

**HUBUNGAN TINGKAT PENGETAHUAN GIZI DENGAN
POLA MAKAN PADA MAHASISWA DI ASRAMA PUTRI
UNIVERSITAS SUMATERA UTARA**

SKRIPSI

Oleh

**BERTILA SINDI ZAMILI
NIM. 181000064**



**PROGRAM STUDI S1 KESEHATAN MASYARAKAT
FAKULTAS KESEHATAN MASYARAKAT
UNIVERSITAS SUMATERA UTARA
2022**

**THE RELATIONSHIP BETWEEN THE LEVEL OF
NUTRITIONAL KNOWLEDGE AND EATING PATTERN OF
STUDENTS IN THE FEMALE DORMITORY AT THE
UNIVERSITAS SUMATERA UTARA**

SKRIPSI

By

**BERTILA SINDI ZAMILI
NIM. 181000064**



**PUBLIC HEALTH UNDERGRADUATE PROGRAM
FACULTY OF PUBLIC HEALTH
UNIVERSITAS SUMATERA UTARA
2022**

**HUBUNGAN TINGKAT PENGETAHUAN GIZI DENGAN
POLA MAKAN PADA MAHASISWA DI ASRAMA PUTRI
UNIVERSITAS SUMATERA UTARA**

SKRIPSI

Diajukan sebagai Salah Satu Syarat
untuk Memperoleh Gelar Sarjana Kesehatan Masyarakat
pada Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Sumatera Utara

Oleh

BERTILA SINDI ZAMILI
NIM. 181000064



**PROGRAM STUDI S1 KESEHATAN MASYARAKAT
FAKULTAS KESEHATAN MASYARAKAT
UNIVERSITAS SUMATERA UTARA
2022**

Judul Skripsi : Hubungan Tingkat Pengetahuan Gizi dengan Pola Makan pada Mahasiswa di Asrama Putri Universitas Sumatera Utara
Nama Mahasiswa : Bertila Sindi Zamili
Nomor Induk Mahasiswa : 181000064
Program Studi : S1 Kesehatan Masyarakat/Gizi Kesehatan Masyarakat

Menyetujui
Pembimbing:



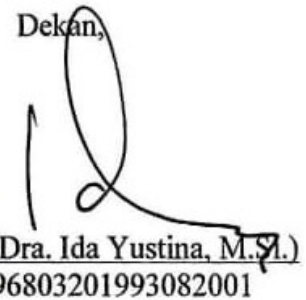
(Fitri Ardiani, S.K.M., M.P.H.)
NIP. 198207292008122002

Ketua Program Studi,



(Dr. Ir. Evi Naria, M. Kes.)
NIP. 196803201993032001

Dekan,



Prof. Dr. Dra. Ida Yustina, M.Si.
NIP. 196803201993082001

Tanggal Ujian: 03 November 2022

Telah diuji dan dipertahankan

Pada tanggal: 03 November 2022

TIM PENGUJI SKRIPSI

Ketua : Fitri Ardiani, S.K.M., M.P.H.

Anggota : 1. Ir. Etti Sudaryati, MKM., Ph. D.

2. Ecia Meilonna Koka, S.K.M., M. Kes.

Pernyataan Keaslian Skripsi

Saya menyatakan dengan ini bahwa Skripsi saya yang berjudul **“Hubungan Tingkat Pengetahuan Gizi dengan Pola Makan pada Mahasiswa di Asrama Putri Universitas Sumatera Utara”** beserta seluruh isinya adalah benar karya saya sendiri dan saya tidak melakukan penjiplakan atau pengutipan dengan cara-cara yang tidak sesuai dengan etika keilmuan yang berlaku dalam masyarakat keilmuan kecuali yang secara tertulis diacu dalam naskah ini dan disebut dalam daftar pustaka. Atas pernyataan ini, saya menanggung risiko atau sanksi yang dijatuhkan kepada saya apabila kemudian ditemukan adanya pelanggaran terhadap etika keilmuan dalam karya saya ini, atau klaim dari pihak lain terhadap keaslian karya saya ini.

Medan, November 2022

Bertila Sindi Zamili

Abstrak

Mahasiswa merupakan kelompok usia yang rentan dengan permasalahan gizi. Tingkat pengetahuan gizi yang dimiliki memengaruhi kebiasaan konsumsi makan setiap hari. Perubahan pola makan banyak terjadi pada kalangan mahasiswa dikarenakan pola makan tidak sesuai dengan jadwal makan dan tidak mengonsumsi makanan sehat dan bergizi. Pola makan akan memengaruhi asupan zat gizi yang dibutuhkan oleh tubuh, sehingga akan menentukan keadaan gizi seseorang. Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah jenis penelitian analitik kuantitatif dengan menggunakan desain *cross sectional* dengan tujuan mengetahui hubungan tingkat pengetahuan gizi dengan pola makan pada mahasiswa di Asrama Putri Universitas Sumatera Utara. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh mahasiswa yang terdata di Asrama Putri Universitas Sumatera Utara. Sampel dalam penelitian ini adalah 79 mahasiswa di Asrama Putri Universitas Sumatera Utara. Pengumpulan data dilakukan dengan wawancara langsung menggunakan kuesioner berupa formulir pengetahuan gizi, formulir *food recall*, dan formulir *food frequency*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara tingkat pengetahuan gizi dengan jenis makan ($p=0,000$). Tingkat pengetahuan gizi berhubungan dengan tingkat kecukupan energi ($p=0,017$), karbohidrat ($p=0,001$), zat besi ($p=0,002$), vitamin C ($p=0,007$), dan zinc ($p=0,013$). Tingkat pengetahuan gizi tidak berhubungan dengan tingkat kecukupan protein ($p=0,256$) dan tingkat kecukupan lemak ($p=0,483$). Diharapkan mahasiswa agar menerapkan pola makan baik dengan menjaga asupan zat gizi yang dibutuhkan oleh tubuh, mengonsumsi ragam jenis makanan, dan menerapkan pola makan sehat dan bergizi setiap hari.

Kata kunci: Pengetahuan gizi, pola makan, mahasiswa

Abstract

College students are an age group that is vulnerable to nutritional problems. The level of nutritional knowledge possessed affects the consumption habits of food every day. Changes in eating patterns occur among college students because eating patterns are not in accordance with meal schedules and do not consume healthy and nutritious foods. Eating patterns will affect the intake of nutrients needed by the body, so that it will determine a person's nutritional state. The type of research used in this study is a type of quantitative analytic research using a cross-sectional with the aim of knowing the relationship between the level of nutritional knowledge and eating patterns among students at the female dormitory at the Universitas Sumatera Utara. The population in this study were all students registered at the Female Dormitory of the Universitas Sumatera Utara. The sample in this study were 79 students at the Female Dormitory of the Universitas Sumatera Utara. Data collection was carried out by direct interviews using questionnaires in the form of nutritional knowledge forms, food recall forms, and food frequency forms. The results showed that there was a relationship between the level of nutritional knowledge and the type of food ($p=0.000$). The level of nutritional knowledge is related to the level of adequacy of energy ($p=0.017$), carbohydrates ($p=0.001$), iron ($p=0.002$), vitamin C ($p=0.007$), and zinc ($p=0.013$). The level of nutritional knowledge was not related to the level of adequacy of protein ($p=0.256$) and the level of adequacy of fat ($p=0.483$). It is expected that students will adopt a good eating patterns by maintaining the intake of nutrients needed by the body, consuming a variety of types of food, and adopting a healthy and nutritious eating patterns every day.

Keywords: Knowledge of nutrition, eating patterns, students

Kata Pengantar

Puji dan syukur penulis panjatkan kepada Tuhan Yesus Kristus atas segala berkat dan karunia-Nya yang telah diberikan kepada penulis sehingga dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul **“Hubungan Tingkat Pengetahuan Gizi dengan Pola Makan pada Mahasiswa di Asrama Putri Universitas Sumatera Utara”**. Skripsi ini adalah salah satu syarat yang ditetapkan untuk memperoleh gelar Sarjana Kesehatan Masyarakat.

Selama proses penyusunan skripsi ini, penulis sangat bersyukur mendapat begitu banyak bimbingan, dukungan, dan bantuan dari berbagai pihak baik secara moril maupun material. Pada kesempatan ini, penulis menyampaikan ucapan terima kasih sebesar-besarnya kepada:

1. Dr. Muryanto Amin, S.Sos., M.Si., selaku Rektor Universitas Sumatera Utara.
2. Prof. Dr. Dra. Ida Yustina, M.Si., selaku Dekan Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Sumatera Utara.
3. Dr. Ir. Evi Naria, M.Kes., selaku Ketua Program Studi S1 Kesehatan Masyarakat Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Sumatera Utara.
4. Fitri Ardiani, S.K.M., M.P.H., selaku Dosen Pembimbing dengan segenap hati telah meluangkan waktu untuk membimbing dan mengarahkan penulis dalam penyelesaian skripsi ini.
5. Ir. Etti Sudaryati, MKM., Ph. D., selaku Dosen Penguji I yang telah memberikan saran dan masukan dalam penyelesaian skripsi ini.

6. Ecia Meilonna Koka, S.K.M., M. Kes., selaku Dosen Penguji II yang telah memberikan saran dan masukan dalam penyelesaian skripsi ini.
7. Para dosen Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Sumatera Utara dengan segenap hati telah mendidik dan membantu penulis dalam proses pembelajaran selama menjalani masa perkuliahan di Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Sumatera Utara.
8. Pegawai Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Sumatera Utara yang telah banyak membantu penulis dalam menyelesaikan skripsi ini dalam hal pengurusan administrasi, terkhusus kepada Marihot Oloan Samosir, S.T yang telah banyak membantu penulis dalam pengurusan administrasi.
9. Wakil Rektor V Universitas Sumatera Utara dan pegawai di Asrama Putri Universitas Sumatera Utara yang telah mengizinkan penulis untuk melakukan penelitian.
10. Teristimewa untuk kedua orang tua tercinta (Martin Zamili dan Sadiria Harita) yang telah memberikan kasih sayang yang sangat besar, selalu sabar dalam menerima segala sikap dan perilaku, selalu sabar dalam mendidik serta selalu memberikan semangat dan motivasi kepada penulis.
11. Terkhusus untuk saudara dan saudari kandung saya tercinta (Gustianti Zamili, Hipolitus Zamili, Winda Kristina Zamili, dan Yosafat Zamili) yang telah memberikan dukungan yang terbaik, bantuan, semangat, motivasi, dan doa kepada penulis.
12. Terkhusus untuk pasangan penulis (Joniar Sijon Gee) yang telah memberikan semangat, dukungan, dan motivasi dalam menyelesaikan skripsi ini.

13. Sahabat (Deli Pebrina Br. Manik, Emilia Agreni Manalu, Girik Mentari Br. Bangun, Namira, dan Ririn Derisma) yang telah banyak membantu, memberikan semangat, waktu, dukungan dan saran kepada penulis hingga akhirnya penulisan skripsi ini terselesaikan.
14. Teman-teman (Wintry, Kiki, dan Yuli) yang telah banyak membantu dan menyemangati penulis dalam menyelesaikan skripsi.
15. Teman seperjuangan (Adinda dan Namira) yang selalu saling menyemangati satu sama lain dalam menyelesaikan skripsi ini.
16. Seluruh mahasiswa di Asrama Putri Universitas Sumatera Utara yang ikut serta berpartisipasi dan membantu dalam melakukan penelitian.
17. Semua pihak yang telah membantu, baik dukungan, saran, doa, kerjasama, dan masukan-masukan yang tidak dapat disebutkan satu persatu.

Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih memiliki banyak kekurangan. Oleh sebab itu, penulis mengharapkan adanya kritik dan saran yang membangun dari semua pihak dalam perbaikan dan penyempurnaan skripsi penulis. Akhir kata, penulis berharap skripsi ini dapat memberikan kontribusi yang positif dan bermanfaat bagi pembaca.

Medan, November 2022

Bertila Sindi Zamili

Daftar Isi

	Halaman
Halaman Persetujuan	i
Halaman Penetapan Tim Penguji	ii
Halaman Pernyataan Keaslian Skripsi	iii
Abstrak	iv
<i>Abstract</i>	v
Kata Pengantar	vi
Daftar Isi	ix
Daftar Tabel	xi
Daftar Gambar	xiii
Daftar Lampiran	xiv
Daftar Istilah	xv
Riwayat Hidup	xvi
Pendahuluan	1
Latar Belakang	1
Perumusan Masalah	9
Tujuan Penelitian	9
Tujuan umum	9
Tujuan khusus	9
Manfaat Penelitian	10
Tinjauan Pustaka	11
Pola Makan	11
Faktor-Faktor yang Memengaruhi Pola Makan	14
Jenis-Jenis Zat Gizi dalam Makanan	17
Pengetahuan Gizi	21
Pengetahuan	23
Faktor-faktor yang memengaruhi pengetahuan	23
Tingkat pengetahuan	26
Landasan Teori	28
Kerangka Konsep	29
Hipotesis Penelitian	30
Metode Penelitian	31
Jenis Penelitian	31
Lokasi dan Waktu Penelitian	31
Populasi dan Sampel	31
Populasi	31
Sampel	32

Variabel dan Definisi Operasional	33
Metode Pengumpulan Data	35
Metode Pengukuran	35
Metode Analisis Data	39
Hasil Penelitian	41
Gambaran Umum Lokasi Penelitian	41
Gambaran Karakteristik Mahasiswa	42
Gambaran Tingkat Pengetahuan Gizi Mahasiswa	43
Gambaran Pola Makan Mahasiswa	44
Jenis makan mahasiswa	45
Jumlah makan mahasiswa	46
Frekuensi makan mahasiswa	47
Hubungan Tingkat Pengetahuan Gizi dengan Pola Makan pada Mahasiswa di Asrama Putri Universitas Sumatera Utara	52
Hubungan Tingkat Pengetahuan Gizi dengan Jenis Makan pada Mahasiswa di Asrama Putri Universitas Sumatera Utara	53
Hubungan Tingkat Pengetahuan Gizi dengan Jumlah Makan Berdasarkan Tingkat Kecukupan Gizi pada Mahasiswa di Asrama Putri Universitas Sumatera Utara	53
Pembahasan	58
Hubungan Tingkat Pengetahuan Gizi dengan Pola Makan pada Mahasiswa di Asrama Putri Universitas Sumatera Utara	58
Hubungan Tingkat Pengetahuan Gizi dengan Jenis Makan pada Mahasiswa di Asrama Putri Universitas Sumatera Utara	58
Hubungan Tingkat Pengetahuan Gizi dengan Jumlah Makan Berdasarkan Tingkat Kecukupan Gizi pada Mahasiswa di Asrama Putri Universitas Sumatera Utara	61
Hubungan Tingkat Pengetahuan Gizi dengan Frekuensi Makan pada Mahasiswa di Asrama Putri Universitas Sumatera Utara	72
Keterbatasan Penelitian	75
Kesimpulan dan Saran	76
Kesimpulan	76
Saran	77
Daftar Pustaka	79
Lampiran	84

Daftar Tabel

No	Judul	Halaman
1	Angka Kecukupan Gizi yang Dianjurkan Berdasarkan Umur dan Jenis Kelamin (Per Orang Per Hari)	21
2	Distribusi Responden Berdasarkan Karakteristik Mahasiswa di Asrama Putri Universitas Sumatera Utara	43
3	Distribusi Tingkat Pengetahuan Gizi Mahasiswa di Asrama Putri Universitas Sumatera Utara	44
4	Distribusi Tingkat Pengetahuan Gizi Berdasarkan Jurusan Mahasiswa di Asrama Putri Universitas Sumatera Utara	44
5	Distribusi Jenis Makan Mahasiswa di Asrama Putri Universitas Sumatera Utara	45
6	Distribusi Jenis Makan Berdasarkan Jurusan Mahasiswa di Asrama Putri Universitas Sumatera Utara	45
7	Distribusi Tingkat Kecukupan Gizi Mahasiswa di Asrama Putri Universitas Sumatera Utara	47
8	Distribusi Frekuensi Makan Mahasiswa di Asrama Putri Universitas Sumatera Utara Berdasarkan Kelompok Makanan Pokok	48
9	Distribusi Frekuensi Makan Mahasiswa di Asrama Putri Universitas Sumatera Utara Berdasarkan Kelompok Lauk-Pauk	49
10	Distribusi Frekuensi Makan Mahasiswa di Asrama Putri Universitas Sumatera Utara Berdasarkan Kelompok Sayuran	50
11	Distribusi Frekuensi Makan Mahasiswa di Asrama Putri Universitas Sumatera Utara Berdasarkan Kelompok Buah	51
12	Distribusi Frekuensi Makan Mahasiswa di Asrama Putri Universitas Sumatera Utara Berdasarkan Kelompok Jajanan	51

13	Distribusi Frekuensi Makan Mahasiswa di Asrama Putri Universitas Sumatera Utara Berdasarkan Kelompok Minuman	52
14	Hubungan Tingkat Pengetahuan Gizi dengan Jenis Makan pada Mahasiswa di Asrama Putri Universitas Sumatera Utara	53
15	Hubungan Tingkat Pengetahuan Gizi dengan Tingkat Kecukupan Energi pada Mahasiswa di Asrama Putri Universitas Sumatera Utara	54
16	Hubungan Tingkat Pengetahuan Gizi dengan Tingkat Kecukupan Karbohidrat pada Mahasiswa di Asrama Putri Universitas Sumatera Utara	54
17	Hubungan Tingkat Pengetahuan Gizi dengan Tingkat Kecukupan Protein pada Mahasiswa di Asrama Putri Universitas Sumatera Utara	55
18	Hubungan Tingkat Pengetahuan Gizi dengan Tingkat Kecukupan Lemak pada Mahasiswa di Asrama Putri Universitas Sumatera Utara	56
19	Hubungan Tingkat Pengetahuan Gizi dengan Tingkat Kecukupan Zat Besi pada Mahasiswa di Asrama Putri Universitas Sumatera Utara	56
20	Hubungan Tingkat Pengetahuan Gizi dengan Tingkat Kecukupan Vitamin C pada Mahasiswa di Asrama Putri Universitas Sumatera Utara	57
21	Hubungan Tingkat Pengetahuan Gizi dengan Tingkat Kecukupan Zinc pada Mahasiswa di Asrama Putri Universitas Sumatera Utara	57

Daftar Gambar

No	Judul	Halaman
1	Kerangka teori	29
2	Kerangka konsep	30

Daftar Lampiran

Lampiran	Judul	Halaman
1	Kuesioner Penelitian	84
2	Lembar Permohonan Menjadi Responden	90
3	Lembar Persetujuan Menjadi Responden	91
4	Kuesioner Survei Pendahuluan	92
5	Master Data	96
6	Output Hasil Penelitian	98
7	Surat Izin Penelitian	119
8	Surat telah Selesai Melaksanakan Penelitian	120
9	Dokumentasi Penelitian	121

Daftar Istilah

AKG	Angka Kecukupan Gizi
Depkes	Departemen Kesehatan
FFQ	<i>Food Frequency Questionnaire</i>
IMT	Indeks Masa Tubuh
Kemendes	Kementerian Kesehatan
Permenkes	Peraturan Menteri Kesehatan
Persagi	Persatuan Ahli Gizi Indonesia
PUGS	Pedoman Umum Gizi Seimbang
Riskesdas	Riset Kesehatan Dasar
SDM	Sumber Daya Manusia
URT	Ukuran Rumah Tangga
WHO	<i>World Health Organization</i>
WNPG	Widyakarya Nasional Pangan dan Gizi

Riwayat Hidup

Penulis bernama Bertila Sindi Zamili berumur 23 tahun, dilahirkan di Padang pada Tanggal 21 April 1999. Penulis beragama Katolik, anak keempat dari lima bersaudara dari pasangan Bapak Martin Zamili dan Ibu Sadiria Harita.

Pendidikan formal dimulai di SD Negeri 075068 Hilimondregeraya Tahun 2006-2012, sekolah menengah pertama di SMPN 1 Telukdalam Tahun 2012-2015, sekolah menengah atas di SMAN 1 Telukdalam Tahun 2015-2018, selanjutnya penulis melanjutkan pendidikan di Program Studi S1 Kesehatan Masyarakat Universitas Sumatera Utara.

Medan, November 2022

Bertila Sindi Zamili

Pendahuluan

Latar Belakang

Mahasiswa merupakan Sumber Daya Manusia (SDM) berkualitas yang memegang peranan penting untuk membuat suatu perubahan yang lebih baik kedepannya. Faktor terpenting untuk meningkatkan kehidupan manusia yang berkualitas yaitu harus memperhatikan kondisi kesehatannya dengan cara memilih dan mengonsumsi makanan yang tepat dengan memperhatikan kandungan zat gizi yang terdapat dalam makanan yang dikonsumsi setiap harinya.

Mahasiswa adalah seseorang yang berada dalam masa peralihan menuju dewasa dengan rentang usia antara 18-25 tahun. Mahasiswa dapat dikatakan sebagai seseorang yang dinyatakan sudah terdaftar di sebuah perguruan tinggi yang akan menempuh proses belajar mengajar untuk memperoleh sebuah pengetahuan yang akan diimplementasikan di kehidupan sehari-hari dan akan menjadi seseorang yang berguna bagi masyarakat dan sebagai generasi penerus bangsa untuk kedepannya.

Mahasiswa merupakan kelompok usia yang rentan dengan permasalahan gizi yang terjadi. Tingkat pengetahuan gizi yang dimiliki akan mempengaruhi pemilihan makanan yang berdampak pada pemenuhan jumlah asupan zat gizi yang dikonsumsi setiap harinya. Perubahan pola makan banyak terjadi pada kalangan mahasiswa dikarenakan kebiasaan dalam memilih jenis makanan yang dikonsumsi. Faktor yang dapat menyebabkan munculnya permasalahan gizi pada seseorang berkaitan dengan kebiasaan menerapkan pola makan yaitu dikarenakan kesulitan dana menyebabkan makanan yang diperoleh tidak seimbang dan sehat,

jadwal makan yang tidak teratur, aktivitas dan kegiatan yang dilakukan, tidak memperhatikan makanan yang dipilih, dan kecenderungan untuk mengonsumsi makanan yang cepat saji (Supit, 2014).

Menerapkan pola makan yang sehat dan bergizi, maka keadaan status gizinya akan baik pula. Perilaku penerapan pola makan tidak tepat dapat menyebabkan seseorang akan berisiko mengalami masalah gizi kurus, gizi lebih, hingga berisiko mengalami obesitas. Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh Rahayu dan Fitriana (2018) pada remaja putri di SMA Negeri 1 Bambanglipuro diketahui bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara pola makan dengan status gizi.

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh Evan, Wiyono, dan Candrawati (2017) di Universitas Tribhuwana Tungadewi Malang diketahui bahwa adanya hubungan antara pola makan dengan kejadian obesitas pada mahasiswa, dikarenakan mengonsumsi makanan tidak sesuai dengan anjuran kebutuhan setiap harinya, sehingga asupan energi yang dikonsumsi dengan asupan energi yang keluar setiap harinya tidak teratur yang menyebabkan mahasiswa berisiko mengalami obesitas. Seseorang bisa berisiko mengalami obesitas dikarenakan adanya faktor genetik, makanan yang dikonsumsi dalam sehari, aktivitas fisik, dan faktor budaya daerah asal (Puhl dalam Sineke dkk, 2019).

Berdasarkan hasil Riskesdas (2018) menunjukkan bahwa prevalensi status gizi berdasarkan kategori IMT pada penduduk dewasa (umur >18 tahun) berjenis kelamin perempuan sebesar 7,8 persen kurus, sebesar 47,8 persen normal, sebesar 15,1 persen berat badan lebih, dan sebesar 29,3 persen obesitas. Prevalensi status

gizi berdasarkan kategori IMT pada penduduk dewasa (umur >18 tahun) berjenis kelamin laki-laki sebesar 10,8 persen kurus, sebesar 62,6 persen normal, sebesar 12,1 persen berat badan lebih, dan sebesar 14,5 persen obesitas. Hal ini menunjukkan bahwa status gizi kurus, lebih, dan obesitas di Indonesia masih tinggi baik untuk kategori jenis kelamin laki-laki maupun jenis kelamin perempuan.

Berdasarkan hasil Riskesdas (2018) menunjukkan bahwa status gizi berat badan lebih dan obesitas untuk penduduk dewasa (umur >18 tahun) berdasarkan kategori IMT yang berjenis kelamin perempuan lebih tinggi dibandingkan dengan jenis kelamin laki-laki. Menurunkan prevalensi status gizi lebih dan obesitas pada perempuan perlu memperhatikan dalam pemilihan makanan yang dikonsumsi agar zat gizi yang dikonsumsi sesuai dengan kebutuhan setiap harinya. Upaya untuk memperbaiki status gizi setiap individu yaitu dengan menerapkan pola makan yang baik dengan memperhatikan jenis makanan yang dipilih dan asupan zat gizi yang terkandung dalam makanan tersebut. Mengonsumsi makanan yang mengandung zat gizi, seperti karbohidrat, protein, lemak, vitamin, dan mineral sangat bermanfaat bagi tubuh salah satunya berguna untuk menjaga daya tahan tubuh.

Menurut Barasi yang dikutip oleh Santoso dan Velania (2017) mengatakan bahwa ada dua faktor yang mempengaruhi seseorang memilih makanan baik dan tidak baik setiap harinya yaitu faktor internal dipengaruhi oleh keinginan untuk makan, larangan terhadap makanan, kesukaan terhadap makanan, emosi, dan bentuk karakteristik setiap orang, sedangkan faktor eksternal dapat dipengaruhi

oleh faktor agama, suku, pendapatan, pendidikan, informasi yang diterima, dan faktor sosial dan budaya. Mengonsumsi makanan yang baik bagi tubuh ditentukan oleh tingkat pengetahuan gizi yang dimiliki, memiliki pemahaman mengenai pola makan baik merupakan salah satu upaya dalam mempertahankan keadaan status gizi ke arah lebih baik (Kristianti & Sarbini, 2009).

Pola makan yang diterapkan sehari-hari juga mempengaruhi kondisi kesehatan seseorang (terutama pada wanita), dengan membatasi asupan makanan yang dikonsumsi atau mengonsumsi makanan yang mengandung jumlah zat gizi yang sedikit dapat menyebabkan wanita berisiko anemia. Umumnya, pada wanita dan remaja putri lebih mudah berisiko mengalami anemia dibandingkan dengan pria, dikarenakan wanita sering mengalami menstruasi setiap bulannya yang menyebabkan berkurangnya asupan zat besi dalam tubuh wanita sebanyak $\pm 1,3$ mg/hari, sehingga kebutuhan zat besi pada wanita lebih banyak dibandingkan dengan pria (Mustofiah, Sutrisno & Hapsari, 2017).

Berdasarkan hasil data Riskesdas (2018) menemukan adanya kenaikan kasus anemia pada remaja putri. Prevalensi remaja putri yang mengalami anemia pada tahun 2013 yaitu sebesar 37,1 persen, terjadi kenaikan kasus anemia menjadi 48,9 persen pada tahun 2018 dengan proporsi anemia terjadi paling besar pada kelompok usia 15-24 tahun dan 25-34 tahun. Hal ini menunjukkan bahwa kasus anemia pada remaja putri di Indonesia masih tergolong sangat tinggi, sehingga perlunya menerapkan pola makan yang baik setiap harinya dengan cara memilih makanan yang tepat dan mengonsumsi makanan yang mengandung banyak

asupan zat gizi seperti zat besi, sehingga dapat mencegah berisiko mengalami anemia.

Masyarakat Indonesia terutama pada wanita dan remaja putri, umumnya kebutuhan akan zat besi belum terpenuhi, dikarenakan wanita dan remaja putri lebih menyukai makanan yang mengandung zat gizi protein nabati dengan kandungan zat besinya sedikit, dibandingkan dengan makanan yang mengandung zat gizi protein hewani dan wanita lebih membatasi asupan makanan yang dikonsumsi setiap harinya dibandingkan dengan pria, dikarenakan wanita ingin memiliki bentuk tubuh yang ideal atau langsing, sehingga kurangnya mengonsumsi makanan yang mengandung zat gizi seimbang (Mustofiah dkk, 2017).

Menurut Notoatmodjo yang dikutip oleh Arieska dan Herdiani (2020) mengatakan bahwa memasuki usia remaja rentan mengalami masalah gizi, apabila seseorang memiliki pengetahuan tentang gizi yang rendah menyebabkan perubahan pola makan yang tidak baik dan tidak memperhatikan pola konsumsi makanan. Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Elfira dkk. (2021) mengatakan bahwa ada hubungan yang signifikan antara pengetahuan gizi seimbang dengan pola makan pada siswa kelas X SMK Swasta Imelda Medan. Tingginya tingkat pengetahuan yang diperoleh oleh seseorang mengenai gizi maka pola makan yang akan diterapkan setiap harinya akan lebih baik.

Pengetahuan gizi merupakan kemampuan yang dimiliki oleh individu dalam menentukan dan memilih makanan yang tepat dan sehat untuk dikonsumsi. Seseorang memiliki tingkat pengetahuan gizi yang kurang akan menyebabkan

pemilihan atau kebiasaan makanan yang tidak tepat. Menurut Sediaoetama dalam Kristiani dan Sarbini (2009) mengatakan bahwa kurang cukupnya memperoleh sebuah pengetahuan mengenai gizi dan tidak tepatnya pemilihan makanan akan mempengaruhi keadaan status gizi seseorang. Umumnya, kebanyakan mahasiswa tidak memperhatikan dalam pemilihan makanan yang tepat, tidak memperhatikan kandungan gizi, dan keamanan pada makanan yang dikonsumsi, yang akhirnya zat gizi yang diperoleh dalam makanan tidak sesuai dengan kebutuhan setiap harinya.

Asrama Putri Universitas Sumatera Utara merupakan salah satu fasilitas tempat tinggal yang disediakan oleh kampus Universitas Sumatera Utara, semua mahasiswanya berjenis kelamin perempuan dari berbagai suku, daerah, dan jurusan kuliah. Penyediaan makanan mahasiswa lebih cenderung untuk mengorder, memesan dan *catering* makanan, dan sebagian mahasiswa ada yang menyediakan makanan sendiri dengan cara memasak. Penyediaan makanan dengan cara mengorder belum tentu terjamin tingkat keamanan, higiene, dan sumber zat gizi yang ada pada makanan yang dikonsumsi. Pemilihan makanan yang tepat dan sehat sangat menentukan jumlah asupan zat gizi yang dikonsumsi setiap harinya.

Berdasarkan hasil survei pendahuluan yang dilakukan secara *online* dengan menyebarkan kuesioner tentang pengetahuan gizi dan pola makan secara umum dalam bentuk *g-form* kepada mahasiswa yang tinggal di Asrama Putri Universitas Sumatera Utara diketahui bahwa terdapat berbagai macam karakteristik mahasiswa antara lain mahasiswa yang termasuk jurusan kesehatan sebanyak 3 orang (9,1%) dan mahasiswa yang termasuk jurusan non kesehatan

sebanyak 30 orang (90,9%). Karakteristik umur pada mahasiswa di Asrama Putri Universitas Sumatera Utara yaitu sebanyak 10 orang (30,3%) umur 18 tahun, 11 orang (33,3%) umur 19 tahun, 8 orang (24,2%) umur 20 tahun, dan 4 orang (12,1%) umur 21 tahun. Berdasarkan hasil survei pendahuluan diperoleh hasil bahwa mahasiswa yang memiliki tingkat pengetahuan gizi baik yaitu sebanyak 11 orang (33,3%), sebanyak 8 orang (24,2%) dengan tingkat pengetahuan gizi cukup, dan sebanyak 14 orang (42,4%) memiliki tingkat pengetahuan gizi kurang.

Berdasarkan hasil survei pendahuluan juga diperoleh keterangan bahwa sebanyak 19 orang (57,6%) menganggap dirinya sudah menerapkan pola makan secara teratur dan sebanyak 14 orang (42,4%) menganggap dirinya belum menerapkan pola makan secara teratur. Berdasarkan hasil survei pendahuluan diperoleh juga hasil bahwa dari 33 mahasiswa yang mengisi kuesioner sebanyak 8 orang (24,2%) tidak mengonsumsi makanan 3 kali dalam sehari, dengan alasan malas untuk makan sebanyak 2 orang (25,0%), sudah menjadi kebiasaan mengonsumsi makanan (< 3 kali) dalam sehari sebanyak 1 orang (12,5%), kesibukan dengan kegiatan yang dilakukan sehingga tidak makan sebanyak 3 orang (37,5%), tidak tersedianya biaya atau menghemat biaya sebanyak 1 orang (12,5%), dan merasa bahwa dirinya tidak lapar sebanyak 1 orang (12,5%).

Melalui survei awal diketahui bahwa sebanyak 3 orang (9,1%) mahasiswa kesehatan menyukai mengonsumsi sayur, sedangkan mahasiswa non kesehatan sebanyak 28 orang (84,8%) menyukai sayur dan 2 orang (6,1%) tidak menyukai sayur. Mahasiswa kesehatan dan non kesehatan secara keseluruhan menyukai mengonsumsi buah sebesar (100%). Tingkat keseringan mahasiswa mengonsumsi

sayur 1-3 kali/hari sebanyak 14 orang (42,4%), 11 orang (33,3%) mengonsumsi sayur 1-3 kali/minggu, 6 orang (18,2%) mengonsumsi sayur 4-5 kali/minggu, dan 2 orang (6,1%) mengonsumsi sayur 1-2 kali/bulan. Tingkat keseringan mahasiswa mengonsumsi buah 1-3 kali/hari sebanyak 4 orang (12,1%), 15 orang (45,5%) mengonsumsi buah 1-3 kali/minggu, 4 orang (12,1%) mengonsumsi buah 4-5 kali/minggu, dan 10 orang (30,3%) mengonsumsi buah 1-2 kali/bulan.

Berdasarkan hasil survei penelitian juga diperoleh bahwa mahasiswa kesehatan tidak menyukai mengonsumsi *junk food* dan makanan/minuman manis sebanyak 3 orang (9,1%), sedangkan mahasiswa non kesehatan sebanyak 26 orang (78,8%) menyukai mengonsumsi *junk food* dan makanan/minuman manis dan 4 orang (12,1%) tidak menyukai mengonsumsi *junk food* makanan/minuman manis. Tingkat keseringan mahasiswa mengonsumsi *junk food* dan makanan/minuman manis 1-3 kali/hari sebanyak 2 orang (6,1%), 23 orang (69,7%) yang mengonsumsi 1-3 kali/minggu, 1 orang (3,0%) yang mengonsumsi 4-5 kali/minggu, 6 orang (18,2%) mengonsumsi 1-3 kali/bulan, dan 1 orang (3,0%) yang mengonsumsi 1-2 kali/tahun.

Berdasarkan hasil survei pendahuluan dengan mengukur BB dan TB untuk melihat status gizi berdasarkan IMT diperoleh hasil bahwa dari 22 mahasiswa sebanyak 16 orang (72,7%) status gizi normal, 4 orang (18,2%) kurus, 1 orang (4,5%) sangat kurus, dan 1 orang (4,5%) obesitas. Berdasarkan hasil pengukuran status gizi diketahui bahwa ditemukan mahasiswa dengan status gizi kurus, sangat kurus dan obesitas, sehingga perlunya upaya penerapan pola makan yang baik dan sehat dengan memperhatikan jenis makanan yang dikonsumsi sehingga asupan zat

gizi yang terdapat dalam makanan setiap harinya dapat terpenuhi dan dapat memperbaiki status gizi mahasiswa.

Berdasarkan latar belakang diatas yang menjadi penguat dalam penelitian ini, peneliti tertarik untuk melihat bagaimana hubungan tingkat pengetahuan gizi dengan pola makan pada mahasiswa di Asrama Putri Universitas Sumatera Utara.

Perumusan Masalah

Perumusan masalah dalam penelitian ini adalah bagaimana “hubungan tingkat pengetahuan gizi dengan pola makan pada mahasiswa di Asrama Putri Universitas Sumatera Utara”.

Tujuan Penelitian

Tujuan umum. Tujuan umum dari penelitian ini dilakukan oleh peneliti adalah untuk mengetahui “hubungan tingkat pengetahuan gizi dengan pola makan pada mahasiswa di Asrama Putri Universitas Sumatera Utara”.

Tujuan khusus. Tujuan khusus pada penelitian ini adalah:

1. Mengetahui karakteristik mahasiswa yang meliputi umur, agama, suku, angkatan, dan jurusan yang tinggal di Asrama Putri Universitas Sumatera Utara.
2. Mengetahui jenis makan yang dikonsumsi oleh mahasiswa di Asrama Putri Universitas Sumatera Utara.
3. Mengetahui jumlah makan berdasarkan kecukupan zat gizi makro (energi, karbohidrat, protein, dan lemak) dan kecukupan zat gizi mikro (zat besi, vitamin C, dan zinc) yang dikonsumsi oleh mahasiswa di Asrama Putri Universitas Sumatera Utara.

4. Mengetahui frekuensi makan yang dikonsumsi oleh mahasiswa di Asrama Putri Universitas Sumatera Utara.

Manfaat Penelitian

Bagi peneliti. Penelitian ini diharapkan menjadi wadah bagi peneliti untuk mendapatkan pengalaman, menambah wawasan, dan dapat mengimplementasikan pengetahuan yang diperoleh tentang bagaimana mengatasi masalah yang dialami mahasiswa dalam menerapkan pola makan yang baik.

Bagi mahasiswa. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi bagi mahasiswa khususnya mahasiswa di Asrama Putri Universitas Sumatera Utara dalam meningkatkan pengetahuan gizi sehingga dapat menerapkan pola makan yang baik dan sehat untuk dikonsumsi setiap harinya.

Tinjauan Pustaka

Pola Makan

Pola makan merupakan kebiasaan dalam menentukan jenis, jumlah, dan tingkat keseringan dalam mengonsumsi makanan setiap hari. Pola makan dikatakan baik apabila pemilihan makanan dari segi kuantitas dan kualitas bahan pangan atau makanan tersebut baik untuk dikonsumsi setiap harinya (Sagala & Noerfitri, 2021).

Pola makan adalah sebuah informasi yang diperoleh tentang jenis dan banyaknya asupan zat gizi yang diperoleh dalam bahan pangan untuk kelangsungan hidup seseorang. Bahan pangan yang dikonsumsi mengandung sumber zat gizi yang diperlukan oleh tubuh, apabila mengonsumsi zat gizi sesuai dengan kebutuhan akan menentukan keadaan gizi seseorang. Keadaan gizi seseorang dapat ditingkatkan dengan mengonsumsi makanan yang mengandung zat gizi yang bermanfaat bagi tubuh dan berguna untuk mencegah dari berbagai penyakit, seperti obesitas, anemia, dan penyakit lainnya.

Pola makan adalah salah satu cara untuk mengatur jenis, jumlah, dan frekuensi makanan sesuai dengan informasi yang telah didapatkan yang berguna untuk meningkatkan kesehatan seseorang. Pola makan akan ditentukan oleh sikap dan tindakan seseorang terhadap makanan yang ada, pola makan yang baik dilihat dari keberagaman makanan, seberapa banyak asupan zat gizi yang dikonsumsi, dan tingkat keseringan mengonsumsi makanan setiap harinya, sehingga makanan tersebut akan menentukan kesehatan tubuh individu.

Terdapat 3 (tiga) komponen yang tercakup dalam pola makan yaitu dilihat dari jenis makan, jumlah makan, dan frekuensi makan:

Jenis makan. Jenis makan yaitu keberagaman makanan yang terdiri dari makanan pokok, lauk-pauk, sayuran, dan buah. Mengonsumsi beranekaragam atau bervariasi makanan setiap harinya baik untuk kesehatan tubuh terutama untuk mempertahankan sistem imunitas dalam tubuh. Mengonsumsi makanan yang beranekaragam setiap harinya, maka kebutuhan akan zat gizi dalam makanan dapat terpenuhi sesuai dengan anjuran (Basri, 2020). Makanan beragam terdiri dari (Permenkes, 2014):

Makanan pokok. Makanan pokok merupakan sumber makanan utama yang mengandung zat gizi yaitu karbohidrat, yang biasanya dikonsumsi dalam porsi besar untuk memenuhi porsi makan setiap harinya. Makanan pokok masyarakat Indonesia pada umumnya lebih mengutamakan mengonsumsi nasi yang sudah menjadi tradisi atau kebiasaan makan. Mengonsumsi nasi sebesar 100 gr untuk per porsi nasi di dalamnya mengandung zat gizi karbohidrat, setara dengan $\frac{3}{4}$ gelas atau mengandung sebanyak 175 cal, 4 gr protein, dan 40 gr karbohidrat (Permenkes, 2014).

Menurut Persagi dalam Damayani (2015) mengatakan bahwa untuk hidangan makanan yang dikonsumsi dalam sehari semalam terdiri dari 4-5 porsi atau setara dengan (≥ 350 gr). Makanan pokok tidak hanya nasi, berbagai jenis makanan pokok selain nasi yang dapat diperoleh dari sumber makanan, seperti beras, umbi-umbian, tepung, jagung, sukun, roti, dan sebagainya.

Lauk-pauk. Kelompok lauk-pauk yang tergolong ke dalam kelompok protein hewani yaitu kelompok daging, ikan, udang, cumi-cumi, telur, keju, dan lain-lain. Lauk-pauk nabati dapat ditemukan dalam jenis makanan, seperti tempe, tahu, kacang-kacangan, dan lain-lain. Umumnya, lauk-pauk dijadikan makanan pendamping makanan pokok setiap orang. Mengonsumsi 1 potong ikan atau 2 potong tempe dan sejenisnya setara dengan (≥ 50 gr) lauk-pauk yang dikonsumsi setiap harinya (Persagi dalam Damayani, 2015).

Sayuran. Sayuran adalah jenis tanaman yang baik untuk dikonsumsi dan dapat diolah menjadi bahan masakan. Sayuran adalah kelompok sumber makanan yang didalamnya terkandung zat gizi yang baik yaitu mengandung zat gizi vitamin, mineral, dan serat yang bermanfaat bagi tubuh. Jenis sayuran yaitu sayuran hijau dan sayuran berwarna lainnya yang memiliki tekstur, rasa, wangi, dan warna yang tidak sama setiap sayuran. Kelompok sayuran, seperti wortel, sawi, kol, buncis, brokoli, bayam, kangkung, dan jenis sayuran lainnya. Anjuran porsi sayur yaitu 1 mangkok sayur dengan isi sayur daun hijau setara dengan (≥ 200 gr) yang harus dikonsumsi dalam sehari (Persagi dalam Damayani, 2015).

Buah-buahan. Buah merupakan kelompok bahan pangan kaya akan nutrisi yang penting untuk pemenuhan kebutuhan gizi setiap harinya. Manfaat buah, antara lain untuk menjaga sistem metabolisme, menjaga sistem imunitas tubuh, menjaga kesehatan mata dan kulit, dan sebagainya. Mengonsumsi buah setiap hari menunjukkan pola makan seseorang baik dan apabila mengonsumsi buah akan meminimalisir tubuh tidak terjangkit penyakit. Kelompok buah, seperti pepaya, apel, jeruk, mangga, pisang, semangka, dan lain-lain. Satu potong buah

segar setara dengan (≥ 150 gr) buah yang dikonsumsi dalam sehari (Persagi dalam Damayani, 2015).

Jumlah makan. Jumlah makan adalah banyaknya asupan zat gizi yang dikonsumsi setiap orang yang diperoleh dari makanan setiap harinya. Jumlah makan seseorang akan menentukan banyaknya kandungan zat gizi yang dikonsumsi dalam sehari. Mengonsumsi makanan dengan porsi berlebihan akan berpengaruh terhadap kesehatan tubuh, dikarenakan akan mengakibatkan kelebihan berat badan yang memicu penyakit obesitas, namun apabila mengonsumsi makanan dalam jumlah sedikit akan berpengaruh terhadap kesehatan tubuh seperti mengalami anemia, dikarenakan asupan nutrisi yang berasal dari makanan tidak terpenuhi.

Frekuensi makan. Menurut Depkes 2014 dalam Basri (2020), frekuensi merupakan seberapa sering mengonsumsi makan dalam sehari. Mengonsumsi makanan yang mengandung zat gizi berasal dari makanan yang dikonsumsi dalam sehari merupakan salah satu bentuk penerapan pola makan baik.

Faktor-Faktor yang Memengaruhi Pola Makan

Menurut Supit (2014) mengatakan bahwa seseorang yang menerapkan pola makan baik dan tidak baik, tidak hanya disebabkan oleh tingkat pengetahuan gizi yang dimiliki, namun terdapat faktor lain yang dapat mempengaruhi pola makan, seperti ketersediaan waktu untuk makan, ketersediaan bahan pangan, dan adanya pendapatan yang dihasilkan. Kebiasaan mengonsumsi makanan dapat dipengaruhi oleh faktor yaitu pola makan dalam keluarga, ajakan dari teman

sebaya, selera makan, fasilitas media massa, seperti iklan di televisi, dan tersedianya makanan (Almatsier, 2013).

Menurut Sulistyoningsih dalam Parewasi (2021) mengatakan bahwa pola makan dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor yaitu:

Faktor ekonomi. Penerapan pola makan setiap harinya disebabkan oleh faktor ekonomi, dikarenakan hasil dari pendapatan yang diperoleh memiliki peluang untuk meningkatkan seseorang untuk membeli bahan pangan yang lebih bagus, baik dari segi jumlah maupun mutu dari pangan tersebut (Basri, 2020). Minimnya pendapatan ekonomi yang dihasilkan dalam keluarga akan mempengaruhi pemenuhan jenis-jenis bahan makanan yang diperlukan oleh tubuh tidak bervariasi atau beragam (Suhardjo dalam Rahman dkk, 2016).

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh Rahman, Dewi, & Armawaty (2016) diperoleh hasil bahwa terdapat hubungan antara pendapatan orangtua dengan perilaku makan pada anak remaja di SMA Negeri 1 Palu. Menurut Almatsier, dkk dalam Rahman, Dewi, & Armawaty (2016) yang menyebutkan bahwa keadaan ekonomi dalam keluarga akan mempengaruhi makanan yang akan disajikan. Perilaku makan tersebut akan mencerminkan bagaimana perilaku seseorang terhadap aturan makan, tingkat keseringan mengonsumsi makanan, pola makan, keberagaman makanan yang disukai, dan bagaimana memilih makanan yang tepat (Rahman dkk, 2016).

Faktor sosial budaya. Makanan yang dikonsumsi oleh seseorang akan dipengaruhi oleh keadaan sosial dan budaya. Setiap daerah memiliki pantangan tersendiri terhadap makanan yang akan dikonsumsi setiap harinya. Budaya di

setiap daerah mempunyai berbagai macam pola makan yang berbeda-beda, seperti jenis makanan yang sering dikonsumsi, bagaimana cara mengolah, persiapan, dan penyajian makanan tersebut (Nova dkk dalam Basri, 2020).

Faktor agama. Agama merupakan salah satu kepercayaan yang dianut oleh masing-masing individu. Kepercayaan terhadap makanan akan mempengaruhi makanan yang dikonsumsi, apakah makanan tersebut merupakan pantangan dalam agamanya. Setiap orang yang mengonsumsi makanan dan minuman harus memiliki batasan sesuai dengan anjuran dari segi agama, dikarenakan dapat berdampak pada kesehatan jasmani dan rohani apabila mengonsumsinya, sehingga kebiasaan membatasi suatu makanan dapat menyebabkan terbentuknya pola makan individu ataupun masyarakat (Parewasi, 2021).

Faktor pendidikan. Pola makan seseorang ditentukan oleh pendidikan yang diperoleh seseorang. Pendidikan akan menghasilkan sebuah pengetahuan atau pengalaman terhadap sesuatu atau objek tertentu. Pendidikan yang diterima baik, maka akan berpengaruh terhadap pola makan yang dikonsumsi. Pendidikan berhubungan dengan pengetahuan yang dimiliki, sehingga akan berdampak terhadap pemilihan bahan makanan dan ketersediaan makanan yang dibutuhkan sesuai dengan anjuran gizi seimbang (Sulistyoningsih dalam Basri, 2020).

Faktor lingkungan. Perilaku makan seseorang dapat terbentuk dari lingkungan sekitar, terutama dari lingkungan keluarga, adanya media yang mempromosikan melalui media elektronik dan media cetak (Sulistyoningsih dalam Basri, 2020).

Jenis-Jenis Zat Gizi dalam Makanan

Kebutuhan zat gizi setiap orang berbeda-beda baik ibu hamil, bayi, balita, anak-anak, remaja, dewasa, maupun lansia. Zat gizi yang diperlukan harus disesuaikan berdasarkan kebutuhan masing-masing perorangan. Gizi dapat terpenuhi apabila menerapkan pola makan baik yang akan berpengaruh pada kesehatan tubuhnya dan meminimalisirkan resiko mengalami masalah gizi. Tercukupinya pemenuhan zat gizi pada masa remaja akan membantu konsentrasi pada saat belajar, meningkatkan aktivitas, meningkatkan rasa kepercayaan untuk bersosialisasi dengan individu lainnya, meningkatkan pembentukan postur tubuh, kematangan fungsi organ seksual, dan tercapainya bentuk dewasa (Pritasari & Nugraheni, 2017).

Zat gizi berasal dari berbagai sumber makanan terbagi dua yaitu zat gizi makro dan zat gizi mikro. Bahan pangan yang tergolong zat gizi makro yaitu karbohidrat, protein, dan lemak. Bahan pangan yang tergolong zat gizi mikro yaitu vitamin dan mineral. Zat gizi berasal dari berbagai sumber makanan terdiri dari dua zat gizi yaitu zat gizi makro dan zat gizi mikro. Menurut Maryam (2016) zat gizi makro merupakan sebuah komponen besar berfungsi sebagai pemenuhan kebutuhan energi atau tenaga yang diperlukan oleh tubuh dan zat gizi esensial yang berguna untuk meningkatkan pertumbuhan sel atau jaringan tubuh, untuk pemeliharaan, dan berfungsi untuk aktivitas tubuh. Zat gizi mikro merupakan zat gizi yang diperlukan oleh tubuh, namun dalam jumlah yang sedikit yang terdiri dari vitamin dan mineral.

Karbohidrat. Karbohidrat merupakan sumber zat gizi yang memiliki fungsi sebagai penyedia sumber energi utama bagi tubuh yang diperoleh dari sumber makanan yang dikonsumsi setiap hari dan berguna untuk membantu memberikan energi atau tenaga dalam melakukan segala aktivitas fisik setiap harinya. Kebutuhan energi setiap orang berbeda satu sama lain, ditentukan dari seberapa banyak kebutuhan energi yang dikeluarkan dari tubuh setiap harinya. Zat gizi karbohidrat berasal dari makanan, seperti nasi, kentang, jagung, roti, umbi-umbian, dan lainnya. Setiap orang memiliki kebutuhan karbohidrat yang berbeda-beda dalam sehari, sehingga pemenuhan akan zat gizi karbohidrat harus sesuai dengan anjuran Angka Kecukupan Gizi (AKG).

Protein. Protein berperan penting untuk menjaga dan memperbaiki sel-sel tubuh manusia yang mengalami kerusakan, mengatur peran fisiologis pada organ tubuh. Proses pertumbuhan yang terjadi di usia remaja akan sangat cepat, menyebabkan pemenuhan kebutuhan protein bagi remaja cukup tinggi. Anjuran kebutuhan protein yang sesuai dengan kelompok remaja laki-laki yaitu 66-72 g/hari, dan untuk remaja perempuan sebesar 59-69 g/hari dari kalori total (Pritasari & Nugraheni, 2017).

Zat gizi protein yang terdapat dalam makanan terbagi menjadi dua jenis protein yaitu protein nabati dapat ditemukan dari berbagai jenis bahan pangan, seperti kacang-kacangan, tempe, tahu, dan berbagai sumber protein lainnya yang terdapat dalam makanan. Protein hewani dapat ditemukan pada jenis bahan pangan yaitu keju, telur, daging ayam, daging sapi, ikan, susu, dan sebagainya.

Lemak. Lemak yang terdapat dalam makanan yang dikonsumsi sangat diperlukan, kebutuhan lemak dan asam lemak esensial dibutuhkan oleh tubuh untuk pertumbuhan dan perkembangan normal seseorang. Lemak merupakan sumber energi yang memiliki fungsi sebagai cadangan makanan yang terdapat di dalam tubuh. Sumber lemak berasal dari minyak, mentega, dan sebagainya. Mengonsumsi makanan yang mengandung lemak dalam jumlah banyak dengan rentang waktu cukup lama, maka memudahkan berisiko terjadinya penyempitan saluran pembuluh darah sehingga menyebabkan mengalami seseorang penyakit hipertensi dan penyakit penyerta lainnya.

WHO menganjurkan untuk mengonsumsi lemak sebaiknya sebesar (15%-30%) sesuai dengan kebutuhan energi yang berasal dari jumlah keseluruhan yang dianggap baik bagi kesehatan tubuh. Banyaknya kebutuhan lemak yang harus dikonsumsi sesuai dengan anjuran, dapat mencukupi pemenuhan asam lemak esensial dan membantu penyerapan vitamin yang dapat larut dalam lemak (Rahayu dkk, 2020).

Vitamin. Vitamin merupakan salah satu kelompok zat gizi yang ditemukan dari berbagai bahan pangan dan memiliki fungsi yang sangat penting bagi tubuh. Mengonsumsi vitamin dalam jumlah yang sesuai dengan kebutuhan akan membantu melancarkan proses pencernaan, namun sumber energi yang dibutuhkan oleh tubuh tidak dapat ditemukan dalam vitamin. Kekurangan vitamin di dalam tubuh dapat menyebabkan sistem metabolisme pada tubuh tidak berfungsi dengan baik. Jenis vitamin yang ditemukan dalam makanan, seperti

vitamin A, vitamin B, vitamin C, vitamin D, vitamin E, vitamin K, dan vitamin lainnya.

Mineral. Kebutuhan mineral sama seperti vitamin, setiap makanan yang dikonsumsi mengandung mineral yang diperlukan oleh tubuh. Tidak mengonsumsi salah satu kandungan mineral, akan menyebabkan gangguan kesehatan bagi tubuh. Misalnya kekurangan iodium yang memicu timbulnya penyakit gondok, dan penyakit lainnya yang disebabkan oleh kurangnya mengonsumsi mineral. Protein hewani, sayuran, dan buah merupakan bahan pangan yang mengandung sumber mineral, sehingga untuk memenuhi kebutuhan gizi seimbang dalam sehari, penyediaan lauk-pauk hewani, sayuran, dan buah-buah dalam makanan harus beranekaragam agar kebutuhan mineral dalam tubuh dapat terpenuhi sesuai dengan anjuran kebutuhan.

Angka Kecukupan Gizi (AKG) yang dianjurkan bagi orang dewasa berdasarkan umur dan jenis kelamin, dapat dilihat pada tabel berikut.

Tabel 1

Angka Kecukupan Gizi yang Dianjurkan Berdasarkan Umur dan Jenis Kelamin (Per Orang Per Hari)

Kelompok Umur	Energi (kkal)	Karbohidrat (g)	Protein (g)	Lemak (g)	Vitamin C (mg)	Besi (mg)	Zinc (mg)
Pria							
19 – 29	2650	430	65	75	90	9	11
30 – 49	2550	415	65	70	90	9	11
50 – 64	2150	340	65	60	90	9	11
65 – 80	1800	275	64	50	90	9	11
> 80	1600	235	64	45	90	9	11
Perempuan							
19 – 29	2250	360	60	65	75	18	8
30 – 49	2150	340	60	60	75	18	8
50 – 64	1800	280	60	50	75	8	8
65 – 80	1550	230	58	45	75	8	8
> 80	1400	200	58	40	75	8	8

Sumber: Permenkes RI, 2019

Pengetahuan Gizi

Menurut Notoatmodjo (2003) dalam Florence (2017) mengatakan bahwa yang dikatakan dengan pengetahuan gizi adalah kemampuan yang diperoleh seseorang mengenai makanan yang dikonsumsi, sumber kandungan zat gizi yang diperoleh dari dalam makanan yang dikonsumsi, cara mengolah hidangan makanan yang sehat dan tetap mengandung zat gizi sehingga makanan tersebut aman untuk dikonsumsi, dan tidak membawa penyakit di dalam tubuh. Setiap masyarakat harus memiliki pengetahuan mengenai gizi, seperti kebutuhan zat gizi atau asupan nutrisi yang dibutuhkan oleh tubuh (Notoatmodjo, 2007).

Berdasarkan pendapat yang dikemukakan oleh Roring, Posangi, dan Manampiring (2020) menyebutkan bahwa pengetahuan mengenai pengetahuan gizi adalah suatu kemampuan yang dimiliki seseorang terhadap informasi tentang

ilmu gizi, zat-zat gizi dalam makanan, dan bagaimana hubungan yang terjadi antara kandungan zat gizi yang terdapat dalam bahan makanan terhadap status gizi dan kesehatan seseorang.

Menurut Selaindoong, Amisi, dan Kalesaran (2020) mengatakan bahwa pengetahuan gizi yang dimiliki seseorang akan mempengaruhi tingkat konsumsi makanan sesuai dengan pemilihan makanan setiap harinya. Menurut Irawati dalam Florence (2017) menyebutkan bahwa sikap dan tindakan dalam menentukan makanan yang baik dan tidak baik dipengaruhi oleh tingkat pengetahuan gizi yang dimiliki, keadaan gizi seseorang akan ditentukan dari pemilihan makanan setiap harinya. Tingkat pengetahuan gizi sangat berperan penting untuk menentukan pola makan yang sesuai dengan anjuran pedoman gizi seimbang, sehingga seseorang mampu mencukupi kebutuhan zat gizi makro dan zat gizi mikro, dan membatasi makanan yang dapat memicu penyakit bagi kesehatan tubuh.

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh Florence (2017) pada mahasiswa TPB SBM - ITB tentang pengetahuan gizi, didapatkan hasil bahwa hanya sebesar 8,8 persen mahasiswa yang mempunyai tingkat pengetahuan dalam kategori baik, 50,6 persen mahasiswa masuk kedalam kategori pengetahuan yang cukup, dan 40,5 persen termasuk kategori kurang, sehingga dapat dikatakan bahwa hanya sebagian kecil mahasiswa yang mengetahui dan mengerti bagaimana konsep dasar gizi seimbang yang harus diterapkan setiap harinya.

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh Suci (2014) pada mahasiswa di PSKM FKIK UIN Syarif Hidayatullah Jakarta diketahui bahwa

masih banyak mahasiswa yang belum menerapkan pola makan yang tidak sesuai dengan anjuran PUGS (Pedoman Umum Gizi Seimbang) dengan persentase sebesar 57,6 persen dibandingkan dengan mahasiswa yang menerapkan pola makannya sesuai dengan anjuran PUGS. Mengonsumsi makanan sesuai dengan anjuran pedoman gizi seimbang sangat penting agar pemenuhan gizi dapat terpenuhi.

Pengetahuan. Menurut Notoatmodjo (2014) menyatakan bahwa pengetahuan merupakan suatu hasil tahu yang diperoleh dengan menggunakan lima panca indra manusia pada objek tertentu yang dilakukan. Proses pengindraan yang dilakukan dapat menggunakan lima panca indra manusia sesuai dengan fungsi panca indra tersebut untuk mengetahui suatu objek tertentu yaitu dengan menggunakan indra penciuman, penglihatan, pengecap atau perasa, pendengaran, dan peraba yang dimiliki oleh masing-masing manusia. Pengetahuan yang diperoleh dari hasil panca indra tersebut sebagian besar didapatkan melalui mata dan telinga. Pengetahuan merupakan sebuah kemampuan akan didapatkan atau diperoleh mengenai informasi dari objek tersebut melalui panca indra, yaitu indra penciuman, pengecap, penglihatan perasa, dan peraba yang akhirnya informasi tersebut dapat diketahui.

Faktor-faktor yang memengaruhi pengetahuan. Menurut Notoatmodjo (2007) dalam Florence (2017) terdapat enam faktor yang mempengaruhi pengetahuan antara lain:

Pendidikan. Pendidikan adalah suatu cara agar dapat meningkatkan kepribadian dan keterampilan seseorang baik didalam dan diluar instansi

pendidikan yang berlangsung selama proses kehidupan setiap manusia. Tingginya tingkat pendidikan yang diperoleh oleh seseorang memudahkan untuk menemukan atau memperoleh hal baru yang dapat mempengaruhi proses belajar baik didalam maupun diluar instansi pendidikan.

Informasi akan mudah didapatkan apabila seseorang memiliki pengetahuan luas, memiliki tingkat pendidikan tinggi lebih memudahkan proses penerimaan sebuah informasi di kehidupannya. Semakin banyak sumber informasi dan hal baru yang diterima dalam kehidupannya, maka pengetahuan yang dimiliki seseorang dapat dikatakan baik sehingga akan lebih mudah individu tersebut untuk memperhatikan kondisi kesehatan tubuh.

Pengetahuan yang didapatkan oleh seseorang terbagi dua aspek, yakni aspek positif dan negatif. Tindakan dan sikap seseorang terhadap objek yang menjadi sasaran akan dipengaruhi oleh kedua aspek tersebut. Menurut wawan (2010) dalam Florence (2017) mengatakan bahwa apabila semakin banyak seseorang menerima informasi yang baik berdasarkan objek yang dilihat, maka dalam mengembangkan perilaku akan semakin baik.

Massa media/informasi. Zaman sekarang sumber informasi lebih mudah untuk diperoleh, dikarenakan perkembangan teknologi yang sangat pesat sehingga lebih cepat untuk melakukan perubahan atau mengembangkan pengetahuan yang lebih luas. Televisi, radio, koran, majalah, dan media massa lainnya yaitu media massa yang mudah dan cepat untuk memperoleh sebuah informasi.

Sosial budaya dan ekonomi. Sosial budaya merupakan faktor yang mempengaruhi pengetahuan seseorang, dikarenakan sebuah kebiasaan atau tradisi

yang diterima pada daerah tempat tinggalnya tanpa melihat dan memahami baik atau buruknya suatu objek yang diperoleh. Status ekonomi akan menentukan kegiatan apa yang harus dilakukan setiap harinya, apabila fasilitas yang tersedia tidak terpenuhi akan mempengaruhi kegiatan yang akan dilaksanakan, sehingga berpengaruh pada pengetahuan seseorang yang didapatkan.

Lingkungan. Pengetahuan yang dimiliki seseorang akan dipengaruhi oleh lingkungan sekitar, lingkungan dapat membentuk hubungan antara individu satu dengan individu lain yang memiliki pengetahuan berbeda sehingga setiap orang membawa sebuah informasi atau hal baru di lingkungan tersebut.

Pengalaman. Pengalaman merupakan sumber pengetahuan yang diperoleh dari hasil menerima sebuah kebenaran dengan mengingat kembali pengetahuan yang diterima agar masalah yang terjadi di masa lampau dapat terselesaikan.

Usia. Pengetahuan seseorang akan dipengaruhi oleh bertambahnya usia, usia dapat mengubah respon mengingat dan pemikiran seseorang. Bertambahnya usia akan meningkatkan daya ingat dan pemikiran setiap orang, maka pengetahuan yang diterima akan lebih baik dari sebelumnya. Pertambahan usia yang semakin dewasa dan matang membuat proses pengalaman yang didapatkan jauh lebih banyak, maka sumber informasi yang didapatkan lebih bervariasi dengan bertambahnya usia banyak hal baru yang harus dilaksanakan untuk memperoleh sebuah pengetahuan. Seseorang yang sudah memasuki usia tua fungsi sistem organ pada tubuh akan mengalami penurunan baik postur tubuh ataupun pikiran yang mempengaruhi kondisi kesehatan setiap orang. Menurunnya tingkat IQ pada usia tua akan mempengaruhi tingkat pengetahuan yang dimiliki.

Tingkat pengetahuan. Menurut Notoatmodjo (2014) mengemukakan bahwa terdapat 6 (enam) tingkatan pengetahuan yang membentuk sebuah tindakan seseorang, yaitu:

Tahu (*know*). Kata tahu memiliki makna yaitu suatu proses *recall* (memanggil) atau proses mengingat kembali suatu materi yang sebelumnya ada setelah melakukan observasi. Tahu adalah tingkat pengetahuan yang berada pada posisi paling bawah dari tingkat pengetahuan lainnya. Melakukan pengukuran pengetahuan pada seseorang bahwa orang tersebut tahu akan suatu objek yang di observasi dapat menggunakan kata kerja, seperti mengingat, mendefinisikan, menyatakan, menyebutkan, dan sebagainya. Misalnya: dapat menyebutkan kandungan gizi yang terdapat pada buah-buahan.

Memahami (*comprehension*). Suatu objek telah diketahui, perlu adanya kemampuan memahami bukan sekedar tahu, mengartikan, dan menyatakan suatu objek yang telah diamati, tetapi perlunya proses pemahaman dan menginterpretasikan objek tersebut dengan benar. Tingkat pengetahuan yang diperoleh, diharapkan individu yang sudah memahami objek tertentu harus mampu menyimpulkan, menjelaskan, menyebutkan, dan sebagainya pada objek tersebut. Misalnya: seseorang sudah mengetahui kandungan zat gizi yang terdapat dalam makanan, tetapi harus mampu menjelaskan apa manfaat dari kandungan zat gizi yang dikonsumsi tersebut. Mengukur tingkat pengetahuan ini, dapat menggunakan kata kerja antara lain: menggambarkan, menyimpulkan, menjelaskan, membedakan, dan sebagainya.

Aplikasi (application). Objek atau sebuah materi sudah diketahui dan dipahami, kemudian mengaplikasikannya atau mempraktekannya pada keadaan yang nyata (sebenarnya). Aplikasi memiliki arti sebagai pemakaian sebuah aturan-aturan, metode, prinsip, rumus, dan sebagainya dalam kondisi yang berbeda. Misalnya: dalam melakukan sebuah penelitian akan menggunakan formula-formula untuk mengolah data, sehingga masalah tersebut dapat diselesaikan dengan menggunakan formula statistik pada perhitungan tersebut.

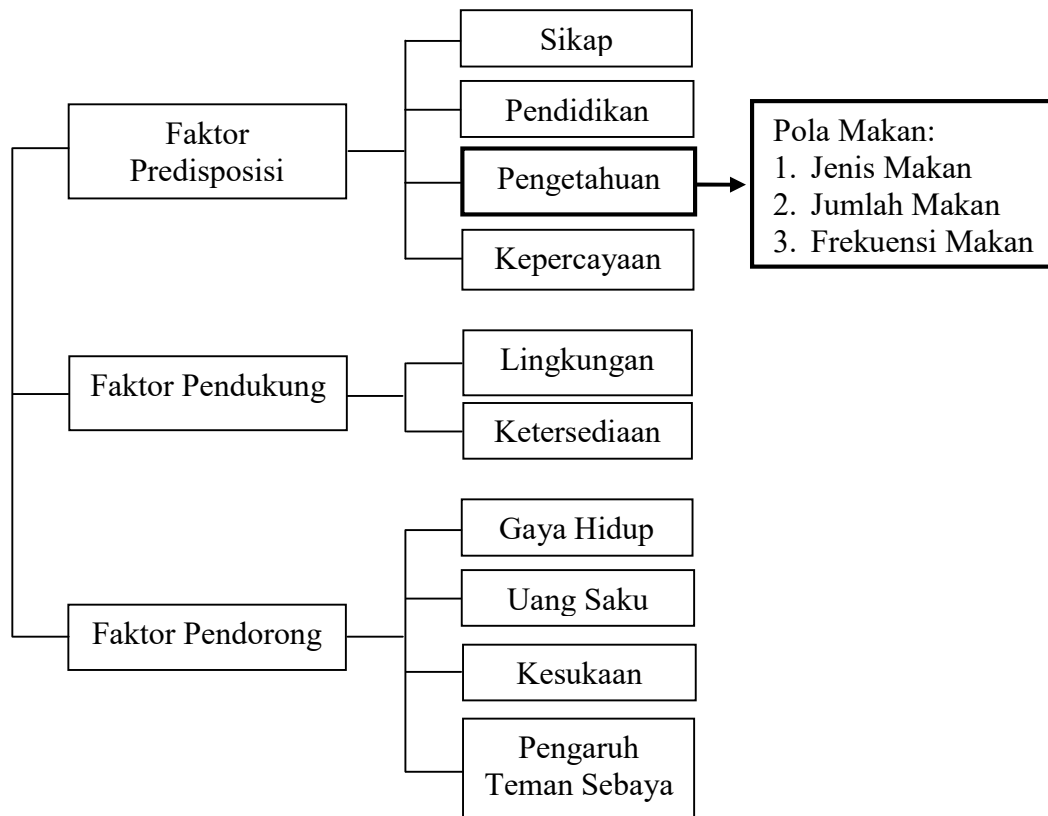
Analisis (analysis). Analisis merupakan suatu keterampilan yang dimiliki oleh seseorang untuk melakukan penjabaran atau membuat pembedaan sebuah informasi atau objek ke dalam unsur-unsur, tanpa mengubah struktur dan memiliki hubungan antara satu dengan yang lainnya. Tingkat pengetahuan analisis, dilihat dari kemampuan seseorang dalam pemakaian kata kerja, antara lain dapat mendeskripsikan atau membuat sebuah diagram (bagan), mengklasifikasikan, tidak menyatukan, dan sebagainya.

Sintesis (synthesis). Sintesis mengarah pada sebuah keterampilan yang dimiliki seseorang agar dapat meletakkan atau menyatukan suatu komponen-komponen yang menghubungkan semua komponen tersebut ke dalam bentuk baru secara sistematis. Sintesis memiliki arti yang berbeda yaitu suatu keterampilan seseorang dalam merancang sebuah rumus baru dari rumus-rumus yang telah ada. Misalnya: mampu merancang, mampu merencanakan, mampu menyimpulkan, mampu mengkorelasikan, dan sebagainya berdasarkan teori yang sudah ada sebelumnya.

Evaluasi (evaluation). Tahap evaluasi ini merupakan tingkat pengetahuan yang berhubungan dengan keterampilan seseorang untuk membuat suatu keputusan atau melakukan penilaian pada objek tertentu. Tahap evaluasi ini, penilaian disesuaikan pada sebuah tolak ukur yang telah ditetapkan sendiri sesuai dengan tolak ukur yang sudah ada sebelumnya. Misalnya: mampu membedakan remaja-remaja putri yang mengalami anemia zat besi atau sebaliknya, mampu menyimpulkan faktor-faktor yang menyebabkan terjadinya kasus obesitas pada anak-anak.

Landasan Teori

Teori Lawrence Green (1980) menyatakan bahwa kesehatan yang dimiliki seseorang atau masyarakat akan dipengaruhi oleh faktor perilaku yaitu faktor predisposisi, faktor pendukung, dan faktor pendorong (Notoatmodjo, 2014). Ketiga faktor tersebut akan mempengaruhi pola makan seseorang yang kemudian menentukan kesehatan seseorang. Tingginya tingkat pengetahuan seseorang terhadap gizi, maka dalam memilih makanan akan memperhatikan kualitas dan jenis makanan yang akan dikonsumsi (Sediaoetama dalam Selaindoong dkk, 2020). Secara umum, yang mempengaruhi penerapan pola makan pada seseorang disebabkan oleh faktor perilaku yaitu 1) faktor predisposisi antara lain: pengetahuan, sosial budaya dan agama, pendidikan dan sikap; 2) faktor pendorong antara lain: lingkungan dan ketersediaan; dan 3) faktor pendorong antara lain: teman, gaya hidup, uang saku, dan kesukaan.

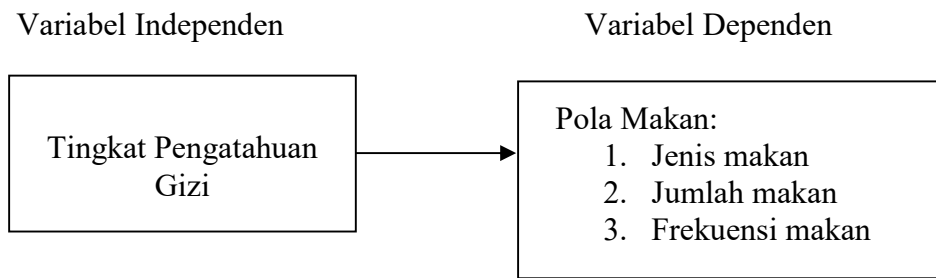


Gambar 1. Kerangka teori

Sumber: modifikasi dari teori Lawrence Green (1980) dalam Notoatmodjo (2014).

Kerangka Konsep

Kerangka konsep dalam penelitian ini, ingin mengetahui hubungan variabel independen dengan variabel dependen. Variabel bebas dalam penelitian ini yaitu pengetahuan gizi dan variabel terikatnya yaitu pola makan dilihat dari jenis makan, jumlah makan berdasarkan tingkat kecukupan zat gizi makro (energi, karbohidrat, protein, dan lemak) dan tingkat kecukupan zat gizi mikro (zat besi, vitamin C, dan zinc), dan frekuensi makan.



Gambar 2. Kerangka konsep

Hipotesis Penelitian

Ada hubungan pengetahuan gizi dengan pola makan yang mencakup jenis makan, jumlah makan berdasarkan tingkat kecukupan zat gizi makro (energi, karbohidrat, protein, dan lemak) dan tingkat kecukupan zat gizi mikro (zat besi, vitamin C, dan zinc), dan frekuensi makan pada mahasiswa di Asrama Putri Universitas Sumatera Utara.

Metode Penelitian

Jenis Penelitian

Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah jenis penelitian analitik kuantitatif dengan menggunakan desain *cross sectional*. Desain *cross sectional* merupakan suatu penelitian yang digunakan untuk mengetahui adanya korelasi antara paparan atau faktor risiko (independen) dengan akibat atau efek (dependen), dimana pengumpulan datanya dilakukan secara serentak dalam satu waktu antara faktor risiko dengan efeknya (*point time approach*), yang artinya variabel independen dan variabel dependen dilakukan observasi pada waktu yang sama.

Metode yang digunakan pada penelitian ini untuk menggambarkan bagaimana korelasi atau hubungan antara tingkat pengetahuan gizi (independen) dengan pola makan (dependen) pada mahasiswa di Asrama Putri Universitas Sumatera Utara.

Lokasi dan Waktu Penelitian

Lokasi penelitian ini dilakukan di Asrama Putri Universitas Sumatera Utara. Waktu pelaksanaan penelitian ini dilakukan pada bulan Oktober 2021 - November 2022.

Populasi dan Sampel

Populasi. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh mahasiswa yang terdata tinggal di Asrama Putri Universitas Sumatera Utara yang berjumlah 351 orang.

Sampel. Sampel dalam penelitian ini diambil dari populasi mahasiswa yang terdata tinggal di Asrama Putri Universitas Sumatera Utara. Kriteria sampel dibedakan menjadi dua bagian, yakni kriteria inklusi dan kriteria eksklusi. Adapun kriteria inklusi dan kriteria eksklusi dalam penelitian ini, yaitu:

Kriteria inklusi. Adapun kriteria inklusi pada penelitian ini adalah:

- 1) Mahasiswa berusia 18-25 tahun
- 2) Terdaftar di perguruan tinggi Universitas Sumatera Utara, sedang menempuh pendidikan, dan terdata tinggal di Asrama Putri Universitas Sumatera Utara.
- 3) Saat penelitian berlangsung mahasiswa berada di Asrama Putri Universitas Sumatera Utara

Kriteria eksklusi. Adapun eksklusi pada penelitian ini adalah:

- 1) Saat penelitian berlangsung mahasiswa kriteria sedang dalam keadaan sakit
- 2) Pengisian data diri maupun jawaban dalam kuesioner tidak lengkap
- 3) Tidak bersedia menjadi sampel dalam penelitian ini

Dalam menentukan jumlah sampel dalam penelitian ini menggunakan rumus Solvin dalam Masturoh dan Anggita (2018):

$$n = \frac{N}{1 + Ne^2}$$

Dimana :

n = Besar sampel

N = Besar populasi

d = Tingkat kesalahan/penyimpangan dalam penelitian (10%)

$$n = \frac{351}{1 + 351(0,1^2)}$$

$$n = 77,8$$

$$n = 79$$

Berdasarkan hasil perhitungan diatas jumlah mahasiswa yang menjadi sampel dalam penelitian ini adalah sebanyak 79 orang. Teknik pengambilan sampel pada penelitian ini menggunakan *simple random sampling* dengan menggunakan bantuan *software* yang terdapat dalam aplikasi komputer. Data populasi yang telah diperoleh sebelumnya akan diinput dan diolah ke dalam *software* yang terdapat dalam aplikasi komputer sesuai dengan nomor responden yang telah ditentukan sebelumnya oleh peneliti. Hasil data yang diperoleh, peneliti akan mengkategorikan responden yang menjadi sampel dengan memberi simbol angka 0 (untuk sampel tidak terpilih) dan angka 1 (untuk sampel terpilih) atau dalam *software* akan muncul garis miring pada nomor responden yang tidak terpilih menjadi sampel dan apabila tidak ada garis miring pada nomor responden, maka responden tersebut menjadi sampel dalam penelitian ini.

Variabel dan Definisi Operasional

Variabel. Variabel bebas atau sering disebut juga dengan variabel independen pada penelitian ini adalah tingkat pengetahuan gizi dan variabel terikat atau sering disebut juga dengan variabel dependen pada penelitian ini adalah pola makan yang mencakup jenis makan, jumlah makan, dan frekuensi makan.

Definisi operasional. Definisi operasional menerangkan secara spesifik dari variabel yang akan diukur dalam penelitian ini. Definisi operasional dalam penelitian ini adalah:

Pengetahuan gizi. Pengetahuan gizi merupakan pemahaman atau kemampuan mahasiswa terhadap ilmu gizi yang diperoleh meliputi kandungan gizi yang terdapat dalam makanan, manfaat dan sumber kandungan gizi, kebutuhan atau porsi makan setiap harinya.

Pola makan. Pola makan adalah kebiasaan makan mahasiswa yang berkaitan dengan jenis makan, jumlah makan berdasarkan tingkat kecukupan zat gizi makro (energi, karbohidrat, protein, dan lemak) dan tingkat kecukupan zat gizi mikro (zat besi, vitamin C, dan zinc), dan frekuensi makan yang dikonsumsi dalam sehari.

Jenis. Jenis adalah ragam makanan yang dikonsumsi oleh mahasiswa berdasarkan kelengkapan makanan yang meliputi makanan pokok, lauk-pauk, sayuran, dan buah-buahan dalam sehari.

Jumlah. Jumlah adalah banyaknya kecukupan zat gizi makro (energi, karbohidrat, protein, dan lemak) dan kecukupan zat gizi mikro (zat besi, vitamin C, dan zinc) yang dikonsumsi oleh mahasiswa dalam sehari dibandingkan dengan Angka Kecukupan Gizi (AKG).

Frekuensi. Frekuensi adalah tingkat keseringan mahasiswa mengonsumsi makanan dalam waktu perhari, perminggu, dan perbulan.

Mahasiswa. Mahasiswa merupakan seseorang yang dinyatakan terdaftar di perguruan tinggi Universitas Sumatera Utara, sedang menempuh pendidikan, dan terdata tinggal di Asrama Putri Universitas Sumatera Utara.

Metode Pengumpulan Data

Data primer. Data primer adalah data yang diperoleh peneliti secara langsung dari responden. Data primer dapat diperoleh dari hasil penyebaran kuesioner terhadap responden dalam penelitian ini. Data primer terdiri atas data karakteristik responden (umur, agama, suku, stambuk, dan jurusan), pengetahuan gizi, dan pola makan yang dilihat dari jenis makan, jumlah makan berdasarkan tingkat kecukupan zat gizi makro (energi, karbohidrat, protein, dan lemak) dan tingkat kecukupan zat gizi mikro (zat besi, vitamin C, dan zinc), dan frekuensi makan. Instrumen adalah alat ukur yang digunakan untuk mengumpulkan data. Instrumen yang digunakan untuk pengumpulan data pada penelitian ini yaitu menggunakan kuesioner berisi pertanyaan yang akan disebarkan kepada mahasiswa yang tinggal di Asrama Putri Universitas Sumatera Utara.

Data sekunder. Data sekunder adalah data yang diperoleh peneliti dari sumber yang sudah ada sebelumnya. Data sekunder yang diperoleh adalah data total jumlah mahasiswa, data identitas mahasiswa yang terdata tinggal di Asrama Putri Universitas Sumatera Utara, dan data yang diperlukan lainnya.

Metode Pengukuran

Metode pengukuran yang dilakukan dalam penelitian ini adalah mengukur tingkat pengetahuan gizi dan pola makan yang dilihat dari jenis makan, jumlah makan berdasarkan tingkat kecukupan zat gizi makro (energi, karbohidrat, protein, dan lemak) dan tingkat kecukupan zat gizi mikro (zat besi, vitamin C, dan zinc), dan frekuensi makan pada mahasiswa di Asrama Putri Universitas Sumatera Utara.

Pengetahuan gizi. Data pengetahuan gizi pada mahasiswa di Asrama Putri Universitas Sumatera Utara dapat diperoleh dan diukur dengan menggunakan instrumen kuesioner yang berbentuk wawancara, peneliti akan mewawancarai responden dengan memberikan 20 pertanyaan dalam bentuk pernyataan yang telah disiapkan sebelumnya. Peneliti akan mengisi atau memberikan tanda centang (✓) pada setiap pilihan jawaban benar atau salah yang diberikan atau dijawab oleh responden. Kuesioner tentang pengetahuan gizi terdapat pernyataan positif (+) atau pernyataan benar sebanyak 9 pertanyaan dan pernyataan negatif (-) atau pernyataan salah sebanyak 11 pertanyaan. Kuesioner penelitian ini diadopsi dari penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Florence (2017).

Tingkat pengetahuan gizi pada mahasiswa di Asrama Putri Universitas Sumatera Utara akan diperoleh dengan menggunakan instrumen berupa kuesioner yang berisi 20 pernyataan terkait gizi yang meliputi kandungan gizi yang terdapat dalam makanan, manfaat dan sumber kandungan gizi, kebutuhan atau porsi makan setiap harinya, dan penyakit yang disebabkan oleh makanan. Pengetahuan gizi pada mahasiswa akan diketahui dari hasil pengukuran yang dilakukan dengan menggunakan skala ordinal yang dibagi menjadi tiga kategori yaitu baik, cukup, dan kurang.

Menurut Arikunto (dalam Damayani, 2015), menyebutkan bahwa pengetahuan dapat dikategorikan sebagai berikut:

- a. Baik, apabila responden dapat menjawab dengan benar (76%-100%) dari seluruh pertanyaan atau sebanyak 15-20 pertanyaan.

- b. Cukup, apabila responden dapat menjawab dengan benar (56%-75%) dari seluruh pertanyaan atau sebanyak 12-14 pertanyaan.
- c. Kurang, apabila responden dapat menjawab dengan benar (<56%) dari seluruh pertanyaan atau sebanyak 0-11 pertanyaan.

Pola makan. Pola makan mahasiswa yang diukur mencakup jenis makan, jumlah makan berdasarkan tingkat kecukupan zat gizi makro (energi, karbohidrat, protein, dan lemak) dan tingkat kecukupan zat gizi mikro (zat besi, vitamin C, dan zinc), dan frekuensi makan yang dikonsumsi dengan menggunakan kuesioner. Pola makan dikategorikan sebagai berikut:

Jenis. Jenis makan akan diukur menggunakan *form food recall* 24 jam yang dilakukan sebanyak 2x24 jam yang disebarkan kepada responden yang menjadi sampel dalam penelitian ini. Kuesioner akan diisi langsung oleh peneliti sesuai dengan jawaban responden terkait jenis makan yang dikonsumsi dalam sehari berdasarkan *form food recall* 24 jam yang telah disediakan sebelumnya. Jenis makan diukur dikategorikan menjadi (Junaz, 2015) :

- a. Beragam : Apabila jenis makanan yang dikonsumsi oleh responden terdiri dari makanan pokok, lauk-pauk (hewani atau protein), sayuran, dan buah-buahan dalam sehari.
- b. Tidak Beragam : Apabila jenis makanan yang dikonsumsi oleh responden tidak ada salah satu dari makanan pokok, lauk-pauk (hewani atau protein), sayuran, dan buah-buahan dalam sehari.

Jumlah. Jumlah makanan yang dikonsumsi dilihat berdasarkan tingkat kecukupan zat gizi makro (energi, karbohidrat, protein, dan lemak) dan tingkat

kecukupan zat gizi mikro (zat besi, vitamin C, dan zinc) dalam sehari dengan rumus sebagai berikut (Hasibuan, 2021) :

$$TK = \frac{K}{KC} \times 100\%$$

Keterangan:

TK = Tingkat kecukupan

K = Asupan zat gizi yang dikonsumsi

KC = Angka kecukupan gizi yang dianjurkan (AKG tahun 2019)

Jumlah makan diperoleh dari hasil penyebaran kuesioner berupa *form food recall* 24 jam yang dilakukan sebanyak 2x24 jam, kuesioner akan diisi langsung oleh peneliti sesuai dengan jawaban responden berdasarkan *form food recall* 24 jam yang telah disiapkan sebelumnya. Tingkat kecukupan gizi yang dikonsumsi akan dihitung menggunakan aplikasi *nutrisurvey*, hasilnya akan dibandingkan dengan anjuran Angka Kecukupan Gizi (AKG 2019).

Tingkat kecukupan zat gizi makro dikategorikan menjadi lima kategori, yaitu defisit tingkat berat (< 70% angka kebutuhan), defisit tingkat sedang (70-79% angka kebutuhan), defisit tingkat ringan (80-89% angka kebutuhan), normal (90-119% angka kebutuhan), dan lebih (\geq 120% angka kebutuhan) (WNPG, 2012 dalam Gurinda dkk. 2020). Pengkategorian kecukupan zat gizi mikro terbagi menjadi dua bagian, yaitu defisit (< 70% angka kebutuhan) dan normal (\geq 70% angka kebutuhan) (WNPG, 2012 dalam Putri dkk, 2021).

Frekuensi. Frekuensi makan diukur dengan menggunakan *form FFQ* (*Food Frequency Questionnaire*). Peneliti akan menanyakan tingkat keseringan responden mengonsumsi jenis bahan makanan, sesuai dengan *form FFQ* (*Food*

Frequency Questionnaire) yang telah disediakan. Frekuensi akan dikelompokkan menjadi 4 (empat) kategori, yaitu (Junaz, 2015):

- a. Selalu : 2-3 kali dalam sehari
- b. Sering : 3-5 kali dalam seminggu
- c. Jarang : 1-2 kali sebulan
- d. Tidak pernah

Metode Analisis Data

Metode yang digunakan untuk menganalisis data yang telah diperoleh akan dianalisis menggunakan bantuan *software* yang terdapat dalam aplikasi komputer. Penelitian ini menggunakan analisis univariat dan analisis bivariat.

Analisis univariat. Analisis univariat merupakan data yang telah diperoleh dari responden kemudian akan di analisis univariat untuk menggambarkan distribusi frekuensi dari karakteristik mahasiswa meliputi umur, agama, suku, stambuk, dan jurusan, menggambarkan distribusi frekuensi variabel independen yaitu tingkat pengetahuan gizi dan variabel dependen yaitu pola makan yang mencakup jenis makan, jumlah makan berdasarkan tingkat kecukupan zat gizi makro (energi, karbohidrat, protein, dan lemak) dan tingkat kecukupan zat gizi mikro (zat besi, vitamin C, dan zinc), dan frekuensi makan.

Analisis bivariat. Analisis bivariat merupakan analisis yang digunakan untuk menganalisis hubungan antara variabel independen terhadap variabel dependen. Data yang diperoleh akan dianalisis bivariat menggunakan uji *Chi-square* yang terdapat dalam *software* aplikasi komputer, untuk mengetahui ada atau tidaknya hubungan antara variabel independen dan variabel dependen yang

akan diteliti. Jika hasil uji *Chi-square* diperoleh $p < 0,05$ berarti terdapat hubungan antara variabel independen dengan variabel dependen.

Hasil Penelitian

Gambaran Umum Lokasi Penelitian

Asrama putri Universitas Sumatera Utara merupakan salah satu dari fasilitas prasarana yang disediakan oleh kampus Universitas Sumatera Utara yang berfungsi sebagai tempat tinggal bagi mahasiswa putri yang berkuliah di kampus Universitas Sumatera Utara. Asrama ini, terbagi atas dua gedung yaitu gedung asrama lama dan gedung asrama baru yang disediakan langsung oleh kampus Universitas Sumatera Utara.

Asrama putri Universitas Sumatera Utara berada di dalam kawasan kompleks kampus Universitas Sumatera Utara yang terletak di Jalan Universitas No. 20 Padang Bulan, Medan Baru, Kota Medan. Asrama putri Universitas Sumatera Utara ini berbatasan dengan wilayah:

- a. Sebelah barat berbatasan dengan Jalan Letnan Jamin Ginting
- b. Sebelah timur berbatasan dengan Jalan Universitas
- c. Sebelah utara berbatasan dengan Jalan Sumber
- d. Sebelah selatan berbatasan dengan Jalan Dr. Mansyur

Asrama putri Universitas Sumatera Utara diutamakan bagi mahasiswa baru dan mahasiswa penerima beasiswa afirmasi serta bidikmisi. Semua mahasiswanya berjenis kelamin perempuan yang berasal dari berbagai agama, suku, budaya, daerah, dan jurusan kuliah. Penyediaan makanan di Asrama disediakan oleh masing-masing mahasiswa dengan cara memasak sendiri makanannya dan sebagian mahasiswa cenderung untuk memesan makanan secara *online*, membeli makanan di warung makan dan *catering* makanan.

Gambaran Karakteristik Mahasiswa

Karakteristik mahasiswa di Asrama Putri Universitas Sumatera Utara berdasarkan umur diketahui bahwa mayoritas atau paling banyak mahasiswa memiliki umur 21 tahun sebanyak 23 orang (29,1%). Berdasarkan dari hasil penelitian menunjukkan bahwa sebanyak 41 orang (51,9%) mahasiswa yang beragama islam, 29 orang (36,7%) beragama protestan dan 9 orang (11,4%) yang beragama katolik serta mayoritas suku terbanyak yaitu suku batak toba sebanyak 23 orang (29,1%). Berdasarkan hasil penelitian diketahui bahwa angkatan yang paling banyak yaitu angkatan 2020 sebanyak 24 orang (30,4%) dan mahasiswa di Asrama Putri Universitas Sumatera Utara paling banyak termasuk jurusan non kesehatan sebanyak 71 orang (89,9%). Selengkapnya dapat dilihat pada tabel 2.

Tabel 2

Distribusi Responden Berdasarkan Karakteristik Mahasiswa di Asrama Putri Universitas Sumatera Utara

Karakteristik Mahasiswa	n = 79	%
Umur		
19 Tahun	20	25,3
20 Tahun	17	21,5
21 Tahun	23	29,1
22 Tahun	18	22,8
23 Tahun	1	1,3
Agama		
Katolik	9	11,4
Protestan	29	36,7
Islam	41	51,9
Suku		
Batak Karo	2	2,5
Batak Mandailing	6	7,6
Batak Simalungun	1	1,3
Batak Toba	23	29,1
Jawa	9	11,4
Melayu	11	13,9
Minang	2	2,5
Nias	6	7,6
Pakpak	1	1,3
Papua	17	21,5
Tionghoa	1	1,3
Angkatan		
2017	6	7,6
2018	13	16,5
2019	22	27,8
2020	24	30,4
2021	14	17,7
Jurusan		
Non Kesehatan	71	89,9
Kesehatan	8	10,1

Gambaran Tingkat Pengetahuan Gizi Mahasiswa

Berdasarkan hasil penelitian diperoleh bahwa tingkat pengetahuan gizi mahasiswa di Asrama Putri Universitas Sumatera Utara yang paling banyak

tergolong pada kategori cukup yaitu sebanyak 35 orang (44,3%). Selengkapnya dapat dilihat pada tabel 3.

Tabel 3

Distribusi Tingkat Pengetahuan Gizi Mahasiswa di Asrama Putri Universitas Sumatera Utara

Tingkat Pengetahuan Gizi	n = 79	%
Kurang	33	41,8
Cukup	35	44,3
Baik	11	13,9

Gambaran tingkat pengetahuan gizi berdasarkan jurusan mahasiswa.

Berdasarkan hasil penelitian diperoleh bahwa mahasiswa di Asrama Putri Universitas Sumatera Utara yang termasuk jurusan kesehatan memiliki tingkat pengetahuan gizi tergolong kurang yaitu sebanyak 3 orang (9,1%) dan sebanyak 3 orang (27,3%) yang memiliki tingkat pengetahuan gizi baik. Selengkapnya dapat dilihat pada tabel 4.

Tabel 4

Distribusi Tingkat Pengetahuan Gizi Berdasarkan Jurusan Mahasiswa di Asrama Putri Universitas Sumatera Utara

Tingkat Pengetahuan Gizi	Jurusan				Jumlah	
	Non Kesehatan		Kesehatan			
	n	%	n	%	n	%
Kurang	30	90,9	3	9,1	33	100
Cukup	33	94,3	2	5,7	35	100
Baik	8	72,7	3	27,3	11	100

Gambaran Pola Makan Mahasiswa

Pola makan pada mahasiswa di Asrama Putri Universitas Sumatera Utara dapat dilihat dari jenis makan, jumlah makan berdasarkan tingkat kecukupan zat

gizi makro (energi, karbohidrat, protein, dan lemak) dan tingkat kecukupan zat gizi mikro (zat besi, vitamin C, dan zinc), dan frekuensi makan.

Jenis makan mahasiswa. Jenis makanan pada mahasiswa di Asrama Putri Universitas Sumatera Utara terbagi 2 kategori yaitu beragam dan tidak beragam. Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa mayoritas jenis makanan yang dikonsumsi oleh mahasiswa tergolong tidak beragam yaitu sebanyak 64 orang (81,0%). Selengkapnya dapat dilihat pada tabel 5.

Tabel 5

Distribusi Jenis Makan Mahasiswa di Asrama Putri Universitas Sumatera Utara

Jenis Makan	n = 79	%
Tidak beragam	64	81,0
Beragam	15	19,0

Gambaran jenis makan berdasarkan jurusan mahasiswa. Berdasarkan hasil penelitian diperoleh bahwa mahasiswa di Asrama Putri Universitas Sumatera Utara yang termasuk jurusan kesehatan memiliki jenis makan tergolong tidak beragam yaitu sebanyak 7 orang (10,9%). Selengkapnya dapat dilihat pada tabel 6.

Tabel 6

Distribusi Jenis Makan Berdasarkan Jurusan Mahasiswa di Asrama Putri Universitas Sumatera Utara

Jenis Makan	Jurusan				Jumlah	
	Non Kesehatan		Kesehatan			
	n	%	n	%	n	%
Tidak beragam	57	89,1	7	10,9	64	100
Beragam	14	93,3	1	6,7	15	100

Jumlah makan mahasiswa. Jumlah makan pada mahasiswa di Asrama Putri Universitas Sumatera Utara dilihat berdasarkan tingkat kecukupan zat gizi makro (energi, karbohidrat, protein, dan lemak) dan tingkat kecukupan zat gizi mikro (zat besi, vitamin C, dan zinc) yang dikonsumsi dalam sehari dan dibandingkan dengan Angka Kecukupan Gizi (AKG). Berdasarkan hasil penelitian diperoleh hasil bahwa pada tingkat kecukupan zat gizi makro paling banyak berada pada kategori defisit tingkat berat yaitu sebanyak 47 orang (59,5%) untuk tingkat kecukupan energi, sebanyak 61 orang (77,2%) untuk tingkat kecukupan karbohidrat, sebanyak 30 orang (38,0%) untuk tingkat kecukupan protein, sedangkan tingkat kecukupan lemak paling banyak berada pada kategori normal sebanyak 34 orang (43,0%). Tingkat kecukupan zat gizi mikro yaitu tingkat kecukupan zat besi, vitamin C, dan zinc yang dikonsumsi oleh mahasiswa juga paling banyak pada kategori defisit sebanyak 62 orang (78,5%) untuk tingkat kecukupan zat besi, sebanyak 61 orang (77,2%) untuk tingkat kecukupan vitamin C, dan sebanyak 53 orang (67,1%) untuk tingkat kecukupan zinc. Selengkapnya dapat dilihat pada tabel 7.

Tabel 7

Distribusi Tingkat Kecukupan Gizi Mahasiswa di Asrama Putri Universitas Sumatera Utara

Zat Gizi	n = 79	%
Energi		
Defisit tingkat berat (< 70%)	47	59,5
Defisit tingkat sedang (70-79%)	10	12,7
Defisit tingkat ringan (80-89%)	2	2,5
Normal (90-119%)	20	25,3
Lebih (\geq 120%)	0	0,0
Karbohidrat		
Defisit tingkat berat (< 70%)	61	77,2
Defisit tingkat sedang (70-79%)	2	2,5
Defisit tingkat ringan (80-89%)	1	1,3
Normal (90-119%)	15	19,0
Lebih (\geq 120%)	0	0,0
Protein		
Defisit tingkat berat (< 70%)	30	38,0
Defisit tingkat sedang (70-79%)	11	13,9
Defisit tingkat ringan (80-89%)	4	5,1
Normal (90-119%)	29	36,7
Lebih (\geq 120%)	5	6,3
Lemak		
Defisit tingkat berat (< 70%)	26	32,9
Defisit tingkat sedang (70-79%)	6	7,6
Defisit tingkat ringan (80-89%)	4	5,1
Normal (90-119%)	34	43,0
Lebih (\geq 120%)	9	11,4
Zat Besi		
Defisit (< 70%)	62	78,5
Normal (\geq 70%)	17	21,5
Vitamin C		
Defisit (< 70%)	61	77,2
Normal (\geq 70%)	18	22,8
Zinc		
Defisit (< 70%)	53	67,1
Normal (\geq 70%)	26	32,9

Frekuensi makan mahasiswa. Frekuensi makan pada mahasiswa di Asrama Putri Universitas Sumatera Utara dilihat dari jenis bahan makanan

berdasarkan kelompok makanan pokok, lauk-pauk, sayur-sayuran, buah-buahan, jajanan, dan minuman.

Frekuensi makan mahasiswa berdasarkan kelompok makanan pokok.

Berdasarkan hasil penelitian diperoleh bahwa untuk kelompok makanan pokok yang selalu dikonsumsi dengan frekuensi 2-3 kali sehari oleh mahasiswa di Asrama Putri Universitas Sumatera Utara yaitu nasi sebanyak 79 orang (100%) yang artinya secara keseluruhan mahasiswa selalu mengkonsumsi nasi setiap harinya. Selengkapnya dapat dilihat pada tabel 8.

Tabel 8

Distribusi Frekuensi Makan Mahasiswa di Asrama Putri Universitas Sumatera Utara Berdasarkan Kelompok Makanan Pokok

Kelompok Makanan Pokok	Frekuensi Makan								Jumlah	
	2-3 kali sehari		3-5 kali seminggu		1-2 kali sebulan		Tidak Pernah			
	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%
Nasi	79	100,0	0	0	0	0	0	0	79	100
Roti	10	12,7	35	44,3	34	43,0	0	0,0	79	100
Mie	8	10,1	45	57,0	24	30,4	2	2,5	79	100
Ubi	3	3,8	8	10,1	38	48,1	30	38,0	79	100

Frekuensi makan mahasiswa berdasarkan kelompok lauk-pauk.

Berdasarkan hasil penelitian diperoleh bahwa kelompok lauk-pauk hewani yang selalu dikonsumsi oleh mahasiswa di Asrama Putri Universitas Sumatera Utara yaitu ayam sebanyak 36 orang (22,8%) dan telur sebanyak 35 orang (44,3%) dengan frekuensi 2-3 kali sehari, ikan merupakan kelompok lauk-pauk hewani yang sering dikonsumsi sebanyak 41 orang (51,9%) dengan frekuensi 3-5 kali seminggu, dan kelompok lauk-pauk hewani yang jarang dikonsumsi adalah daging sebanyak 46 orang (58,2%) dan udang sebanyak 37 orang (46,8%) dengan

frekuensi 1-2 kali sebulan. Kelompok lauk-pauk nabati yang selalu dikonsumsi yaitu tempe sebanyak 34 orang (43,0%) dengan frekuensi 2-3 kali sehari dan tahu merupakan kelompok lauk-pauk nabati yang sering dikonsumsi sebanyak 32 orang (40,5%) dengan frekuensi 3-5 kali seminggu. Selengkapnya dapat dilihat pada tabel 9.

Tabel 9

Distribusi Frekuensi Makan Mahasiswa di Asrama Putri Universitas Sumatera Utara Berdasarkan Kelompok Lauk-Pauk

Kelompok Lauk-Pauk	Frekuensi Makan								Jumlah	
	2-3 kali sehari		3-5 kali seminggu		1-2 kali sebulan		Tidak Pernah			
	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%
Ikan	18	22,8	41	51,9	15	19,0	5	6,3	79	100
Ayam	36	45,6	32	40,5	10	12,7	1	1,3	79	100
Daging	1	1,3	9	11,4	46	58,2	23	29,1	79	100
Telur	35	44,3	28	35,4	14	17,7	2	2,5	79	100
Udang	2	2,5	15	19,0	37	46,8	25	31,6	79	100
Tahu	31	39,2	32	40,5	12	15,2	4	5,1	79	100
Tempe	34	43,0	30	38,0	13	16,5	2	2,5	79	100

Frekuensi makan mahasiswa berdasarkan kelompok sayuran.

Berdasarkan hasil penelitian diperoleh bahwa kelompok sayuran yang selalu dikonsumsi 2-3 kali sehari oleh mahasiswa di Asrama Putri Universitas Sumatera Utara yaitu wortel sebanyak 36 orang (45,6%) dan sayur kangkung merupakan kelompok sayuran yang paling sering dikonsumsi 3-5 kali seminggu oleh mahasiswa yaitu sebanyak 27 orang (34,2%). Kelompok sayuran, seperti daun ubi, bayam, kol, brokoli, dan kacang panjang merupakan sayuran yang jarang dikonsumsi oleh mahasiswa dengan frekuensi 1-2 kali sebulan. Selengkapnya dapat dilihat pada tabel 10.

Tabel 10

Distribusi Frekuensi Makan Mahasiswa di Asrama Putri Universitas Sumatera Utara Berdasarkan Kelompok Sayuran

Kelompok Sayuran	Frekuensi Makan								Jumlah	
	2-3 kali sehari		3-5 kali seminggu		1-2 kali sebulan		Tidak Pernah			
	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%
Daun Ubi	15	19,0	21	26,6	29	36,7	14	17,7	79	100
Bayam	14	17,7	26	32,9	30	38,0	9	11,4	79	100
Kangkung	25	31,6	27	34,2	20	25,3	7	8,9	79	100
Kol	17	21,5	23	29,1	30	38,0	9	11,4	79	100
Brokoli	15	19,0	21	26,6	28	35,4	15	19,0	79	100
Kacang Panjang	11	13,9	24	30,4	31	39,2	13	16,5	79	100
Wortel	36	45,6	23	29,1	16	20,3	4	5,1	79	100

Frekuensi makan mahasiswa berdasarkan kelompok buah. Berdasarkan hasil penelitian diperoleh bahwa kelompok buah yang selalu dikonsumsi 2-3 kali sehari oleh mahasiswa di Asrama Putri Universitas Sumatera Utara yaitu buah pisang sebanyak 19 orang (24,1%) dan buah jeruk merupakan buah yang paling sering dikonsumsi sebanyak 33 orang (41,8%) dengan frekuensi 3-5 kali seminggu. Buah pepaya, semangka, apel, dan mangga merupakan buah yang jarang dikonsumsi dengan frekuensi 1-2 kali sebulan oleh mahasiswa. Selengkapnya dapat dilihat pada tabel 11.

Tabel 11

Distribusi Frekuensi Makan Mahasiswa di Asrama Putri Universitas Sumatera Utara Berdasarkan Kelompok Buah

Kelompok Buah	Frekuensi Makan								Jumlah	
	2-3 kali sehari		3-5 kali seminggu		1-2 kali sebulan		Tidak Pernah			
	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%
Pisang	19	24,1	28	35,4	23	29,1	9	11,4	79	100
Pepaya	7	8,9	23	29,1	37	46,8	12	15,2	79	100
Semangka	7	15,2	29	36,7	33	41,8	11	13,9	79	100
Jeruk	17	21,5	33	41,8	26	32,9	3	3,8	79	100
Apel	4	5,1	17	21,5	46	58,2	12	15,2	79	100
Mangga	11	13,9	18	22,8	42	53,2	8	10,1	79	100

Frekuensi makan mahasiswa berdasarkan kelompok jajanan.

Berdasarkan hasil penelitian diperoleh bahwa gorengan merupakan kelompok jajanan yang paling sering dikonsumsi oleh mahasiswa di Asrama Putri Universitas Sumatera Utara yaitu sebanyak 42 orang (53,2%) dengan 3-5 kali seminggu, dan jajanan lainnya seperti mie ayam, bakso, sate, dan keripik merupakan kelompok jajanan yang jarang dikonsumsi oleh mahasiswa dengan frekuensi 1-2 kali sebulan. Selengkapnya dapat dilihat pada tabel 12.

Tabel 12

Distribusi Frekuensi Makan Mahasiswa di Asrama Putri Universitas Sumatera Utara Berdasarkan Kelompok Jajanan

Kelompok Jajanan	Frekuensi Makan								Jumlah	
	2-3 kali sehari		3-5 kali seminggu		1-2 kali sebulan		Tidak Pernah			
	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%
Gorengan	19	24,1	42	53,2	16	20,3	2	2,5	79	100
Mie ayam	11	13,9	18	22,8	44	55,7	6	7,6	79	100
Bakso	12	15,2	28	35,4	33	41,8	6	7,6	79	100
Sate	10	12,7	22	27,8	35	44,3	12	15,2	79	100
Keripik	17	21,5	28	35,4	31	39,2	3	3,8	79	100

Frekuensi makan mahasiswa berdasarkan kelompok minuman.

Berdasarkan hasil penelitian diperoleh bahwa kelompok minuman yang selalu dikonsumsi 2-3 kali sehari oleh mahasiswa di Asrama Putri Universitas Sumatera Utara yaitu teh manis sebanyak 25 orang (31,6%), susu, dan jus buah merupakan kelompok minuman yang paling sering dikonsumsi sebanyak 31 orang (39,2%) dengan frekuensi 3-5 kali seminggu, dan kopi merupakan kelompok minuman yang jarang dikonsumsi oleh mahasiswa sebanyak 30 orang (38,0%) dengan frekuensi 1-2 kali sebulan. Selengkapnya dapat dilihat pada tabel 13.

Tabel 13

Distribusi Frekuensi Makan Mahasiswa di Asrama Putri Universitas Sumatera Utara Berdasarkan Kelompok Minuman

Kelompok Minuman	Frekuensi Makan								Jumlah	
	2-3 kali sehari		3-5 kali seminggu		1-2 kali sebulan		Tidak Pernah			
	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%
Teh manis	25	31,6	23	29,1	24	30,4	7	8,9	79	100
Kopi	11	13,9	16	20,3	30	38,0	22	27,8	79	100
Susu	18	22,8	31	39,2	24	30,4	6	7,6	79	100
Jus buah	14	17,7	31	39,2	27	24,2	7	8,9	79	100

Hubungan Tingkat Pengetahuan Gizi dengan Pola Makan pada Mahasiswa di Asrama Putri Universitas Sumatera Utara

Hubungan pola makan dilihat dari jenis makan, jumlah makan berdasarkan tingkat kecukupan zat gizi makro (energi, karbohidrat, protein, dan lemak) dan tingkat kecukupan zat gizi mikro (zat besi, vitamin C, dan zinc), dan frekuensi makan.

Hubungan Tingkat Pengetahuan Gizi dengan Jenis Makan pada Mahasiswa di Asrama Putri Universitas Sumatera Utara

Berdasarkan hasil penelitian diketahui bahwa mahasiswa dengan tingkat pengetahuan gizi kurang mayoritas atau secara keseluruhan mengonsumsi jenis makanan tergolong tidak beragam sebanyak 33 orang (100%). Mahasiswa dengan tingkat pengetahuan gizi baik sebanyak 6 orang (54,5%) yang mengonsumsi jenis makanan beragam dan sebanyak 5 orang (45,5%) yang mengonsumsi jenis makanan tidak beragam. Berdasarkan hasil uji statistik menggunakan uji *Chi-square* diketahui bahwa terdapat hubungan antara tingkat pengetahuan gizi dengan jenis makan $p=0,000 < 0,05$. Selengkapnya dapat dilihat pada tabel 14.

Tabel 14

Hubungan Tingkat Pengetahuan Gizi dengan Jenis Makan pada Mahasiswa di Asrama Putri Universitas Sumatera Utara

Tingkat Pengetahuan Gizi	Jenis Makan				Jumlah		<i>p value</i>
	Tidak Beragam		Beragam		n	%	
	n	%	n	%			
Kurang	33	100,0	0	0,0	33	100	0,000
Cukup	26	74,3	9	25,7	35	100	
Baik	5	45,5	6	54,5	11	100	

Hubungan Tingkat Pengetahuan Gizi dengan Jumlah Makan Berdasarkan Tingkat Kecukupan Gizi pada Mahasiswa di Asrama Putri Universitas Sumatera Utara

Berdasarkan hasil tabulasi silang antara tingkat pengetahuan gizi dengan tingkat kecukupan energi pada mahasiswa di Asrama Putri Universitas Sumatera Utara menunjukkan bahwa mahasiswa dengan tingkat pengetahuan gizi kurang sebanyak 29 orang (87,9%) memiliki tingkat kecukupan energi pada kategori defisit dan sebanyak 4 orang (12,1%) memiliki tingkat kecukupan energi pada kategori normal. Berdasarkan hasil uji statistik menggunakan uji *Chi-square*

diketahui bahwa terdapat hubungan antara tingkat pengetahuan gizi dengan tingkat kecukupan energi $p=0,017 < 0,05$. Selengkapnya dapat dilihat pada tabel 15.

Tabel 15

Hubungan Tingkat Pengetahuan Gizi dengan Tingkat Kecukupan Energi pada Mahasiswa di Asrama Putri Universitas Sumatera Utara

Tingkat Pengetahuan Gizi	Energi						Jumlah	<i>p value</i>	
	Defisit		Normal		Lebih				
	n	%	n	%	n	%			
Kurang	29	87,9	4	12,1	0	0,0	33	100	0,017
Cukup	25	71,4	10	28,6	0	0,0	35	100	
Baik	5	45,5	6	54,5	0	0,0	11	100	

Berdasarkan hasil penelitian diperoleh bahwa mahasiswa dengan tingkat pengetahuan gizi kurang sebanyak 32 orang (97,0%) memiliki tingkat kecukupan karbohidrat pada kategori defisit dan sebanyak 1 orang (3,0%) memiliki tingkat kecukupan karbohidrat pada kategori normal. Berdasarkan hasil uji statistik menggunakan uji *Chi-square* diketahui bahwa terdapat hubungan antara tingkat pengetahuan gizi dengan tingkat kecukupan karbohidrat $p=0,001 < 0,05$. Selengkapnya dapat dilihat pada tabel 16.

Tabel 16

Hubungan Tingkat Pengetahuan Gizi dengan Tingkat Kecukupan Karbohidrat pada Mahasiswa di Asrama Putri Universitas Sumatera Utara

Tingkat Pengetahuan Gizi	Karbohidrat						Jumlah	<i>p value</i>	
	Defisit		Normal		Lebih				
	n	%	n	%	n	%			
Kurang	32	97,0	1	3,0	0	0,0	33	100	0,001
Cukup	27	77,1	8	22,9	0	0,0	35	100	
Baik	5	45,5	6	54,5	0	0,0	11	100	

Berdasarkan hasil penelitian diperoleh bahwa mahasiswa dengan tingkat pengetahuan gizi kurang sebanyak 23 orang (69,7%) memiliki tingkat kecukupan protein pada kategori defisit, sebanyak 8 orang (24,2%) memiliki tingkat kecukupan protein pada kategori normal, dan sebanyak 2 orang (6,1%) memiliki tingkat kecukupan protein pada kategori lebih. Berdasarkan hasil uji statistik menggunakan uji *Chi-square* diketahui bahwa tidak terdapat hubungan antara tingkat pengetahuan gizi dengan tingkat kecukupan protein $p=0,256 > 0,05$. Selengkapnya dapat dilihat pada tabel 17.

Tabel 17

Hubungan Tingkat Pengetahuan Gizi dengan Tingkat Kecukupan Protein pada Mahasiswa di Asrama Putri Universitas Sumatera Utara

Tingkat Pengetahuan Gizi	Protein						Jumlah	<i>p value</i>	
	Defisit		Normal		Lebih				
	n	%	n	%	n	%			
Kurang	23	69,7	8	24,2	2	6,1	33	100	0,256
Cukup	17	48,6	15	42,9	3	8,6	35	100	
Baik	5	45,5	6	54,5	0	0,0	11	100	

Berdasarkan hasil penelitian diperoleh bahwa mahasiswa dengan tingkat pengetahuan gizi kurang sebanyak 17 orang (51,5%) memiliki tingkat kecukupan lemak pada kategori defisit, sebanyak 11 orang (33,3%) memiliki tingkat kecukupan lemak pada kategori normal, dan sebanyak 5 orang (15,2%) memiliki tingkat kecukupan lemak pada kategori lebih. Berdasarkan hasil uji statistik menggunakan uji *Chi-square* diketahui bahwa tidak terdapat hubungan antara tingkat pengetahuan gizi dengan tingkat kecukupan lemak $p=0,483 > 0,05$. Selengkapnya dapat dilihat pada tabel 18.

Tabel 18

Hubungan Tingkat Pengetahuan Gizi dengan Tingkat Kecukupan Lemak pada Mahasiswa di Asrama Putri Universitas Sumatera Utara

Tingkat Pengetahuan Gizi	Lemak						Jumlah	<i>p value</i>	
	Defisit		Normal		Lebih				
	n	%	n	%	n	%	n	%	
Kurang	17	51,5	11	33,3	5	15,2	33	100	0,483
Cukup	14	40,0	17	48,6	4	11,4	35	100	
Baik	5	45,5	6	54,5	0	0,0	11	100	

Berdasarkan hasil penelitian diperoleh bahwa mahasiswa dengan tingkat pengetahuan gizi kurang sebanyak 31 orang (93,9%) memiliki tingkat kecukupan zat besi berada pada kategori defisit, dan sebanyak 2 orang (6,1%) memiliki tingkat kecukupan zat besi pada kategori normal. Berdasarkan hasil uji statistik menggunakan uji *Chi-square* diketahui bahwa terdapat hubungan antara tingkat pengetahuan gizi dengan tingkat kecukupan zat besi $p=0,002 < 0,05$. Selengkapnya dapat dilihat pada tabel 19.

Tabel 19

Hubungan Tingkat Pengetahuan Gizi dengan Tingkat Kecukupan Zat Besi pada Mahasiswa di Asrama Putri Universitas Sumatera Utara

Tingkat Pengetahuan Gizi	Zat Besi				Jumlah	<i>p value</i>	
	Defisit		Normal				
	n	%	n	%	n	%	
Kurang	31	93,9	2	6,1	33	100	0,002
Cukup	26	74,3	9	25,7	35	100	
Baik	5	45,5	6	54,5	11	100	

Berdasarkan hasil penelitian diperoleh bahwa mahasiswa dengan tingkat pengetahuan gizi kurang sebanyak 30 orang (90,9%) memiliki tingkat kecukupan vitamin C berada pada kategori defisit, dan sebanyak 3 orang (9,1%) memiliki

tingkat kecukupan vitamin C pada kategori normal. Berdasarkan hasil uji statistik menggunakan uji *Chi-square* diketahui bahwa terdapat hubungan antara tingkat pengetahuan gizi dengan tingkat kecukupan vitamin C $p=0,007 < 0,05$. Selengkapnya dapat dilihat pada tabel 20.

Tabel 20

Hubungan Tingkat Pengetahuan Gizi dengan Tingkat Kecukupan Vitamin C pada Mahasiswa di Asrama Putri Universitas Sumatera Utara

Tingkat Pengetahuan Gizi	Vitamin C				Jumlah		<i>p value</i>
	Defisit		Normal				
	n	%	n	%	n	%	
Kurang	30	90,9	3	9,1	33	100	0,007
Cukup	26	74,3	9	25,7	35	100	
Baik	5	45,5	6	54,5	11	100	

Berdasarkan hasil penelitian diperoleh bahwa mahasiswa dengan tingkat pengetahuan gizi kurang sebanyak 28 orang (84,8%) memiliki tingkat kecukupan zinc pada kategori defisit, dan sebanyak 5 orang (15,2%) memiliki tingkat kecukupan zinc berada pada kategori normal. Berdasarkan hasil uji statistik menggunakan uji *Chi-square* diketahui bahwa terdapat hubungan antara tingkat pengetahuan gizi dengan tingkat kecukupan zinc $p=0,013 < 0,05$. Selengkapnya dapat dilihat pada tabel 21.

Tabel 21

Hubungan Tingkat Pengetahuan Gizi dengan Tingkat Kecukupan Zinc pada Mahasiswa di Asrama Putri Universitas Sumatera Utara

Tingkat Pengetahuan Gizi	Zinc				Jumlah		<i>p value</i>
	Defisit		Normal				
	n	%	n	%	n	%	
Kurang	28	84,8	5	15,2	33	100	0,013
Cukup	20	57,1	15	42,9	35	100	
Baik	5	45,5	6	54,5	11	100	

Pembahasan

Hubungan Tingkat Pengetahuan Gizi dengan Pola Makan pada Mahasiswa di Asrama Putri Universitas Sumatera Utara

Pola makan dalam penelitian ini dilihat dari jenis makan, jumlah makan berdasarkan tingkat kecukupan zat gizi makro (energi, karbohidrat, protein, dan lemak) dan tingkat kecukupan zat gizi mikro (zat besi, vitamin C, dan zinc), dan frekuensi makan.

Hubungan Tingkat Pengetahuan Gizi dengan Jenis Makan pada Mahasiswa di Asrama Putri Universitas Sumatera Utara

Pengetahuan gizi merupakan kemampuan yang dimiliki oleh seseorang mengenai pemilihan makanan dan jenis bahan pangan yang harus dikonsumsi setiap harinya agar semua jenis zat gizi yang berasal dari makanan dapat berguna secara optimal, sehingga dengan meningkatkan pengetahuan gizi dapat mempengaruhi sikap dan perilaku dalam memilih jenis bahan pangan yang baik dan sehat untuk dikonsumsi yang akhirnya berdampak pada keadaan gizi seseorang (Hestiani, 2014). Berdasarkan hasil penelitian pada mahasiswa di Asrama Putri Universitas Sumatera Utara diketahui bahwa mahasiswa dengan tingkat pengetahuan gizi kurang mayoritas atau secara keseluruhan mengonsumsi makanan tergolong tidak beragam sebesar (100%). Mahasiswa dengan tingkat pengetahuan gizi cukup sebanyak 26 orang (74,3%) yang mengonsumsi makanan tergolong tidak beragam dan sebanyak 9 orang (25,7%) mengonsumsi makanan beragam. Mahasiswa dengan tingkat pengetahuan gizi baik sebanyak 5 orang (45,5%) mengonsumsi makanan tergolong tidak beragam dan sebanyak 6 orang (54,5%) mengonsumsi makanan beragam. Berdasarkan hasil uji statistik

menggunakan uji *Chi-square* menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara tingkat pengetahuan gizi dengan jenis makan $p=0,000 < 0,05$.

Pengetahuan gizi seseorang akan menentukan pemilihan jenis makanan yang harus dikonsumsi beragam atau tidak beragam. Kurangnya pengetahuan gizi mengenai pentingnya mengonsumsi aneka ragam makanan akan berdampak pada kebutuhan zat gizi yang tidak terpenuhi. Faktor yang dapat mempengaruhi pengetahuan seseorang yaitu umur, pendidikan, media massa/informasi, sosial budaya, ekonomi, lingkungan, dan pengalaman. Perlunya upaya dalam meningkatkan pengetahuan tentang gizi agar pemilihan jenis makanan setiap harinya dapat beranekaragam. Tingginya tingkat pengetahuan gizi seseorang, maka akan berpengaruh terhadap penerapan pola makannya, namun tingkat pengetahuan gizi yang dimiliki seseorang belum tentu dapat mengubah kebiasaan makanannya, mereka sudah memiliki pemahaman mengenai zat gizi yang terdapat dalam makanan yang sangat dibutuhkan oleh tubuh tetapi pengetahuan gizi yang diperoleh belum tentu diaplikasikan dalam kehidupan sehari-harinya (Christian, dkk dalam Hadisuyitno, 2021).

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa mahasiswa yang memiliki jurusan kesehatan di Asrama Putri Universitas Sumatera Utara tidak semua memiliki tingkat pengetahuan gizi yang baik dan pemilihan jenis makan yang baik pula. Berdasarkan hasil penelitian diperoleh bahwa dari 79 mahasiswa yang menjadi sampel sebanyak 8 orang (10,1%) mahasiswa yang termasuk jurusan kesehatan diantaranya terdapat sebanyak 3 orang (9,1%) yang memiliki tingkat pengetahuan gizi kurang, sebanyak 2 orang (5,7%) memiliki tingkat

pengetahuan gizi cukup, dan sebanyak 3 orang (27,3%) yang memiliki tingkat pengetahuan gizi yang baik. Berdasarkan hasil penelitian juga diperoleh bahwa mahasiswa yang termasuk jurusan kesehatan mengonsumsi jenis makanan tergolong tidak beragam sebanyak 7 orang (10,9%) dan mahasiswa yang termasuk jurusan kesehatan mengonsumsi jenis makanan tergolong beragam sebanyak 1 orang (6,7%).

Pesan umum pedoman gizi seimbang menganjurkan sebaiknya setiap orang membiasakan banyak mengonsumsi sayur dan buah yang cukup, mengonsumsi lauk-pauk yang mengandung protein, mengonsumsi aneka ragam makanan pokok, dan membatasi mengonsumsi makanan yang manis, asin, dan berlemak. Keberagaman makanan yang dikonsumsi memudahkan tubuh memperoleh zat gizi yang dibutuhkan setiap harinya sesuai dengan anjuran. Beranekaragam pola hidangan makanan yang dikonsumsi, maka akan semakin mudah pemenuhan zat gizi yang dibutuhkan oleh tubuh yang berasal dari makanan yang dikonsumsi setiap harinya (Basri, 2020).

Jenis makanan yang dikonsumsi setiap orang akan menentukan seberapa banyak asupan zat gizi yang masuk ke dalam tubuh. Sebaiknya setiap orang mampu menerapkan pola makan yang baik dengan cara mengonsumsi jenis makanan yang beranekaragam dan mengandung banyak zat gizi sesuai dengan kebutuhan setiap harinya yang sangat penting untuk mencegah seseorang berisiko mengalami penyakit degeneratif, seperti obesitas, anemia, dan penyakit lainnya, sehingga makanan yang dikonsumsi akan menentukan kesehatan tubuh seseorang.

Hubungan Tingkat Pengetahuan Gizi dengan Jumlah Makan Berdasarkan Tingkat Kecukupan Gizi pada Mahasiswa di Asrama Putri Universitas Sumatera Utara

Berdasarkan hasil tabulasi silang antara tingkat pengetahuan gizi dengan tingkat kecukupan energi pada mahasiswa di Asrama Putri Universitas Sumatera Utara menunjukkan bahwa mahasiswa dengan tingkat pengetahuan gizi kurang sebesar (87,9%) memiliki tingkat kecukupan energi pada kategori defisit dan sebesar (12,1%) tingkat kecukupan energi normal. Mahasiswa dengan tingkat pengetahuan gizi cukup sebesar (71,4%) memiliki tingkat kecukupan energi pada kategori defisit dan sebesar (28,6%) tingkat kecukupan energi normal. Mahasiswa dengan tingkat pengetahuan gizi baik sebesar (45,5%) memiliki tingkat kecukupan energi pada kategori defisit dan sebesar (54,5%) tingkat kecukupan energi normal. Berdasarkan hasil uji statistik menggunakan uji *Chi-square* diketahui bahwa terdapat hubungan antara tingkat pengetahuan gizi dengan tingkat kecukupan energi ($p=0,017$).

Penelitian ini tidak sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Wiqoyatussakinah yang menyebutkan bahwa tidak terdapat hubungan antara tingkat pengetahuan gizi dengan tingkat kecukupan energi. Berdasarkan hasil uji statistik diketahui bahwa nilai $p=0,664 > 0,05$.

Berdasarkan hasil penelitian diketahui bahwa mahasiswa dengan tingkat pengetahuan gizi kurang sebesar (97,0%) memiliki tingkat kecukupan karbohidrat pada kategori defisit dan sebesar (3,0%) tingkat kecukupan karbohidrat normal. Mahasiswa dengan tingkat pengetahuan gizi cukup sebesar (77,1%) memiliki tingkat kecukupan karbohidrat pada kategori defisit dan sebesar (22,9%) tingkat

kecukupan karbohidrat normal. Mahasiswa dengan tingkat pengetahuan gizi baik sebesar (45,5%) memiliki tingkat kecukupan karbohidrat pada kategori defisit dan sebesar (54,5%) tingkat kecukupan karbohidrat normal. Berdasarkan hasil uji statistik menggunakan uji *Chi-square* diketahui bahwa terdapat hubungan antara tingkat pengetahuan gizi dengan tingkat kecukupan karbohidrat ($p=0,001$).

Penelitian ini tidak sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Adawiyah yang menyebutkan bahwa tidak ada hubungan yang signifikan antara tingkat pengetahuan gizi dengan asupan karbohidrat. Berdasarkan hasil uji statistik diketahui bahwa nilai $p=0,455 > 0,05$.

Menurut teori mengatakan bahwa pengetahuan gizi yang diperoleh akan mempengaruhi tingkat konsumsi yang berasal dari makanan yang dikonsumsi setiap harinya (Selaindoong dkk, 2020). Tingkat kecukupan energi dan karbohidrat pada mahasiswa di Asrama Putri Universitas Sumatera Utara paling banyak berada pada kategori defisit tingkat berat dikarenakan kurangnya pengetahuan tentang gizi yang menyebabkan sebagian mahasiswa menerapkan diet yang tidak sehat, mahasiswa beranggapan dengan mengurangi porsi, seperti nasi, dapat memiliki bentuk tubuh yang ideal atau langsing. Kebiasaan tersebut dapat mempengaruhi kebutuhan zat gizi, seperti energi dan karbohidrat yang sangat berguna bagi tubuh terutama untuk melakukan aktivitas setiap harinya.

Karbohidrat merupakan salah satu sumber makanan yang menyumbang sumber utama energi bagi tubuh yang berguna untuk melakukan aktivitas sehari-hari. Mengonsumsi karbohidrat dalam jumlah banyak dapat menyebabkan kelebihan energi, namun apabila mengonsumsi karbohidrat dalam jumlah sedikit

dapat menyebabkan kekurangan energi yang tidak sesuai dengan anjuran. Kebutuhan energi dan karbohidrat yang diperlukan oleh tubuh dalam sehari sesuai anjuran Angka Kecukupan Gizi (AKG) yaitu untuk kelompok usia 19-29 tahun sebesar 2250 kkal untuk kecukupan energi dan kecukupan karbohidrat sebesar 360 g dalam sehari (Permenkes, 2019).

Lauk-pauk adalah kelompok jenis bahan makanan yang menyuplai sumber utama protein dalam hidangan makanan. Lauk-pauk yang mengandung protein dalam makanan terbagi atas lauk-pauk hewani yaitu daging sapi, daging kambing, daging ayam, ikan, telur, keju, udang, cumi-cumi, dan lain-lain, dan lauk-pauk nabati yaitu tempe, tahu, kacang-kacangan, dan lain-lain (Permenkes, 2014). Mengonsumsi lauk-pauk yang mengandung protein yang tinggi memiliki kandungan zat gizi yaitu protein, vitamin, dan mineral yang lebih baik, dikarenakan zat gizi tersebut sangat banyak terdapat pada jenis bahan lauk-pauk dan mudah diserap oleh tubuh (Permenkes, 2014).

Berdasarkan hasil penelitian diketahui bahwa mahasiswa dengan tingkat pengetahuan gizi kurang sebesar (69,7%) memiliki tingkat kecukupan protein pada kategori defisit, sebesar (24,2%) normal, dan sebesar (6,1%) lebih. Mahasiswa dengan tingkat pengetahuan gizi cukup sebesar (48,6%) memiliki tingkat kecukupan protein pada kategori defisit dan sebesar (42,9%) normal, dan sebesar (8,6%) lebih. Mahasiswa dengan tingkat pengetahuan gizi baik sebesar (45,5%) memiliki tingkat kecukupan protein pada kategori defisit dan sebesar (54,5%) tingkat kecukupan protein normal. Berdasarkan hasil uji statistik menggunakan uji *Chi-square* diketahui bahwa tidak terdapat hubungan antara

tingkat pengetahuan gizi dengan tingkat kecukupan protein $p=0,256 > 0,05$. Hal ini dikarenakan dalam hasil wawancara mengenai pengetahuan gizi ditemukan bahwa mahasiswa tidak tahu bahwa protein nabati dan protein hewani sangat dibutuhkan setiap harinya dan frekuensi makan pada mahasiswa cenderung mengonsumsi lauk-pauk yang tidak bervariasi sehingga tingkat pengetahuan gizi dengan tingkat kecukupan protein tidak memiliki hubungan, ada beberapa lauk-pauk yang bersumber dari protein hewani yang jarang atau bahkan tidak pernah dikonsumsi seperti daging dan udang.

Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Wiqoyatussakinah yang menyebutkan bahwa tidak terdapat hubungan antara tingkat pengetahuan gizi dengan tingkat kecukupan protein. Berdasarkan hasil uji statistik diketahui bahwa nilai $p=0,748 > 0,05$.

Penelitian ini berbanding lurus dengan penelitian yang dilakukan oleh Naimah yang menyebutkan bahwa tidak ada hubungan antara pengetahuan gizi dengan asupan protein dengan nilai $p=0,795 > 0,05$.

Penelitian ini tidak sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Pramadavita yang menunjukkan ada hubungan antara pengetahuan gizi dengan asupan protein, berdasarkan hasil uji statistik diketahui bahwa nilai $p=0,001 < 0,05$.

Tingkat kecukupan protein pada mahasiswa paling banyak tergolong pada kategori defisit tingkat berat disebabkan pemilihan jenis makanan mahasiswa yang masih tergolong tidak beragam atau tidak bervariasi dalam mengonsumsi sumber protein. Berdasarkan hasil wawancara melalui *food recall* ditemukan

bahwa dalam satu hari mahasiswa mengonsumsi jenis lauk-pauk yang sama dalam menu sarapan pagi, makan siang, dan makan malam, sehingga sumber protein yang diperoleh dalam makanan tidak beragam atau tidak bervariasi. Mahasiswa paling banyak mengonsumsi lauk-pauk, seperti ayam, telur, tahu, dan tempe dalam menu makan, sedangkan masih banyak sumber protein yang ditemukan dalam lauk-pauk, seperti daging dan udang, namun lauk-pauk tersebut jarang dan bahkan sebagian mahasiswa tidak pernah mengonsumsinya. Hal ini yang menyebabkan tingkat kecukupan protein pada mahasiswa paling banyak tergolong pada kategori defisit tingkat berat.

Protein merupakan zat gizi yang memiliki banyak manfaat bagi tubuh, apabila mengonsumsi sesuai dengan kebutuhan setiap harinya. Protein berperan penting dalam penyerapan zat besi di dalam tubuh, tingkat kecukupan protein yang kurang dapat menyebabkan penyerapan zat besi dalam tubuh terhambat, sehingga mengakibatkan terjadinya defisiensi zat besi. Kekurangan zat besi dapat menyebabkan seseorang berisiko mengalami anemia. Anjuran kebutuhan protein yang sesuai dengan kelompok remaja perempuan sebesar 59-69 g/hari dari kalori total (Pritasari & Nugraheni, 2017).

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa mahasiswa dengan tingkat pengetahuan gizi kurang sebesar (51,5%) memiliki tingkat kecukupan lemak pada kategori defisit, sebesar (33,3%) normal, dan sebesar (15,2%) lebih. Mahasiswa dengan tingkat pengetahuan gizi cukup sebesar (40,0%) memiliki tingkat kecukupan lemak pada kategori defisit, sebesar (48,6%) normal, dan sebesar (11,4%) lebih. Mahasiswa dengan tingkat pengetahuan gizi baik sebesar

(45,5%) memiliki tingkat kecukupan lemak pada kategori defisit dan sebesar (54,5%) tingkat kecukupan lemak normal. Berdasarkan hasil uji statistik menggunakan uji *Chi-square* diketahui bahwa tidak terdapat hubungan antara tingkat pengetahuan gizi dengan tingkat kecukupan protein $p=0,483 > 0,05$. Hal ini dikarenakan dari hasil penelitian menunjukkan bahwa mahasiswa yang memiliki tingkat pengetahuan gizi baik ditemukan dengan tingkat kecukupan lemak yang defisit dan ditemukan juga mahasiswa dengan tingkat pengetahuan gizi kurang memiliki tingkat kecukupan lemak yang normal. Tingkat pengetahuan gizi yang diperoleh oleh mahasiswa tidak cukup untuk menentukan tingkat kecukupan lemak dan mengubah kebiasaan mengonsumsi lemak yang terdapat dalam makanan, ada faktor lain yang berperan seperti teman sebaya, besar uang saku untuk memperoleh makanan, dan ketersediaan makanan setiap harinya. Lemak banyak ditemukan dalam jenis bahan makanan yang mengandung protein hewani, seperti daging, jeroan, ikan, dan sebagainya, namun frekuensi makan mahasiswa dalam mengonsumsi sumber protein hewani tergolong tidak beragam atau tidak bervariasi.

Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Pramadavita yang menyebutkan bahwa tidak ada hubungan antara pengetahuan gizi dengan asupan lemak. Berdasarkan hasil uji statistik diketahui bahwa nilai $p=0,529 > 0,05$.

Penelitian ini berbanding lurus dengan penelitian yang dilakukan oleh Adawiyah yang menyebutkan bahwa tidak ada hubungan antara tingkat

pengetahuan gizi dengan asupan lemak. Berdasarkan hasil uji statistik diketahui bahwa nilai $p=0,371 > 0,05$.

Mengonsumsi lemak yang berlebih dapat menyebabkan seseorang berisiko mengalami kelebihan berat badan dan obesitas, sehingga penerapan pola konsumsi lemak setiap harinya harus diperhatikan agar tubuh tetap dalam kondisi sehat. Lemak dapat diperoleh dari jenis makanan, seperti gorengan, namun frekuensi makan pada mahasiswa di Asrama Putri Universitas Sumatera Utara menunjukkan bahwa untuk konsumsi gorengan paling banyak dikonsumsi 3-5 kali seminggu sebesar (53,2%) dan ada sebagian mahasiswa juga jarang mengonsumsi gorengan sebesar (20,3%) dengan frekuensi 1-2 kali sebulan. Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat kecukupan lemak yang dikonsumsi oleh mahasiswa di Asrama Putri Universitas Sumatera Utara paling banyak berada pada kategori normal yaitu sebesar (43,0%).

Berdasarkan hasil tabulasi silang antara tingkat pengetahuan gizi dengan tingkat kecukupan protein dan lemak menunjukkan bahwa pada tingkat pengetahuan gizi kurang pada mahasiswa, ditemukan adanya mahasiswa yang memiliki tingkat kecukupan protein dan lemak yang lebih. Berdasarkan hasil penelitian diketahui bahwa mahasiswa yang memiliki tingkat pengetahuan gizi dengan tingkat kecukupan protein dan lemak lebih yaitu mahasiswa yang termasuk jurusan non kesehatan. Hal ini dikarenakan, berdasarkan hasil jawaban yang telah diberikan oleh mahasiswa pada saat wawancara ditemukan bahwa banyak mahasiswa yang menjawab salah dari setiap pertanyaan yang ada di kuesioner pengetahuan gizi, sehingga tingkat pengetahuan gizi yang dimiliki

kurang dan tidak mempengaruhi tingkat kecukupan protein dan lemak yang dikonsumsi. Faktor lain yang menyebabkan mahasiswa dengan tingkat pengetahuan kurang memiliki tingkat kecukupan protein dan lemak yang lebih yaitu dikarenakan setiap hari mahasiswa akan melakukan aktivitas di kampus, sehingga mahasiswa tersebut akan bertemu dengan orang-orang yang berada disekitarnya yang memiliki tingkat konsumsi yang lebih atau banyak, sehingga mahasiswa tersebut akan rentan meniru kebiasaan orang tersebut yang berpengaruh terhadap pola konsumsi makannya.

Penerapan pola makan yang tidak beragam juga mempengaruhi kebutuhan akan zat gizi yang dikonsumsi dalam sehari. Mengonsumsi sayur dan buah tidak cukup akan berdampak pada kebutuhan zat gizi mikro yang kurang, seperti pemenuhan zat besi, vitamin C, dan zinc yang dibutuhkan oleh tubuh. Kebutuhan akan zat gizi mikro sangat berdampak pada kesehatan tubuh seseorang, apabila kekurangan zat gizi mikro dapat mengakibatkan seseorang mudah terserang penyakit. Rendahnya mengonsumsi makanan yang mengandung zat gizi yaitu zat besi yang akan berisiko mengalami anemia.

Berdasarkan hasil penelitian diketahui bahwa mahasiswa dengan tingkat pengetahuan gizi kurang sebesar (93,9%) memiliki tingkat kecukupan zat besi pada kategori defisit dan sebesar (6,1%) memiliki tingkat kecukupan zat besi normal. Mahasiswa dengan tingkat pengetahuan gizi cukup sebesar (74,3%) memiliki tingkat kecukupan zat besi pada kategori defisit dan sebesar (25,7%) memiliki tingkat kecukupan zat besi normal. Mahasiswa dengan tingkat pengetahuan gizi baik sebesar (45,5%) memiliki tingkat kecukupan zat besi pada

kategori defisit dan sebesar (54,5%) memiliki tingkat kecukupan zat besi normal. Berdasarkan hasil uji statistik menggunakan uji *Chi-square* diketahui bahwa terdapat hubungan antara tingkat pengetahuan gizi dengan tingkat kecukupan zat besi ($p=0,002$).

Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Pramadavita yang menyebutkan bahwa ada hubungan antara pengetahuan gizi dengan asupan zat besi. Berdasarkan hasil uji statistik diketahui bahwa nilai $p=0,000 < 0,05$.

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa mahasiswa dengan tingkat pengetahuan gizi kurang sebesar (90,9%) memiliki tingkat kecukupan vitamin C pada kategori defisit dan sebesar (9,1%) memiliki tingkat kecukupan vitamin C normal. Mahasiswa dengan tingkat pengetahuan gizi cukup sebesar (74,3%) memiliki tingkat kecukupan vitamin C pada kategori defisit dan sebesar (25,7%) memiliki tingkat kecukupan vitamin C normal. Mahasiswa dengan tingkat pengetahuan gizi baik sebesar (45,5%) memiliki tingkat kecukupan vitamin C pada kategori defisit dan sebesar (54,5%) memiliki tingkat kecukupan vitamin C normal. Berdasarkan hasil uji statistik menggunakan uji *Chi-square* diketahui bahwa terdapat hubungan antara tingkat pengetahuan gizi dengan tingkat kecukupan vitamin C ($p=0,007$).

Penelitian ini tidak sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Naimah yang menyebutkan bahwa tidak ada hubungan antara pengetahuan gizi dengan asupan vitamin C. Berdasarkan hasil uji statistik diketahui bahwa nilai $p=0,795 > 0,05$.

Berdasarkan hasil penelitian juga diperoleh bahwa mahasiswa dengan tingkat pengetahuan gizi kurang sebesar (84,8%) memiliki tingkat kecukupan zinc pada kategori defisit dan sebesar (15,2%) memiliki tingkat kecukupan zinc normal. Mahasiswa dengan tingkat pengetahuan gizi cukup sebesar (57,1%) memiliki tingkat kecukupan zinc pada kategori defisit dan sebesar (42,9%) memiliki tingkat kecukupan zinc normal. Mahasiswa dengan tingkat pengetahuan gizi baik sebesar (45,5%) memiliki tingkat kecukupan zinc pada kategori defisit dan sebesar (54,5%) memiliki tingkat kecukupan zinc normal. Berdasarkan hasil uji statistik menggunakan uji *Chi-square* diketahui bahwa terdapat hubungan antara tingkat pengetahuan gizi dengan dan tingkat kecukupan zinc ($p=0,013$).

Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Pramadavita yang menyebutkan bahwa ada hubungan antara pengetahuan gizi dengan asupan seng. Berdasarkan hasil uji statistik diketahui bahwa nilai $p=0,000 < 0,05$.

Menurut Notoatmodjo (2003) dalam Florence (2017) mengatakan bahwa yang dikatakan dengan pengetahuan gizi adalah kemampuan yang diperoleh seseorang mengenai makanan yang dikonsumsi, sumber kandungan zat gizi yang berasal dari makanan, cara mengolah hidangan makanan yang sehat dan tetap mengandung zat gizi sehingga makanan tersebut aman untuk dikonsumsi, dan tidak membawa penyakit di dalam tubuh. Pengetahuan gizi yang diperoleh akan mempengaruhi tingkat konsumsi yang berasal dari makanan, semakin baik tingkat pengetahuan gizi, maka akan semakin baik tingkat kecukupan zat gizi mikronya.

Berdasarkan hasil penelitian diketahui bahwa mahasiswa di Asrama Putri Universitas Sumatera utara mengonsumsi zat besi, vitamin C, dan zinc yang

kurang atau tingkat kecukupannya berada pada kategori defisit, dikarenakan mahasiswa yang jarang mengonsumsi anekaragam makanan seperti lauk-pauk, sayuran, dan buah setiap harinya yang mengandung banyak sumber zat besi, vitamin C, dan zinc. Sayuran dan buah yang jarang dikonsumsi oleh mahasiswa, dikarenakan tidak memiliki dana yang cukup untuk menyediakan dan mengonsumsi buah setiap hari, dan ada sebagian mahasiswa yang tidak menyukai mengonsumsi sayur dan buah-buahan. Badan Kesehatan Dunia WHO secara umum menganjurkan untuk mengonsumsi sayuran dan buah-buahan sebanyak 400 g perorang perhari yang terdiri dari 250 g sayur (setara dengan $\frac{1}{2}$ porsi atau 2 $\frac{1}{2}$ gelas sayur yang sudah dimasak dan ditiriskan) dan sebesar 150 g buah untuk dikonsumsi (Permenkes, 2014).

Penyediaan makanan mahasiswa di Asrama Putri Universitas Sumatera Utara disediakan oleh masing-masing mahasiswa bisa dengan cara memasak, *catering*, mengorder atau memesan makanan, membeli makanan diwarung makan, dan sebagainya. Salah satu penyediaan makanan yang dilakukan oleh mahasiswa yaitu dengan cara *catering* makanan, *catering* makanan diperoleh dari beberapa tempat *catering* yang sudah ditentukan atau dipilih oleh mahasiswa di Asrama Putri Universitas Sumatera Utara. *Catering* makanan umumnya sudah menyediakan menu makan yang lengkap, namun tidak semua mahasiswa mengonsumsi makanan tersebut dikarenakan ada sebagian mahasiswa yang tidak mengonsumsi sayuran, sehingga makanan yang dikonsumsi tidak beragam dan zat gizi yang dibutuhkan tidak terpenuhi.

Rendahnya tingkat kecukupan zat gizi makro dan zat gizi mikro yang dikonsumsi oleh mahasiswa disebabkan oleh faktor ekonomi, dikarenakan faktor ekonomi merupakan salah satu faktor yang dapat mempengaruhi daya beli dalam pemilihan pangan yang baik berdasarkan kualitas dan kuantitasnya. Minimnya pendapatan ekonomi yang dihasilkan dalam keluarga akan mempengaruhi pemenuhan jenis-jenis bahan makanan yang diperlukan oleh tubuh yang tidak bervariasi atau tidak beragam (Suhardjo dalam Rahman dkk, 2016).

Faktor lain yang menyebabkan tingkat kecukupan energi, karbohidrat, protein, lemak zat besi, vitamin C, dan zinc ditemukan berada pada kategori defisit dikarenakan tuntutan kuliah, sehingga jadwal kuliah yang padat menyebabkan waktu makan yang tidak tentu, tidak bisa mengonsumsi makanan yang banyak dikarenakan buru-buru atau jam istirahat yang tidak cukup, bangun kesiangan sehingga menyebabkan tidak makan, dan sibuk dengan kegiatan kuliah menyebabkan mahasiswa tidak makan atau merasa tidak lapar. Kebiasaan ini yang menyebabkan tingkat kecukupan energi, karbohidrat, protein, lemak, zat besi, vitamin C, dan zinc yang dibutuhkan tidak sesuai dengan anjuran Angka Kecukupan Gizi (AKG).

Hubungan Tingkat Pengetahuan Gizi dengan Frekuensi Makan pada Mahasiswa di Asrama Putri Universitas Sumatera Utara

Frekuensi makan pada mahasiswa dilihat dari seberapa sering mahasiswa mengonsumsi kelompok jenis makanan seperti makanan pokok, lauk-pauk, sayuran, buah-buahan, jajanan, dan minuman. Berdasarkan hasil penelitian yang diperoleh menunjukkan bahwa mahasiswa di Asrama Putri Universitas Sumatera Utara mayoritas atau secara keseluruhan menjadikan nasi sebagai makanan pokok

yang mengandung karbohidrat yang selalu dikonsumsi 2-3 kali sehari sebesar (100%). Lauk-pauk yang berasal dari sumber hewani yaitu ayam sebesar (22,8%) dan telur sebesar (44,3%) dengan frekuensi 2-3 kali sehari, dan lauk-pauk hewani yang sering dikonsumsi oleh mahasiswa adalah ikan sebesar (51,9%) dengan frekuensi 3-5 kali seminggu. Lauk pauk yang berasal dari sumber nabati yaitu tempe merupakan jenis lauk-pauk yang selalu dikonsumsi oleh mahasiswa sebesar (43,0%) dengan frekuensi 2-3 kali sehari dan tahu merupakan kelompok lauk-pauk nabati yang sering dikonsumsi 3-5 kali seminggu sebesar (40,5%).

Berdasarkan hasil penelitian diperoleh bahwa kelompok sayuran dan buah yang selalu dikonsumsi 2-3 kali sehari oleh mahasiswa di Asrama Putri Universitas Sumatera Utara adalah wortel sebesar (45,6%) dan buah pisang sebesar (24,1%). Mahasiswa di Asrama Putri Universitas Sumatera Utara rata-rata paling banyak mengonsumsi sayuran dan buah berada pada kategori jarang dengan frekuensi 1-2 kali sebulan. Kelompok sayuran seperti daun ubi, bayam, kol, brokoli, dan kacang panjang merupakan sayuran yang jarang dikonsumsi oleh mahasiswa dengan frekuensi 1-2 kali sebulan. Kelompok buah yang jarang dikonsumsi oleh mahasiswa adalah pepaya, semangka, apel, dan mangga dengan frekuensi 1-2 kali sebulan.

Berdasarkan hasil penelitian diperoleh bahwa gorengan merupakan kelompok jajanan yang paling sering dikonsumsi 3-5 kali seminggu oleh mahasiswa di Asrama Putri Universitas Sumatera Utara yaitu sebesar (53,2%) dan jajanan lainnya, seperti mie ayam, bakso, sate, dan keripik merupakan kelompok jajanan yang jarang dikonsumsi oleh mahasiswa dengan frekuensi 1-2 kali

sebulan. Kelompok minuman yang selalu dikonsumsi 2-3 kali sehari oleh mahasiswa di Asrama Putri Universitas Sumatera Utara yaitu teh manis sebesar (31,6%), susu, dan jus buah merupakan kelompok minuman yang paling sering dikonsumsi sebesar (39,2%) dengan frekuensi 3-5 kali seminggu. Kopi merupakan kelompok minuman yang jarang dikonsumsi oleh mahasiswa sebesar (38,0%) dengan frekuensi 1-2 kali sebulan.

Menurut Depkes 2014 dalam Basri (2020), frekuensi merupakan seberapa sering mengonsumsi makan dalam sehari untuk pemenuhan kebutuhan yang mencakup sarapan pagi, makan siang, makan malam, dan makan selingan. Mengonsumsi makanan yang mengandung zat gizi karbohidrat, protein, lemak, vitamin, dan mineral yang berasal dari makanan pokok, lauk-pauk, sayuran, dan buah yang dikonsumsi dalam sehari merupakan salah satu bentuk penerapan pola makan yang baik.

Mengonsumsi makanan dengan gizi seimbang merupakan salah satu cara untuk mengoptimalkan kondisi kesehatan tubuh setiap orang. Mengonsumsi bahan makanan yang beranekaragam dan mampu memenuhi kebutuhan gizi sesuai dengan anjuran agar terhindar dari berbagai penyakit. Makanan yang dikonsumsi setiap hari mengandung gizi yang memberikan manfaat baik bagi tubuh, gizi tersebut akan menentukan status gizi, kondisi kesehatan, penyakit yang menyerang tubuh, tingkat kecerdasan, dan daya tahan tubuh pada seseorang (Devi dalam Lubis, 2016).

Keterbatasan Penelitian

Peneliti memiliki keterbatasan dalam melaksanakan proses pengumpulan data di lapangan yaitu kurangnya tenaga yang membantu saat penelitian, sehingga saat penelitian proses wawancara berlangsung lama. Selain itu, pada saat melakukan wawancara *food recall* 24 jam, ada beberapa responden yang kesulitan untuk mengingat jenis masakan dan jenis bahan makanan yang dikonsumsi kemarin, sehingga membutuhkan waktu bagi peneliti untuk menunggu responden mengingat jenis masakan dan jenis bahan makanan yang dikonsumsi.

Kesimpulan dan Saran

Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis dan pembahasan, adapun kesimpulan yang dapat dikemukakan oleh peneliti antara lain:

1. Tingkat pengetahuan gizi pada mahasiswa di Asrama Putri Universitas Sumatera Utara paling banyak tergolong kategori cukup sebanyak 35 orang (44,3%).
2. Jenis makanan yang dikonsumsi oleh mahasiswa di Asrama Putri Universitas Sumatera Utara diketahui bahwa sebanyak 64 orang (81,0%) mengonsumsi jenis makanan yang tergolong tidak beragam dan 15 orang (19,0%) mengonsumsi jenis makanan yang tergolong beragam.
3. Jumlah makanan yang dikonsumsi oleh mahasiswa di Asrama Putri Universitas Sumatera Utara berdasarkan tingkat kecukupan zat gizi makro paling banyak berada pada kategori defisit tingkat berat yang terdiri dari tingkat kecukupan energi sebesar (59,5%), tingkat kecukupan karbohidrat sebesar (77,2%), dan tingkat kecukupan protein sebesar (38,0%), sedangkan tingkat kecukupan lemak paling banyak berada pada kategori normal sebesar (43,0%). Tingkat kecukupan zat gizi mikro juga paling banyak berada pada kategori defisit terdiri dari tingkat kecukupan zat besi sebesar (78,5%), tingkat kecukupan vitamin C sebesar (77,2%), dan tingkat kecukupan zinc sebesar (67,1%).
4. Frekuensi makanan berdasarkan jenis makanan pokok yang selalu dikonsumsi 2-3 kali sehari oleh mahasiswa di Asrama Putri Universitas Sumatera Utara

adalah nasi sebesar (100%). Lauk-pauk hewani yang selalu dikonsumsi 2-3 kali sehari yaitu ayam sebesar (45,6%) dan telur sebesar (44,3%), dan lauk-pauk nabati yang selalu dikonsumsi 2-3 kali sehari yaitu tempe sebesar (43,0%). Jenis sayuran yang selalu dikonsumsi 2-3 kali sehari adalah wortel sebesar (45,6%). Jenis buah yang selalu dikonsumsi 2-3 kali sehari adalah buah pisang sebesar (24,1%). Jenis jajanan yang selalu dikonsumsi 2-3 kali sehari yaitu gorengan sebesar (24,1%). Jenis minuman yang selalu dikonsumsi 2-3 kali sehari yaitu teh manis sebesar (31,6%).

5. Berdasarkan hasil uji *Chi-square* menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat pengetahuan gizi dengan jenis makan ($p=0,000$). Berdasarkan hasil uji *Chi-square* juga diperoleh bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat pengetahuan gizi dengan tingkat kecukupan energi ($p=0,017$), tingkat kecukupan karbohidrat ($p=0,001$), tingkat kecukupan zat besi ($p=0,002$), tingkat kecukupan vitamin C ($p=0,007$), dan tingkat kecukupan zinc ($p=0,013$). Tidak terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat pengetahuan gizi dengan tingkat kecukupan protein ($p=0,256$), dan tingkat kecukupan lemak ($p=0,483$).

Saran

1. Bagi mahasiswa di Asrama Putri Universitas Sumatera Utara diharapkan mampu menerapkan pola makan yang sehat dan bergizi sesuai dengan anjuran Pedoman Gizi Seimbang dengan membiasakan mengonsumsi makanan yang beranekaragam agar terpenuhinya kebutuhan zat gizi setiap harinya, seperti banyak mengonsumsi sayuran dan buah-buahan,

mengonsumsi makanan yang mengandung zat gizi makro yaitu karbohidrat, protein, dan lemak dan zat gizi mikro yaitu zat besi, vitamin C, dan zinc. Tingkat kecukupan zat gizi setiap harinya dapat terpenuhi sesuai dengan anjuran Angka Kecukupan Gizi (AKG) tanpa harus melakukan diet tidak sehat seperti mengurangi atau tidak mengonsumsi makanan sama sekali untuk mendapatkan bentuk tubuh yang langsing atau ideal.

2. Bagi Universitas Sumatera Utara diharapkan memberikan perhatian kepada Asrama Putri dengan mendirikan kantin sehat agar penyediaan makanan sehat dan bergizi dapat terjamin dan dikelola dengan baik oleh pengelola dan memberikan harga yang sesuai dengan kebutuhan agar dapat terjangkau oleh mahasiswa, seperti memberikan harga yang lebih murah atau memberikan setengah harga dari harga di kantin atau tempat makan lainnya agar mahasiswa lebih tertarik untuk membeli makanan di kantin Asrama Putri Universitas Sumatera Utara.

Daftar Pustaka

- Adawiyah, N. R. (2017). *Hubungan antara tingkat pengetahuan gizi dengan asupan karbohidrat, lemak, dan protein pada atlet bola basket laki-laki cls knights Surabaya* (Disertasi, Universitas Brawijaya). Diakses dari <http://repository.ub.ac.id/id/eprint/4200/>.
- Almatsier, S., Soetardjo, S., & Soekatri, M. (2013). *Gizi seimbang dalam daur kehidupan*. Diakses dari https://books.google.co.id/books?hl=id&lr=&id=B0dODwAAQBAJ&oi=fnd&pg=PP1&dq=gizi+seimbang+dalam+daur+kehidupan&ots=Uq9X8ZfOkJ&sig=kb673Gp0BEztqEseeARxR1upK0A&redir_esc=y#v=onepage&q=gizi%20seimbang%20dalam%20daur%20kehidupan&f=true.
- Arieska, P. K., & Herdiani, N. (2020). Hubungan pengetahuan dan pola konsumsi dengan status gizi pada mahasiswa kesehatan. *Mpth Journal*, 4(2).
- Basri, N. I. R. (2020). *Hubungan pola makan dan aktivitas fisik dengan kejadian obesitas usia produktif di Posbindu PTM Melati Kelurahan Josenan Demangan Kota Madiun* (Disertasi, Stikes Bhakti Husada Mulia Madiun). Diakses dari <http://repository.stikes-bhm.ac.id/855/>.
- Damayani. (2015). *Hubungan pengetahuan gizi dan pola makan pada remaja putri dengan kejadian anemia di SMP Negeri 2 Kota Pinang Kabupaten Labuhan Batu Selatan Tahun 2014* (Skripsi, Universitas Sumatera Utara). Diakses dari <https://text-id.123dok.com/document/q2kr84pq-hubungan-pengetahuan-gizi-dan-pola-makan-pada-remaja-putri-dengan-kejadian-anemia-di-smp-negeri-2-kota-pinang-kabupaten-labuhan-batu-selatan-tahun-2014.html>.
- Elfira, N., Emilia, E., Hanum, Y., Mutiara, E., & Dinar, F. (2021). Hubungan pengetahuan gizi seimbang dengan pola makan siswa kelas X SMK Swasta Imelda Medan. *Jurnal Gizi dan Kuliner (Journal Of Nutrition And Culinary)*, 1(1), 16-22.
- Evan, E., Wiyono, J., & Candrawati, E. (2017). Hubungan antara pola makan dengan kejadian obesitas pada mahasiswa di Universitas Tribhuwana Tungadewi Malang. *Nursing News: Jurnal Ilmiah Keperawatan*, 2(3).
- Florence, A. G. (2017). *Hubungan pengetahuan gizi dan pola konsumsi dengan status gizi pada mahasiswa TPB Sekolah Bisnis dan Manajemen Institut Teknologi Bandung* (Disertasi, Universitas Pasundan Bandung). Diakses dari <http://repository.unpas.ac.id/28812/>.

- Gurinda, D. A., Nur'aeny, N., Hakim, D. D. L., Susilaningsih, F. S., Herawati, D. M. D., & Rosita, I. (2020). Korelasi antara tingkat kecukupan gizi dengan indeks massa tubuh siswa sekolah dasar kelas 4, 5, dan 6. *Padjadjaran Journal of Dental Researchers and Students*, 4(1), 43-50. doi:10.24198/pjdrs.v3i2.25763.
- Hadisuyitno, J. (2021). Hubungan pengetahuan gizi seimbang dan pola konsumsi makan mahasiswa. *Jurnal Gizi KH*, 1(1), 28-32.
- Hasibuan, F. R. (2021). *Hubungan pola makan dan aktivitas fisik dengan status gizi pada pedagang di Pasar Raya MMTC Medan* (Skripsi, Universitas Sumatera Utara). Diakses dari <https://repositori.usu.ac.id/handle/123456789/31844>.
- Hestiani, N. (2014). *Hubungan pengetahuan gizi dengan perilaku pemilihan makanan jajanan siswa kelas X program keahlian tata boga SMK Negeri 1 Sewon Yogyakarta* (Skripsi, Universitas Negeri Yogyakarta). Diakses dari <https://pdfslide.net/download/link/hubungan-pengetahuan-gizi-dengan-perilaku-hubungan-pengetahuan-gizi-denganc>.
- Junaz, N. S. (2015). *Hubungan perilaku konsumsi makanan dengan status gizi PNS BAPPEDA Kabupaten Langkat Tahun 2015* (Skripsi, Universitas Sumatera Utara). Diakses dari <https://123dok.com/document/rlzgjvzo-hubungan-perilaku-konsumsi-makanan-status-bappeda-kabupaten-langkat.html>.
- Kementerian Kesehatan RI. (2018). *Laporan Nasional Riskesdas Tahun 2018*. Diakses dari <https://drive.google.com/file/d/1OWWMZQNOIs5PCDJ6X32aM25UJvzUFgkn/view>.
- Kristianti, N., & Sarbini, D. (2009). Hubungan pengetahuan gizi dan frekuensi konsumsi fast food dengan status gizi siswa SMA Negeri 4 Surakarta. Diakses dari https://www.academia.edu/6644979/Hubungan_Pengetahuan_Gizi_Dan_Frekuensi_Konsumsi_Fast_Food_Dengan_Status_Gizi_Siswa_SMA_Negeri_4_Surakarta.
- Maryam, S. (2016). *Gizi dalam kesehatan reproduksi* (Edisi ke-1). Jakarta Selatan: Salemba Medika.
- Masturoh, I., & Anggita, N. (2018). *Metodologi penelitian kesehatan*. Diakses dari <https://www.coursehero.com/file/52409966/Metodologi-Penelitian-Kesehatan-SCpdf/>.

- Mustofiah, A., Sutrisno, S., & Hapsari, W. D. (2017). Pengaruh pola makan terhadap kejadian anemia pada remaja putri di MTs N Penawangan. *The Shine Cahaya Dunia S-1 Keperawatan*, 2(1).
- Naimah, Z. (2018). *Hubungan pengetahuan gizi dengan asupan protein, vitamin c, dan kadar hemoglobin pada pasien kusta di Unit Rehabilitasi Kusta RSUD Kelet Jepara* (Disertasi, Universitas Muhammadiyah Semarang). Diakses dari <http://repository.unimus.ac.id/2044/>.
- Notoatmodjo, S. (2007). *Promosi kesehatan dan ilmu perilaku*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Notoatmodjo, S. (2014). *Promosi kesehatan dan ilmu perilaku*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Parewasi, S. I. H. M. (2021). *Hubungan aktivitas sedentari dan excessive daytime sleepiness dengan pola makan mahasiswa Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Hasanuddin selama pandemi Covid-19= sedentary activity and excessive daytime sleepiness correlation to food behaviour among students during pandemic* (Disertasi, Universitas Hasanuddin). Diakses dari <http://repository.unhas.ac.id/id/eprint/12128/>.
- Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 41 Tahun 2014 tentang Pedoman Gizi Seimbang.
- Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 28 Tahun 2019 tentang Angka Kecukupan Gizi yang Dianjurkan untuk Masyarakat Indonesia.
- Pramadavita Andini, P. A. (2010). *Hubungan pengetahuan gizi dengan asupan zat gizi makro dan mikro mahasiswa program studi ilmu gizi Fakultas Kedokteran Universitas Diponegoro* (Disertasi, Universitas Diponegoro). Diakses dari <http://eprints.undip.ac.id/24900/>.
- Pritasari, P., Didit, D., & Nugraheni, T. L. (2017). *Gizi dalam daur kehidupan*. Diakses dari http://repository.stikeshb.ac.id/25/1/GIZI-DALAM-DAUR-KEHIDUPAN-FINAL-SC_.pdf.
- Putri, M. P., Dary., & Mangalik, G. (2021). Asupan protein, zat besi dan status gizi pada remaja putri. *Journal of Nutrition College*, 11(1).
- Rahayu, A., Yulidasari, F., & Setiawan, M. I. (2020). *Dasar dasar gizi*. Diakses dari <http://eprints.ulm.ac.id/10046/1/BUKU%20AJAR%20DDG.pdf>.

- Rahayu, T. B., & Fitriana, F. (2018). Hubungan pola makan dengan status gizi remaja putri di SMA Negeri 1 Bambanglipuro. *Jurnal Kesehatan Samodra Ilmu*, 9(1), 6-10.
- Rahman, N., Dewi, N. U., & Armawaty, F. (2016). Faktor-faktor yang berhubungan dengan perilaku makan pada remaja SMA Negeri 1 Palu. *Preventif: Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 7(1), 10-10.
- Roring, N. M., Posangi, J., & Manampiring, A. E. (2020). Hubungan antara pengetahuan gizi, aktivitas fisik, dan intensitas olahraga dengan status gizi. *Jurnal Biomedik: Jbm*, 12(2), 110-116.
- Sagala, C. O., & Noerfitri, N. (2021). Hubungan pola makan dan pengetahuan gizi seimbang dengan gizi lebih mahasiswa Stikes Mitra Keluarga. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Masyarakat: Media Komunikasi Komunitas Kesehatan Masyarakat*, 13(1), 22-27.
- Santoso, B., & Velania, V. (2017). Hubungan tingkat pengetahuan tentang makanan cepat saji dengan pola konsumsinya pada mahasiswa tingkat II Akper Panti Kosala Surakarta. *Kosala: Jurnal Ilmu Kesehatan*, 5(1).
- Selaindoong, S. J., Amisi, M. D., & Kalesaran, A. F. (2020). Gambaran pengetahuan gizi mahasiswa semester IV Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas SAM Ratulangi saat pembatasan sosial masa pandemi covid-19. *Kesmas*, 9(6).
- Sineke, J., Kawulusan, M., Purba, R. B., & Dolang, A. (2019). Hubungan tingkat pengetahuan gizi dan pola makan dengan kejadian obesitas pada siswa SMK Negeri 1 Biaro. *Jurnal Gizido*, 11(01), 28-35.
- Suci, S. P. (2014). *Faktor-faktor yang berhubungan dengan pola makanan mahasiswa kesehatan masyarakat Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah Jakarta Tahun 2011* (Skripsi, Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah Jakarta). Diakses dari <https://repository.uinjkt.ac.id/dspace/handle/123456789/1344>.
- Supit, A. (2014). Gambaran pengetahuan tentang gizi dan pelaksanaan pola makan sehat pada mahasiswa ilmu kesehatan masyarakat Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Manado Tahun 2013. *Jurnal Vini Vidi Vici*, 2(1).
- Wiqoyatussakinah. (2016). *Hubungan jumlah sumber informasi gizi dengan tingkat pengetahuan gizi, tingkat kecukupan energi, protein, dan serat pada mahasiswa program studi S1 pendidikan kimia di Universitas*

Muhammadiyah Semarang (Skripsi, Universitas Muhammadiyah Semarang). Diakses dari <http://repository.unimus.ac.id/92/1/full%201.pdf>.

Lampiran 1. Kuesioner Penelitian

**KUESIONER PENELITIAN
HUBUNGAN TINGKAT PENGETAHUAN GIZI DENGAN
POLA MAKAN PADA MAHASISWA DI ASRAMA PUTRI
UNIVERSITAS SUMATERA UTARA**

I. IDENTITAS RESPONDEN

Nama Responden :
Nomor Responden :
Umur :
Agama :
Suku :
Stambuk/Jurusan :
Tanggal Wawancara dilaksanakan :

II. PENGETAHUAN GIZI

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

No	Pertanyaan	Benar	Salah
1.	Fungsi makanan adalah untuk membuat kenyang		
2.	Zat gizi yang hanya dibutuhkan oleh tubuh terdiri dari karbohidrat dan lemak		
3.	Fungsi vitamin A terbagi menjadi 3 golongan besar yaitu untuk proses melihat, metabolisme umum, dan proses reproduksi		
4.	Protein nabati lebih baik dibanding protein hewani karena memiliki komposisi asam amino yang lebih komplit		
5.	Konsumsi tempe 4 potong dalam sehari cukup untuk memenuhi kebutuhan protein harian pada remaja		
6.	Konsumsi ikan, telur, dan susu sangat baik untuk usia remaja		
7.	Konsumsi ikan lebih dianjurkan dibanding		

	konsumsi daging		
8.	Kandungan kolesterol lebih banyak pada daging dibanding ikan		
9.	Konsumsi ikan dapat membantu dalam pencegahan penyakit osteoporosis		
10.	Konsumsi sayur yang baik dalam sehari adalah (< 3 porsi)		
11.	Buah dianjurkan lebih banyak dikonsumsi dibanding sayuran		
12.	Konsumsi sayuran dan buah yang cukup tidak berperan dalam pencegahan penyakit kronik		
13.	Akibat kurang makan makanan yang mengandung zat Magnesium dapat menyebabkan anemia		
14.	Status gizi tidak dapat dikontrol melalui penghitungan berat badan setiap bulannya		
15.	Orang yang memiliki berat badan normal, artinya kebutuhan energi sudah terpenuhi		
16.	Asam folat banyak terdapat pada sayuran hijau yang dapat mencegah penyakit polio		
17.	Diabetes melitus, penyakit jantung berhubungan dengan konsumsi makanan cepat saji dan makanan asin berlemak		
18.	Konsumsi makanan dengan kandungan purin tinggi seperti jeroan dan emping tidak mengakibatkan asam urat		
19.	Hipertensi dapat dicegah dengan cara membatasi konsumsi garam maksimal 1 sendok teh dalam sehari		
20.	Zat iodium penting bagi tubuh untuk		

	membentuk perkembangan otak dan sistem syaraf		
--	---	--	--

Diadopsi dari penelitian (Florence, 2017)

III. FORMULIR FREKUENSI MAKAN (Food Frequency Questionnaire)

No	Jenis Bahan makanan	Frekuensi			
		2-3x sehari	3-5x seminggu	1-2x sebulan	Tidak Pernah
1	Makanan Pokok				
	Nasi				
	Roti				
	Mie				
	Ubi				
	Dll, sebutkan.....				
2	Lauk Pauk				
	Ikan				
	Daging Ayam				
	Daging Sapi				
	Telur				
	Udang				
	Tahu				
	Tempe				
	Dll, sebutkan.....				
3	Sayur-sayuran				
	Daun Ubi				
	Bayam				
	Kangkung				
	Kol				
	Brokoli				
	Kacang Panjang				
	Wortel				
	Dll, sebutkan.....				
4	Buah				
	Pisang				
	Pepaya				
	Semangka				
	Jeruk				
	Apel				
	Mangga				
	Dll, sebutkan.....				
5	Jajanan				
	Gorengan				
	Mie ayam				

	Bakso				
	Sate				
	Keripik				
	Dll, sebutkan.....				
6	Minuman				
	Teh manis				
	Kopi				
	Susu				
	Jus buah				
	Dll, sebutkan.....				

IV. FORMULIR FOOD RECALL 24 JAM

Waktu Makan	Nama Masakan	Bahan Masakan		
		Jenis Bahan Makanan	Banyaknya	
			URT	Gram
Pagi				
Selingan				
Siang				
Selingan				
Malam				
Selingan				

Keterangan :

URT : Ukuran Rumah Tangga, misalnya : gelas, piring, mangkok, potong, sendok, dan lain-lain.

Lampiran 2. Lembar Permohonan Menjadi Responden

Dengan Hormat,

Saya yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Bertila Sindi Zamili

NIM : 181000064

Adalah mahasiswa Program Studi Kesehatan Masyarakat Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Sumatera Utara akan mengadakan penelitian dengan judul **“Hubungan Tingkat Pengetahuan Gizi dengan Pola Makan pada Mahasiswa di Asrama Putri Universitas Sumatera Utara”**. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan tingkat pengetahuan gizi dengan pola makan pada mahasiswa di Asrama Putri Universitas Sumatera Utara.

Sehubungan dengan hal tersebut maka dengan kerendahan hati, saya memohon kesediaan Saudara/I untuk menjadi responden dalam penelitian ini. Semua data identitas dan informasi lainnya yang dikumpulkan akan dijamin dan dijaga kerahasiaannya dan data tersebut hanya digunakan untuk kepentingan penelitian. Jika Saudara/I bersedia, mohon untuk menandatangani lembar persetujuan yang telah disediakan.

Partisipasi Saudara/I dalam mengisi kuesioner penelitian ini sangat saya hargai. Atas perhatian dan kesediaan Saudara/I saya ucapkan terimakasih.

Medan, November 2022

Peneliti

Bertila Sindi Zamili

Lampiran 3. Lembar Persetujuan Menjadi Responden

Saya yang bertanda tangan dibawah ini:

Nomor Responden :

Nama :

Umur :

Fakultas/Jurusan :

Dengan ini menyatakan bersedia ikut berpartisipasi dan tidak keberatan menjadi responden pada penelitian yang dilakukan oleh mahasiswa Program Studi Kesehatan Masyarakat Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Sumatera Utara yang bernama Bertila Sindi Zamili dengan judul penelitian “**Hubungan Tingkat Pengetahuan Gizi dengan Pola Makan pada Mahasiswa di Asrama Putri Universitas Sumatera Utara**”.

Tanda tangan saya menunjukkan bahwa saya bersedia untuk berpartisipasi menjadi responden dalam penelitian ini.

Medan, November 2022

Responden

(.....)

Lampiran 4. Kuesioner Survei Pendahuluan

SURVEI PENDAHULUAN

DATA RESPONDEN

Nama :
Usia :
Fakultas :
Stambuk :

❖ PENGETAHUAN

1. Menurut anda, manakah pilihan yang tepat yang dimaksud dengan gizi?
 - a. Gizi adalah asupan nutrisi yang terdapat dalam makanan yang berfungsi untuk meningkatkan daya tahan tubuh
 - b. Gizi adalah energi yang keluar dari dalam tubuh
 - c. Gizi merupakan makanan pendamping yang dibutuhkan oleh tubuh untuk mencegah dari berbagai penyakit
 - d. Gizi adalah menu makan yang dikonsumsi setiap hari

2. Zat gizi bisa disebut juga dengan.....
 - a. Zat kimia
 - b. Nutrisi
 - c. Antibodi
 - d. Karbohidrat

3. Jenis zat gizi terbagi atas 2 (dua) yaitu.....
 - a. Zat gizi baik dan zat gizi tidak baik
 - b. Zat gizi makro dan zat gizi mikro
 - c. Zat gizi karbohidrat dan zat gizi protein
 - d. Zat kimia dan zat gizi makro

4. Zat gizi karbohidrat, protein, dan lemak merupakan zat gizi yang berfungsi sebagai zat.....
 - a. Pengatur
 - b. Pembangun
 - c. Metabolisme
 - d. Perkembangan

5. Vitamin dan mineral termasuk kedalam komponen zat gizi.....
 - a. Kompleks
 - b. Non-kompleks

- c. Mikro
 - d. Makro
6. Keju merupakan salah satu olahan makanan yang mengandung zat gizi sebagai salah satu penyuplai energi. Jadi, keju termasuk kedalam komponen zat gizi protein.....
- a. Protein nabati
 - b. Protein hewani
 - c. Protein baik
 - d. Protein tidak baik
7. Lauk-pauk dalam menu makan tergolong kedalam kandungan zat gizi....
- a. Karbohidrat
 - b. Lemak
 - c. Vitamin
 - d. Protein
8. Yang termasuk kedalam kategori lauk-pauk adalah.....
- a. Nasi
 - b. Telur
 - c. Kentang
 - d. Mie instan
9. Vitamin yang larut dalam lemak yaitu.....
- a. Vitamin A, vitamin E, vitamin D, dan vitamin K
 - b. Vitamin D, biotin, tiamin, dan niacin
 - c. Vitamin K, vitamin A, vitamin C, dan vitamin E

❖ **POLA MAKAN**

1. Saya menyediakan makanan setiap hari dengan cara:
- a. Dimasak
 - b. *Catering*
 - c. Orderan/pemesanan
2. Apakah anda mengonsumsi makanan sebanyak 3x/hari (sarapan pagi, makan siang, makan malam).....
- a. Ya
 - b. Tidak
3. Pada soal nomor (2), jika anda menjawab (tidak) berikan alasan anda kenapa tidak mengonsumsi makanan sebanyak 3x dalam sehari?

4. Apakah dalam menu makan anda terdiri dari makanan pokok, lauk-pauk, sayur, dan buah?
 - a. Ya
 - b. Tidak
5. Pada soal nomor (4), jika anda menjawab (tidak) menu makan apa yang sering dikonsumsi dalam sehari?
6. Manakah makanan yang tidak selalu ada dalam porsi makan anda:
 - a. Makanan pokok (nasi/ubi/kentang/dll)
 - b. Lauk-pauk (tahu, tempe, telur/ikan/dll)
 - c. Sayur
 - d. Buah
7. Apakah anda menyukai makanan cepat saji (*junk food*, makanan/minuman manis, dll)?
 - a. Ya (berikan alasan kenapa anda menyukai)
 - b. Tidak(berikan alasan kenapa anda tidak menyukai)
8. Manakah jenis makanan yang paling anda sukai adalah...
 - a. *Junk food*, gorengan, boba, mie instan, bakso, dan mie ayam
 - b. Bayam rebus, kangkung rebus, brokoli rebus
 - c. Telur rebus, ubi rebus, dan kentang rebus
 - d. Buah naga, buah jeruk, buah semangka, dan buah pisang
9. Seberapa sering anda mengonsumsi makanan cepat saji (*junk food*, makanan/minuman manis, dll)?
 - a. 1-3x sehari
 - b. 1-3x seminggu
 - c. 4-5x seminggu
 - d. 1-2x sebulan
 - e. 1-2x setahun
 - f. Tidak pernah
10. Apakah anda menyukai mengonsumsi sayur?
 - a. Ya
 - b. Tidak (berikan alasan kenapa anda tidak menyukai)
11. Seberapa sering anda mengonsumsi sayur?
 - a. 1-3x sehari
 - b. 1-3x seminggu
 - c. 4-5x seminggu

- d. 1-2x sebulan
 - e. 1-2x setahun
 - f. Tidak pernah
12. Apakah anda menyukai mengonsumsi buah?
- a. Ya
 - b. Tidak (berikan alasan kenapa anda tidak menyukai)
13. Seberapa sering anda mengonsumsi buah?
- a. 1-3x sehari
 - b. 1-3x seminggu
 - c. 4-5x seminggu
 - d. 1-2x sebulan
 - e. 1-2x setahun
 - f. Tidak pernah
14. Menurut anda apakah sudah mengonsumsi makanan secara teratur
- a. Ya
 - b. Tidak (berikan alasan kenapa anda tidak menyukai)

Lampiran 5. Master Data

No	U	Agan Suku	Stam	Jurus	Tingk	Jenis	Energ	Karbo	Proti	Lemal	Zat B	Vitam	Zinc	Nasi	Roti	Mie	Ubi	Ikan	Ayam	Dagin	Telur	Udan	Tahu	Temp	Daun	Bayan	Kangk	Kol	Broki	Kacar	Wort	Pisan	Pepay	Sem	Jeruk	Apel	Mang	Gorer	Mie	A Baksc	Sate	Kerip	Teh	Kopi	Susu	Jus	Bu			
1	3	2 Papua	4	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	1	1	3	1	3	3	3	1	3	1	2	2	2	3	2	3	2	2	3				
2	5	1 Nias	2	1	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	2	2	3	3	3	3	2	3	2	2	0	3	2	3	3	3	1	0	3	3	3	3	3	3	2	2	2	2	3	3	3	3	2			
3	5	3 Melayu	2	1	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	2	2	0	1	2	3	1	2	3	3	3	2	2	3	3	2	1	2	2	2	2	2	3	2	2	3	3	3	1	3	3	1	3			
4	3	2 Batak To	4	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	3	3	3	1	2	2	1	3	2	2	2	2	2	2	3	3	3	2	2	2	2	1	2	1	2	3	3	2	2	3	3	2	2			
5	5	3 Melayu	3	1	1	1	2	2	2	2	2	2	2	1	3	2	0	3	2	3	2	0	0	0	0	0	3	2	1	2	2	1	1	3	3	3	3	3	3	0	3	3	3	3	2	3	3	3		
6	4	2 Papua	4	1	2	0	1	1	1	1	1	1	1	1	3	2	0	0	2	0	2	0	3	3	0	2	2	0	0	0	2	0	2	0	2	0	3	2	3	2	0	3	0	0	1	2				
7	4	3 Batak To	3	1	1	0	1	1	1	2	1	1	1	1	3	3	0	2	3	3	2	3	3	2	0	2	2	3	3	0	2	3	3	3	3	3	3	0	3	2	0	0	0	3	3	0	2	3		
8	2	2 Papua	5	1	1	1	2	2	2	2	2	2	2	1	3	3	3	1	3	0	1	0	1	1	3	3	3	1	1	1	1	3	3	1	1	3	1	1	3	1	3	3	1	2	3	0	3	1		
9	5	1 Papua	2	1	1	0	1	1	2	2	1	2	2	1	1	3	1	1	1	2	2	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	2	1	1	1	2	3	1	1		
10	3	3 Melayu	3	1	1	0	1	1	3	2	1	1	2	1	2	2	3	3	1	0	0	3	0	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	2	1	1	2	3	2	1	3	3	
11	5	3 Batak To	2	1	1	0	2	1	3	3	1	1	2	1	2	2	3	2	1	3	3	2	1	3	3	2	1	1	1	1	1	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	3	3	0		
12	3	1 Papua	4	2	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	3	3	3	2	3	0	2	2	3	3	2	3	0	2	3	0	2	3	0	0	3	3	2	0	0	3	3	3	3	2	0	0	0		
13	4	3 Jawa	2	1	2	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	1	1	3	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	1	2	2	2	0	1	1	
14	2	3 Batak To	4	1	1	0	1	1	1	2	2	1	1	1	2	1	0	3	1	3	3	3	1	1	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	1	3	2	2	1	1	3	2	3
15	2	1 Nias	5	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	3	3	2	3	2	0	2	3	2	2	1	2	1	2	3	3	1	2	2	3	2	3	3	2	3	3	2	3	3	3	3	3	3			
16	2	2 Batak To	5	1	0	0	1	1	1	3	1	1	1	1	3	3	0	3	2	3	2	3	2	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	3	3	3	3	3	3	2	3	2	3	2	2	2		
17	2	2 Batak To	5	1	1	0	1	1	1	3	1	1	1	1	2	3	3	2	2	3	3	3	3	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	2	3	3	2	3	3	3	3	3	3	2	2	2	
18	2	3 Jawa	5	1	0	0	2	1	3	3	1	2	2	1	3	3	0	1	2	3	3	3	2	3	0	3	3	3	1	1	1	1	1	3	3	3	3	3	1	1	1	3	1	1	3	1	1	3	1	1
19	4	3 Melayu	3	1	0	0	2	1	1	3	1	2	1	1	2	1	3	2	1	2	1	2	1	1	3	2	2	1	1	2	1	1	3	3	3	3	3	3	3	3	1	1	1	1	1	3	1	1	1	
20	4	3 Jawa	4	1	1	0	1	1	1	2	1	1	1	1	2	2	3	2	1	3	1	0	2	2	2	3	3	1	2	3	3	3	3	3	2	2	2	2	2	2	1	2	2	3	3	1	1	3	2	
21	2	3 Batak M	5	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	3	2	3	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	0	2	3		
22	2	1 Papua	5	2	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	2	3	2	3	3	3	1	0	2	1	1	2	2	2	3	2	2	3	3	2	2	2	2	2	3	3	3	3	3	3	1	2	2	3		
23	2	2 Papua	4	1	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	3	2	3	2	1	0	2	0	1	1	3	2	1	3	0	3	3	2	3	0	2	0	3	3	2	2	2	3	1	3	2	0	0			
24	6	3 Melayu	2	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	3	2	3	2	1	3	1	3	3	3	2	3	3	3	3	2	1	2	2	2	1	1	1	3	0	0	3	2	2	1	0	2	0			
25	3	3 Batak To	4	1	1	0	2	1	1	3	1	1	1	1	3	2	0	0	2	0	0	0	2	2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
26	5	3 Melayu	3	2	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	3	2	0	2	3	0	2	3	2	2	2	0	0	0	3	0	3	2	0	0	0	2	3	2	3	3	3	0	0	3	0	2	3	0	2	3
27	5	3 Melayu	2	1	0	0	1	1	1	1	2	1	1	1	3	1	0	2	1	3	2	2	3	2	0	3	2	3	3	3	2	2	0	2	3	2	2	1	1	1	3	2	1	1	2	3	3			
28	2	2 Batak To	5	1	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	0	1	1	0	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	1	1	1	2	1	1	1	1	0	1	1	1		
29	2	3 Jawa	5	1	1	0	1	1	1	3	1	1	1	1	3	3	0	2	3	3	2	2	2	3	2	2	3	2	2	3	2	2	3	1	2	3	3	3	3	2	2	3	3	3	3	3	2	1	2	
30	2	2 Batak To	4	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	2	3	2	1	2	2	1	1	3	2	1	2	2	1	2	2	1	1	1	1	2	2	1	1	2	2	1	1	3	1	2	1	2	
31	4	2 Batak To	3	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	3	2	0	2	1	3	3	3	3	3	1	2	2	2	2	1	1	3	0	0	2	0	2	3	3	3	3	3	2	3	0	2	2	2		
32	4	3 Jawa	3	1	2	1	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2	3	2	1	3	1	0	1	1	2	3	2	3	3	1	1	2	2	2	2	3	3	2	3	3	3	2	2	0	1	2	2			
33	5	1 Papua	2	1	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	2	1	3	2	1	0	1	2	3	1	1	1	1	1	0	2	2	3	3	3	3	3	3	2	2	2	2	2	3	1	0	1	1	1		
34	5	3 Minang	1	1	2	1	2	2	2	2	2	2	1	2	3	3	1	1	3	3	3	2	2	2	1	1	2	1	3	1	1	3	2	1	1	1	1	2	1	1	1	3	1	3	1	3	2	2		
35	2	2 Papua	4	1	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	3	2	3	2	1	0	1	0	2	1	0	1	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	2	1	2	1	1	1	1	2	2		
36	3	2 Papua	3	2	0	0	1	1	2	1	1	1	1	1	1	3	3	0	1	3	1	3	2	2	2	1	1	1	1	3	1	1	1	1	1	1	2	2	1	2	2	1	1	1	0	1	1	1		
37	4	3 Jawa	3	1	0	0	1	1	1	2	1	1	1	1	3	3	0	1	3	3	2	3	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	2	3	3	3	0	3	3	
38	2	2 Batak To	5	1	1	0	1	1	2	1	1	1	2	1	2	3	3	2	3	2	3	2	2	3	3	3	3	0	3	3	3	2	3	0	1	3	3	2	3	3	3	2	2	1	2	2	3			
39	3	1 Papua	4	2	2	0	1	1	1	1	1	1	1	1	2	2	3	1	3	1	3	1	1	3	2	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	2	3	3	3	2	2	3	3	3		
40	4	2 Papua	2	1	2	0	1	1	1	1	1	1	1	1	2	3	2	2	2	3	2	2																												

41	3	2 Nias	4	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	2	2	2	3	0	2	3	2	2	2	1	3	3	2	2	1	1	2	3	2	3	3	2	3	2	0	3	3	3	0	2			
42	4	2 Batak To	3	1	0	0	1	1	1	2	1	1	1	1	1	2	2	2	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	1			
43	4	1 Papua	2	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	3	2	3	3	2	3	2	3	1	2	3	2	1	3	3	3	3	2	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	1	3	3	3			
44	5	2 Papua	1	1	0	0	1	1	1	2	1	1	1	1	3	2	3	2	3	3	1	3	1	1	1	3	1	3	3	3	3	2	2	2	2	3	3	2	3	3	2	3	2	1	2	2				
45	3	2 Batak To	4	1	0	0	1	1	1	2	1	1	1	1	2	2	3	1	1	3	3	3	1	1	3	3	2	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	2	3	2	2		
46	3	2 Batak To	3	1	0	0	1	1	2	2	1	1	2	1	2	2	3	2	1	0	2	0	1	1	3	0	2	1	2	3	1	3	2	3	3	3	3	2	1	2	2	2	2	3	2	3				
47	5	3 Melayu	1	1	0	0	2	1	2	3	1	1	2	1	3	3	0	1	3	3	1	3	3	2	2	3	3	1	1	2	0	2	2	2	3	2	3	3	1	2	2	1	1	0	3	2				
48	5	3 Batak Ma	2	1	1	0	2	2	2	2	2	2	2	1	2	3	0	2	2	3	3	2	2	3	3	2	2	2	3	3	3	0	2	2	2	3	3	3	3	2	2	3	2	3	2	2	3	2		
49	4	3 Minang	4	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	0	1	0	0	0	1	0	1	1	1	1	1	1	0	0	0	1	1	0	0	1	0	0	1	0	0	0	1	0	0	0	1			
50	3	3 Jawa	4	1	0	0	1	1	1	1	2	1	1	1	3	3	3	1	1	3	1	3	2	2	2	3	3	2	2	2	3	2	2	2	3	2	2	2	3	2	3	3	2	1	2	1	2			
51	3	3 Jawa	4	1	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	2	2	3	2	2	3	2	3	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	3	3	2	3	3	3	3			
52	2	2 Nias	5	1	0	0	1	1	2	2	1	1	1	1	3	2	0	2	2	0	2	0	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3		
53	2	3 Batak Ka	4	1	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	0	1	0	1	1	1	1	1	1	0	1	0	1	2	2	3	3	3	3	1	3	3	3	3	0	1	1	0			
54	5	3 Melayu	2	2	0	0	1	1	1	2	1	1	2	1	2	2	3	3	2	3	1	3	1	2	3	3	3	2	1	3	1	3	0	3	3	3	3	1	1	1	1	3	1	2	1	3				
55	4	3 Batak Ma	3	1	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	2	3	0	2	2	3	2	0	3	3	2	0	3	2	0	0	2	0	0	2	2	2	3	2	3	3	2	0	2	0	2	2	2			
56	2	3 Batak To	5	1	1	0	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2	0	1	2	3	1	3	1	1	3	2	2	1	0	0	1	2	2	3	3	3	3	2	3	3	0	0	2	3	1	2				
57	3	3 Batak To	4	2	2	0	1	1	1	1	1	1	1	1	2	2	3	1	2	3	1	3	2	2	3	3	3	2	3	3	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	2	2	3	2	2			
58	3	1 Nias	4	1	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	0	1	1	3	1	3	1	1	3	3	1	1	3	3	3	3	3	3	1	1	1	1	1	1	1	3	2	3	3	3				
59	4	2 Batak To	3	1	0	0	1	1	2	2	1	1	2	1	2	2	3	1	2	3	1	0	1	1	1	1	1	2	3	1	2	1	1	1	2	1	2	2	1	3	2	3	1	1	1	2	1			
60	5	3 Jawa	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	2	2	0	2	2	3	1	0	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	3	0	0	2	2	3	2	2	0	2		
61	2	2 Tionghos	5	1	2	1	2	2	2	2	2	2	2	1	3	3	3	2	2	3	3	3	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3		
62	5	3 Batak Ma	2	1	1	0	1	1	2	2	1	1	2	1	3	1	0	2	2	0	3	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	1	0	3	0	
63	5	2 Batak Ka	3	1	2	1	2	2	2	2	2	2	2	1	3	2	0	2	1	2	1	0	1	3	0	2	2	3	2	2	2	1	3	3	1	3	3	3	3	3	3	0	3	3	1	2	0			
64	4	3 Papua	3	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2	3	3	2	0	2	3	1	1	1	1	1	1	2	2	2	1	2	2	1	3	3	3	3	2	2	2	2	3	2	3				
65	3	3 Batak Ma	4	1	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	2	3	0	2	1	3	1	3	2	1	1	0	3	2	0	1	1	1	3	0	1	0	0	1	3	3	0	2	3	0	3	2				
66	4	2 Papua	3	1	1	1	2	2	2	2	2	2	2	1	3	2	0	2	1	0	1	0	1	1	1	3	1	2	1	0	1	1	3	2	1	3	2	0	3	2	0	1	1	0	1	2				
67	4	2 Batak To	3	1	2	1	2	2	2	2	2	2	2	1	3	2	0	2	1	2	1	0	1	3	0	2	2	3	2	2	2	1	0	3	2	0	0	3	3	3	0	3	0	2	3	0				
68	4	3 Batak To	3	1	1	0	2	2	2	2	2	2	2	1	3	2	0	0	1	0	3	0	0	3	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	3	3		
69	4	2 Papua	3	1	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	1	3	2	2	1	1	3	2	1	2	2	3	1	2	1	1	1	2	1	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2		
70	4	3 Batak Ma	3	1	1	0	1	1	3	2	1	1	2	1	3	3	0	2	2	0	3	0	2	3	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	3	2
71	4	3 Batak To	3	1	0	0	1	1	2	2	1	1	1	1	1	2	3	3	1	2	1	1	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2	1	2	1	2	2	2	1	2	1	3	1	1			
72	5	3 Melayu	1	1	1	0	1	1	2	2	1	1	2	1	3	3	3	2	2	0	2	3	1	1	3	3	3	3	3	3	1	2	2	2	2	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2		
73	2	3 Pak-pak	4	1	1	1	2	2	2	2	2	2	2	1	2	3	3	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	3	3	3	3	2	2	2	3			
74	5	3 Batak Sir	1	1	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	3	3	3	2	1	3	2	3	2	1	3	2	3	2	1	2	3	1	3	2	3	2	3	2	3	2	3	1	3	2	2	3				
75	4	3 Batak To	4	1	0	0	1	1	2	3	1	1	1	1	3	2	3	3	1	3	3	0	3	2	2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	3		
76	3	2 Batak To	4	1	1	1	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2	3	2	2	3	1	3	1	1	2	2	1	2	3	2	1	3	2	2	3	3	2	2	3	3	2	2	3	3	1	3	2	3		
77	4	2 Batak To	3	1	1	0	1	1	2	2	1	1	1	1	2	2	3	2	1	0	1	3	1	1	3	3	1	3	3	3	2	2	3	2	3	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2			
78	2	2 Nias	5	1	0	0	1	1	3	2	1	1	1	1	2	2	0	2	2	3	1	3	2	1	2	3	1	3	3	2	1	3	3	2	2	3	3	1	2	2	2	2	3	0	3	3				
79	3	3 Melayu	4	1	0	0	2	2	2	2	2	1	1	1	2	2	3	2	1	2	2	2	1	1	3	2	1	2	2	2	1	1	3	2	1	2	2	2	1	1	2	2	1	1	3	1	2			

Lampiran 6. Output Hasil Penelitian

Umur Responden

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	19 Tahun	20	25.3	25.3	25.3
	20 Tahun	17	21.5	21.5	46.8
	21 Tahun	23	29.1	29.1	75.9
	22 Tahun	18	22.8	22.8	98.7
	23 Tahun	1	1.3	1.3	100.0
	Total	79	100.0	100.0	

Agama Responden

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Katolik	9	11.4	11.4	11.4
	Protestan	29	36.7	36.7	48.1
	Islam	41	51.9	51.9	100.0
	Total	79	100.0	100.0	

Suku Responden

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Batak Karo	2	2.5	2.5	2.5
	Batak Mandailing	6	7.6	7.6	10.1
	Batak Simalungun	1	1.3	1.3	11.4
	Batak Toba	23	29.1	29.1	40.5
	Jawa	9	11.4	11.4	51.9
	Melayu	11	13.9	13.9	65.8
	Minang	2	2.5	2.5	68.4
	Nias	6	7.6	7.6	75.9
	Pakpak	1	1.3	1.3	77.2

Papua	17	21.5	21.5	98.7
Tionghoa	1	1.3	1.3	100.0
Total	79	100.0	100.0	

Angkatan Responden

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid 2017	6	7.6	7.6	7.6
2018	13	16.5	16.5	24.1
2019	22	27.8	27.8	51.9
2020	24	30.4	30.4	82.3
2021	14	17.7	17.7	100.0
Total	79	100.0	100.0	

Jurusan Responden

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid Non Kesehatan	71	89.9	89.9	89.9
Kesehatan	8	10.1	10.1	100.0
Total	79	100.0	100.0	

Tingkat Pengetahuan Gizi

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid Kurang	33	41.8	41.8	41.8
Cukup	35	44.3	44.3	86.1
Baik	11	13.9	13.9	100.0
Total	79	100.0	100.0	

Tingkat Pengetahuan Gizi * Jurusan Responden Crosstabulation

			Jurusan Responden		Total
			Non Kesehatan	Kesehatan	
Tingkat Pengetahuan Gizi	Kurang	Count	30	3	33
		% within Tingkat Pengetahuan Gizi	90.9%	9.1%	100.0%
	Cukup	Count	33	2	35
		% within Tingkat Pengetahuan Gizi	94.3%	5.7%	100.0%
	Baik	Count	8	3	11
		% within Tingkat Pengetahuan Gizi	72.7%	27.3%	100.0%
Total		Count	71	8	79
		% within Tingkat Pengetahuan Gizi	89.9%	10.1%	100.0%

Jenis Makan

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Tidak Beragam	64	81.0	81.0	81.0
	Beragam	15	19.0	19.0	100.0
	Total	79	100.0	100.0	

Jenis Makan * Jurusan Responden Crosstabulation

			Jurusan Responden		Total
			Non Kesehatan	Kesehatan	
Jenis Makan	Tidak Beragam	Count	57	7	64
		% within Jenis Makan	89.1%	10.9%	100.0%
	Beragam	Count	14	1	15

	% within Jenis Makan	93.3%	6.7%	100.0%
Total	Count	71	8	79
	% within Jenis Makan	89.9%	10.1%	100.0%

Energi

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid Defisit	59	74.7	74.7	74.7
Normal	20	25.3	25.3	100.0
Total	79	100.0	100.0	

Karbohidrat

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid Defisit	64	81.0	81.0	81.0
Normal	15	19.0	19.0	100.0
Total	79	100.0	100.0	

Protein

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid Defisit	45	57.0	57.0	57.0
Normal	29	36.7	36.7	93.7
Lebih	5	6.3	6.3	100.0
Total	79	100.0	100.0	

Lemak

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid Defisit	36	45.6	45.6	45.6

Normal	34	43.0	43.0	88.6
Lebih	9	11.4	11.4	100.0
Total	79	100.0	100.0	

Zat Besi

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid Defisit	62	78.5	78.5	78.5
Normal	17	21.5	21.5	100.0
Total	79	100.0	100.0	

Vitamin C

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid Defisit	61	77.2	77.2	77.2
Normal	18	22.8	22.8	100.0
Total	79	100.0	100.0	

Zinc

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid Defisit	53	67.1	67.1	67.1
Normal	26	32.9	32.9	100.0
Total	79	100.0	100.0	

Nasi

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid 2-3 Kali Sehari	79	100.0	100.0	100.0

Roti

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	2-3 Kali Sehari	10	12.7	12.7	12.7
	3-5 Kali Seminggu	35	44.3	44.3	57.0
	1-2 Kali Sebulan	34	43.0	43.0	100.0
	Total	79	100.0	100.0	

Mie

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Tidak Pernah	2	2.5	2.5	2.5
	2-3 Kali Sehari	8	10.1	10.1	12.7
	3-5 Kali Seminggu	45	57.0	57.0	69.6
	1-2 Kali Sebulan	24	30.4	30.4	100.0
	Total	79	100.0	100.0	

Ubi

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Tidak Pernah	30	38.0	38.0	38.0
	2-3 Kali Sehari	3	3.8	3.8	41.8
	3-5 Kali Seminggu	8	10.1	10.1	51.9
	1-2 Kali Sebulan	38	48.1	48.1	100.0
	Total	79	100.0	100.0	

Ikan

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Tidak Pernah	5	6.3	6.3	6.3
	2-3 Kali Sehari	18	22.8	22.8	29.1
	3-5 Kali Seminggu	41	51.9	51.9	81.0
	1-2 Kali Sebulan	15	19.0	19.0	100.0

Total	79	100.0	100.0
-------	----	-------	-------

Ayam

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid Tidak Pernah	1	1.3	1.3	1.3
2-3 Kali Sehari	36	45.6	45.6	46.8
3-5 Kali Seminggu	32	40.5	40.5	87.3
1-2 Kali Sebulan	10	12.7	12.7	100.0
Total	79	100.0	100.0	

Daging

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid Tidak Pernah	23	29.1	29.1	29.1
2-3 Kali Sehari	1	1.3	1.3	30.4
3-5 Kali Seminggu	9	11.4	11.4	41.8
1-2 Kali Sebulan	46	58.2	58.2	100.0
Total	79	100.0	100.0	

Telur

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid Tidak Pernah	2	2.5	2.5	2.5
2-3 Kali Sehari	35	44.3	44.3	46.8
3-5 Kali Seminggu	28	35.4	35.4	82.3
1-2 Kali Sebulan	14	17.7	17.7	100.0
Total	79	100.0	100.0	

Udang

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
--	-----------	---------	---------------	--------------------

Valid	Tidak Pernah	25	31.6	31.6	31.6
	2-3 Kali Sehari	2	2.5	2.5	34.2
	3-5 Kali Seminggu	15	19.0	19.0	53.2
	1-2 Kali Sebulan	37	46.8	46.8	100.0
	Total	79	100.0	100.0	

Tahu

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Tidak Pernah	4	5.1	5.1	5.1
	2-3 Kali Sehari	31	39.2	39.2	44.3
	3-5 Kali Seminggu	32	40.5	40.5	84.8
	1-2 Kali Sebulan	12	15.2	15.2	100.0
	Total	79	100.0	100.0	

Tempe

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Tidak Pernah	2	2.5	2.5	2.5
	2-3 Kali Sehari	34	43.0	43.0	45.6
	3-5 Kali Seminggu	30	38.0	38.0	83.5
	1-2 Kali Sebulan	13	16.5	16.5	100.0
	Total	79	100.0	100.0	

Daun Ubi

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Tidak Pernah	14	17.7	17.7	17.7
	2-3 Kali Sehari	15	19.0	19.0	36.7
	3-5 Kali Seminggu	21	26.6	26.6	63.3

1-2 Kali Sebulan	29	36.7	36.7	100.0
Total	79	100.0	100.0	

Bayam

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid Tidak Pernah	9	11.4	11.4	11.4
2-3 Kali Sehari	14	17.7	17.7	29.1
3-5 Kali Seminggu	26	32.9	32.9	62.0
1-2 Kali Sebulan	30	38.0	38.0	100.0
Total	79	100.0	100.0	

Kangkung

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid Tidak Pernah	7	8.9	8.9	8.9
2-3 Kali Sehari	25	31.6	31.6	40.5
3-5 Kali Seminggu	27	34.2	34.2	74.7
1-2 Kali Sebulan	20	25.3	25.3	100.0
Total	79	100.0	100.0	

Kol

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid Tidak Pernah	9	11.4	11.4	11.4
2-3 Kali Sehari	17	21.5	21.5	32.9
3-5 Kali Seminggu	23	29.1	29.1	62.0
1-2 Kali Sebulan	30	38.0	38.0	100.0
Total	79	100.0	100.0	

Brokoli

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent

Valid	Tidak Pernah	15	19.0	19.0	19.0
	2-3 Kali Sehari	15	19.0	19.0	38.0
	3-5 Kali Seminggu	21	26.6	26.6	64.6
	1-2 Kali Sebulan	28	35.4	35.4	100.0
	Total	79	100.0	100.0	

Kacang Panjang

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Tidak Pernah	13	16.5	16.5	16.5
	2-3 Kali Sehari	11	13.9	13.9	30.4
	3-5 Kali Seminggu	24	30.4	30.4	60.8
	1-2 Kali Sebulan	31	39.2	39.2	100.0
	Total	79	100.0	100.0	

Wortel

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Tidak Pernah	4	5.1	5.1	5.1
	2-3 Kali Sehari	36	45.6	45.6	50.6
	3-5 Kali Seminggu	23	29.1	29.1	79.7
	1-2 Kali Sebulan	16	20.3	20.3	100.0
	Total	79	100.0	100.0	

Pisang

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Tidak Pernah	9	11.4	11.4	11.4
	2-3 Kali Sehari	19	24.1	24.1	35.4
	3-5 Kali Seminggu	28	35.4	35.4	70.9

1-2 Kali Sebulan	23	29.1	29.1	100.0
Total	79	100.0	100.0	

Pepaya

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid Tidak Pernah	12	15.2	15.2	15.2
2-3 Kali Sehari	7	8.9	8.9	24.1
3-5 Kali Seminggu	23	29.1	29.1	53.2
1-2 Kali Sebulan	37	46.8	46.8	100.0
Total	79	100.0	100.0	

Semangka

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid Tidak Pernah	11	13.9	13.9	13.9
2-3 Kali Sehari	6	7.6	7.6	21.5
3-5 Kali Seminggu	29	36.7	36.7	58.2
1-2 Kali Sebulan	33	41.8	41.8	100.0
Total	79	100.0	100.0	

Jeruk

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid Tidak Pernah	3	3.8	3.8	3.8
2-3 Kali Sehari	17	21.5	21.5	25.3
3-5 Kali Seminggu	33	41.8	41.8	67.1
1-2 Kali Sebulan	26	32.9	32.9	100.0
Total	79	100.0	100.0	

Apel

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Tidak Pernah	12	15.2	15.2	15.2
	2-3 Kali Sehari	4	5.1	5.1	20.3
	3-5 Kali Seminggu	17	21.5	21.5	41.8
	1-2 Kali Sebulan	46	58.2	58.2	100.0
	Total	79	100.0	100.0	

Mangga

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Tidak Pernah	8	10.1	10.1	10.1
	2-3 Kali Sehari	11	13.9	13.9	24.1
	3-5 Kali Seminggu	18	22.8	22.8	46.8
	1-2 Kali Sebulan	42	53.2	53.2	100.0
	Total	79	100.0	100.0	

Gorengan

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Tidak Pernah	2	2.5	2.5	2.5
	2-3 Kali Sehari	19	24.1	24.1	26.6
	3-5 Kali Seminggu	42	53.2	53.2	79.7
	1-2 Kali Sebulan	16	20.3	20.3	100.0
	Total	79	100.0	100.0	

Mie Ayam

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Tidak Pernah	6	7.6	7.6	7.6
	2-3 Kali Sehari	11	13.9	13.9	21.5

3-5 Kali Seminggu	18	22.8	22.8	44.3
1-2 Kali Sebulan	44	55.7	55.7	100.0
Total	79	100.0	100.0	

Bakso

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid Tidak Pernah	6	7.6	7.6	7.6
2-3 Kali Sehari	12	15.2	15.2	22.8
3-5 Kali Seminggu	28	35.4	35.4	58.2
1-2 Kali Sebulan	33	41.8	41.8	100.0
Total	79	100.0	100.0	

Sate

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid Tidak Pernah	12	15.2	15.2	15.2
2-3 Kali Sehari	10	12.7	12.7	27.8
3-5 Kali Seminggu	22	27.8	27.8	55.7
1-2 Kali Sebulan	35	44.3	44.3	100.0
Total	79	100.0	100.0	

Keripik

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid Tidak Pernah	3	3.8	3.8	3.8
2-3 Kali Sehari	17	21.5	21.5	25.3
3-5 Kali Seminggu	28	35.4	35.4	60.8
1-2 Kali Sebulan	31	39.2	39.2	100.0
Total	79	100.0	100.0	

Teh Manis

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Tidak Pernah	7	8.9	8.9	8.9
	2-3 Kali Sehari	25	31.6	31.6	40.5
	3-5 Kali Seminggu	23	29.1	29.1	69.6
	1-2 Kali Sebulan	24	30.4	30.4	100.0
	Total	79	100.0	100.0	

Kopi

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Tidak Pernah	22	27.8	27.8	27.8
	2-3 Kali Sehari	11	13.9	13.9	41.8
	3-5 Kali Seminggu	16	20.3	20.3	62.0
	1-2 Kali Sebulan	30	38.0	38.0	100.0
	Total	79	100.0	100.0	

Susu

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Tidak Pernah	6	7.6	7.6	7.6
	2-3 Kali Sehari	18	22.8	22.8	30.4
	3-5 Kali Seminggu	31	39.2	39.2	69.6
	1-2 Kali Sebulan	24	30.4	30.4	100.0
	Total	79	100.0	100.0	

Jus Buah

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Tidak Pernah	7	8.9	8.9	8.9
	2-3 Kali Sehari	14	17.7	17.7	26.6

3-5 Kali Seminggu	31	39.2	39.2	65.8
1-2 Kali Sebulan	27	34.2	34.2	100.0
Total	79	100.0	100.0	

Tingkat Pengetahuan Gizi * Jenis Makan Crosstabulation

		Jenis Makan		Total	
		Tidak Beragam	Beragam		
Tingkat Pengetahuan Gizi	Kurang	Count	33	0	33
		% within Tingkat Pengetahuan Gizi	100.0%	.0%	100.0%
	Cukup	Count	26	9	35
	% within Tingkat Pengetahuan Gizi	74.3%	25.7%	100.0%	
	Baik	Count	5	6	11
	% within Tingkat Pengetahuan Gizi	45.5%	54.5%	100.0%	
Total		Count	64	15	79
		% within Tingkat Pengetahuan Gizi	81.0%	19.0%	100.0%

Chi-Square Tests

	Value	df	Asymp. Sig. (2-sided)
Pearson Chi-Square	17.806 ^a	2	.000
Likelihood Ratio	21.733	2	.000
Linear-by-Linear Association	17.554	1	.000
N of Valid Cases	79		

a. 1 cells (16.7%) have expected count less than 5. The minimum expected count is 2.09.

Tingkat Pengetahuan Gizi * Energi Crosstabulation

		Energi	Total
--	--	--------	-------

			Defisit	Normal	
Tingkat Pengetahuan Gizi	Kurang	Count	29	4	33
		% within Tingkat Pengetahuan Gizi	87.9%	12.1%	100.0%
	Cukup	Count	25	10	35
% within Tingkat Pengetahuan Gizi		71.4%	28.6%	100.0%	
Baik	Count	5	6	11	
	% within Tingkat Pengetahuan Gizi	45.5%	54.5%	100.0%	
Total	Count	59	20	79	
	% within Tingkat Pengetahuan Gizi	74.7%	25.3%	100.0%	

Chi-Square Tests

	Value	df	Asymp. Sig. (2-sided)
Pearson Chi-Square	8.205 ^a	2	.017
Likelihood Ratio	7.981	2	.018
Linear-by-Linear Association	7.900	1	.005
N of Valid Cases	79		

a. 1 cells (16.7%) have expected count less than 5. The minimum expected count is 2.78.

Tingkat Pengetahuan Gizi * Karbohidrat Crosstabulation

			Karbohidrat		Total
			Defisit	Normal	
Tingkat Pengetahuan Gizi	Kurang	Count	32	1	33
		% within Tingkat Pengetahuan Gizi	97.0%	3.0%	100.0%
	Cukup	Count	27	8	35

	% within Tingkat Pengetahuan Gizi	77.1%	22.9%	100.0%
Baik	Count	5	6	11
	% within Tingkat Pengetahuan Gizi	45.5%	54.5%	100.0%
Total	Count	64	15	79
	% within Tingkat Pengetahuan Gizi	81.0%	19.0%	100.0%

Chi-Square Tests

	Value	df	Asymp. Sig. (2-sided)
Pearson Chi-Square	14.845 ^a	2	.001
Likelihood Ratio	15.046	2	.001
Linear-by-Linear Association	14.274	1	.000
N of Valid Cases	79		

a. 1 cells (16.7%) have expected count less than 5. The minimum expected count is 2.09.

Tingkat Pengetahuan Gizi * Protein Crosstabulation

		Protein			Total	
		Defisit	Normal	Lebih		
Tingkat Pengetahuan Gizi	Kurang	Count	23	8	2	33
		% within Tingkat Pengetahuan Gizi	69.7%	24.2%	6.1%	100.0%
	Cukup	Count	17	15	3	35
		% within Tingkat Pengetahuan Gizi	48.6%	42.9%	8.6%	100.0%
	Baik	Count	5	6	0	11
		% within Tingkat Pengetahuan Gizi	45.5%	54.5%	.0%	100.0%
Total	Count	45	29	5	79	
	% within Tingkat Pengetahuan Gizi	57.0%	36.7%	6.3%	100.0%	

Chi-Square Tests

	Value	df	Asymp. Sig. (2-sided)
Pearson Chi-Square	5.317 ^a	4	.256
Likelihood Ratio	6.012	4	.198
Linear-by-Linear Association	1.636	1	.201
N of Valid Cases	79		

a. 4 cells (44.4%) have expected count less than 5. The minimum expected count is .70.

Tingkat Pengetahuan Gizi * Lemak Crosstabulation

		Lemak			Total	
		Defisit	Normal	Lebih		
Tingkat Pengetahuan Gizi	Kurang	Count	17	11	5	33
		% within Tingkat Pengetahuan Gizi	51.5%	33.3%	15.2%	100.0%
	Cukup	Count	14	17	4	35
	% within Tingkat Pengetahuan Gizi	40.0%	48.6%	11.4%	100.0%	
	Baik	Count	5	6	0	11
	% within Tingkat Pengetahuan Gizi	45.5%	54.5%	.0%	100.0%	
Total	Count	36	34	9	79	
	% within Tingkat Pengetahuan Gizi	45.6%	43.0%	11.4%	100.0%	

Chi-Square Tests

	Value	df	Asymp. Sig. (2-sided)
Pearson Chi-Square	3.466 ^a	4	.483
Likelihood Ratio	4.705	4	.319
Linear-by-Linear Association	.016	1	.901
N of Valid Cases	79		

a. 4 cells (44.4%) have expected count less than 5. The minimum expected count is 1.25.

Tingkat Pengetahuan Gizi * Zat Besi Crosstabulation

			Zat Besi		Total
			Defisit	Normal	
Tingkat Pengetahuan Gizi Kurang	Count		31	2	33
	% within Tingkat Pengetahuan Gizi		93.9%	6.1%	100.0%
Cukup	Count		26	9	35
	% within Tingkat Pengetahuan Gizi		74.3%	25.7%	100.0%
Baik	Count		5	6	11
	% within Tingkat Pengetahuan Gizi		45.5%	54.5%	100.0%
Total	Count		62	17	79
	% within Tingkat Pengetahuan Gizi		78.5%	21.5%	100.0%

Chi-Square Tests

	Value	df	Asymp. Sig. (2-sided)
Pearson Chi-Square	12.139 ^a	2	.002
Likelihood Ratio	12.128	2	.002
Linear-by-Linear Association	11.776	1	.001
N of Valid Cases	79		

a. 1 cells (16.7%) have expected count less than 5. The minimum expected count is 2.37.

Tingkat Pengetahuan Gizi * Vitamin C Crosstabulation

			Vitamin C		Total
			Defisit	Normal	
Tingkat Pengetahuan Gizi Kurang	Count		30	3	33
	% within Tingkat Pengetahuan Gizi		90.9%	9.1%	100.0%
Cukup	Count		26	9	35

	% within Tingkat Pengetahuan Gizi	74.3%	25.7%	100.0%
Baik	Count	5	6	11
	% within Tingkat Pengetahuan Gizi	45.5%	54.5%	100.0%
Total	Count	61	18	79
	% within Tingkat Pengetahuan Gizi	77.2%	22.8%	100.0%

Chi-Square Tests

	Value	df	Asymp. Sig. (2-sided)
Pearson Chi-Square	9.995 ^a	2	.007
Likelihood Ratio	9.625	2	.008
Linear-by-Linear Association	9.513	1	.002
N of Valid Cases	79		

a. 1 cells (16.7%) have expected count less than 5. The minimum expected count is 2.51.

Tingkat Pengetahuan Gizi * Zinc Crosstabulation



		Zinc		Total
		Defisit	Normal	
Tingkat Pengetahuan Gizi Kurang	Count	28	5	33
	% within Tingkat Pengetahuan Gizi	84.8%	15.2%	100.0%
Cukup	Count	20	15	35
	% within Tingkat Pengetahuan Gizi	57.1%	42.9%	100.0%
Baik	Count	5	6	11
	% within Tingkat Pengetahuan Gizi	45.5%	54.5%	100.0%
Total	Count	53	26	79
	% within Tingkat Pengetahuan Gizi	67.1%	32.9%	100.0%

Chi-Square Tests

	Value	df	Asymp. Sig. (2-sided)
Pearson Chi-Square	8.614 ^a	2	.013
Likelihood Ratio	9.067	2	.011
Linear-by-Linear Association	8.018	1	.005
N of Valid Cases	79		

a. 1 cells (16.7%) have expected count less than 5. The minimum expected count is 3.62.

Lampiran 7. Surat Izin Penelitian

	<p>KEMENTERIAN PENDIDIKAN, KEBUDAYAAN, RISET, DAN TEKNOLOGI</p> <p>UNIVERSITAS SUMATERA UTARA FAKULTAS KESEHATAN MASYARAKAT</p> <p>Jalan Universitas No. 21 Kampus USU Medan 20155 Telp.(061) 8213221. Fax. (061) 8213221 Laman: fkm.usu.ac.id Email : fkm@usu.ac.id</p>	
Nomor	: 3094 /UN.5.2.1.10/KRK/2022	Medan, 30 Juni 2022
Lampiran	: 1 (satu) set	
Hal	: Permohonan Izin Penelitian	
Yth.	Wakil Rektor V USU	
Sehubungan dengan Surat Permohonan Izin Penelitian yang diajukan mahasiswa sebagai berikut:		
Nama	: BERTILA SINDI ZAMILI	
NIM	: 181000064	
Program	: S1	
Program Studi	: Kesehatan Masyarakat	
Semester	: 8	
Alamat Mahasiswa	: Jl. Universitas No. 20 (Asrama Putri Universitas Sumatera Utara)	
Judul Proposal	: HUBUNGAN TINGKAT PENGETAHUAN GIZI DENGAN POLA MAKAN PADA MAHASISWA DI ASRAMA PUTRI UNIVERSITAS SUMATERA UTARA	
Lokasi Penelitian	: Asrama Putri Universitas Sumatera Utara	
Ditujukan Kepada	: Wakil Rektor V USU	
Dosen Pembimbing	: Fitri Ardiani, SKM., MPH.	
Maka dengan ini kami mohon kesediaan Bapak/Ibu untuk dapat memberikan Izin Penelitian kepada mahasiswa yang tersebut di atas. Penelitian ini diperlukan mahasiswa untuk mengumpulkan data/informasi sebagai bahan untuk menyelesaikan Skripsi/Tugas Akhir.		
Demikian hal ini disampaikan, atas perhatian dan kerjasamanya diucapkan terima kasih.		
		 <p>Prof. Dr. Dra. Ida Yustina, M.Si NPM 190803201993082001</p>

Lampiran 8. Surat Selesai Penelitian



KEMENTERIAN PENDIDIKAN, KEBUDAYAAN,
RISET, DAN TEKNOLOGI

UNIVERSITAS SUMATERA UTARA

Jalan dr. T. Mansur No. 9 Kampus USU Medan 20155
Telepon : 061- 8211633, 8216575, Fax. 061-8219411, 8211822, 8211766
Laman: www.usu.ac.id

SURAT KETERANGAN
Nomor 11703 /UN5.3.7/PSS/2022

15 AUG 2022

Sehubungan telah berakhirnya penelitian di Asrama Putri USU, maka dengan ini Kepala Biro Pengelolaan Aset dan Usaha menerangkan nama mahasiswa di bawah ini :

Nama : Bertila Sindi Zamili
Nim : 181000064
Program Study : Kesehatan Masyarakat
Alamat : Asrama Putri Universitas Sumatera Utara Jl. Universitas No. 20
Pekerjaan : Mahasiswa
Lokasi Penelitian : Asrama Putri USU
Judul Penelitian : **Hubungan Tingkat Pengetahuan Gizi Dengan Pola Makan Pada Mahasiswa Di Asrama Putri Universitas Sumatera Utara**

Benar telah telah mengadakan penelitian di Asrama Putri USU, guna melengkapi data pada penyusunan skripsi yang berjudul **Hubungan Tingkat Pengetahuan Gizi Dengan Pola Makan Pada Mahasiswa Di Asrama Putri Universitas Sumatera Utara.**

Demikian surat keterangan ini kami perbuat dengan sebenarnya agar dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

An. Wakil Rektor V
Kepala Biro Pengelolaan Aset dan Usaha



Suhardi, SH
NIP.196402021986031003

Lampiran 9. Dokumentasi Penelitian

