2010).

d. Faktor-faktor mempengaruhi sikap dalam pemilihan makanan:

Menurut (Wawan & Dewi, 2010) bahwa faktor-faktor yang mempengaruhi sikap antara lain:

1) Pengalaman Pribadi

Untuk dapat menjadi dasar pembentukan sikap, pengalaman pribadi haruslah meninggalkan kesan yang kuat. Karena itu, sikap akan lebih mudah terbentuk apabila pengalaman pribadi tersebut terjadi dalam situasi yang melibatkan faktor emosional.

2) Pengaruh orang lain yang dianggap penting

Pada umumnya, individu cenderung untuk memiliki sikap yang konformis atau searah dengan sikap orang yang dianggap penting.

3) Pengaruh kebudayaan

Tanpa didasari kebudayaan telah menanamkan garis pengaruh sikap kita terhadap berbagai masalah.

4) Media Massa

Dalam pemberitaan surat kabar, radio atau media komunikasi lainnya, berita yang seharusnya faktual disampaikan secara obyektif cenderung dipengaruhi oleh sikap penulisannya, akibatnya berpengaruh terhadap sikap konsumennya.

5) Lembaga Pendidikan dan Lembaga Agama

Konsep moral dan ajaran dari lembaga pendidikan dan lembaga agama sangat menentukan sistem kepercayaan tidaklah mengherankan jika kalau pada gilirannya konsep tersebut mempengaruhi sikap.

6) Faktor Emosional

Suatu bentuk sikap merupakan pernyataan yang didasari emosi yang berfungsi sebagai semacam penyaluran frustrasi atau pengalihan bentuk mekanisme pertahanan ego.

5. Sikap Gizi

Sikap gizi manusia terhadap makanan dipengaruhi oleh kebudayaan, lingkungan sosial, kesukaan dan berbagai pengalaman yang diperoleh menentukan individu untuk menyatakan sikap suka dan tidak suka terhadap makanan, selain itu respon seseorang terhadap makanan juga dipengaruhi oleh makanan yang sehat dan kenyamanan seseorang terhadap makanan. (Notoatmodjo,2010) berpendapat bahwa sikap belum merupakan suatu tindakan atau aktivitas, akan tetapi merupakan predisposisi tindakan suatu perilaku. Sikap itu masih merupakan reaksi tertutup, bukan merupakan reaksi terbuka atau tingkah laku yang terbuka. Sikap merupakan kesiapan untuk bereaksi terhadap objek di lingkungan tertentu sebagai suatu penghayatan terhadap objek. Sikap memiliki tiga komponen pokok, yaitu:

- (1) Kepercayaan, ide dan konsep
- (2) Evaluasi terhadap suatu objek, dan
- (3) Kecenderungan untuk bertindak. Pengetahuan, pikiran, dan emosi memegang peranan penting dalam menentukan sikap yang utuh (Notoatmodjo, 2010).

Sikap merupakan kesiapan untuk bereaksi namun merupakan reaksi tertutup (Notoatmojo, 2010). Sikap terhadap gizi akan sangat berperan untuk mengubah praktik atau perilaku gizi. Sikap gizi

merupakan kecenderungan seseorang untuk setuju atau tidak terhadap suatu pernyataan yang diberikan. Sikap ini sering kali berpengaruh terhadap perilaku seseorang walaupun sikap belum merupakan perilaku seseorang yang sesungguhnya (Mina, 2017). Hanya saja perilaku seseorang sering kali dipengaruhi oleh faktor yang lebih kompleks. Mereka yang berpengetahuan gizi baik, cenderung akan memiliki sikap gizi yang baik pula. Sikap terhadap gizi dikategorikan ke dalam klasifikasi kurang (<60 , sedang 60-70, dan baik (≥ 80)). Sikap terhadap gizi akan sangat berperan untuk mengubah praktik atau perilaku gizi. Hanya saja perilaku konsumsi pangan seseorang sering kali dipengaruhi oleh faktor yang lebih kompleks.

6. Energi

Energi diperlukan tubuh untuk kelangsungan proses di dalam tubuh seperti proses peredaran dan sirkulasi darah, denyut jantung, pernafasan, pencernaan, untuk bergerak atau melakukan pekerjaan fisik. Energi berasal dari pembakaran karbohidrat, protein dan lemak, oleh karena itu agar energi tercukupi perlu mengkonsumsi makanan yang cukup dan seimbang (Gandy, Madden, dan Holdsworth, 2014).

Energi dalam tubuh manusia dapat timbul karena adanya pembakaran karbohidrat, protein, dan lemak sehingga manusia membutuhkan zat-zat makanan yang cukup untuk memenuhi kecukupan energinya. Kebutuhan energi seseorang menurut merupakan konsumsi energi yang berasal dari makanan yang dibutuhkan untuk menutupi setiap pengeluaran energi yang dilakukan seseorang bila Ia mempunyai ukuran dan komposisi tubuh dengan tingkat aktivitas yang sesuai dengan kesehatan jangka panjang, dan yang memungkinkan dalam pemeliharaan aktivitas fisik yang diperlukan secara sosial maupun ekonomi (Almatsier, 2010). Kebutuhan energi pada setiap orang dewasa mencapai sekitar 1700-2250 Kkal. Energi harus sesuai dengan kebutuhan tubuh untuk mencegah setiap penyakit akibat gangguan metabolisme agar tidak

terjadi penimbunan dalam bentuk cadangan lemak pada setiap tubuh manusia (Adriani dan Wirjatmadi, 2012).

7. Kecukupan Energi

Kecukupan energi seseorang adalah konsumsi energi berasal dari makanan yang diperlukan untuk menutupi pengeluaran energi seseorang bila ia mempunyai ukuran dan komposisi tubuh dengan tingkat aktivitas yang sesuai dengan kesehatan jangka panjang dan yang memungkinkan pemeliharaan aktivitas fisik yang dibutuhkan secara sosial dan ekonomi. Kekurangan energi yang dapat menyebabkan tubuh lemah, serta pertumbuhan jasmaninya terhambat dan perkembangannya terganggu. Kebutuhan energi pada berdasarkan Angka Kecukupan Gizi (AKG) yang dianjurkan untuk orang Indonesia perorang/ perhari (Triningsih, 2015) Dalam kehidupan sehari-hari, tubuh memerlukan makanan yang memberikan cukup energi yang sesuai kebutuhan untuk menjaga kesehatan sehingga diperlukan adanya keseimbangan antara makanan sumber energi yang dimakan dan energi yang dikeluarkan terutama gerak dan aktivitas (Depkes,2012).

Table 2. 2 Angka Kecukupan Energi

Golongan umur	Energi (Kkal)
Laki-laki:	
10-12 tahun	2100
13-15 tahun	2475
16-18 tahun	2675
19-29 tahun	2725
Perempuan:	
10-12 tahun	2000
13-15 tahun	2125
16-18 tahun	2125
19-29 tahun	2250

Sumber: Kemenkes, (2019)

8. Tingkat kecukupan energi

Tingkat kecukupan energi didapat dari rata – rata konsumsi energi perhari (AKE) dibandingkan dengan angka kecukupan gizi yang dianjurkan (AKG) dikalikan 100% disesuaikan dengan berat badan aktual. energi berkonsentrasi tinggi adalah bahan makanan sumber lemak, seperti lemak dan minyak, kacang – kacangan dan biji – bijian, setelah itu makanan sumber karbohidrat, seperti padi – padian, umbi – umbian dan gula murni. Semua bahan makanan yang dibuat dari dan dengan bahan makanan tersebut merupakan sumber energi. Keseimbangan energi dicapai bila energi yang masuk kedalam tubuh melalui makanan sama dengan energi yang dikeluarkan (Triningsih, 2015).

Energi dibutuhkan tubuh untuk memelihara fungsi dasar tubuh yang disebut metabolisme basal sebesar 60-70% dari kebutuhan energi total. Kebutuhan energi untuk metabolisme basal dan diperlukan untuk fungsi tubuh seperti mencerna, mengolah dan menyerap makanan dalam alat pencernaan, serta untuk bergerak, berjalan, bekerja dan beraktivitas lainnya. Tingkat Kecukupan energi ini akan mempengaruhi status gizi (Sophia R, 2010).

a. Cara perhitungan

Tingkat kecukupan energi responden dihitung dari rata-rata hasil *Recall* 1 x 24 jam dibandingkan Angka Kecukupan Gizi (AKG) Energi 2013. Data kecukupan energi diolah dengan menggunakan program *nutrisurvei* sehingga tingkat kecukupan energi akan dihitung sebagai berikut:

$$\text{Tingkat kecukupan energi} = \frac{\text{Asupan aktual}}{\text{Kecukupan Energi}} \times 100$$

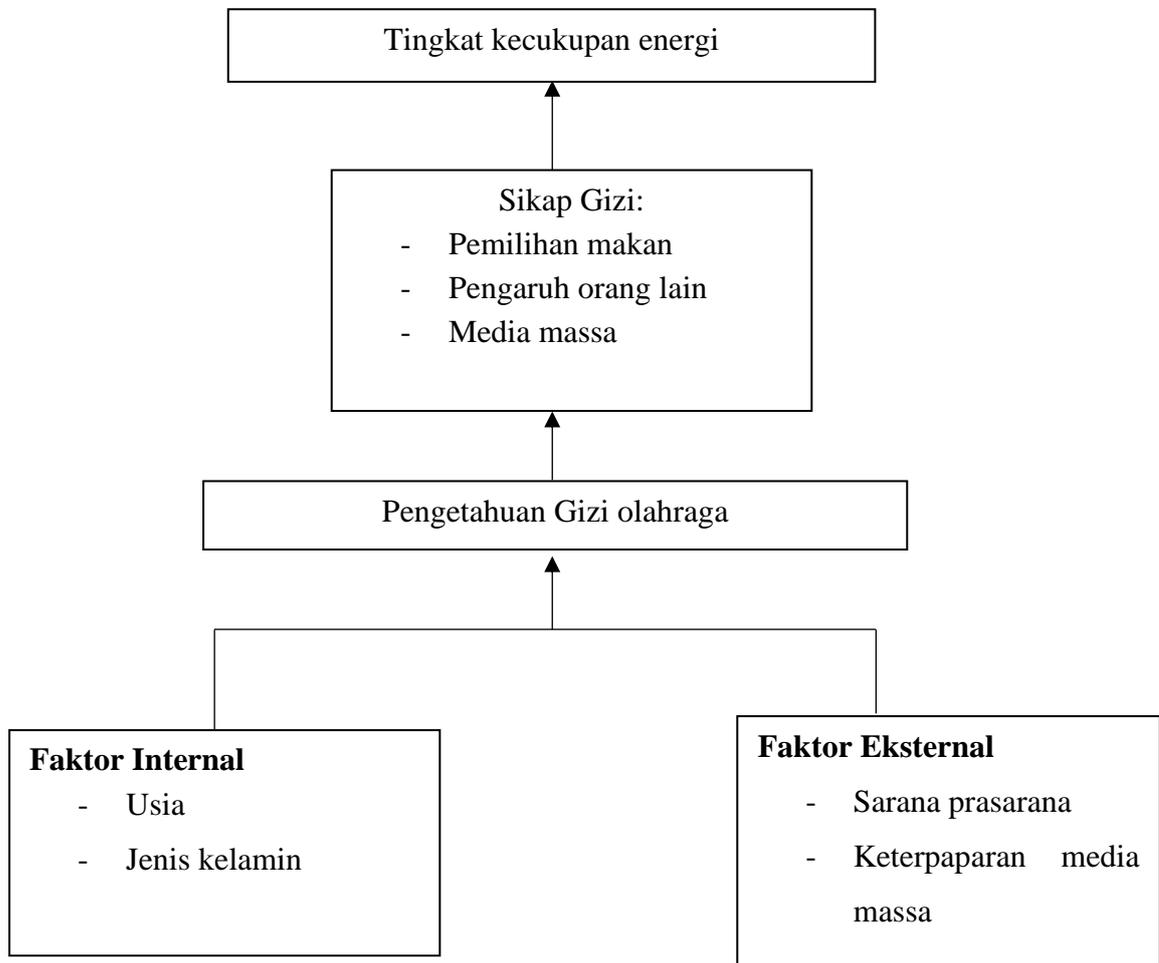
Table 2. 3 Klasifikasi Tingkat Kecukupan Energi

Kategori	Cut of point
Kurang	< 70 % AKE
Cukup	70-100% AKE
Baik	100-120% AKE

Sumber: Kemenkes (2013)

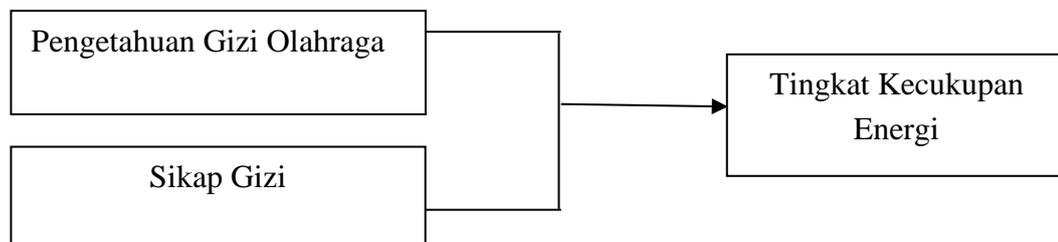
Pengukuran tingkat kecukupan energi adalah sebagai berikut: kurang jika asupan < 70%, cukup jika asupan 70 – 100% dari kebutuhan, dan baik jika 100-120%, Tingkat Kecukupan energi seseorang adalah konsumsi energi berasal dari makanan yang diperlukan untuk menutupi pengeluaran energi seseorang bila ia mempunyai ukuran dan komposisi tubuh dengan tingkat aktivitas yang sesuai dengan kesehatan jangka panjang dan yang memungkinkan pemeliharaan aktivitas fisik (Kemenkes, 2013).

B. Kerangka Teori



Gambar 2. 1 Kerangka Teori
Modifikasi Pengetahuan Gizi dari Adjoian (2016), Notoatmodjo (2003), dan Notoatmodjo (2010).

C. Kerangka Konsep



Gambar 2. 2 Kerangka Konsep

D. Hipotesis Penelitian

Hipotesis dalam penelitian ini adalah:

1. Terdapat hubungan bermakna antara pengetahuan gizi olahraga dengan tingkat kecukupan energi pada mahasiswa penjas di Universitas Islam 45 Bekasi
2. Terdapat hubungan bermakna antara sikap gizi olahraga dengan tingkat kecukupan energi pada mahasiswa penjas di Universitas Islam 45 Bekasi

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Desain Penelitian

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

B. Lokasi dan Waktu Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan di Universitas Islam 45 Kota Bekasi yang berlokasi di Jalan Cut Mutia Raya No. 83, Margahayu, Bekasi Timur, RT.004/RW.009, Margahayu, Kec. Bekasi Timur., Kota Bekasi, Jawa Barat 17113. Penelitian ini dilaksanakan selama dua bulan yaitu pada bulan Desember 2020 sampai dengan Januari 2021 dan di lakukan secara daring.

C. Populasi dan Sampel

1. Populasi

a. Populasi Target

Populasi target adalah populasi yang menjadi sasaran akhir penerapan hasil penelitian (Notoadmojo, 2010). Populasi target penelitian ini adalah seluruh mahasiswa penjas semester 5 yang masih terdaftar aktif sebagai peserta didik di Universitas Islam 45 Bekasi.

b. Populasi Terjangkau

Populasi terjangkau adalah bagian dari populasi target dapat dijangkau peneliti (Notoadmojo, 2010). Populasi terjangkau dari penelitian ini adalah mahasiswa Penjas semester 5 di Universitas Islam 45 Bekasi yang berjumlah 161 mahasiswa.

2. Sampel

Sampel dalam penelitian ini adalah mahasiswa penjas Universitas Islam 45 Bekasi yang masih aktif. Metode pengambilan sampel pada penelitian ini menggunakan metode *Consecutive Sampling* dimana semua subyek yang datang dan memenuhi kriteria pemilihan dimasukkan dalam penelitian sampai jumlah subyek yang diperlukan terpenuhi (Sastroasmoro & Ismael, 2014). Sampel dalam penelitian ini adalah mahasiswa Penjasdi Universit as Islam 45 Bekasi, dan memenuhi kriteria sebagai berikut:

a. Kriteria Inklusi

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

- 1) Mahasiswa penjas semester 5 Universitas Islam 45
- 2) Sehat jasmani dan rohani
- 3) Bersedia menjadi responden penelitian

b. Kriteria Eksklusi

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

- 1) Mahasiswa yang sedang menjalankan program diet seperti diet mayo, diet keto dan diet penurunan berat badan.

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

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

Keterangan:

N = Besar Sampel

P₁ = Proporsi pengetahuan gizi baik terhadap tingkat

kecukupan energi

P_2 = Proporsi pengetahuan gizi kurang terhadap tingkat

kecukupan energi

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

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

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

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

$$P = \frac{0,933 + 0,552}{2} = 0,72$$

$$n = \frac{(1,96 \sqrt{2(0,072(1-0,72))} + 0,84 \sqrt{0,933(1-0,933) + 0,522(1-0,522)})^2}{(0,933 - 0,552)^2} \quad \times 2$$

$n = 38$ responden

$n = 38 \times 2 + 10\% = 85$ responden

Table 3. 1 Besar sampel minimal

Variabel Depende n	Variabel Independe n	P1	P2	N	2n	Sumber
Tingkat kecukupa n energi	Pengetahua n gizi	0,275	0,254	34	75	Merint a, 2012
Tingkat kecukup an energi	Sikap gizi	0,933	0,552	38	85	Putri, 2017

Dari hasil perhitungan diperoleh jumlah sampel yang akan diambil dalam penelitian ini sebanyak 38 mahasiswa. Karena uji yang digunakan merupakan uji beda dua proporsi, maka besar sampel dikalikan 2 sehingga besar sampel minimum adalah 76 mahasiswa. Untuk mengantisipasi kemungkinan adanya ketidaklengkapan data, maka jumlah sampel ditambah sebanyak 10% sehingga menjadi 85 mahasiswa.

D. Variabel Penelitian

a. Variabel Bebas

Variabel bebas merupakan variabel yang mempengaruhi atau menjadi sebab perubahannya atau timbulnya variabel dependen (terikat). Variabel bebas dalam penelitian ini adalah Pengetahuan dan sikap tentang gizi olahraga.

b. Variabel Terikat

Variabel terikat merupakan variabel yang dipengaruhi atau yang menjadi akibat, karena adanya variabel bebas. Variabel terikat dalam penelitian ini adalah tingkat kecukupan energi.

E. Definisi Operasional

Table 3. 2 Definisi Operasional

No	Variabel	Definisi Operasional	Cara Ukur	Alat Ukur	Hasil Ukur atau Kategori	Skala Pengukuran
Karakteristik Responden						
1	Usia	Masa hidup responden dalam tahun dengan pembulatan ke bawah atau umur pada waktu ulang tahun yang terakhir	Pengisian kuesioner secara mandiri	Kuesioner <i>Online</i> (<i>Google Form</i>)	Tahun	Ordinal
2	Jenis Kelamin	Jenis kelamin adalah perbedaan seks yang didapat sejak lahir yang dibedakan antara laki-laki dan perempuan	Pengisian kuesioner secara mandiri	Kuesioner <i>Online</i> (<i>Google Form</i>)	1. Laki-laki 2. Perempuan	Nominal
Variabel Independen						
3	Pengetahuan gizi	Pengetahuan gizi adalah pemahaman seseorang tentang ilmu gizi, zat gizi, serta interaksi zat gizi terhadap status gizi dan kesehatan.	Pengisian kuesioner Secara mandiri	Kuesioner <i>Online</i> (<i>Google Form</i>)	1. Baik, > 80% 2. Sedang, 60 - 80% 3. Kurang, < 60% (Khomsan, 2009)	Ordinal

4	Sikap Gizi	Kegiatan, minat, dan pendapat dalam kehidupan sehari-hari.	Pengisian kuesioner secara mandiri	Kuesioner <i>Online</i> (<i>Google Form</i>)	1. Kurang <60% 2. Sedang >60-70% 3. Baik >80% (Notoatmodjo,2010)	Ordinal
Variabel Dependen						
5	Tingkat Kecukupan Energi	Mengetahui atau menentukan banyaknya energi dari asupan yang dikonsumsi apakah mencukupi banyaknya energi minimal untuk keperluan menjalankan proses kerja tubuh atau masih kurang mencukupi.	Pengisian kuesioner secara wawancara	Kuesioner <i>Online Food Recall 2 x 24 jam</i> (<i>Google Form</i>)	1. Kurang < 70 % AKE 2. Cukup 70-100% AKE 3. Baik 100-120% AKE (Kemenkes,2013)	Ordinal

F. Instrumen Penelitian

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

1. Kuesioner menggunakan google form untuk mendapatkan persetujuan responden dan data mengenai data diri mahasiswa, seperti identitas diri, pengetahuan gizi, sikap gizi.
2. Kuesioner pengetahuan gizi sebanyak 2 halaman berisi pertanyaan mengenai pengetahuan tentang makanan dan zat gizi, sumber-sumber zat gizi yang terdapat pada makanan. Kuesioner ini terdiri dari 20 pertanyaan dengan pemberian poin "1" jika jawaban benar dan poin "0" jika jawaban salah. Pengetahuan gizi dikelompokkan menjadi 3 kategori yaitu baik, sedang, dan kurang. Diberi kode 1 = Pengetahuan gizi baik apabila jumlah skor total >80%, 2 = Pengetahuan gizi sedang apabila skor total 60 – 80%, 3 = Pengetahuan gizi kurang apabila skor total (Khomsan, 2000)
3. Sikap Gizi terdiri dari 12 pertanyaan dengan 4 pilihan jawaban yang memiliki poin masing-masing, yaitu sangat setuju diberi poin "4", setuju diberi poin "3", tidak setuju diberi poin "2", sangat tidak setuju diberi poin "1". Di beri kode 1= Sikap gizi kurang apabila jumlah skor total <60%, 2= sikap gizi sedang apabila jumlah skor total >60-70%, 3= sikap gizi baik apabila jumlah skor total >80% (Notoatmodjo, 2010).
4. Form *food recall* 24 dilakukan wawancara melalui telepon selama 15 menit untuk memperoleh data mengenai konsumsi makanan dalam 24 jam terakhir yang dilakukan sebanyak 2 kali (tidak dilakukan pada hari yang berturut-turut (Kemenkes,2013).

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

1. Uji validitas

Suatu instrumen dikatakan valid apabila mampu mengukur apa yang diinginkan dan dapat mengungkapkan data dari variabel yang diteliti setelah penelitian ini dilakukan uji validitas yang tepat. Sudah di lakukan uji validitas pada penelitian kepada 50 mahasiswa Universitas Negeri Jakarta, responden dalam uji validitas ini sama dengan sasaran penelitian yaitu mahasiswa penjas

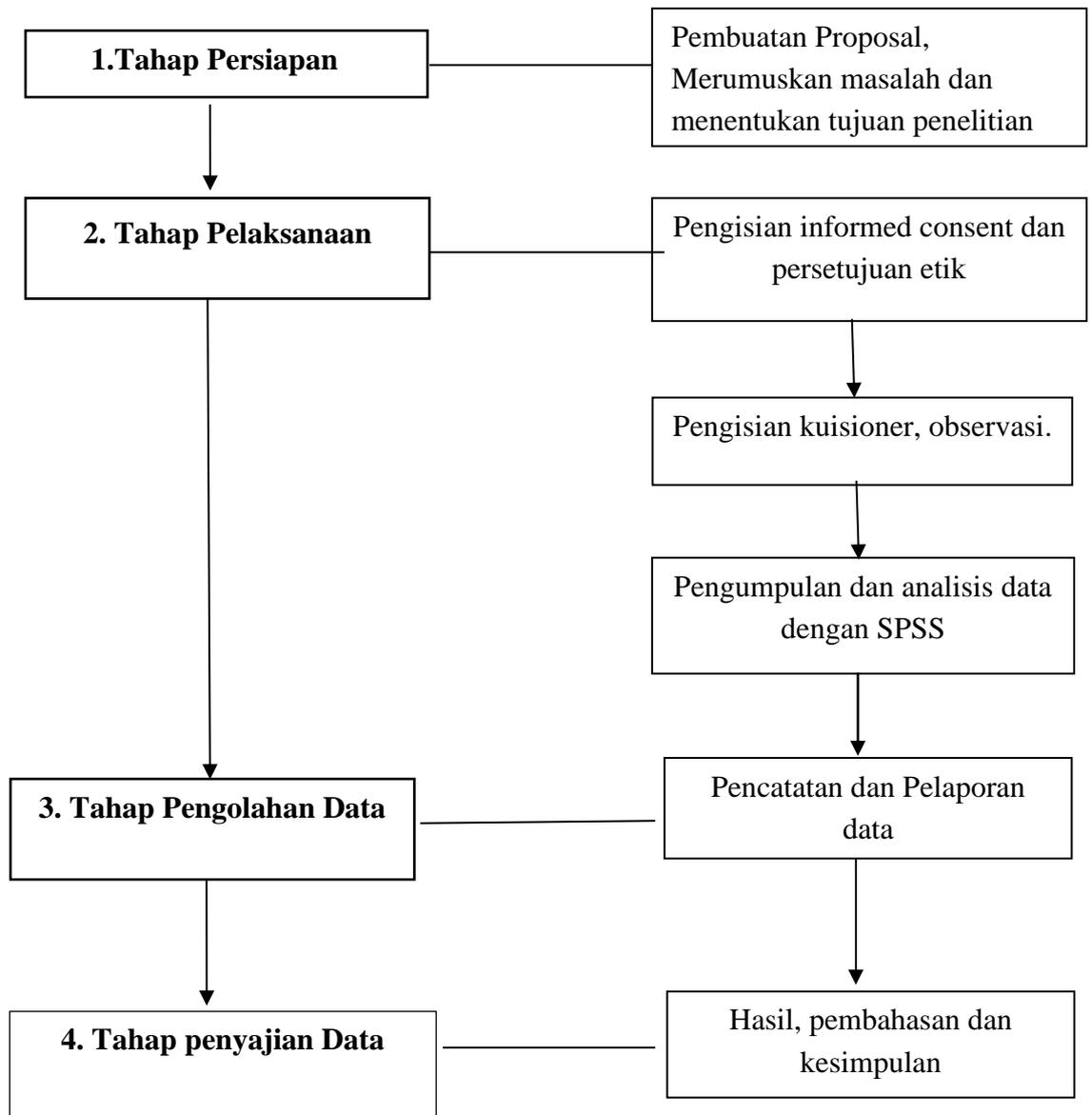
dengan kriteria mahasiswa yang aktif, sehat jasmani dan rohani, dan bersedia menjadi responden. Kuesioner yang diuji yaitu pengetahuan gizi olahraga dengan jumlah soal 15 berupa pilihan ganda dan sikap gizi dengan soal berjumlah 12 berupa pilihan sangat setuju, setuju, tidak setuju, dan sangat tidak setuju pengisian menggunakan *google form*. Untuk menghitung hasil untuk uji validitas menggunakan rumus r atau koefisien korelasi dan tingkat signifikan dapat digunakan dengan bantuan computer. Item pertanyaan dapat dikatakan valid apabila r hitung $>$ r tabel pada taraf signifikan 5% sehingga pernyataan dapat digunakan untuk mengumpulkan data penelitian (Arikunto, 2010).

Pada item pertanyaan dinyatakan valid jika nilai r hitung lebih besar dari r tabel (0,232) pada taraf signifikan 5% yaitu $>$ r tabel.

Pada uji validitas penelitian ini dapat dilihat pada Lampiran 8.

2. Uji reabilitas

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

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

H. Pengolahan dan Analisa Data

1. Pengolahan Data

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

a) *Editing*

Kuesioner dan form pengetahuan gizi, sikap gizi dan *food recall* yang telah dikumpulkan diperiksa dan dipastikan kelengkapannya. Jika terdapat data yang belum lengkap, responden diminta melengkapi kembali kuesioner tersebut. Jika masih terdapat data yang kurang atau tidak tepat, maka dilakukan klarifikasi kembali melalui telepon, pesan singkat atau *email*.

b) *Coding*

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

1) Variabel Dependent

Tingkat Kecukupan Energi diukur menggunakan form *Food Recall 2 x 24 jam* pada hari kerja dan hari libur, jumlah skor total 1= Kurang apabila <70%, 2 = Cukup apabila 70-100% dan 3 = Baik apabila 100-120% (Kemenkes, 2013).

2) Variabel Independent:

a. Pengetahuan gizi olahraga

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

b. Sikap gizi

Sikap Gizi terdiri dari 12 pertanyaan dengan 4 pilihan jawaban yang memiliki poin masing-masing, yaitu sangat setuju diberi poin “4”, setuju diberi poin “3”, tidak setuju diberi poin “2”, sangat tidak setuju diberi poin “1”. Di beri kode 1= Sikap gizi kurang apabila jumlah skor total <60%, 2= sikap gizi sedang apabila jumlah skor total >60-70%, 3= sikap gizi baik apabila jumlah skor total >80% (Notoatmodjo, 2010).

c) *Entry Data*

Data yang telah lengkap selanjutnya dimasukkan ke dalam program statistik. Data yang dimasukkan berupa karakteristik responden, pengetahuan gizi olahraga, sikap gizi, dan tingkat kecukupan energi responden.

d) *Cleaning*

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

2. Analisa Data

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

a. Analisa Univariat

Analisa univariat digunakan untuk mengetahui gambaran dari setiap variabel bebas dan variabel terikat. Gambaran variabel bebas yaitu pengetahuan gizi dan sikap gizi, dan gambaran variabel terikat yaitu tingkat kecukupan energi. Data disajikan dengan persentase (%).

b. Analisa Bivariat

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

I. Etika Penelitian

Penelitian ini dilakukan dengan mempertimbangkan etika penelitian. Komponen etika penelitian telah diajukan dan disetujui Komisi Etik Penelitian Kesehatan Universitas Muhammadiyah Prof. Dr. Hamka (KEPK-UHAMKA) dengan nomor: 03/20.12/0752. Peneliti menjamin hak-hak responden dengan terlebih dahulu memberikan informed consent sebelum melakukan wawancara diantaranya menjelaskan bahwa penelitian ini bersifat sukarela tanpa adanya paksaan. Kemudian peneliti menjelaskan prosedur di dalam kegiatan penelitian dan menjelaskan bahwa data yang diambil pasti dijaga kerahasiaannya serta memberikan penjelasan kepada responden bahwa penelitian ini memberikan manfaat kepada responden dan tidak memiliki risiko, efek samping, atau

kerugian ekonomi maupun fisik serta tidak bertentangan dengan hukum yang berlaku.

BAB IV HASIL PENELITIAN

A. Gambaran Umum

Pada bab ini diuraikan hasil penelitian dan pembahasan hubungan pengetahuan dan sikap tentang gizi olahraga terhadap tingkat kecukupan energi pada mahasiswa penjas Universitas Islam 45 Bekasi di masa Pandemi Covid-19, pada tanggal 12 Januari 2021 dengan responden 85 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 sikap gizi dengan tingkat kecukupan energi mahasiswa penjas di 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.

Karakteristik responden meliputi jenis kelamin, usia dapat dilihat pada Tabel 4.1

Table 4. 1 Distribusi Karakteristik Responden Penelitian

Karakteristik	n (%)	Mean \pm SD
Jenis Kelamin		
Laki-laki	71 (83,5)	
Perempuan	14 (18,5)	
Usia		
18 Tahun	1 (1,2)	
19 Tahun	3 (3,5)	
20 Tahun	22 (25,9)	
21 Tahun	29 (34,1)	
22 Tahun	30 (35,3)	$20,99 \pm 0,932$

Sumber: Data Primer (2021); n =85

Berdasarkan Tabel 4.1 diketahui bahwa mayoritas responden bejenis kelamin laki-laki lebih besar 83,5% dari pada perempuan. Mayoritas responden berusia 22 tahun 35,3%.

B. Analisa Univariat

1. Pengetahuan Gizi Olahraga

Distribusi frekuensi pengetahuan gizi olahraga dapat dilihat pada Tabel 4.2

Table 4. 2 Distribusi Frekuensi Pengetahuan Gizi Olahraga

Pengetahuan Gizi	n	%
Baik	45	52,9
Sedang	40	47,1

Sumber: Data Primer (2021); n=85

Berdasarkan Tabel 4.2 sebagian besar responden memiliki pengetahuan gizi dalam kategori baik yaitu 52,9% dan kategori sedang 47,1%. Mayoritas responden memiliki pengetahuan gizi yang baik disebabkan responden mendapatkan mata kuliah tentang gizi yang memuat materi terkait ilmu dasar-dasar gizi.

2. Sikap Gizi

Distribusi frekuensi sikap gizi dapat dilihat pada Tabel 4.3.

Table 4. 3 Distribusi Frekuensi Sikap Gizi

Sikap Gizi	n	%
Kurang	1	1,2
Sedang	37	43,5
Baik	47	55,3

Sumber: Data Primer (2021); n=85

Berdasarkan Tabel 4.3 Mayoritas responden memiliki sikap gizi baik sebanyak 55,3%, kategori sedang yaitu 43,5% dan kurang 1,2%. Mayoritas responden memiliki sikap gizi yang baik disebabkan responden dalam pemilihan makan sudah baik.

3. Tingkat Kecukupan Energi

Distribusi frekuensi tingkat kecukupan energi dapat dilihat pada Tabel 4.4.

Table 4. 4 Distribusi Frekuensi Tingkat Kecukupan Energi

Tingkat Kecukupan Energi	n	%
Kurang	21	24,7
Cukup	54	63,5
Baik	10	11,8

Sumber: Data Primer (2021); n=85

Berdasarkan Tabel 4.4 mayoritas responden memiliki tingkat kecukupan energi cukup yaitu 63,5%, kategori kurang 24,7%, dan kategori baik 11,8%. Mayoritas responden memiliki tingkat kecukupan energi yang cukup dikarenakan mahasiswa sering melewatkan sarapan pagi dan mengganti dengan makan siang, selain itu mahasiswa kurang mengkonsumsi makanan yang beranekaragam dan kurang

mengonsumsi sayur dan buah-buahan.

C. Analisis Bivariat

1. Hubungan Pengetahuan Gizi Olahraga dengan Tingkat Kecukupan Energi

Hubungan pengetahuan gizi olahraga dengan tingkat kecukupan energi mahasiswa dapat dilihat pada table 4.5

Table 4. 5 Pengetahuan Gizi Olahraga dengan Tingkat Kecukupan Energi

Pengetahuan Gizi	Tingkat Kecukupan Energi						p-value
	Baik		Cukup		Kurang		
	n	%	n	%	n	%	
Baik	12	26,7	29	64,4	4	8,9	0,724
Sedang	9	22,5	25	62,5	6	15,0	

$n=85$; Uji Fisher Exact; Signifikan jika $p<0,05$

*Persentase ditampilkan dalam persen baris

Berdasarkan Tabel 4.5 diketahui bahwa proporsi responden dengan pengetahuan gizi yang baik memiliki tingkat kecukupan energi yang tergolong cukup 64,4%, pengetahuan gizi responden yang sedang memiliki tingkat kecukupan energi cukup yaitu 62,5%. Tidak terdapat hubungan yang signifikan antara hubungan pengetahuan gizi dengan tingkat kecukupan energi. Hasil uji statistik menggunakan uji *Fisher Exact* dan diperoleh nilai *p-value* 0,724 ($p<0,05$) yang berarti tidak terdapat hubungan yang signifikan secara statistik antara pengetahuan gizi dengan tingkat kecukupan energi.

2. Hubungan Sikap Gizi dengan Tingkat Kecukupan Energi

Hubungan sikap gizi dengan tingkat kecukupan energi mahasiswa dapat dilihat pada Tabel 4.6.

Table 4. 6 Sikap Gizi dengan Tingkat Kecukupan Energi

Sikap Gizi	Tingkat Kecukupan Energi						p-value
	Kurang		Cukup		Baik		
	n	%	n	%	n	%	
Kurang	2	11,1	14	77,8	2	11,1	0,495
Sedang	15	27,3	34	61,8	6	10,9	
Baik	4	33,3	6	50,0	2	16,7	

$n=85$; Uji Fisher Exact; Signifikan jika $p<0,05$

*Persentase ditampilkan dalam persen baris

Berdasarkan Tabel 4.6 diketahui bahwa proporsi responden dengan sikap gizi kurang memiliki tingkat kecukupan energi yang tergolong cukup yaitu 77,8%, sikap gizi

sedang memiliki tingkat kecukupan energi yang tergolong cukup 61,8%. sikap gizi yang baik memiliki tingkat kecukupan energi yang tergolong cukup yaitu 50,0%. Tidak terdapat hubungan yang signifikan antara sikap gizi dengan tingkat kecukupan energi. Hasil uji statistik menggunakan uji *Fisher Exact* dan diperoleh nilai *p-value* 0,495 ($p < 0,05$) yang berarti tidak terdapat hubungan yang signifikan secara statistik antara sikap gizi dengan tingkat kecukupan energi.

BAB V

PEMBAHASAN

A. Analisis Univariat

1. Karakteristik Responden

Total responden pada penelitian ini adalah 85 responden yaitu mahasiswa penjas Universitas Islam 45 Bekasi. Karakteristik responden meliputi tingkat jenis kelamin dan usia. Mayoritas responden berjenis kelamin laki-laki yaitu sebanyak 83,5%, dan perempuan yaitu sebanyak 18,3%. Sedangkan usia dalam penelitian ini berkisar antara 18-22 tahun. Mayoritas usia responden yaitu pada rentang usia 22 tahun sebesar 35,3%, sedangkan pada usia 21 tahun 34,1%. mahasiswa berusia 20 tahun sebesar 25,9%, usia 19 tahun 3,5% dan sisanya mahasiswa berusia 18 tahun 1,2%.

2. Pengetahuan Gizi

Sebanyak 52,9% responden menunjukkan sudah memiliki pengetahuan gizi dalam kategori baik dan menyisakan 47,1% untuk kategori sedang. Hal ini sejalan dengan penelitian Vina, (2014) bahwa 53,3% responden sudah baik dalam memahami pengetahuan gizi. Hal ini disebabkan responden mendapatkan mata kuliah tentang gizi yang memuat materi terkait ilmu dasar-dasar gizi seperti makronutrien, mikronutrien, kebutuhan cairan tubuh, sistem pencernaan makanan dan metabolisme energi.

Pengetahuan adalah informasi yang disimpan dalam ingatan dan menjadi penentu utama perilaku seseorang (Khomsan, 2009). Pengetahuan gizi dan kesehatan merupakan salah satu jenis pengetahuan yang dapat diperoleh melalui pendidikan (Notoatmodjo, 2010). Di masa Pandemi Covid-19 ini penting bagi mahasiswa untuk mengetahui pengetahuan tentang gizi untuk meningkatkan kekebalan tubuh yang baik agar terlindungi dari penularan, hal ini di buktikan oleh penelitian Marsella dkk, (2020) memiliki tingkat pengetahuan gizi baik yaitu 40% selama pandemi Covid-19.

3. Sikap Gizi

Sebanyak 55,3% responden memiliki sikap gizi dengan kategori baik kategori sedang 43,5% dan kategori kurang 1,2%. Hal ini sejalan dengan penelitian Rahmawati (2012) yang menyatakan bahwa 58,5% memiliki sikap gizi baik, sikap gizi dapat dipengaruhi dari beberapa faktor selain dari pengaruh orang lain, faktor terhadap pemilihan makanan dan media massa. Sikap gizi merupakan respon yang masih tertutup dari seseorang terhadap suatu stimulus atau objek, sikap tidak dapat langsung dilihat dan merupakan kesiapan untuk beraksi terhadap objek di lingkungan tertentu sebagai suatu penghayatan terhadap objek. Sehingga diketahui adanya responden yang termasuk kedalam kategori kurang bisa disebabkan karena kecenderungan dan kebiasaan dari diri mereka sendiri yaitu tidak mengaplikasikan peengatahuan gizi yang dimiliki (Azwar,2011).

Di masa Pandemi Covid-19 ini membuat mahasiswa cenderung aktif beraktivitas di dalam rumah namun tetap berpeluang mengidap Covid-19 Sehingga peluang risiko terpapar Covid-19 pada mahasiswa cukup tinggi jika tidak mengetahui tentang pengetahuan, sikap dan perilaku dalam pemilihan makanan dan kebersihan. Hal ini dibuktikan dengan penelitian Peng et al, (2020) yang menunjukkan sikap mahasiswa dalam kategori baik yaitu 51,35% dalam pencegahan Covid-19.

4. Tingkat Kecukupan Energi

Sebanyak 63,5% responden memiliki tingkat kecukupan energi dengan kategori cukup, 24,7% memiliki tingkat kecukupan energi kurang, dan 11,8% memiliki tingkat kecukupan energi baik. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Wiqoyatussakinah (2016) yang menyatakan mahasiswa Pendidikan Kimia di Semarang memiliki tingkat kecukupan energi yang cukup yaitu 75% hal ini disebabkan karena kebiasaan makan yang kurang baik.

Energi merupakan zat yang sangat esensial bagi manusia dalam menjalankan aktivitas didalam kehidupan sehari-hari, tubuh memerlukan makanan yang memberikan kecukupan energi yang sesuai kebutuhan untuk menjaga kesehatan sehingga diperlukan adanya keseimbangan antara makanan sumber energi yang dimakan dan energi yang dikeluarkan terutama gerak dan aktivitas. Pernyataan ini didukung oleh Sediaoetama (2010) dalam Zildanti (2016) yang menyatakan bahwa energi dibutuhkan individu untuk menunjang proses pertumbuhan dan aktivitas sehari-hari. Energi dapat diperoleh dari protein, lemak dan karbohidrat yang ada di dalam bahan makanan.

Di masa pandemi *Covid-19* saat ini menjadi pendorong perubahan kebiasaan makan untuk mencukupi kebutuhan zat gizi dalam tubuh, contohnya makan dengan komposisi seperti sajian sekali makan. Hal ini didukung oleh penelitian Farha dkk (2020) diketahui bahwa penerapan Pedoman Gizi Seimbang pada mahasiswa semester IV Fakultas Kesehatan Masyarakat selama pandemi *Covid-19* sebagian besar dengan kategori cukup yaitu 84,7%.

B. Analisis Bivariat

1. Hubungan antara pengetahuan gizi olahraga dengan tingkat kecukupan energi

Diketahui bahwa proporsi responden dengan pengetahuan gizi yang baik memiliki tingkat kecukupan energi yang baik yaitu sebanyak 8,9%, responden dengan pengetahuan gizi yang sedang memiliki tingkat kecukupan energi yang cukup sebanyak 64,4%, Tidak terdapat hubungan yang signifikan antara hubungan pengetahuan gizi dengan tingkat kecukupan energi pada mahasiswa penjas ($p\text{-value} = 0,724$).

Hal ini sejalan dengan penelitian Dinah (2017) yang menyatakan tidak terdapat hubungan antara pengetahuan gizi dengan tingkat kecukupan energi. Didukung oleh penelitian yang dilakukan oleh Wiqoyatussakinah (2016) tidak terdapat hubungan antara pengetahuan gizi dengan tingkat kecukupan energi disebabkan ketersediaan makanan dan kebiasaan makan. Hal ini di

dukung pernyataan Sediaoetomo (2000) yang berpendapat bahwa semakin tinggi pengetahuan gizinya semakin diperhitungkan jenis dan kualitas makanan yang dipilih untuk dikonsumsi. Faktor-faktor yang mempengaruhi pemilihan makanan meliputi faktor internal dan faktor eksternal. Faktor internal mencakup pengetahuan khususnya pengetahuan gizi, kecerdasan, persepsi, emosi dan motivasi dari luar. Pengetahuan gizi memegang peranan yang sangat penting di dalam penggunaan dan pemilihan bahan makanan dengan baik, Selain itu dalam memilih makanan juga dipengaruhi oleh selera dan keinginan sehingga dapat mencapai keadaan gizi seimbang (Adelina, 2016). Menurut Suhardjo (2000) dalam Shelly (2013) pengetahuan gizi responden sangat berpengaruh terhadap pemilihan makanan, Seorang responden akan mempunyai gizi yang cukup jika makanan yang mereka makan mampu menyediakan zat gizi yang cukup diperlukan tubuh.

Namun penelitian Rika (2020) menyatakan ada hubungan yang signifikan antara pengetahuan dengan kecukupan energi. Didukung oleh penelitian yang dilakukan oleh penelitian Erisa (2018) yang menyatakan ada hubungan yang signifikan antara pengetahuan dengan tingkat kecukupan energi. Hal ini sejalan penelitian dengan Agnes (2012) bahwa pada umumnya seseorang dengan pengetahuan gizi yang baik akan memiliki asupan makan yang lebih baik. Pengetahuan gizi dan asupan gizi merupakan faktor berkesinambungan yang mempengaruhi kecukupan energi seseorang dan status gizinya. Tingkat pengetahuan gizi yang baik dapat memperhatikan asupan makanan bergizi seimbang (Bani, 2010).

2. Hubungan antara sikap gizi dengan tingkat kecukupan energi

Diketahui bahwa proporsi responden dengan sikap gizi yang baik memiliki tingkat kecukupan energi yang baik yaitu 16,7%, responden dengan sikap gizi yang sedang memiliki tingkat kecukupan energi yang cukup sebanyak 61,8%, dan sikap gizi kurang memiliki tingkat kecukupan energi yang kurang 11,1%, Tidak terdapat hubungan yang signifikan antara hubungan sikap gizi dengan tingkat kecukupan energi pada mahasiswa penjas ($p\text{-value}= 0,495$).

Hal ini sejalan dengan penelitian Agustin (2017) yang menyatakan tidak terdapat hubungan yang signifikan antara sikap gizi dengan tingkat konsumsi energi. Di dukung oleh penelitian Novianti (2009) menyatakan tidak terdapat hubungan yang signifikan antara sikap gizi dengan tingkat kecukupan energi hal ini di penerahui oleh faktor dalam pemilihan makanan sikap dan praktik dalam memilih makanan secara tidak langsung dipengaruhi oleh sikap dan pengetahuan seseorang tentang gizi seimbang, hal ini dapat menentukan seseorang memahami manfaat kandungan gizi dari makanan yang dikonsumsi (Tri, 2017). Hal ini didukung oleh Sediaoetama (2000) yang mengatakan bahwa sikap dan perilaku seseorang berpengaruh dalam memilih makanan. Kesalahan dalam memilih makanan dan kurang cukupnya pengetahuan dan sikap tentang gizi akan menimbulkan timbulnya masalah gizi.

Pada kehidupan sehari-hari pemilihan makanan menjadi salah satu faktor sikap yang mempengaruhi tingkat kecukupan energi. pemilihan makanan merupakan serangkaian cara bagaimana makanan diperoleh, jenis makanan yang dikonsumsi, jumlah makanan yang dimakan dan pola hidup, termasuk frekuensi makan dalam sehari (Ika, 2014). Sikap tentang gizi juga berperan dalam memenuhi kebutuhan zat gizi itu dimana sikap itu merupakan kesiapan atau kesediaan untuk bertindak, dan bukan merupakan pelaksanaan motif tertentu (Notoatmodjo, 2010).

C. Keterbatasan penelitian

Adapun keterbatasan dalam penelitian ini diantaranya adalah:

1. Pengambilan data dilakukan secara tidak langsung dengan menggunakan kuesioner berupa *google form*. Hal ini dilakukan sebagai bentuk antisipasi kegiatan penelitian selama Pandemi Covid-19.
2. Selain itu dalam pengumpulan data pengetahuan gizi olahraga dan sikap gizi lebih efektif bila melakukan tatap muka, namun karena sedang terjadi pandemi, peneliti menggunakan *google form* untuk pengambilan data. Untuk meminimalisir terjadi bias, peneliti memberikan *contact person* guna untuk memudahkan mahasiswa yang ingin bertanya.

BAB VI

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan tujuan penelitian tentang “Hubungan Pengetahuan dan Sikap Gizi Olahraga terhadap Tingkat Kecukupan Energi Pada Mahasiswa Penjas Universitas Islam 45 Bekasi Di masa Pandemi Covid-19” dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Mayoritas mahasiswa bejenis kelamin laki-laki lebih besar 83,5% dari pada perempuan, sedangkan mayoritas usia responden pada penelitian ini yaitu 22 sebanyak 35,3%.
2. Persentase pengetahuan gizi olahraga mayoritas memiliki pengetahuan gizi yang tergolong baik yaitu sebanyak 52,9%, dan pengetahuan gizi dalam kategori sedang 47,1%.
3. Persentase sikap gizi dalam kategori baik 55,3%, kategori sedang sebanyak 43,5% dan kategori kurang 1,2%.
4. Persentase tingkat kecukupan energi sebanyak 63,5% kategori cukup, 24,7% kategori kurang, dan sebanyak 11,8% kategori baik.
5. Tidak terdapat hubungan yang signifikan antara pengetahuan gizi olahraga terhadap tingkat kecukupan energi dengan p-value 0,724.
6. Tidak terdapat hubungan yang signifikan antara sikap gizi terhadap tingkat kecukupan energi dengan p-value 0,495.

B. Saran

Saran yang dapat disampaikan dari penelitian ini adalah:

1. Bagi peneliti lain

Diharapkan dapat mengkaji secara spesifik variabel-variabel lain seperti status gizi dan perilaku gizi seimbang yang dapat berpengaruh terhadap tingkat kecukupan energi pada mahasiswa penjas.

2. Bagi Universitas

Meningkatkan peran dan partisipasi berbagai pihak dapat membantu untuk meningkatkan dan mengetahui kecukupan energi pada mahasiswa penjas.

DAFTAR PUSTAKA

- Achmad D. S., 2010. Ilmu Gizi. Jakarta: Dian Rakyat.
- Ahmad, B .2010. Studi tentang persepsi mahasiswa tentang tubuh ideal dan hubungannya dengan upaya pencapaiannya. Skripsi. Institut Pertanian Bogor.
- Adriani dan Wirjatmadi. 2012. Peranan Gizi dalam Siklus Kehidupan. Kencana. Jakarta.
- Adelina E, 2016. Hubungan Citra tubuh, Aktivitas Fisik dan Pengetahuan Gizi dengan Status Gizi Seimbang Remaja Putri. Universitas Erlangga: Surabaya
- Agnes S. N., 2012. Gambaran pola konsumsi makanan mahasiswa. Depok : Universitas Indonesia
- Agustin, Dwi A, Ir. Laksmi W, 2017. Hubungan Pengetahuan, Sikap, Tingkat Konsumsi Energi, Protein, dan Indeks Massa Tubuh/Umur dengan Kekurangan Energi Kronik pada Remaja Putri. Universitas Diponegoro; Semarang. Artikel Penelitian
- Almatsier, S. 2010. Prinsip Dasar Ilmu Gizi. PT. Gramedia Pustaka Utama. Jakarta
- Altmatsier, S. 2011. *Gizi Seimbang dalam Daur Kehidupan*. PT. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama. Jakarta
- Arikunto, S. 2010. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: RinekaCipta
- Aria N, 2009. Hubungan Antara Karakteristik, Pengetahuan, Sikap dan Faktor Lingkungan terhadap perilaku makan berdasarkan pedoman umum gizi seimbang (PUGS) pada Atlet remaja di Gelora Bung Karno Senayan Jakarta Tahun 2009
- Arnett, J. J. 2015. *Emerging adulthood: The winding road from the late teens thorough the twenties* (2nd edition). Oxford University Press.
- [AKG]. 2013. Angka Kecukupan Gizi Energi, Protein, Lemak, Mineral dan Vitamin yang di Anjurkan Bagi Bangsa Indonesia. Lampiran Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 75 Tahun 2013.
- Azwar. 2011. Sikap Manusia: Teori dan Pengukurannya. Yogyakarta: Pustaka Pelajar
- Birahmatika. 2015. Hubungan Antara Kebiasaan Sarapan dan Faktor Lainnya dengan Status Gizi pada Mahasiswa S1 Reguler Fakultas Teknik Universitas Indonesia Tahun 2015. [Skripsi]. FKM. Universitas Indonesia.
- Budiman I , 2013. Kapita Selekta Kuisisioner Pengetahuan Dan Sikap Dalam Penelitian Kesehatan. Jakarta: Salemba Medika pp 66-69.
- Creswell, J., W. 2012. Research design Pendekatan Kualitatif, Kuantitatif, dan Mixed; Cetakan Ke-2. Yogyakarta: Pustaka Belajar.
- Dara Z., 2020. Perilaku Penerapan Gizi Seimbang Masyarakat Kota Binjai Pada Masa Pandemi COVID-19 Tahun 2020. Universitas Islam Negeri Sumatera Utara.: Medan
- Departemen Kesehatan RI. 2014. *Pedoman Umum Gizi Seimbang*. Depkes RI. Jakarta
- Depkes Jakarta. 2012. *Kesehatan Remaja Problem dan Solusinya*. Jakarta: Salemba Medika
- Soraya D, Dadang Sukandar. Hubungan pengetahuan gizi, tingkat kecukupan zat gizi, dan aktivitas fisik dengan status gizi pada guru SMP: Bogor. Artikel Penelitian

- Dinas Ketahanan Pangan dan Peternakan. 2020. Buku Analisis Konsumsi Pangan Provinsi Jawa Barat, 207: Jakarta
- Erisa, P. 2018. Hubungan Antara Kecukupan Energi dan Protein Dengan Status Gizi Pada Anak Di Panti Asuhan Keluarga Yatim Muhammadiyah. Universitas Muhammadiyah: Surakarta. Skripsi
- Faizzatur R, 2016. Hubungan Tingkat Kecukupan Energi dan Zat Gizi Makro Dengan Status Gizi Siswi SMA di Pondok Pesantren AL-IZZAH Kota Baru. Universitas Airlangga: Surabaya
- Farha, S. H & Paul A. T. Kawatu. 2020. Gambaran Penerapan Pedoman Umum Gizi Seimbang Mahasiswa Semester VI Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Sam Ratulangi Selama Masa Pandemi Covid-19. Fakultas Kesehatan Masyarakat. *Jurnal Kesmas*. 10(2).
- Florence, A.G. 2017. *Hubungan pengetahuan gizi dan pola konsumsi dengan status gizi pada mahasiswa TPB Sekolah Bisnis dan Manajemen Institut Teknologi Bandung*. Skripsi. Program Studi Teknologi Pangan. Universitas Pasundan Bandung.
- Gandy, W, Madden, a., & Holdsworth, m. 2014. Gizi & Dietika. Jakarta: EGC.
- Green, 2010. Health Promotion Planning An Educational and Environmental Approach. Mayfield Publishing Company. London: Mountain View-Toronto.
- Hidayat A.A., 2010. Metode Penelitian Kesehatan Paradigma. Kuantitatif. Jakarta: Heath Books.
- Ika S, Ellis E., 2014. Pengetahuan dan Keterampilan Pemilihan Makanan Sehari-hari Mahasiswa Program Studi Pendidikan Tata Busana. Univeristas Pendidikan Indonesia: Bandung. Artike Penelitian
- Jensen, A. C., Whiteman, S. D., & Fingerman, K. L. 2018. “*Cant live with or without them: Transitions and young adults’ perception of sibling relationship*”. *J Fam Psychol*, 32(3), 385-395.
- [Kemenkes] Kementerian Kesehatan RI. 2013. Laporan Nasional Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas). Jakarta: Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan.
- [Kemenkes] RI. 2018. Survey Konsumsi Pangan. Kementerian Kesehatan RI
- [Kemenkes] RI. 2014. Pedoman Pelayanan Gizi di Puskesmas. Direktorat Bina Gizi. Jakar
- [Kemenkes] RI. 2018. Profil Kesehatan Indonesia 2017. Jakarta: Kemenkes RI.
- Khomsan, 2009. Aspek Sosio-Budaya Gizi dan Sistem Pangan Suku Baduy. Bogor: Departemen Gizi masyarakat, Fakultas Ekologi Manusia, Institut Pertanian Bogor
- Khomsan, A. 2014. Pangan dan Gizi Untuk Kesehatan. PT Raja Grafindo Persada. Jakarta.
- Lestari, A, D. 2013. *Faktor-faktor Yang Berhubungan Dengan Perilaku Konsumsi Buah dan Sayur Pada Siswa SMP Negeri 226 Jakarta Selatan Tahun 2012*. Skripsi. Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan. UIN Syarif Hidayatullah.
- Mardiana. 2010. Gambaran Asupan Energi, Protein Dan Status Gizi Anak Sekolah Dasar Negeri 131 Kampung Alau Kecamatan Wotu Kabupaten Luwu Timur. Skripsi. Fakultas Ilmu Kesehatan. UIN Alauddin Makassar
- Marsella D, & Angela F. 2020. Gambaran Pengetahuan Gizi Mahasiswa Semester IV Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Sam Ratulangi Saat Pembatasan Sosial Masa Pandemi Covid-19. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*. Vol. 9, No 6.

- Mayang F, 2016., Skripsi Hubungan Pengetahuan dengan kecukupan gizi mahasiswa pendidikan kesejahteraan keluarga Universitas Negri Padang.
- Mina. 2017. Hubungan Pola Konsumsi Buah dan Sayur dengan Morbiditas pada Siswa di Pondok Pesantren Ilmu Al-Qur'an di Kecamatan Ciomas, Kabupaten Bogor. Skripsi. Fakultas Ekologi Manusia. IPB.
- Mutmainah, Djunaidi M, Nukhrawi, N. 2014. Gambaran Pengetahuan Umum Gizi Olahraga Pelatih dan Status Gizi Antropometri Siswa Sekolah Sepak Bola (SSB) di Karebosi Makasar. Jurnal, FKM UNHAS Makasar.
- Notoatmodjo, S. 2010. *Promosi kesehatan dan Perilaku Kesehatan*. Jakarta: Rineka cipta
- _____ 2014. *Ilmu Perilaku Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Perhimpunan Dokter Spesialis Kedokteran Olahraga, 2014. *Buku Petunjuk Praktis Pemenuhan Kebutuhan Cairan dalam Latihan Fisik*. Ed 1. Perhimpunan Dokter Spesialis Kedokteran Olahraga.
- Rahmawati., 2012. Pengetahuan Gizi, Sikap, Perilaku Makan, dan Asupan Kalsium Pada Siswi SMA. Semarang. Artikel Penelitian.
- Rika, F., 2020. Hubungan Antara Pengetahuan Gizi Seimbang, Citra Tubuh, Tingkat Kecukupan Energi dan Zat Gizi Makro dengan Status Gizi pada Siswa SMA Negeri 86 Jakarta. Artikel Penelitian
- Riset Kesehatan Dasar. 2010. Jakarta: Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Kementrian Kesehatan RI.
- Sasfiya, N. 2019. Hubungan Tingkat Pengetahuan, Asupan Gizi Dan Aktiviitas Fisik Terhadap Status Gizi Atlet Sepak Bola. PS KERINCI TAHUN 2018: Skripsi. Padang
- Sastroasmoro, S 2014. *Dasar-Dasar Metodologi Penelitian Klinis*. Jakarta: Sagung Seto.
- Silmy, Z., Ai Nurhayati., Yulia C. 2015. Hasil Belajar ‘‘Ilmu Gizi Olahraga’’ pada pemilihan Makanan Atlet Dayung Universitas Pendidikan Indonesia. Ejournal Media Pendidikan, Gizi dan Kuliner
- Shelly, R. 2013. Hubungan antara Pengetahuan Gizi dan Sikap terhadap Gizi dan Pola Konsumsi Siswa Kelas XII Program Keahlian Jasa Boga DI SMK Negeri 6 Skripsi: Yogyakarta.
- Soediatama, A. 2012. *Ilmu Gizi untuk Profesi dan Mahasiswa*. Jakarta: Dian Rakyat.
- Sophia R. 2010. *Penyelenggaraan Makanan Ditinjau Dari Konsumsi Energi Protein Dan Pengaruhnya Terhadap Status Gizi Santri Putri Usia 10-18 Tahun*. Skripsi. Universitas Diponegoro Semarang.
- Sugiyono. 2017. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta, CV.
- Suhardjo. 2000. *Perencanaan Pangan dan Gizi*. Bumi Aksara. Jakarta.
- Sugiarto. 2012. Hubungan Asupan Energi, Protein dan Suplemen dengan Tingkat Kebugaran. Skripsi. Program Studi Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi Universitas Negeri Semarang
- _____ 2014. *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.

- Tri, N. 2015. Hubungan Tingkat Pengetahuan Gizi Ibu dan Daya Beli Keluarga dengan Tingkat Kecukupan Energi dan Protein Balita di Posyandu Asrama Polisi Sendang Mulyo, Semarang
- Tri, S. 2017. Gambaran Status Gizi, Asupan Zat Gizi Makro, Aktivitas Fisik, Pengetahuan Dan Praktik Gizi Seimbang Pada Remaja Di Pulau Barrang Lompo Makassar. Univeristas Hassanudin: Makassar. Skripsi
- Vina F.2014. Analisis Pengetahuan Gizi dan Perilaku Makan Sebagai Hasil Belajar Ilmu Gizi Olahraga Pada Mahasiswa Ilmu Keolahragaan. Universitas Pendidikan Indonesia: Skripsi. Bandung
- Wawan A, Dewi., 2010, Teori dan Pengukuran Pengetahuan, Sikap dan Perilaku Manusia, Yogyakarta: Nuha Medika
- Wiqoyatussakinah. 2016. Hubungan jumlah sumber informasi gizi dengan tingkat pengetahuan gizi, tingkat kecukupan energi, protein, serat pada mahasiswa program studi S1 pendidikan kimia di Universitas Muhammadiyah, Semarang.
- Webb dan Beckford, 2014. Nutritional knowledge and attitudes of adolescent swimmers in Trinidad and Tobago. *Journal of Nutrition and Metabolism*
- [WHO] World Health Organization, 2012. Global Physical activity.
- [WHO] World Health Organization, 2020. Global Physical activity.
- Yaling P, 2020. *Knowledge, Attitude and Practice Associated with COVID-19* among. Research square.
- Zildanti, 2016. Hubungan Asupan Energi dan Aktivitas Fisik dengan Status Gizi Atlet Taekwondo Koguryo Manahan Surakarta. Surakarta: Universitas Muhammadiyah. Skripsi Online: Naskah Publikasi

LAMPIRAN

Lampiran 1. Persetujuan Etik

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

SURAT PERSETUJUAN ETIK

PERSETUJUAN ETIK No : 03/20.12/0752

*Bismillahirrahmanirrahim
Assalamu lailay warrahmatullahi warbarokatu*

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/basis dengan judul :

“HUBUNGAN PENGETAHUAN DAN SIKAP TENTANG GIZI OLAHRAGA TERHADAP TINGKAT KECUKUPAN ENERGI PADA MAHASISWA PENJAS UNIVERSITAS ISLAM 45 BEKASI DI MASA PANDEMI COVID-19”

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

dapat disetujui pelaksanaannya. Persetujuan ini berlaku sejak tanggal ditandatangani 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 lailay warrahmatullahi warbarokatu

Jakarta, 12 Desember 2020
Ketua Komisi Etik Penelitian Kesehatan
UHAMKA

(Dr. Edina Rachmawati, Dns., M.Kes)

Lampiran 2. Informed Consent

LEMBAR PENJELASAN PENELITIAN PADA RESPONDEN

Dengan Hormat,

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

Nama: Nurul Fadilah

Nim: 201702034

Akan melakukan penelitian dengan judul **“Hubungan Pengetahuan Gizi Olahraga dan Sikap Gizi Terhadap Tingkat Kecukupan Energi pada Mahasiswa Penjas Universitas 45 Bekasi Dimasa Pandemi Covid-19”**.

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui Hubungan pengetahuan gizi olahraga dan sikap gizi terhadap tingkat kecukupan energi pada mahasiswa penjas universitas 45, Penelitian ini diperkirakan 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 di minta untuk menandatangani lembar persetujuan. Prosedur selanjutnya adalah:

1. Melakukan pengisian Identitas diri, kuesioner Pengetahuan gizi olahraga dan sikap gizi menggunakan (*Google form*) secara online pertanyaan berupa pilihan ganda
2. Melakukan pengisian Formulir *food recall* 2 x 24 jam dengan wawancara online via telepon.

C. Kewajiban Responden Penelitian

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

D. Resiko Efek Samping dan 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

Manfaat langsung yang didapatkan oleh mahasiswa adalah dapat mengetahui tingkat pengetahuan gizi olahraga dan sikap gizi yang berkaitan dengan tingkat kecukupan energi responden.

F. Kerahasiaan

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

G. Kompensasi

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

H. Pembiayaan

Semua biaya yang terkait penelitian ini akan ditanggung oleh peneliti.

I. Informasi Tambahan

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

Telepon: 088292096860, Email: nufa0211@gmail.com

Lampiran 3. Lembar Persetujuan Responden

LEMBAR PERSETUJUAN MENJADI RESPONDEN

Saya yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama :

Umur :

Jenis Kelamin :

Alamat :

Saya menyatakan bersedia untuk berpartisipasi menjadi responden dan sudah mendapatkan penjelasan terkait prosedur penelitian yang akan dilakukan oleh Mahasiswa Program Studi S1 Gizi STIKes Mitra Keluarga mengenai

“Hubungan Pengetahuan Gizi Olahraga dan Sikap Gizi Terhadap Tingkat Kecukupan Energi pada Mahasiswa Penjas Universitas 45 Bekasi Dimasa Pandemi Covid-19”

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

Bekasi Desember 2020

(Nurul Fadilah)

Peneliti

(.....)

Responden

Lampiran 4. Kuesioner Karakteristik Responden



KUESIONER PENELITIAN
HUBUNGAN PENGETAHUAN DAN SIKAP TENTANG GIZI
OLAHRAGA TERHADAP TINGKAT KECUKUPAN ENERGI
PADA MAHASISWA PENJAS UNIVERSITAS ISLAM 45
BEKASI DI MASA PANDEMI *COVID-19*

ANGKET PENELITIAN

Petunjuk Pengisian Angket

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

A. KARAKTERISTIK RESPONDEN

No	Pertanyaan	Jawab
A1	Nomor Responden:	
A2	Nama:	
A3	Jenis Kelamin:	
A4	Usia:	

A5	Tanggal lahir:	
A6	Alamat:	

Lampiran 5. Kuesioner Pengetahuan Gizi Olahraga

B. Kuesioner Pengetahuan Gizi

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

No	Pertanyaan	Jawab
B1	Makanan yang sehat adalah makanan yang?	<ul style="list-style-type: none"> a. Mengandung zat gizi yang cukup dan higienis b. Menyenangkan c. Enak rasanya d. Mudah didapat dan praktis
B2	Makanan sumber karbohidrat yaitu?	<ul style="list-style-type: none"> a. Beras, jagung, gandum, umbi-umbian b. Ayam, ikan, buah-buahan c. Daging, susu, sayur-sayuran d. Ayam, daging, susu, telur dan ikan
33	Zat gizi yang dibutuhkan oleh tubuh antara lain?	<ul style="list-style-type: none"> 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?	<ul style="list-style-type: none"> a. Vitamin C b. Vitamin D c. Vitamin A d. Vitamin E
B5	Di bawah ini yang termasuk pangan	<ul style="list-style-type: none"> a. Roti, nasi, daging b. Keju, mentega, minyak goreng

	tinggi lemak antara lain?	<ul style="list-style-type: none"> 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?	<ul style="list-style-type: none"> a. Alat bantu ergogenik (ergogenic aids) b. Suplemen c. Dopping d. Multivitamin
B7	Tujuan pengaturan makan bagi atlet?	<ul style="list-style-type: none"> a. Mencegah terjadinya cedera b. Mencegah terjadinya penyakit c. Memperoleh gizi optimal d. Mengurangi pengeluaran keuangan
B8	Tujuan pengaturan makan bagi atlet?	<ul style="list-style-type: none"> a. Gizi b. Kondisi fisik c. Intensitas latihan d. Semua benar
B9	Kebugaran dapat dipengaruhi oleh?	<ul style="list-style-type: none"> a. Dehidrasi b. Anemia c. Osteoporosis d. Avitaminosis
B9	Kekurangan cairan selama latihan dapat menyebabkan?	<ul style="list-style-type: none"> a. Sebelum pertandingan b. Selama pertandingan c. Sesudah pertandingan d. Sebelum, selama, dan sesudah pertandingan
B10	Konsumsi cairan bagi atlet sebaiknya dilakukan pada saat	<ul style="list-style-type: none"> a. Air putih b. Es krim c. Air kelapa

		d. Air jeruk
B11	Minuman isotonik alami yang dapat dikonsumsi setelah berolahraga yaitu?	<ul style="list-style-type: none"> a. Mencegah rasa lapar dan lemah b. Menjamin status hidrasi c. Alat pencernaan tidak terbebani selama pertandingan d. Menjamin status hidrasi
B12	Tujuan pengaturan makanan sebelum pertandingan adalah?	<ul style="list-style-type: none"> a. 3-4 jam sebelum pertandingan b. 1-2 jam sebelum pertandingan c. Sewaktu akan bertanding d. Semua benar
B13	Makanan utama (Nasi, sayur, lauk pauk, dan buah) sebaiknya dikonsumsi?	<ul style="list-style-type: none"> a. Karbohidrat b. Protein c. Lemak d. Air
B14	Sumber energi yang paling banyak digunakan untuk olahraga yaitu?	<ul style="list-style-type: none"> a. Karbohidrat b. Protein c. Lemak d. Air
B15	Makanan setelah bertanding sebaiknya mengandung?	<ul style="list-style-type: none"> a. Cukup energi dan banyak cairan b. Tinggi karbohidrat, vitamin, dan mineral c. Cukup protein dan rendah lemak d. Semua benar

Sumber: Nidayanti (2019)

Lampiran 6. Kuesioner Sikap Gizi

Sikap						
Berilah jawaban dengan memberi tanda silang pada kolom yang dipilih						
Keterangan: SS =Sangat setuju, TS =Tidak setuju, S = Setuju, STS = Sangat tidak setuju						
No.	Pertanyaan	SS	S	TS	STS	Diisi Oleh Petugas
C1	Seharusnya saya makan, makanan yang beranekaragam					[]
C2	Sebaiknya saya mengkonsumsi sayur dan buah secukupnya setiap hari					[]
C3	Seharusnya saya membiasakan mengkonsumsi lauk pauk yang mengandung protein tinggi					[]
C4	Seharusnya saya mengkonsumsi lebih dari 1 jenis makanan pokok dalam satu hari atau sekali makan					[]
C5	Seharusnya saya membatasi konsumsi makanan yang manis, asin dan berlemak					[]
C6	Seharusnya saya membiasakan sarapan setiap hari					[]
C7	Seharusnya saya membiasakan minum air putih yang cukup dalam sehari					[]
C8	Seharusnya saya membiasakan membaca label pada kemasan makanan					[]
C9	Seharusnya saya mencuci tangan dengan sabun dan menggunakan air bersih dan mengalir					[]
C10	Seharusnya saya melakukan kegiatan aktivitas fisik yang cukup untuk mengontrol berat badan saya agar ideal					[]
C11	Seharusnya saya menggunakan garam beriodium					[]
C12	Seharusnya saya memperhatikan kebersihan makanan					[]

Sumber: Novianti (2009)

Lampiran 7. Formulir *Food Recall* 2 x 24 jam

Tanggal recall:

Waktu Makan	Nama Makanan	Bahan Makanan	Jumlah (URT)	Berat (gr)	Berat (gr)
					Energi (kalori)
Makan Pagi (06.00-10.00)					
Selingan Pagi (10.00-12.00)					
Makan Siang (12.00-16.00)					
Selingan sore (16.00-19.00)					
Makan Malam (19.00-21.00)					

Ket: URT: Ukuran Rumah Tangga, misalnya: piring, mangkok, potong, sendok dll

Sumber: Kemenkes (2018)

Lampiran 8. Uji Validitas dan Reabilitas

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

Sikap Gizi

Case Processing Summary

		N	%
Cases	Valid	50	98.0
	Excluded ^a	1	2.0
	Total	51	100.0

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

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.655	12

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
item1	38.80	9.306	.275	.646
item2	38.20	10.367	.373	.628
item3	38.38	9.261	.572	.589
item4	38.90	9.684	.228	.654
item5	38.38	10.118	.260	.641
item6	38.44	9.884	.344	.626
item7	38.20	11.061	.095	.662
item8	38.30	10.418	.305	.635
item9	38.30	10.418	.305	.635
item10	38.50	10.704	.127	.662
item11	38.78	10.053	.263	.641
item12	38.38	9.261	.572	.589

Lampiran 9. Hasil Penelitian Univariat
(Data Pengetahuan Gizi Olahraga)

ID Resp	B1	B2	B3	B4	B5	B6	B7	B8	B9	B10	B11	B12	B13	B14	B15	Jml	SKOR	Kategori
05-001	1	1	1	1	1	0	1	0	1	1	1	0	1	1	1	12	80	SEDANG
05-002	1	1	0	1	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	0	11	73	SEDANG
05-003	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	0	0	12	80	SEDANG
05-004	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	0	1	1	0	1	12	80	SEDANG
05-005	1	1	1	1	1	0	1	0	1	1	0	0	1	1	0	10	67	SEDANG
05-006	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	0	1	1	1	1	13	87	BAIK
05-007	1	1	1	0	1	0	1	1	1	1	1	0	1	0	1	11	73	SEDANG
05-008	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	1	12	80	SEDANG
05-009	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	0	1	1	0	1	12	80	SEDANG
05-010	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	14	93	BAIK
05-011	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	1	0	1	1	1	12	80	SEDANG
05-012	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	13	87	BAIK
05-013	1	1	1	1	1	0	0	0	1	1	1	1	1	1	0	11	73	SEDANG
05-014	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	12	80	SEDANG
05-015	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	0	0	12	80	SEDANG
05-016	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	0	0	11	73	SEDANG
05-017	1	1	0	1	1	0	1	1	1	1	1	0	1	1	1	12	80	SEDANG
05-018	1	1	0	0	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	12	80	SEDANG
05-019	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	14	93	BAIK
05-020	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	0	0	1	1	12	80	SEDANG
05-021	1	0	1	1	1	0	1	1	1	1	1	0	0	1	1	11	73	SEDANG
05-022	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	13	87	BAIK
05-023	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	13	87	BAIK
05-024	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	0	13	87	BAIK
05-025	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	14	93	BAIK
05-026	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	14	93	BAIK
05-027	1	1	1	1	1	0	1	1	1	0	1	0	1	0	1	11	73	SEDANG

ID Resp	B1	B2	B3	B4	B5	B6	B7	B8	B9	B10	B11	B12	B13	B14	B15	Jml	SKOR	Kategori
05-028	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	0	0	12	80	SEDANG
05-029	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	0	1	13	87	BAIK
05-030	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	0	13	87	BAIK
05-031	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	13	87	BAIK
05-032	1	1	1	0	1	0	1	1	1	1	1	1	0	0	1	11	73	SEDANG
05-033	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	13	87	BAIK
05-034	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	0	0	12	80	SEDANG
05-035	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	0	1	1	13	87	BAIK
05-036	1	1	0	1	0	1	1	0	1	1	1	1	1	1	0	11	73	SEDANG
05-037	1	1	1	1	1	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	13	87	BAIK
05-038	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	13	87	BAIK
05-039	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	0	1	13	87	BAIK
05-040	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	14	93	BAIK
05-041	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	0	0	12	80	SEDANG
05-042	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	0	0	1	12	80	SEDANG
05-043	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	1	1	13	87	BAIK
05-044	1	1	1	1	1	0	0	1	1	1	1	1	1	0	0	11	73	SEDANG
05-045	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	13	87	BAIK
05-046	1	1	0	1	0	1	1	1	1	0	1	1	1	1	0	11	73	SEDANG
05-047	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	0	1	1	0	1	12	80	SEDANG
05-048	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	0	1	1	1	13	87	BAIK
05-049	1	1	0	1	1	0	1	1	1	1	1	0	1	0	1	11	73	SEDANG
05-050	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	0	0	1	1	12	80	SEDANG
05-051	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	0	1	0	0	11	73	SEDANG
05-052	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	0	0	1	1	12	80	SEDANG

ID Resp	B1	B2	B3	B4	B5	B6	B7	B8	B9	B10	B11	B12	B13	B14	B15	Jml	SKOR	Kategori
05-054	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	15	100	BAIK
05-055	1	1	0	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	13	87	BAIK
05-056	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	0	1	1	1	13	87	BAIK
05-057	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	14	93	BAIK
05-058	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	14	93	BAIK
05-059	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	14	93	BAIK
05-060	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	1	1	1	0	12	80	SEDANG
05-061	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	1	1	13	87	BAIK
05-062	1	1	1	0	1	1	0	1	1	0	1	1	1	1	1	12	80	SEDANG
05-063	1	1	1	1	1	0	1	1	1	0	0	1	1	1	1	12	80	SEDANG
05-064	1	1	1	1	1	1	0	0	1	1	1	1	1	1	1	13	87	BAIK
05-065	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	1	1	1	1	13	87	BAIK
05-066	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	14	93	BAIK
05-067	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	14	93	BAIK
05-068	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	1	1	1	1	13	87	BAIK
05-069	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	1	1	1	1	1	13	87	BAIK
05-070	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	14	93	BAIK
05-071	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	1	1	13	87	BAIK
05-072	1	1	1	1	1	1	1	0	0	0	1	1	1	1	1	12	80	SEDANG
05-073	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	0	1	1	1	12	80	SEDANG
05-074	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	0	13	87	BAIK
05-075	1	1	1	1	1	1	0	0	0	1	1	1	1	1	1	12	80	SEDANG
05-076	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	15	100	BAIK
05-077	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	14	93	BAIK
05-078	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	15	100	BAIK
05-079	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	1	1	13	87	BAIK
05-080	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	0	12	80	SEDANG
05-081	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	0	0	12	80	SEDANG
05-082	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	14	93	BAIK

ID Resp	B1	B2	B3	B4	B5	B6	B7	B8	B9	B10	B11	B12	B13	B14	B15	Jml	SKOR	Kategori
05-083	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	15	100	BAIK
05-084	1	1	1	1	0	0	0	0	1	1	1	1	1	1	1	11	73	SEDANG
05-085	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	0	1	13	87	BAIK

Data Sikap gizi

ID Resp	C1	C2	C3	C4	C5	C6	C7	C8	C9	C10	C11	C12	Jml	SKOR	Kategori
05-001	2	4	3	3	4	4	4	3	4	3	3	4	41	85	Baik
05-002	3	4	3	3	4	4	4	3	4	3	4	3	42	95	Baik
05-003	3	4	4	4	3	3	3	3	4	4	4	4	43	88	Baik
05-004	3	4	4	4	4	3	4	4	4	3	4	4	45	89	Baik
05-005	2	4	4	2	4	3	3	3	4	4	3	4	40	86	Baik
05-006	3	3	3	2	4	3	3	3	4	4	4	3	39	90	Baik
05-007	2	4	3	3	2	4	4	4	3	4	4	4	41	93	Baik
05-008	2	3	3	3	3	3	4	3	4	4	3	4	39	94	Baik
05-009	3	4	4	4	3	4	4	4	4	4	3	4	45	96	Baik
05-010	4	4	4	4	3	4	4	4	3	3	3	4	44	98	Baik
05-011	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	47	87	Baik
05-012	2	4	3	3	3	4	4	4	4	4	3	4	42	83	Baik
05-013	3	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	4	42	86	Baik
05-014	3	3	2	2	3	3	3	3	4	4	4	3	37	75	Sedang
05-015	4	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	38	88	Baik
05-016	3	4	3	4	3	4	4	4	4	3	4	4	44	76	Sedang
05-017	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	47	55	Kurang
05-018	4	3	3	4	3	4	4	4	4	3	3	4	43	75	Sedang
05-019	4	3	4	3	4	4	4	4	4	3	4	4	45	77	Sedang
05-020	3	4	3	3	3	4	4	4	4	3	3	3	41	76	Sedang

05-021	4	4	4	4	4	3	4	4	3	3	4	4	45	70	Sedang
05-022	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	47	78	Sedang
05-023	4	4	3	4	4	3	4	4	4	3	4	4	45	73	Sedang
05-024	3	3	3	2	3	3	4	4	4	4	3	4	40	86	Baik
05-025	3	4	3	3	4	2	3	2	3	3	3	3	36	70	Sedang
05-026	4	4	4	4	3	3	3	3	4	4	4	4	44	70	Sedang
05-027	3	3	4	3	4	3	3	4	4	4	3	4	42	75	Sedang
05-028	3	4	4	4	4	3	3	3	4	3	4	4	43	91	Baik
05-029	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	3	46	85	Baik
05-030	4	3	3	3	3	3	3	3	3	2	4	3	37	85	Baik
05-031	3	4	4	2	4	3	4	4	4	4	4	4	44	72	Sedang
05-032	3	3	3	4	3	3	4	4	4	3	3	3	40	73	Sedang
05-033	4	3	4	3	3	2	3	3	4	4	4	4	41	86	Baik
05-034	3	4	4	4	2	3	3	3	3	3	4	4	40	87	Baik
05-035	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	4	3	42	88	Baik
05-036	3	4	4	4	3	3	2	4	3	4	3	4	41	76	Sedang
05-037	4	3	4	3	3	4	4	4	4	4	4	4	45	85	Baik
05-038	4	4	3	3	3	4	4	4	4	4	4	4	45	80	Baik
05-039	4	3	3	4	4	4	3	4	3	4	4	3	43	74	Sedang
05-040	4	4	4	4	4	3	3	4	4	4	4	4	46	75	Sedang
05-041	4	4	3	3	3	3	4	2	2	3	3	4	38	89	Baik
05-042	4	4	3	4	3	4	4	4	3	3	3	3	42	86	Baik
05-043	4	3	3	3	3	4	4	4	4	4	4	4	44	88	Baik
05-044	4	4	4	4	3	3	3	3	3	4	4	4	43	76	Sedang
05-045	4	3	3	3	3	3	3	3	4	4	4	4	41	85	Baik

05-046	4	3	4	4	4	3	3	3	3	3	4	4	42	84	Baik
05-047	4	3	3	4	4	4	4	4	4	3	4	4	45	70	Sedang
05-048	3	4	4	4	3	3	4	3	3	3	3	4	41	77	Sedang
05-049	4	4	3	3	3	3	4	2	2	3	4	3	38	86	Baik
05-050	3	3	3	3	2	3	4	4	4	4	4	4	41	88	Baik
05-051	4	4	4	4	4	3	3	3	3	4	3	3	42	84	Baik
05-052	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	47	84	Baik
05-053	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	4	4	40	85	Baik
05-054	4	4	4	3	3	3	3	3	4	4	4	4	43	74	Sedang
05-055	4	4	3	3	3	4	4	3	4	4	4	4	44	71	Sedang
05-056	4	3	3	3	3	3	3	4	4	4	4	4	42	72	Sedang
05-057	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	42	74	Sedang
05-058	4	3	4	3	4	3	3	4	4	4	3	4	43	73	Sedang
05-059	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	4	4	40	77	Sedang
05-060	4	4	3	3	3	3	3	3	4	4	4	4	42	85	Baik
05-061	3	3	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	45	95	Baik
05-062	4	3	4	3	4	3	4	4	3	4	3	3	42	74	Sedang
05-063	4	3	3	4	4	3	4	3	4	3	4	3	42	78	Sedang
05-064	4	3	4	3	3	4	4	4	4	4	4	4	45	75	Sedang
05-065	3	4	3	4	3	4	2	4	3	4	3	4	41	71	Sedang
05-066	4	3	4	3	3	4	4	4	4	4	4	4	45	72	Sedang
05-067	4	3	4	4	4	4	4	4	3	4	3	4	45	75	Sedang
05-068	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	4	39	77	Sedang
05-069	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	45	96	Baik
05-070	3	4	3	3	3	3	3	3	4	4	4	4	41	98	Baik

05-071	3	4	4	3	3	4	4	3	4	4	4	4	44	94	Baik
05-072	4	3	4	3	4	3	4	4	3	3	3	4	42	76	Sedang
05-073	4	4	4	4	4	4	3	3	3	3	4	4	44	73	Baik
05-074	4	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	4	39	98	Baik
05-075	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	4	4	39	71	Sedang
05-076	3	3	3	2	3	4	4	4	4	3	4	4	41	74	Sedang
05-077	4	3	3	3	3	3	3	3	4	4	4	4	41	77	Sedang
05-078	4	3	3	3	3	3	3	4	4	4	4	3	41	88	Baik
05-079	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	37	76	Sedang
05-080	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	4	3	45	84	Baik
05-081	4	3	3	3	3	3	3	3	3	4	4	4	40	88	Baik
05-082	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	45	83	Baik
05-083	3	3	3	3	3	4	3	4	4	3	4	3	40	85	Baik
05-084	4	3	3	3	4	4	4	4	4	4	3	4	44	81	Baik
05-085	3	4	4	4	4	4	4	3	4	3	4	3	44	90	Baik

(Data Perhitungan Foodrecall)

Total pemenuhan energi weekday dan weekend				
ID Resp	Total Energi:	Persentase:	KATEGORI	
05-001	1091	50%	1	Kurang
05-002	1500	60%	1	Kurang
05-003	1087	62%	1	Kurang
05-004	260	13,50%	3	baik
05-005	850	43,70%	1	Kurang
05-006	795	37%	1	Kurang
05-007	1304	70%	2	Cukup
05-008	1450	74,20%	2	Cukup
05-009	1704,9	89%	2	Cukup
05-010	1569,2	82,50%	2	Cukup
05-011	1357,9	73,40%	2	Cukup
05-012	1339,2	70,50%	1	Cukup
05-013	1974,4	104%	3	baik
05-014	1759,6	92,50%	2	Cukup
05-015	1338,5	87,20%	2	Cukup
05-016	1788,2	89,50%	2	Cukup
05-017	1345,2	75%	2	Cukup
05-018	1788,5	88,90%	2	Cukup
05-019	1678,1	78%	2	Cukup
05-020	17889	89%	2	Cukup
05-021	1821	91%	2	Cukup
05-022	1623,1	85,30%	2	Cukup
05-023	1723,8	86,05%	2	Cukup
05-024	1082	49%	1	Kurang
05-025	1655	66,50%	1	Kurang
05-026	1766	89%	2	Cukup
05-027	1778,3	88,80%	2	Cukup
05-028	1899,8	97,30%	2	Cukup

05-029	1978,4	116%	3	baik
05-030	1333,9	69,20%	1	Kurang
05-031	1884,3	98,80%	2	Cukup
05-032	1389,8	73,50%	2	Cukup
05-033	1660,2	79%	2	Cukup
05-034	1506	62%	1	Kurang
05-035	1478	72%	2	Cukup
05-036	1798,9	81%	2	Cukup
05-037	1890	96,97%	2	Cukup
05-038	1478	79.5%	2	Cukup
05-039	1267	67%	1	Kurang
05-040	1965,3	118%	3	baik
05-041	2011,2	131%	3	baik
05-042	1789,2	88%	2	Cukup
05-043	1800	90%	2	Cukup
05-044	1598	70%	1	Cukup
05-045	1728	75%	2	Cukup
05-046	1284	56%	1	Cukup
05-047	1905	83%	2	Cukup
05-048	1642	72%	2	Cukup
05-049	2370	103%	3	baik
05-050	1930	84%	2	Cukup
05-051	1885	82%	2	Cukup
05-052	2388	104%	3	baik
05-053	2338	102%	3	baik
05-054	1725	75%	2	Cukup
05-055	1975	86%	2	Cukup
05-056	1971	85%	2	Cukup
05-057	2091	91%	2	Cukup
05-058	2089	90%	2	Cukup

05-059	1408	61%	1	Kurang
05-060	1685	74%	2	Cukup
05-061	1308	57%	1	Kurang
05-062	2138	93%	2	Cukup
05-063	2237	97%	2	Cukup
05-064	1436	62%	1	Kurang
05-065	1774	73%	2	Cukup
05-066	1992	86%	2	Cukup
05-067	1423	62%	1	Kurang
05-068	1772	77%	2	Cukup
05-069	2251	80%	2	Cukup
05-070	2305	85%	2	Cukup
05-071	1573	68%	1	Kurang
05-072	1697	74%	2	Cukup
05-073	2035	88%	2	Cukup
05-074	2122	92%	2	Cukup
05-075	2638	121%	3	baik
05-076	1652	87%	2	Cukup
05-077	1510	79%	2	Cukup
05-078	1984	104%	3	Cukup
05-079	1635	86%	2	Cukup
05-080	1200	52%	1	Kurang
05-081	1655	72%	2	Cukup
05-082	1218	53%	1	Kurang
05-083	1763	76%	2	Cukup
05-084	1311	57%	1	Kurang
05-085	1871	78%	2	Cukup

Lampiran 10 Hasil Output SPSS Karakteristik Responden

JK

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Laki-Laki	71	83.5	83.5	83.5
	Perempuan	14	16.5	16.5	100.0
	Total	85	100.0	100.0	

USIA

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	18	1	1.2	1.2	1.2
	19	3	3.5	3.5	4.7
	20	22	25.9	25.9	30.6
	21	29	34.1	34.1	64.7
	22	30	35.3	35.3	100.0
	Total	85	100.0	100.0	

Lampiran 11 Distribusi Frekuensi pengetahuan gizi olahraga, sikap gizi dan tingkat kecukupan energi

KAT_PENGIZ

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Baik	45	52.9	52.9	52.9
	Sedang	40	47.1	47.1	100.0
	Total	85	100.0	100.0	

KAT_SIKAP

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Kurang	1	1.2	1.2	1.2
	Sedang	37	43.5	43.5	44.7
	Baik	47	55.3	55.3	100.0
	Total	85	100.0	100.0	

RECALL

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	KURANG	21	24.7	24.7	24.7
	CUKUP	54	63.5	63.5	88.2
	BAIK	10	11.8	11.8	100.0
	Total	85	100.0	100.0	

Lampiran 12 Hasil SPSS Uji Bivariat

PENGETAHUANGIZI * KECUKUPANENERGI Crosstabulation

			KECUKUPANENERGI			Total
			baik 100-110%	cukup 80-100%	kurang 100-110%	
PENGETAHUANGIZI	baik >80%	Count	12	29	4	45
		% within PENGETAHUANGIZI	26.7%	64.4%	8.9%	100.0%
	sedang 60-80%	Count	9	25	6	40
		% within PENGETAHUANGIZI	22.5%	62.5%	15.0%	100.0%
Total		Count	21	54	10	85
		% within PENGETAHUANGIZI	24.7%	63.5%	11.8%	100.0%

Chi-Square Tests

	Value	df	Asymptotic Significance (2-sided)	Exact Sig. (2-sided)	Exact Sig. (1-sided)	Point Probability
Pearson Chi-Square	.834 ^a	2	.659	.688		
Likelihood Ratio	.835	2	.659	.688		
Fisher's Exact Test	.859			.724		
Linear-by-Linear Association	.635 ^b	1	.425	.468	.270	.106
N of Valid Cases	85					

a. 1 cells (16.7%) have expected count less than 5. The minimum expected count is 4.71.

b. The standardized statistic is .797.

SIKAPGZ * KECUKUPANENERGI Crosstabulation

			KECUKUPANENERGI			Total
			kurang<70%	cukup 80-100%	baik 100-110%	
SIKAPGZ	Kurang	Count	2	14	2	18
		% within SIKAPGZ	11.1%	77.8%	11.1%	100.0%
	Sedang	Count	15	34	6	55
		% within SIKAPGZ	27.3%	61.8%	10.9%	100.0%
	Baik	Count	4	6	2	12
		% within SIKAPGZ	33.3%	50.0%	16.7%	100.0%
Total	Count	21	54	10	85	
	% within SIKAPGZ	24.7%	63.5%	11.8%	100.0%	

Chi-Square Tests

	Value	df	Asymptotic Significance (2-sided)	Exact Sig. (2-sided)	Exact Sig. (1-sided)	Point Probability
Pearson Chi-Square	3.087 ^a	4	.543	.559		
Likelihood Ratio	3.359	4	.500	.572		
Fisher's Exact Test	3.431			.495		
Linear-by-Linear Association	.740 ^b	1	.390	.441	.241	.086
N of Valid Cases	85					

a. 4 cells (44,4%) have expected count less than 5. The minimum expected count is 1,41.

b. The standardized statistic is -.860.