

**GAMBARAN PENGETAHUAN GIZI DAN POLA MAKAN  
MAHASISWA S1 FAKULTAS KESEHATAN MASYARAKAT  
UNIVERSITAS SUMATERA UTARA PADA ERA  
*NEW NORMAL***

**SKRIPSI**

**Oleh**

**ASSA'DIYAH ATIKAH DIAULHAQ NASUTION  
NIM. 161000218**



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

**DESCRIPTION OF NUTRITIONAL KNOWLEDGE AND  
DIETARY HABITS OF UNDERGRADUATE STUDENTS AT  
FACULTY OF PUBLIC HEALTH IN UNIVERSITY OF  
SUMATERA UTARA IN THE *NEW NORMAL* ERA**

**SKRIPSI**

**By**

**ASSA'DIYAH ATIKAH DIAULHAQ NASUTION  
NIM. 161000218**



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

**GAMBARAN PENGETAHUAN GIZI DAN POLA MAKAN  
MAHASISWA S1 FAKULTAS KESEHATAN MASYARAKAT  
UNIVERSITAS SUMATERA UTARA PADA ERA  
*NEW NORMAL***

**SKRIPSI**

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

**Oleh**

**ASSA'DIYAH ATIKAH DIAULHAQ NASUTION  
NIM. 161000218**



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

**Judul Skripsi** : Gambaran Pengetahuan Gizi dan Pola Makan  
Mahasiswa S1 Fakultas Kesehatan Masyarakat  
Universitas Sumatera Utara pada Era *New Normal*  
**Nama Mahasiswa** : Assa'diyah Atikah Diaulhaq Nasution  
**Nomor Induk Mahasiswa** : 161000218  
**Program Studi** : S1 Kesehatan Masyarakat / Gizi Kesehatan  
Masyarakat

Menyetujui  
Pembimbing:



(Ir. Etti Sudaryati, M.K.M., Ph.D.)  
NIP. 196509011991032003

Ketua Program Studi,



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



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

Tanggal Lulus : 04 Januari 2022

Telah diuji dan dipertahankan

Pada tanggal : 04 Januari 2022

---

#### TIM PENGUJI SKRIPSI

Ketua : Ir. Etti Sudaryati, M.K.M, Ph.D.

Anggota : 1. Ernawati Nasution, S.K.M., M.Kes.

2. Prof. Dr. Ir. Evawany Y. Aritonang, M.Si.

## **Pernyataan Keaslian Skripsi**

Saya menyatakan dengan ini bahwa skripsi saya yang berjudul **“Gambaran Pengetahuan Gizi dan Pola Makan Mahasiswa S1 Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Sumatera Utara pada Era *New Normal*”** 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 siap 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, Januari 2022

Assa'diyah A. D. Nst.

## Abstrak

Kebijakan *New Normal* yang diberlakukan sejak tanggal 1 Juni 2020 sebagai salah satu upaya pencegahan penyebaran COVID-19 berdampak besar pada berbagai bidang, salah satunya adalah bidang gizi dan pangan. Pengetahuan gizi merupakan salah satu faktor tidak langsung yang berpengaruh pada pola konsumsi. Penelitian ini bertujuan untuk mengidentifikasi dan menguraikan gambaran dari tingkat pengetahuan gizi serta pola konsumsi makan mahasiswa S1 Fakultas Kesehatan Masyarakat USU pada era *New Normal*. Jenis penelitian adalah survei deskriptif konsumsi makan individu (*Individual Food Consumption Survey*) dengan desain *cross sectional*. Jumlah populasi dalam penelitian ini adalah 1.689 dengan jumlah sampel sebanyak 86 di peroleh dengan menggunakan teknik *Proporsional-Cluster Random Sampling*. Instrumen dalam penelitian ini menggunakan kuesioner dalam bentuk *Google Form* dan kuesioner yang berisi *Food Recall 2x24 jam*. Data yang diperoleh dalam penelitian ini dianalisis dengan deskriptif frekuensi. Hasil penelitian menunjukkan pengetahuan mahasiswa FKM USU mayoritas cukup (51,2%). Konsumsi energi (68,6%), karbohidrat (100%), vitamin E (100%) dan vitamin C (70,9%) berada pada kategori kurang sedangkan konsumsi protein (66,3%), lemak (52,3%) dan vitamin A (70,9%) berada pada kategori lebih. Kepada mahasiswa untuk dapat menyeimbangkan asupan makanan yang dikonsumsi dan mencari tahu metode atau bahan makanan terbaik untuk memenuhi kebutuhan gizinya serta untuk tidak mudah termakan *hoax* yang beredar mengenai gizi dan COVID-19. Kepada para tenaga kesehatan untuk menyampaikan informasi yang baik dan benar serta segera menepis rumor-rumor yang beredar. Kepada pihak Fakultas Kesehatan Masyarakat untuk menyediakan tempat untuk bagi mahasiswa untuk mencari informasi dan berkonsultasi mengenai gizi dan COVID-19.

Kata Kunci : Pengetahuan, pola makan, gizi, mahasiswa

### ***Abstract***

*The New Normal policy that applied since June 1, 2020 as an effort to prevent the infection of COVID-19 has a major impact in various fields, one of which is nutrition and food. Nutrition's knowledge is an indirect factor that affected consumption pattern. This study aims to identify and describe the level of nutrition and eating patterns of undergraduate students at USU Faculty of Public Health are in New Normal era. This type of research is a descriptive survey of individual food consumption (Individual Food Consumption Survey) with a cross-sectional design. The total population in this study was 1.689 with a total sample of 86 obtained using the Proportional-Cluster Random Sampling technique. The instrument in this study used a questionnaire in the form of a Google Form and a questionnaire containing 2x24-hour Food Recall. The data obtained in this study were analyzed by descriptive frequency. The results showed that the majority of USU's FKM students' knowledge was quite good (51,2%). Consumption of energy (68,6%), carbohydrates (100%), vitamin E (100%) and vitamin C (70,9%) is in "less" categories while consumption of protein (66,3%), fat (52,3%) and vitamin A (70,9%) is in "more" categories. To undergraduate students for balancing their food intake and researching the best methods or groceries to fulfil their nutritional needs as well as not to affected by hoaxes that circulating about nutrition and COVID-19. To health workers for conveying the well and correct information as well as brushing off the circulating rumors immediately. To the Faculty of Public Health for providing a place for undergraduate students to research information and to consult about nutrition and COVID-19.*

*Keywords: Knowledge, dietary habit, nutrition, student*

## **Kata Pengantar**

Penulis memanjatkan puji dan syukur kepada Allah SWT dimana atas berkat dan rahmat-Nya penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “**Gambaran Pengetahuan Gizi dan Pola Makan Mahasiswa S1 Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Sumatera Utara pada Era *New Normal***” ini. Dalam penyelesaian skripsi ini tidak pula terlepas dari bantuan serta dukungan dari berbagai pihak, untuk itu dalam kesempatan ini penulis ingin menyampaikan rasa terima kasih sebesar-besarnya kepada:

1. Dr. Muryanto Amin, S.Sos., M.Si., selaku Rektor Universitas Sumatera Utara.
2. Prof. Dr. Dra. Ida Yudistina, M.Si., selaku Dekan Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Sumatera Utara.
3. Dr. Ir. Evi Naria, M.Kes., selaku Ketua Program Studi Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Sumatera Utara.
4. Prof. Dr. Ir. Albiner Siagian, M.Si., selaku Ketua Departemen Gizi Masyarakat Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Sumatera Utara.
5. Ir. Etti Sudaryati, M.K.M, Ph.D., selaku Dosen Pembimbing yang telah membimbing penulis dalam penyempurnaan skripsi ini.
6. Ernawati Nasution, S.K.M., M.Kes. selaku Dosen Penguji I dan Prof. Dr. Ir. Evawany Y. Aritonang, M.Si., selaku Dosen Penguji II yang juga telah membimbing penulis dalam penyempurnaan skripsi ini.

7. Marihot Oloan Samosir, S.T., selaku staf bagian Departemen Gizi Kesehatan Masyarakat dan Muhammad Dimas Hisyam, S.T., selaku staf pada Subbag Pendidikan S1 Fakultas Kesehatan Masyarakat USU yang telah meluangkan waktunya untuk membantu penulis dalam memberikan informasi-informasi yang dibutuhkan oleh penulis baik selama masa studi penulis maupun selama pengerjaan skripsi ini.
8. Segenap dosen beserta staf di lingkungan Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Sumatera Utara, khususnya para dosen Departemen Gizi Kesehatan Masyarakat yang telah membimbing serta membantu penulis selama masa studi.
9. Orangtua penulis H. Ir. Dahris Zainuddin Nst. dan Hj. Kurnia Saragih, S.H., yang telah membesarkan dan mendidik penulis dengan penuh kasih sayang serta selalu memberi dukungan, semangat, fasilitas, serta doa demi kelancaran penulis dalam menyelesaikan pendidikan.
10. Saudara kandung penulis, Adinda Atikah A. Nst. dan M. Syifa Albi Nst., yang juga selalu memberikan dukungan, hiburan, semangat serta mendoakan kelancaran penulis dalam menyelesaikan pendidikan.
11. Sahabat penulis yang telah banyak membantu dalam pengerjaan skripsi ini, Andita Retnoningrum, serta kepada Kakak Dila dan Kakak Bacin, terima kasih atas informasi, bantuan serta hiburan yang diberikan selama pengerjaan skripsi ini.
12. Teman-teman dari peminatan Gizi Kesehatan Masyarakat angkatan 2016 serta Keluarga besar Gizi Kesehatan Masyarakat angkatan 2015, 2017 dan 2018, terima

kasih atas semangat, bantuan, hiburan, pendapat serta saran dalam pengerjaan skripsi ini.

13. Teman-teman dari selama masa perkuliahan, Sonia, Lia, Rini, Liza, Ica, Sella, Alif, Fauzan dan Irfan, serta teman-teman dari kelas C angkatan 2016, terima kasih atas semangat, bantuan, hiburan serta kesempurnaan dalam suka duka selama perkuliahan.
14. Adik-adik dari Program Studi S1 Ilmu Kesehatan Masyarakat angkatan 2018 dan 2019 yang bersedia meluangkan waktunya untuk menjadi responden dalam penelitian ini.
15. Semua pihak yang telah membantu, baik berupa bantuan dukungan, doa, saran, kerjasama, serta masukan-masukan yang tidak dapat disebutkan satu persatu.

Peneliti menyadari adanya kekurangan pada skripsi ini baik sengaja maupun tidak disengaja. Karena itu, kritik dan saran yang membangun sangat diharapkan dari semua pihak demi penyempurnaan skripsi ini. Akhir kata, peneliti berharap skripsi ini dapat memberikan manfaat serta memiliki kontribusi yang positif bagi pembaca dan masyarakat.

Medan, Januari 2022

Assa'diyah A. D. Nst.

## Daftar Isi

	<b>Halaman</b>
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
Riwayat Hidup	xv
Pendahuluan	1
Latar Belakang	1
Perumusan Masalah	8
Tujuan Penelitian	8
Tujuan umum	8
Tujuan khusus	8
Manfaat Penelitian	8
Tinjauan Pustaka	9
Pengetahuan Gizi	9
Faktor-faktor yang mempengaruhi pengetahuan	11
Tingkat pengetahuan	13
Cara mengukur pengetahuan	13
Pola Konsumsi Makan	14
Faktor-faktor yang mempengaruhi konsumsi makan	15
Pengukuran pola makan	19
Survei konsumsi makan	22
Peran Gizi pada Era <i>New Normal</i>	27
Landasan Teori	31
Kerangka Konsep	33

Metode Penelitian	34
Jenis Penelitian	34
Lokasi dan Waktu Penelitian	34
Populasi dan Sampel	34
Variabel dan Defenisi Operasional	36
Metode Pengumpulan Data	37
Data primer	38
Data sekunder	39
Metode Pengukuran dan Analisis Data	39
Metode pengukuran pengetahuan gizi	39
Metode pengukuran pola konsumsi makan	40
Metode analisis data	42
Penyajian Data	43
Hasil Penelitian	
Gambaran Umum Lokasi Penelitian	44
Gambaran umum Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Sumatera Utara	44
Visi, misi dan tujuan Fakultas Kesehatan Masyarakat USU	45
Karakteristik Responden	46
Pengetahuan Gizi Responden	49
Pola Makan	54
Jumlah asupan makan	54
Keragaman jenis makanan	57
Frekuensi makan	59
Kebiasaan konsumsi makan	64
Distribusi Variabel Pola Makan dengan Pengetahuan Gizi	67
Pembahasan	72
Pengetahuan Gizi	72
Pola Makan	80
Implikasi Penelitian	97
Keterbatasan Penelitian	98
Kesimpulan dan Saran	99
Kesimpulan	99
Saran	102
Daftar Pustaka	104
Lampiran	111

## Daftar Tabel

<b>No</b>	<b>Judul</b>	<b>Halaman</b>
1	Angka Kecukupan Energi, Karbohidrat, Protein dan Lemak yang Dianjurkan untuk remaja 18-29 Tahun Di Indonesia (perorang perhari)	20
2	Angka Kecukupan Vitamin A, Vitamin E dan Vitamin C yang Dianjurkan untuk remaja 18-29 Tahun Di Indonesia (perorang perhari)	20
3	Sampel Mahasiswa	36
4	Karakteristik Responden	47
5	Aktivitas Sehari-Hari Responden	48
6	Distribusi Pengetahuan Gizi Responden	53
7	Distribusi Kategori Pengetahuan Gizi Responden	54
8	Distribusi Rata-Rata dan Standar Deviasi Asupan Makan	55
9	Distribusi Kategori Tingkat Konsumsi Energi, Karbohidrat, Protein, Lemak, Vitamin A, Vitamin E dan Vitamin C.	56
10	Distribusi Responden Berdasarkan Jenis Kelompok Makanan	57
11	Distribusi Kategori Keragaman Jenis Makanan	59
12	Distribusi Responden Berdasarkan Jenis Makanan Pokok yang Dikonsumsi	60
13	Distribusi Responden Berdasarkan Jenis Lauk Hewani yang Dikonsumsi	61
14	Distribusi Responden Berdasarkan Jenis Lauk Nabati yang Dikonsumsi	61
15	Distribusi Responden Berdasarkan Jenis Sayuran yang Dikonsumsi	62

16	Distribusi Responden Berdasarkan Jenis Buah yang Dikonsumsi	63
17	Distribusi Responden Berdasarkan Makanan Lain yang Dikonsumsi	63
18	Distribusi Kebiasaan Konsumsi Makanan	65
19	Distribusi Variabel Konsumsi Gizi Makro dan Mikro dengan Pengetahuan Gizi Responden	68
20	Distribusi Variabel Keragaman Jenis Makanan dengan Pengetahuan Gizi Responden	69
21	Distribusi Variabel Kebiasaan Konsumsi Makan dengan Pengetahuan Gizi Responden	70

## **Daftar Gambar**

<b>No</b>	<b>Judul</b>	<b>Halaman</b>
1	Landasan teori penelitian	32
2	Kerangka konsep penelitian	33
3	Tumpeng gizi seimbang	78
4	Piring makanku : sajian sekali makan	79

## Daftar Lampiran

No	Judul	Halaman
1	Lembar Penjelasan sebelum Persetujuan	111
2	Lembar Persetujuan Menjadi Responden	112
3	Kuesioner Penelitian	113
4	Kunci Jawaban Kuesioner Pengetahuan Gizi	127
5	Master Data	128
6	<i>Output SPSS</i>	195
7	Dokumentasi Penelitian	235

## **Riwayat Hidup**

Penulis bernama Assa'diyah Atikah Diaulhaq Nasution berumur 24 tahun dan dilahirkan di Medan pada tanggal 14 September 1997. Penulis beragama Islam dan merupakan anak pertama dari tiga bersaudara dari pasangan Bapak Ir. H. Dahris Zainuddin Nasution dan Ibu Hj. Kurnia Saragih, S.H.

Pendidikan formal penulis dimulai di TK Al-Fitriah tahun 2002 – 2003 dilanjutkan dengan pendidikan sekolah dasar di SD Al-Fitriah tahun 2003 - 2009, sekolah menengah pertama di SMPN 28 Medan tahun 2009 - 2012, sekolah menengah atas di SMA Harapan 3 Deli Serdang tahun 2012 - 2015, selanjutnya penulis melanjutkan pendidikan di Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Sumatera Utara dengan Program Studi S1 Ilmu Kesehatan Masyarakat pada tahun 2016.

Medan, Januari 2022

Assa'diyah A. D. Nst.

## **Pendahuluan**

### **Latar Belakang**

Salah satu faktor utama pembangunan nasional adalah sumber daya manusia (SDM) dimana kualitasnya dapat dilihat berdasarkan Indeks Pembangunan Manusia (IPM) atau *Human Development Index* (HDI). Salah satu dari dimensi dasar yang memiliki pengaruh terhadap kualitas IPM atau HDI ini adalah usia yang panjang serta hidup yang sehat. Sumber daya manusia yang memiliki peranan tersebut utamanya adalah kelompok usia produktif. Menurut Undang-Undang Tenaga Kerja No.13 tahun 2003, penduduk atau tenaga kerja yang termasuk kedalam kelompok usia produktif adalah penduduk yang berusia antara 15-64 tahun.

Mahasiswa adalah sebutan untuk seseorang yang sedang menempuh pendidikan tinggi di sebuah perguruan tinggi seperti universitas, akademi atau sekolah tinggi. Mahasiswa merupakan suatu kelompok yang dapat dikategorikan sebagai remaja tingkat akhir menuju dewasa dengan kelompok usia antara 18-25 tahun. Jika dilihat dari usia dapat diketahui bahwa mahasiswa juga termasuk kedalam kelompok penduduk usia produktif yang perlu diperhatikan demi pencapaian kualitas SDM yang baik.

Asupan gizi merupakan salah satu faktor yang memiliki peranan dalam meningkatkan kualitas hidup di bidang kesehatan. Kekurangan dan kelebihan suatu zat gizi dapat mempengaruhi tingkat status gizi, khususnya pada mahasiswa dengan

aktivitas yang cukup padat seperti mengerjakan tugas dan laporan ataupun kegiatan kemahasiswaan lainnya. Walau begitu, masih terdapat mahasiswa yang mengabaikan asupan gizinya dikarenakan adanya kebiasaan-kebiasaan makan mahasiswa, misalnya kebiasaan konsumsi makanan atau minuman instan, kebiasaan 'makan diluar' ataupun kebiasaan mengonsumsi jajanan saat 'begadang'.

Menurut Suhardjo (dalam Florence, 2017), faktor-faktor yang dapat memengaruhi pola konsumsi makan serta berkaitan dengan kebiasaan makan adalah tingkat pendidikan, pekerjaan, pendapatan, lingkungan, agama/kepercayaan, karakteristik individu serta pengetahuan gizi.

Pengetahuan gizi adalah salah satu faktor tidak langsung yang memiliki pengaruh terhadap pola konsumsi. Seseorang dengan tingkat pengetahuan gizi baik akan mampu memilih kebiasaan makan yang baik untuk tubuh dan serta jenis makanan yang dapat dikonsumsi demi pemenuhan kebutuhan gizi tubuh. Mahasiswa sangat disarankan untuk memiliki pengetahuan gizi yang baik.

Pembatasan Sosial Berskala Besar (PSBB) yang diberlakukan pada bulan April 2020 sebagai salah satu upaya pencegahan penyebaran COVID-19 berdampak besar pada berbagai bidang termasuk pada bidang gizi dan pangan. Banyaknya informasi-informasi yang beredar membuat masyarakat menyadari adanya hubungan gizi terhadap kesehatan terutama peranan zat gizi dalam peningkatan daya tahan tubuh yang dibutuhkan untuk melawan berbagai penyakit, termasuk COVID-19. Namun, masyarakat atau mahasiswa dengan tingkat pengetahuan gizi rendah masih dapat

ditemukan dengan alasan mulai dari kekurangan akses informasi hingga menerima informasi-informasi yang salah seperti rumor, mitos atau *hoax*. Penelitian yang dilakukan oleh Stevani A. D. Paat (2020) pada mahasiswa semester II Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Sam Ratulangi menunjukkan hasil bahwa terdapat 43,8% mahasiswa dengan tingkat pengetahuan gizi baik, 46,9% mahasiswa dengan tingkat pengetahuan gizi cukup dan 9,3% mahasiswa dengan tingkat pengetahuan gizi kurang. Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Sefania J. Selaindoong (2020) pada mahasiswa semester IV di universitas dan jurusan yang sama, diketahui bahwa terdapat 40% mahasiswa memiliki tingkat pengetahuan gizi baik, 38,5% mahasiswa memiliki tingkat pengetahuan gizi cukup dan 21,5% mahasiswa memiliki tingkat pengetahuan gizi kurang. Berdasarkan hasil penelitian-penelitian tersebut, dapat disimpulkan bahwa pengetahuan gizi mahasiswa rata-rata berada pada kategori cukup dan masih adanya mahasiswa yang memiliki pengetahuan gizi kurang.

Selain pengetahuan gizi, masyarakat juga mengalami perubahan pada perilaku konsumsi makan. Penelitian mengenai kebiasaan makan selama pandemi COVID-19 yang dapat ditemukan di Indonesia masih sedikit dimana salah satu penelitian yang dapat ditemukan adalah penelitian yang dilakukan oleh Bernatal Saragih (2020) pada 200 sampel penduduk di Binjai. Penelitian tersebut menunjukkan bahwa terdapat 62,5% masyarakat merasakan perubahan kebiasaan makan, 59% masyarakat mengalami peningkatan konsumsi jenis pangan, 76% masyarakat mengonsumsi rempah-rempah selama pandemi dengan jahe sebagai rempah yang paling banyak

dikonsumsi (44%) dan 54,5% masyarakat mengalami peningkatan frekuensi konsumsi makan beserta terjadinya peningkatan jumlah konsumsi makan 51%. Dari hasil penelitian tersebut dapat diketahui bahwa masyarakat mengalami perubahan pola konsumsi makan seperti meningkatnya keragaman jenis pangan, konsumsi rempah-rempah, serta meningkatnya frekuensi konsumsi makan.

Saat ini, Indonesia telah memasuki era *New Normal* yang didefinisikan sebagai suatu cara hidup baru ditengah kejadian pandemi COVID-19. Kebijakan *New Normal* ini sudah mulai berlaku sejak tanggal 1 Juni 2020 dan mulai diberlakukan di Sumatera Utara pada tanggal 1 Juli 2020. Perubahan mengenai pengetahuan gizi serta pola konsumsi makan yang dialami oleh masyarakat pada saat PSBB masih dapat dirasakan hingga saat ini. Banyaknya rumor yang beredar berkaitan dengan COVID-19, khususnya dalam bidang gizi, dapat memengaruhi perubahan tingkat pengetahuan gizi dan pola makan masyarakat. Oleh karenanya, masyarakat perlu mendapatkan informasi mengenai pengetahuan gizi dan pola makan yang baik agar masyarakat tidak mudah terpengaruh pada rumor-rumor yang beredar serta dapat memenuhi atau memperbaiki kebutuhan gizi yang diperlukan oleh tubuh.

Perubahan pengetahuan gizi serta pola makan yang terjadi di kalangan masyarakat tentu juga dialami oleh mahasiswa, baik mahasiswa indekos, mahasiswa yang tinggal di rumah serta mahasiswa indekos yang memilih untuk kembali ke rumah sendiri pada masa PSBB atau masa *New Normal* yang disebabkan oleh dialihkannya kegiatan perkuliahan menjadi berbasis *online*.

Peneliti telah melakukan survei awal pada 30 mahasiswa FKM USU program studi S1 Ilmu Kesehatan Masyarakat dengan menggunakan kuesioner *Google Form* yang dibagikan melalui media sosial serta melakukan wawancara kepada beberapa mahasiswa yang mengisi kuesioner melalui pesan *chat*. Dari survei awal tersebut didapati hasil bahwa terdapat 21 mahasiswa mengalami peningkatan berat badan (BB) dimana 10 mahasiswa diantaranya mengalami peningkatan BB sebesar 1-2 kg, 9 mahasiswa mengalami peningkatan BB sebesar 3-4 kg, dan 2 mahasiswa mengalami peningkatan BB sebesar 5-6 kg. Terdapat 11 mahasiswa yang mengalami penurunan BB, termasuk mahasiswa yang juga mengalami peningkatan berat badan sebelumnya dimana 9 mahasiswa mengalami penurunan BB sebesar 1-2 kg, 1 mahasiswa mengalami penurunan BB sebesar 3-4 kg, dan 1 mahasiswa mengalami penurunan BB sebesar < 6 kg.

Untuk pengetahuan gizi, peneliti memberikan 16 pernyataan bertopik ilmu gizi serta mitos-mitos COVID-19 yang berkaitan dengan gizi kepada mahasiswa yang kemudian diberi jawaban apakah pernyataan-pernyataan tersebut benar atau salah. Dari 30 mahasiswa, 10 mahasiswa diketahui memiliki tingkat pengetahuan gizi baik sedangkan 10 mahasiswa memiliki tingkat pengetahuan gizi cukup dan 10 mahasiswa lainnya memiliki tingkat pengetahuan gizi kurang. Peneliti juga memberikan 3 pertanyaan mengenai pengetahuan mahasiswa mengenai Pedoman Gizi Seimbang (PGS), Isi Piringku atau Piring Makanku serta hubungan antara gizi dengan COVID-19. Terdapat 17 mahasiswa yang mampu menerangkan garis besar defenisi dari

Pedoman Gizi Seimbang (PGS) sedangkan 2 mahasiswa hanya memberikan jawaban berupa “Tumpeng Gizi Seimbang” dan “Isi Piringku” serta 11 mahasiswa lainnya tidak dapat menjawab dengan tepat pertanyaan tersebut. Untuk pertanyaan mengenai Isi Piringku, 20 mahasiswa mampu menguraikan defenisi dari Isi Piringku dengan tepat sedangkan 10 mahasiswa lainnya tidak dapat menjelaskan dengan tepat mengenai pengertian dari Isi Piringku, bahkan ada beberapa mahasiswa yang menyatakan bahwa mereka tidak tahu atau masih salah menginterpretasikan Isi Piringku sebagai “4 Sehat 5 Sempurna”, dimana pedoman gizi tersebut sudah tidak digunakan lagi sejak Pedoman Gizi Seimbang (PGS) diberlakukan. Untuk pertanyaan mengenai hubungan gizi terhadap COVID-19, mayoritas mahasiswa menjawab bahwa status gizi yang baik memiliki pengaruh terhadap peningkatan daya tahan atau imunitas tubuh yang berfungsi untuk mencegah tertular penyakit COVID-19, namun terdapat 2 mahasiswa yang tidak benar-benar menjawab pertanyaan tersebut.

Selain itu, mahasiswa juga mengalami perubahan kebiasaan serta pola makan sebelum dan sesudah pandemi terjadi. Dari hasil penelitian awal, diketahui bahwa terdapat 16,7% mahasiswa mengalami peningkatan rasa lapar dan 6,7% mahasiswa mengalami penurunan rasa lapar sedangkan 16,7% mahasiswa mengalami peningkatan selera makan terutama sebelum jam makan dan 10% mahasiswa mengalami peningkatan selera makan terutama sesudah jam makan. Mahasiswa yang mengubah frekuensi makan sehari-hari menjadi 3x/hari juga meningkat sehingga persentase mahasiswa dengan frekuensi makan 3 x/hari sebesar 66,7% dimana 70% mahasiswa

menyatakan bahwa mereka mengkonsumsi sarapan setiap hari. Mereka juga menyatakan bahwa jam makan mereka semakin membaik dimana sarapan dilakukan pada pukul 07.00-08.00 (50%) dan 09.00-10.00 (43,3%); makan siang pada pukul 13.00-14.00 (66,7%) dan 11.00-12.00 (16,7%); serta makan malam pada pukul 19.00-20.00 (46,7%) dan 17.00-18.00 (33,3%). Sedangkan untuk konsumsi cemilan, 56,7% mahasiswa menyatakan bahwa mereka mengonsumsi cemilan dengan frekuensi 1x hingga 5x perhari-nya. Namun terdapat 40% mahasiswa menyatakan bahwa mereka hanya mengonsumsi cemilan sebanyak 1-3 kali/minggu dan 23,3% mahasiswa mengonsumsi cemilan sebanyak 4-7 kali/minggu. Konsumsi makanan cepat saji juga sudah mulai dikurangi sehingga mahasiswa hanya mengonsumsi makanan cepat saji sebanyak 1-3 kali/bulan (53,3%) atau 1-3 kali/minggu (40%). Minuman berkafein juga jarang dikonsumsi, hanya 1-3 kali/bulan (56,7%), 1-3 kali/minggu (20%) bahkan tidak dikonsumsi sama sekali (20%).

Dari uraian hasil survei awal tersebut, dapat disimpulkan bahwa pengetahuan gizi dan pola makan mahasiswa S1 Fakultas Kesehatan Masyarakat USU juga telah mengalami perubahan seperti masyarakat dimana kedua hal tersebut merupakan beberapa faktor yang berpengaruh terhadap status gizi seseorang. Hal ini yang kemudian membuat penulis tertarik untuk melakukan penelitian lebih lanjut mengenai gambaran pengetahuan gizi dan pola konsumsi makan mahasiswa Fakultas Kesehatan Masyarakat USU sesudah diberlakukannya kebijakan *New Normal* ini.

### **Perumusan Masalah**

Rumusan masalah dari penelitian ini adalah “Bagaimana gambaran tingkat pengetahuan gizi dan pola makan mahasiswa pada era *New Normal*?”

### **Tujuan Penelitian**

**Tujuan umum.** Penelitian ini bertujuan untuk mengidentifikasi dan mendeskripsikan tingkat pengetahuan gizi dan pola makan mahasiswa S1 Fakultas Kesehatan Masyarakat USU pada era *New Normal*.

**Tujuan khusus.** 1. Mendeskripsikan karakteristik serta aktivitas sehari-hari mahasiswa S1 FKM USU pada era *New Normal*; 2. Mendeskripsikan kebiasaan-kebiasaan makan mahasiswa S1 FKM USU pada era *New Normal*.

### **Manfaat Penelitian**

Manfaat yang diharapkan dari adanya penelitian ini adalah dapat memberi masukan informasi mengenai rata-rata tingkat pengetahuan gizi dan pola makan yang dapat dijadikan sebagai topik diskusi maupun evaluasi, terutama untuk mahasiswa Fakultas Kesehatan Masyarakat USU. Penelitian ini juga dapat dijadikan sebagai referensi apabila para dosen maupun tenaga kesehatan (terutama tenaga kesehatan di bidang gizi) ingin melakukan intervensi kesehatan. Bagi peneliti lainnya, hasil penelitian ini dapat dijadikan sebagai bahan perbandingan atau rujukan penelitian apabila ingin meneliti dengan topik yang sama ataupun melakukan penelitian yang lebih dalam mengenai tingkat pengetahuan gizi dan pola makan mahasiswa.

## Tinjauan Pustaka

### Pengetahuan Gizi

Menurut KBBI atau Kamus Besar Bahasa Indonesia (2008), pengetahuan berawal dari kata “tahu” yang berarti mengerti setelah melihat, menyaksikan, mengalami (dsb), kenal (akan); mengenal, mengindahkan; memedulikan, mengerti; berpengertian, pandai; cakap, insaf; sadar, pernah, dan banyak pengalaman. Pengetahuan sendiri menurut KBBI merupakan segala sesuatu yang diketahui, kepandaian atau segala sesuatu yang diketahui berkenaan dengan hal (mata pelajaran).

Pengetahuan adalah hasil dari rasa ingin tahu seseorang setelah melakukan penginderaan (penglihatan, penciuman, pendengaran, raba dan rasa) pada objek tertentu. (Notoatmodjo, 2007).

Dalam bukunya yang berjudul *Metodologi Penelitian Kesehatan* tahun 2010, Notoatmodjo juga menyatakan bahwa pengetahuan (*knowledge*) adalah hasil tahu manusia yang dapat menjawab pertanyaan “apa” atau “*what*”. Pengetahuan juga memiliki persamaan dengan keyakinan dimana keduanya sama-sama merupakan respon mental seseorang terhadap hubungan suatu objek tertentu. Perbedaan dari keduanya adalah keyakinan bersifat subjektif (dapat keliru tetapi tetap sah) dikarenakan objek yang “ada” tidak perlu harus ada sebagaimana adanya sedangkan pada pengetahuan bersifat objektif (berdasarkan fakta) dikarenakan objek yang “ada” harus benar-benar ada.

Berdasarkan uraian diatas, dapat disimpulkan bahwa pengetahuan merupakan hasil dari rasa ingin tahu terhadap suatu benda (objek) yang dapat dirasakan oleh penginderaan, baik melalui penglihatan, penciuman, pendengaran, perasa dan peraba yang bersifat objektif.

Sedangkan istilah *nutrition* berawal dari bahasa latin “*nutr*” yang berarti “*to nurture*” atau yang dapat diartikan juga sebagai memberi makan dengan baik. Istilah gizi di Indonesia sendiri diadopsi dari bahasa arab “*ghiza*” yang menggunakan dialek Mesir, yaitu “*ghizi*” yang dapat diartikan sebagai makanan yang menyehatkan. Zat gizi (*nutrients*) merupakan ikatan kimia yang dibutuhkan oleh tubuh untuk melakukan fungsinya seperti menghasilkan energi, membangun dan memelihara jaringan, serta mengatur proses-proses kehidupan. (Almatsier, 2013)

Menurut Almatsier (2013), pengetahuan gizi merupakan sesuatu yang diketahui berhubungan tentang makanan serta hubungan antara makanan dan kesehatan optimal. Menurut Komang (2014), pengetahuan gizi dapat menerangkan mengenai zat gizi, sumber juga makanan yang aman dikonsumsi sehingga tidak menimbulkan penyakit. Pengetahuan gizi merupakan seluruh pengetahuan mengenai zat gizi, baik defenisi, jenis, fungsi, sifat, sumber, pemilihan zat gizi serta pengolahan sumber zat gizi yang tepat.

Tingkat pengetahuan gizi seseorang memiliki pengaruh dalam pemenuhan kebutuhan gizi seseorang dimana pengetahuan gizi yang dimiliki dapat menentukan bagaimana kebiasaan makan dan perilaku seseorang dalam memilih serta mengolah sumber-sumber zat gizi hingga mempengaruhi tingkat status gizi. Menurut Persatuan

Ahli Gizi Indonesia (2009), status gizi adalah cerminan ukuran tingkat pemenuhan kebutuhan gizi dimana jika seseorang mengalami kekurangan atau kelebihan satu atau lebih zat gizi, baik secara absolut maupun relatif, maka akan menyebabkan terjadinya gizi salah (*malnutrition*). Karena itu pendidikan gizi diperlukan sebagai salah satu bentuk intervensi gizi dengan memberikan pengetahuan-pengetahuan gizi yang bertujuan untuk meningkatkan kebiasaan makan dan perilaku makan yang tepat. Dari uraian tersebut, dapat digambarkan bahwa pengetahuan gizi adalah salah satu faktor yang memiliki pengaruh terhadap tingkat status gizi seseorang.

Bagi mahasiswa, pengetahuan gizi diperlukan untuk memenuhi kebutuhan gizi diri sendiri dengan tepat. Semakin baik pengetahuan gizi yang dimiliki mahasiswa maka mahasiswa tersebut akan semakin bijaksana dalam memilih dan mengolah makanan yang dikonsumsi.

**Faktor-faktor yang mempengaruhi pengetahuan.** Menurut Budiman dan Riyanto (2013), faktor-faktor yang dapat mempengaruhi pengetahuan adalah sebagai berikut.

***Pendidikan.*** Pendidikan adalah suatu proses pembelajaran atau pelatihan terhadap suatu pengetahuan, perilaku, sikap serta keterampilan seseorang atau kelompok. Pengetahuan seseorang cenderung lebih tinggi apabila tingkat pendidikan yang dimiliki tinggi (Sriningsih, 2011). Hal ini disebabkan oleh kecepatan kemampuan seseorang dalam menerima dan memahami informasi-informasi yang ada sehingga pengetahuan yang dimiliki akan semakin luas.

**Informasi/media massa.** Informasi-informasi yang didapatkan dari pendidikan formal, pendidikan non-formal hingga media-media massa memiliki pengaruh terhadap tingkat pengetahuan dimana semakin banyak informasi yang dimiliki seseorang maka semakin luas juga pengetahuan atau wawasannya. Sebaliknya, pengetahuan seseorang tidak dapat bertambah apabila informasi yang didapat hanya sedikit.

**Sosial, budaya dan ekonomi.** Kebiasaan, tradisi serta hubungan sosial seseorang yang dilakukan tanpa penalaran dapat menambah pengetahuan dimana seseorang akan memiliki pengetahuan yang baik jika sosial budaya yang dimiliki juga baik. Status ekonomi juga memiliki pengaruh terhadap akses atau fasilitas-fasilitas tertentu yang dibutuhkan untuk memperoleh pengetahuan.

**Lingkungan.** Kondisi lingkungan (fisik, biologis dan sosial) memiliki pengaruh terhadap proses masuknya pengetahuan seseorang dimana respons atau interaksi timbal balik lingkungan terhadap pengetahuan dapat mempengaruhi diterima tidaknya pengetahuan tersebut. Lingkungan yang baik dapat menjadikan seseorang memiliki tingkat pengetahuan yang baik.

**Pengalaman.** Pengalaman adalah suatu proses mengulang kembali pengetahuan yang dimiliki dalam penyelesaian permasalahan yang terjadi dimasa lalu demi memperoleh kebenaran dari pengetahuan tersebut. Pengetahuan seseorang akan lebih baik dan lebih pasti apabila pengalaman yang dimilikinya lebih banyak.

**Usia.** Usia seseorang memiliki pengaruh terhadap daya tangkap dan pola pikir seseorang. Semakin bertambahnya usia, daya tangkap, pola pikir hingga pengalaman

seseorang akan semakin berkembang sehingga pengetahuan yang diperoleh juga akan semakin bertambah dan wawasan yang dimiliki menjadi semakin luas.

**Tingkat pengetahuan.** Menurut Kholid dan Notoadmodjo (2012), tingkat pengetahuan dibagi menjadi 6, yaitu sebagai berikut.

*Tahu (know).* Perasaan mengerti setelah melihat atau mengamati suatu objek.

*Memahami (comprehension).* Kemampuan suatu individu dalam menjelaskan suatu objek yang diketahui dan diinterpretasikan secara benar dan objektif atau sesuai fakta.

*Aplikasi (application).* Kemampuan suatu individu dalam penggunaan atau praktek pengetahuan yang telah dipelajari dalam kondisi nyata (*real*).

*Analisis (analysis).* Kemampuan suatu individu dalam menerangkan suatu objek, baik secara tersendiri maupun hubungan-hubungan terkait objek tersebut.

*Sintesis (synthesis).* Kemampuan suatu individu dalam menghubungkan dan menyimpulkan pengetahuan yang ada dalam suatu hubungan logis.

*Evaluasi (evaluation).* Kemampuan suatu individu dalam menilai berdasarkan kriteria-kriteria tertentu terhadap suatu objek atau materi.

**Cara mengukur pengetahuan.** Pengukuran pengetahuan dilakukan dengan wawancara atau/dan mengisi kuesioner/angket berisi pertanyaan mengenai materi-materi yang ingin diukur dari responden. Secara umum, pertanyaan yang digunakan dalam pengukuran dibagi menjadi dua, yaitu pertanyaan objektif (pertanyaan pada

kuesioner berbentuk pilihan ganda, benar-salah, setuju-tidak setuju, dll.) dan pertanyaan subjektif (biasanya berbentuk esai). Sistem skor yang digunakan adalah sistem skor dimana jawaban salah diberi skor 0 dan jawaban benar diberi skor 1.

Pengolahan data yang digunakan pada penelitian ini hanya berupa uji proporsi. Uji proporsi mengacu pada rumus sebagai berikut.

$$P = \frac{F}{N} \times 100 \%$$

Dimana :

P = Persentase

F = Jumlah pertanyaan yang benar

N = Jumlah seluruh pertanyaan

Menurut Arikunto (2010), hasil dari pengukuran dibagi kedalam 3 kategori, yaitu baik (>75%), cukup (60-75%) dan kurang (<60%).

### **Pola Konsumsi Makan**

Kehidupan suatu individu serta masyarakat dipengaruhi oleh konsumsi pangan dan gizi. Menurut Margaret Mead, pola pangan (*food pattern*) adalah metode dari suatu individu ataupun kelompok dalam memanfaatkan pangan yang ada sebagai reaksi terhadap sosial-budaya serta tingkat ekonomi yang dimiliki sedangkan konsumsi makan adalah makanan yang dimakan/konsumsi seseorang dengan tujuan utama (aspek gizi) memberikan zat gizi yang diperlukan tubuh dan digunakan untuk bertahan hidup

dan juga tujuan lain (aspek sosial) yaitu sebagai nilai sosial dimana konsumsi makanan digunakan untuk berhubungan dengan orang lain. Menurut Almatsier (2013), pola pangan memiliki keterkaitan dengan kebiasaan makan (*food habit*) seseorang. Di masyarakat, kebiasaan makan dapat disebut juga sebagai pola konsumsi makan (*dietary pattern*).

Pola makan merupakan suatu metode ataupun proses yang ditempuh baik individu maupun kelompok dalam pemilihan makanan dan cara konsumsi sebagai reaksi terhadap pengaruh fisiologis, psikologis, dan sosial-budaya (Sediaoetama, 2010). Menurut Batissini (dalam Florence, 2017) pola makan dapat diartikan sebagai segala sesuatu mengenai kebiasaan makan, konsumsi makanan dan minuman, ukuran atau porsi, frekuensi, serta kualitas makanan.

Berdasarkan uraian diatas menyimpulkan bahwa pola konsumsi makan merupakan suatu metode/proses seseorang ataupun kelompok dalam pemilihan dan pemanfaatan sumber-sumber pangan yang tersedia untuk dikonsumsi untuk memenuhi tujuan baik dari segi aspek gizi maupun dari segi aspek sosial.

**Faktor-faktor yang mempengaruhi konsumsi makan.** Menurut Almatsier (2011), terdapat 6 faktor yang memengaruhi konsumsi makan, yaitu :

***Kebiasaan waktu kecil.*** Pengetahuan gizi ibu dan keluarga memiliki pengaruh terhadap kebiasaan-kebiasaan makan yang dimiliki sewaktu kecil. Kebiasaan-kebiasaan makan yang dimiliki keluarga dapat menjadikan seseorang untuk ikut mengadopsi kebiasaan tersebut, terutama pada saat seseorang tersebut masih kecil dan

dapat terbawa hingga dewasa. Kebiasaan makan juga dapat dipengaruhi oleh kondisi lingkungan sekitar serta keadaan ekonomi keluarga dan pengeluarannya dalam menyediakan makanan yang sesuai.

***Faktor sosial budaya.*** Kebiasaan makan yang dimiliki oleh suatu bangsa, suku maupun keluarga dapat berbeda dikarenakan adanya perbedaan kondisi lingkungan. Keadaan sosial-budaya suatu lingkungan memiliki pengaruh terhadap apa pemilihan dan pengolahan suatu pangan yang akan dikonsumsi oleh seseorang.

***Agama dan kepercayaan.*** Agama dan kepercayaan memiliki dampak yang cukup besar terhadap kebiasaan makan seseorang. Misalnya, agama Islam memiliki pantangan dalam mengonsumsi beberapa jenis makanan dan minuman seperti anjing, babi, minuman beralkohol, dll., anggur merah dan roti disakralkan oleh penganut agama Kristen Katolik sedangkan daging sapi dilarang untuk dimakan dalam ajaran agama Hindu dan lebih mengutamakan pangan nabati serta susu sapi.

***Keadaan finansial.*** Keadaan finansial atau tingkat ekonomi memiliki pengaruh terhadap ketersediaan makanan. Keluarga dengan tingkat ekonomi tinggi akan lebih mampu dalam penyediaan makanan yang lebih beragam dibandingkan dengan keluarga dengan tingkat ekonomi sedang maupun rendah.

***Iklan.*** Berbagai iklan yang tertera di media sosial maupun media massa juga mempengaruhi seseorang dalam memilih makanan. Iklan adalah salah satu sarana promosi di berbagai media massa (cetak atau elektronik) dan media sosial demi menarik lebih banyak konsumen untuk memiliki suatu benda atau jasa tertentu. Hal ini

juga berlaku untuk makanan dimana iklan yang dapat menarik perhatian seseorang dapat membuat seseorang mengikuti konsumsi makan tersebut.

*Perhatian terhadap gizi dan kesehatan.* Saat ini, akses untuk mendapat informasi menjadi lebih mudah dengan banyaknya teknologi dari media massa dan media sosial yang ada termasuk informasi yang berkaitan dengan pengetahuan gizi. Masyarakat lebih sadar akan hubungan antara gizi dan kesehatan, misalnya energi dengan obesitas, zat gizi terhadap stunting, dll. Tetap saja, perhatian ini masih bergantung kepada bagaimana seseorang dalam memahami dan menerima pengetahuan gizi tersebut. Jika perhatian yang diberikan terlalu berlebihan maka dapat berdampak buruk terhadap kesehatan ataupun menimbulkan masalah gizi lainnya, misalnya seseorang yang ingin kurus mengurangi atau bahkan tidak mengonsumsi makanan sama sekali sehingga menimbulkan masalah *eating disorder*.

Sedangkan pada kalangan remaja dan dewasa, kemudahan dalam memperoleh makanan siap santap atau makanan cepat saji (*fast food*) menjadi faktor lain yang juga perlu menjadi perhatian. Makanan cepat saji sudah dapat diperoleh dengan mudah dimanapun dan kapanpun, terutama bagi masyarakat yang berdomisili di kota-kota besar. Kesibukan yang dialami oleh individu remaja atau dewasa seringkali menjadi penyebab tidak adanya waktu untuk mengolah makanan sendiri dirumah sehingga makanan cepat saji sering menjadi alternatif yang mudah dan cepat untuk dikonsumsi ditempat. Padahal, makanan cepat saji yang tersedia seringkali tidak dapat memenuhi kebutuhan zat gizi harian yang diperlukan oleh tubuh.

Menurut Indrati dan Gardjito (2014), ada 3 faktor utama yang mempengaruhi pemilihan makanan, yaitu sebagai berikut.

***Faktor fisiologi dan psikologi.*** Faktor fisiologi serta psikologi seseorang dapat membedakan arti makanan dan kebutuhan gizi setiap individu. Rasa lapar dan haus merupakan salah satu tanda fisik yang dapat dirasakan oleh tubuh sedangkan selera merupakan salah satu bentuk psikis. Dari segi fisik, kebutuhan gizi setiap individu berbeda-beda dan bergantung pada Indeks Massa Tubuh (IMT) serta kondisi-kondisi khusus pada fisik masing-masing individu. Rasa lapar serta haus adalah suatu tanda yang menunjukkan bahwa seseorang memerlukan asupan gizi. Dari segi psikis, selera adalah dorongan psikologi yang memiliki hubungan dengan emosi serta muncul secara tiba-tiba, misalnya sebagian besar masyarakat Indonesia tidak dapat merasa kenyang/puas apabila makan tanpa nasi. Rasa, aroma, penyajian, pengalaman dimasa lalu dan nilai gizi suatu makanan pada akhirnya sangat mempengaruhi pemilihan makanan seseorang.

***Faktor agama, budaya dan masyarakat.*** Dari segi agama, keyakinan dan etika seseorang mempengaruhi metode, kebiasaan, serta faktor dalam memilih makanan. Dari segi budaya, tradisi yang telah melekat dan dilakukan secara turun-temurun di masyarakat juga memiliki pengaruh terhadap pola konsumsi makan. Sedangkan dari segi masyarakat, pola makan dapat dipengaruhi oleh masyarakat karena mayoritas masyarakat biasanya lebih memilih makanan berdasarkan nilai simbolik daripada nilai gizi dari makanan tersebut.

**Faktor kondisi.** Kondisi alam serta ketersediaan bahan pangan di suatu daerah memiliki pengaruh besar terhadap pola konsumsi di daerah tersebut. Ketersediaan bahan pangan bergantung pada cuaca, iklim, teknologi, metode bercocok-tanam, produksi tanaman serta transportasi yang tersedia. Masyarakat lebih cenderung untuk beradaptasi dengan pangan yang tersedia disekitar lingkungan demi mempertahankan hidup.

**Pengukuran pola makan.** Pola makan ditentukan berdasarkan jumlah asupan makan, jenis keragaman serta frekuensi makanan. Jumlah asupan makan adalah jumlah konsumsi makanan perhari suatu individu. Asupan makan dinilai dengan menghitung jumlah zat gizi yang masuk kedalam tubuh, baik zat gizi makro yang terdiri dari karbohidrat, protein dan lemak maupun zat gizi mikro yang terdiri dari vitamin dan mineral. Menurut Malinda (2020), asupan makan yang ideal adalah asupan makan seimbang dimana jumlah kalori yang masuk sama dengan jumlah energi yang dikeluarkan. Kebutuhan asupan makan dapat dilihat di piramida makanan atau Tumpeng Gizi Seimbang (karbohidrat 50-60%, protein 15-20%, dan lemak 25-30%) lalu dilihat berdasarkan jenis kelamin, umur serta aktivitas fisik. Berikut merupakan Angka Kecukupan Gizi (AKG) untuk zat makro (energi, karbohidrat, protein dan lemak) pada remaja 18-29 tahun berdasarkan Permenkes RI nomor 28 tahun 2019.

Tabel 1

*Angka Kecukupan Energi, Karbohidrat, Protein dan Lemak yang Dianjurkan untuk remaja 18-29 Tahun Di Indonesia (perorang perhari)*

Umur	Jenis Kelamin	BB (kg)	TB (cm)	Energi (kcal)	Karbohidrat (g)	Protein (g)	Lemak (g)
16-18 tahun	Laki-Laki	60	168	2650	400	75	85
	Perempuan	52	159	2100	300	65	70
19-29 tahun	Laki-Laki	60	168	2650	430	65	75
	Perempuan	55	159	2250	360	60	65

Sedangkan berikut merupakan Angka Kecukupan Gizi (AKG) untuk zat gizi mikro pada remaja berdasarkan Permenkes RI nomor 28 tahun 2019. Pada tabel 2, zat gizi mikro yang tertera hanya zat gizi mikro yang memiliki peranan penting terhadap peningkatan imunitas tubuh, yaitu vitamin A, vitamin E, dan vitamin C.

Tabel 2

*Angka Kecukupan Vitamin A, Vitamin E dan Vitamin C yang Dianjurkan untuk remaja 18-29 Tahun Di Indonesia (perorang perhari)*

Umur	Jenis Kelamin	BB (kg)	TB (cm)	Vit. A (RE)	Vit. E (mcg)	Vit. C (mg)
6-18 tahun	Laki-Laki	60	168	700	15	90
	Perempuan	52	159	600	15	75
19-29 tahun	Laki-Laki	60	168	650	15	90
	Perempuan	55	159	600	15	75

Dari segi jenis keragaman makanan, setiap individu memiliki kebutuhan akan beragam jenis bahan makanan demi pemenuhan jumlah zat gizi yang dibutuhkan tubuh dikarenakan adanya perbedaan zat gizi yang terkandung pada setiap kelompok makanan sehingga tidak ada bahan makanan dengan kandungan zat gizi lengkap (*superfood*). Keragaman jenis makanan individu dihitung dengan menggunakan skor keanekaragaman diet individu atau yang disebut juga sebagai *Individual Dietary Diversity Score* (IDDS) dengan tujuan untuk mengetahui tingkat kecukupan gizi. Menurut Malinda (2020), terdapat banyak penelitian dengan responden dari berbagai kelompok umur berbeda menunjukkan hasil bahwa adanya hubungan antara tingkat skor IDDS terhadap tingkat kecukupan gizi makanan.

Bahan makanan dikategorikan menjadi 16 jenis kelompok makanan yaitu sereal; akar dan umbi putih; sayuran dan umbi kaya vitamin A; sayuran berdaun gelap; sayuran lain; buah kaya vitamin A; buah lainnya; organ/jeroan; daging; telur; ikan; polong-polongan, kacang-kacangan dan biji-bijian; susu dan produk susu; minyak dan lemak; makanan manis; serta rempah, bumbu dan minuman (FAO, 2010). Kuesioner pada penelitian ini lebih mengacu pada WDDS (*Women Dietary Diversity Score*) dalam pengukuran skor keanekaragaman diet individu dimana kelompok makanan yang diteliti dikategorikan menjadi 9 jenis kelompok makanan, yaitu makanan pokok bertepung (sereal dan akar/umbi putih); sayuran berdaun gelap; buah dan sayuran kaya vitamin A; buah dan sayuran lainnya; organ/jeroan; daging dan ikan; telur; polong-polongan, kacang-kacangan dan biji-bijian; serta susu dan produk susu.

Dari segi frekuensi makanan, bahan makanan terbagi menjadi 6 kelompok makanan, yaitu makanan pokok, lauk hewani, lauk nabati, sayur, buah dan makanan lainnya. Jenis pangan dengan kandungan gizi baik dianjurkan untuk dikonsumsi dalam frekuensi sering serta membatasi konsumsi jenis pangan yang kurang sehat demi mencukupi kebutuhan gizi tubuh. Sumber karbohidrat bisa ditemukan pada bahan makanan pokok seperti beras, umbi-umbian, gandum, terigu, dll. Untuk sumber protein terbagi menjadi dua, yaitu protein hewani (lauk hewani) dan protein nabati (lauk nabati). Jenis protein hewani bisa ditemukan pada daging ayam, ikan, sapi, susu, telur, dll sedangkan untuk jenis protein nabati bisa ditemukan pada tempe, tahu, kacang tanah, kacang atau susu kedelai, dll. Sayur dan buah sangat diperlukan dalam pemenuhan zat gizi mikro, yaitu vitamin dan mineral. Makanan lainnya adalah bahan makanan tambahan selain dari 5 bahan makanan sebelumnya seperti makanan manis, teh, kopi, minyak/lemak, dll.

**Survei konsumsi makan.** Menurut Wiyono (2016), survei konsumsi berawal dari kata “survei” yang memiliki arti sebagai “penyelidikan/peninjauan” serta “konsumsi” yang memiliki arti sebagai “segala sesuatu yang digunakan untuk memenuhi kebutuhan hidup”. Menurut istilah tersebut, survei konsumsi makan diartikan sebagai suatu cara atau metode untuk mengetahui dan menyelidiki sejauh mana pemanfaatan suatu bahan pangan demi pemenuhan konsumsi makan yang dibutuhkan seseorang. Survei konsumsi makan atau *food consumption survey* adalah suatu penelitian yang bertujuan untuk mengetahui pola makan atau kebiasaan makan

serta menggambarkan bagaimana tingkat kecukupan makanan dan zat gizi pada suatu individu, rumah tangga maupun kelompok tertentu hingga faktor-faktor penyebabnya.

Khususnya, survei konsumsi makan memiliki beberapa tujuan, yaitu sebagai penentu tingkat kecukupan konsumsi pangan nasional atau suatu kelompok masyarakat; penentu status kesehatan serta status gizi individu atau keluarga; sebagai acuan pedoman kecukupan makanan dan program pengadaan makanan; sebagai dasar dari program perencanaan dan pengembangan gizi; sebagai sarana pendidikan gizi masyarakat; dan sebagai acuan dalam menentukan kebijakan-kebijakan atau perundang-undangan dalam bidang pangan dan gizi.

Metode instrumen yang digunakan untuk mengukur tingkat konsumsi makan secara umum terbagi dalam 3 jenis, yaitu metode kuantitatif, metode kualitatif, dan metode gabungan. Instrumen yang termasuk kedalam jenis kuantitatif adalah metode *food recall* 24 jam, penimbangan makanan (*food weighing*), perkiraan makanan (*estimated food records*), metode pencatatan (*food account*), metode pencatatan makanan rumah tangga (*household food record*) dan metode inventaris (*inventory method*) sedangkan instrumen yang termasuk kedalam kualitatif adalah metode frekuensi makanan (*food frequency*), metode pendaftaran makanan (*food list*), metode telepon, dan metode riwayat makanan (*dietary history*). Instrumen gabungan merupakan jenis metode yang menggabungkan kedua jenis metode kuantitatif dan metode kualitatif, misalnya metode *food recall* 24 jam dan metode frekuensi makanan (*food frequency*).

Dalam mengukur konsumsi makan tingkat rumah tangga (*household*), instrumen yang tepat untuk digunakan adalah instrumen dengan metode pencatatan makanan, metode inventaris, metode pendaftaran makanan dan metode pencatatan makanan rumah tangga sedangkan metode yang tepat untuk digunakan dalam pengukuran konsumsi makan tingkat individu adalah metode *food recall* 24 jam, metode riwayat makanan, metode perkiraan makanan, metode frekuensi makanan, dan metode penimbangan makanan. Penelitian ini menggunakan instrumen gabungan dalam mengukur konsumsi makan dimana metode yang digunakan adalah metode *food recall* 24 jam dan metode frekuensi makanan (*food frequency*).

Metode *food recall* 24 jam adalah metode dimana individu akan ditanyakan mengenai menu makanan yang dikonsumsi 24 jam lalu. Kekuatan daya ingat responden sangat dibutuhkan dalam penggunaan metode ini. 24 jam yang lalu dapat diartikan sebagai makanan yang dikonsumsi sehari sebelumnya dari bangun pagi sampai tidur kembali atau makanan yang dikonsumsi 24 jam sebelum bertemu dengan peneliti, misalnya dari pukul 10.00 saat diwawancarai hingga pukul 10.00 kemarin.

Langkah-langkah yang dilakukan pada metode *food recall* 24 jam yaitu menanyakan terlebih dahulu waktu makan dengan membagi aktivitas makan dalam waktu pagi, *snack* pagi, makan siang, *snack* siang, makan malam dan *snack* malam; bertanya mengenai menu makanan yang dikonsumsi berdasarkan urutan waktu yang telah diketahui sebelumnya; bertanya mengenai rincian bahan makanan masing-masing menu; bertanya mengenai perkiraan ukuran bahan makanan yang dikonsumsi dimana pewawancara dapat menggunakan Ukuran Rumah Tangga atau URT untuk

memudahkan narasumber dalam menjawab pertanyaan tersebut lalu mencari tahu perkiraan berat bahan makanan berdasarkan URT yang telah diketahui; terakhir, mencari dan menghitung nilai zat gizi yang terkandung dalam bahan makanan yang kemudian dijumlahkan berdasarkan ukuran porsi yang dikonsumsi.

Metode *food recall* 24 jam memiliki berbagai kelebihan, yaitu tidak menjadi beban responden saat diwawancarai sehingga memudahkan pelaksanaan wawancara; cepat dan dapat mengukur individu dalam jumlah banyak; biaya murah; memberikan gambaran nyata makanan yang dikonsumsi individu sehingga jumlah asupan gizi dapat dihitung; serta dapat digunakan kepada responden buta huruf.

Sedangkan kekurangan metode *food recall* 24 jam yaitu masalah ingatan atau sejauh mana responden dapat mengingat menu maupun bahan makanan yang dikonsumsi secara akurat; kemampuan pewawancara dalam menerima dan memahami informasi yang didapat; tidak cocok untuk kelompok usia kurang dari 7 tahun dan diatas 70 tahun; biasanya metode ini hanya dilakukan dalam waktu 1-3 hari sehingga tidak dapat menggambarkan asupan makanan yang sebenarnya; responden harus diberi motivasi dan penjelasan mengenai tujuan pengukuran; serta adanya kemungkinan responden melaporkan menu atau bahan makanan yang dikonsumsinya tidak sesuai dengan konsumsi yang sebenarnya, baik jenis maupun jumlah konsumsinya.

Metode frekuensi makanan atau yang dapat disebut juga sebagai metode *food frequency questionnaire* (FFQ) adalah metode yang digunakan untuk mengukur kebiasaan makan individu atau keluarga sehari-hari dengan menggambarkan frekuensi konsumsi jenis kelompok makanan serta minuman hingga didapat gambaran pola

konsumsi makan secara kualitatif. Metode frekuensi makan juga sering digunakan untuk mengetahui pola makan responden yang menderita penyakit tertentu, misalnya penderita *Diabetes Mellitus* (DM). Frekuensi makanan bisa dilihat dalam 1 hari, 1 minggu, 1 bulan atau dalam 1 tahun (Siagian A, 2010). Kuesioner frekuensi makanan harus memuat daftar bahan makanan dan minuman yang sering dikonsumsi serta frekuensi konsumsi bahan makanan atau minuman tersebut pada masa waktu tertentu. Langkah-langkah yang harus dilakukan pada metode frekuensi makanan yaitu menyiapkan daftar bahan pangan, makanan atau minuman yang akan diukur berdasarkan bahan pangan, makanan serta minuman yang sering dikonsumsi oleh populasi/kelompok yang akan diteliti; meminta responden untuk memberikan tanda pada kolom yang tersedia di kuesioner mengenai frekuensi penggunaan bahan pangan, makanan serta minuman yang tertera; menghitung data yang telah diperoleh dan membandingkan data kedalam kategori yang berlaku demi penentuan hasil akhir.

Metode frekuensi makanan memiliki beberapa kelebihan, yaitu relatif murah dan sederhana; tidak membutuhkan latihan khusus; dapat dilakukan secara mandiri oleh responden; serta membantu menjelaskan hubungan antara penyakit atau kondisi tertentu dengan pola makan.

Sedangkan kekurangan dari metode frekuensi makanan yaitu tidak dapat menghitung asupan zat gizi harian; adanya kesulitan dalam pengembangan kuesioner; cukup menjemukan bagi pewawancara; perlunya pengamatan atau percobaan pendahuluan untuk menentukan jenis pangan yang dimasukkan kedalam kuesioner; serta responden harus jujur dan memiliki motivasi tinggi.

### **Peran Gizi pada Era *New Normal***

Pada tanggal 12 Maret 2020, *World Health Organization* (WHO) telah menetapkan penyakit *Coronavirus Disease* atau yang biasa disingkat sebagai COVID-19 sebagai pandemi. COVID-19 adalah penyakit infeksi yang disebabkan oleh virus Corona atau *Severe Acute Respiratory Syndrome Coronavirus 2* (SARS-CoV-2), dimana virus ini adalah salah satu virus yang menyerang sistem pernapasan. Virus corona merupakan keluarga besar dari virus yang dapat menyebabkan penyakit pada hewan atau manusia sedangkan COVID-19 merupakan penyakit menular yang disebabkan oleh jenis coronavirus yang baru ditemukan tersebut (WHO, 2020). Menurut KEMENKES (2020) coronavirus merupakan keluarga besar virus yang menyebabkan gejala sakit dari ringan hingga berat, seperti demam biasa atau pilek juga menyebabkan penyakit yang serius seperti *Middle East Respiratory Syndrome* (MERS) dan *Severe Acute Respiratory Syndrome* (SARS). Virus baru serta penyebab penyakit ini diketahui sejak adanya wabah di Wuhan, Tiongkok, pada bulan Desember 2019 dengan gejala umum seperti demam tinggi, batuk kering dan kelelahan yang terkadang disertai dengan rasa sesak nafas atau gangguan saluran nafas lainnya. Pasien penderita COVID-19 dapat mengalami gangguan ringan pada sistem pernapasan, infeksi paru-paru yang berat, hingga kematian.

Pemerintah telah menetapkan kebijakan baru pada tanggal 1 Juni 2020 sebagai lanjutan dari kebijakan Pembatasan Sosial Berskala Besar (PSBB) yang diberlakukan sejak bulan April 2020 sebelumnya yang dinamakan sebagai kebijakan era *New Normal*. *New Normal* dapat diartikan sebagai cara hidup baru yang menyesuaikan

kondisi pandemi COVID-19. Menurut Ketua Tim Pakar Gugus Tugas Percepatan Penanganan COVID-19 Wiku Adisasmita, *New Normal* merupakan perubahan perilaku dengan menerapkan protokol kesehatan sembari menjalankan aktivitas normal demi mencegah peningkatan penularan COVID-19. Tim Gugus Tugas Percepatan Penanganan COVID-19 juga mengajukan gerakan bertajuk “Empat Sehat Lima Sempurna” agar masyarakat lebih familiar dengan kebijakan *New Normal*. Gerakan Empat Sehat Lima Sempurna yang dimaksud berbeda dengan anjuran pola makan dari KEMENKES yang sudah diperbarui menjadi Pedoman Gizi Seimbang (PGS) dengan menggunakan gambaran ilustrasi dari “Tumpeng Gizi Seimbang” (TGS) dan “Isi Piringku”. Istilah Empat Sehat Lima Sempurna ini dipilih dikarenakan masyarakat sudah mengenal lama istilah tersebut sehingga masyarakat diharapkan dapat lebih cepat terbiasa melaksanakan kebijakan tersebut. Empat Sehat yang dimaksud pada istilah ini adalah menjaga jarak fisik, memakai masker, mencuci tangan dan berolahraga serta istirahat yang cukup dan tidak panik sedangkan Lima Sempurna yang dimaksudkan adalah mengonsumsi makanan yang bergizi.

Mengonsumsi makanan yang bergizi sangat dianjurkan dikarenakan zat gizi memiliki peran dalam meningkatkan imunitas tubuh. Kemampuan virus Corona menyerang sistem pernafasan juga bergantung pada kekuatan sistem imun tubuh dalam melawan virus sama seperti virus-virus lainnya. Sistem imun tubuh akan mengalami peningkatan jika kebutuhan gizi yang dibutuhkan oleh tubuh tercukupi. Beberapa zat gizi yang memiliki dampak besar pada tingkat sistem imun tubuh antara lain sebagai berikut.

**Protein.** Menurut Damayanti (2016), protein adalah zat gizi makro yang berperan penting dalam membentuk antibodi tubuh. Antibodi adalah suatu protein yang berfungsi untuk mengikat partikel-partikel berbahaya yang masuk ke dalam tubuh seperti virus dan bakteri. Selain itu, protein juga memiliki peran dalam pengangkutan dan penyimpanan zat-zat gizi pada tubuh, terutama vitamin A yang juga ikut berperan dalam peningkatan imunitas tubuh.

**Vitamin A.** Vitamin A adalah salah satu vitamin larut lemak yang memiliki peran dalam memelihara sel epitel. Sel epitel merupakan salah satu jaringan tubuh yang berfungsi sebagai imunitas non-spesifik dengan melibatkan pertahanan fisik tubuh seperti kulit atau silia saluran pernafasan. Seseorang lebih beresiko terinfeksi penyakit yang melibatkan pernafasan apabila kekurangan vitamin A dimana COVID-19 juga merupakan salah satu penyakit infeksi saluran pernafasan. Menurut Siswanto dkk. (2013), vitamin A juga memiliki peran pada peningkatan imunitas seluler yang melibatkan sel darah putih. Sel darah putih memiliki fungsi untuk menangkap antigen seperti bakteri atau virus yang selanjutnya akan diolah dan dipresentasikan menjadi sel T yang juga dikenal sebagai sel penyaji atau APC (*antigen presenting cell*) hingga memacu produksi sitokin yang pada akhirnya akan meningkatkan produksi sel B serta antibodi.

**Vitamin E.** Vitamin E juga adalah salah satu vitamin larut lemak. Vitamin E atau  $\alpha$ -tokoferol adalah antioksidan dengan kemampuan mempertahankan integritas membran sel. Bentuk  $\alpha$ -tokoferol diketahui lebih efektif sebagai penangkal radikal bebas sebelum merusak membran sel dalam tubuh. Selain berfungsi sebagai

antioksidan, vitamin E dapat merangsang sistem kekebalan dengan menjaga permeabilitas membran dimana integritas membran sel dapat menjaga komunikasi sel yang berdampak pada produksi sitokin serta meningkatkan proliferasi sel T.

**Vitamin C.** Vitamin C adalah salah satu vitamin larut air yang juga berfungsi sebagai antioksidan dalam tubuh. Vitamin C memiliki kemampuan untuk mendonorkan elektronnya kepada radikal bebas sehingga sel-sel dalam tubuh dapat dilindungi, termasuk sel imun serta merangsang produksi interferon yang juga merupakan bentuk protein yang berfungsi sebagai pelindung sel dari serangan virus. Vitamin C juga memiliki peran dalam membentuk kolagen kulit yang juga memiliki peran sebagai salah satu bentuk imunitas non-spesifik dimana kulit merupakan barrier pertama dalam pencegahan masuknya benda asing dalam tubuh, termasuk patogen yang dapat menyebabkan infeksi.

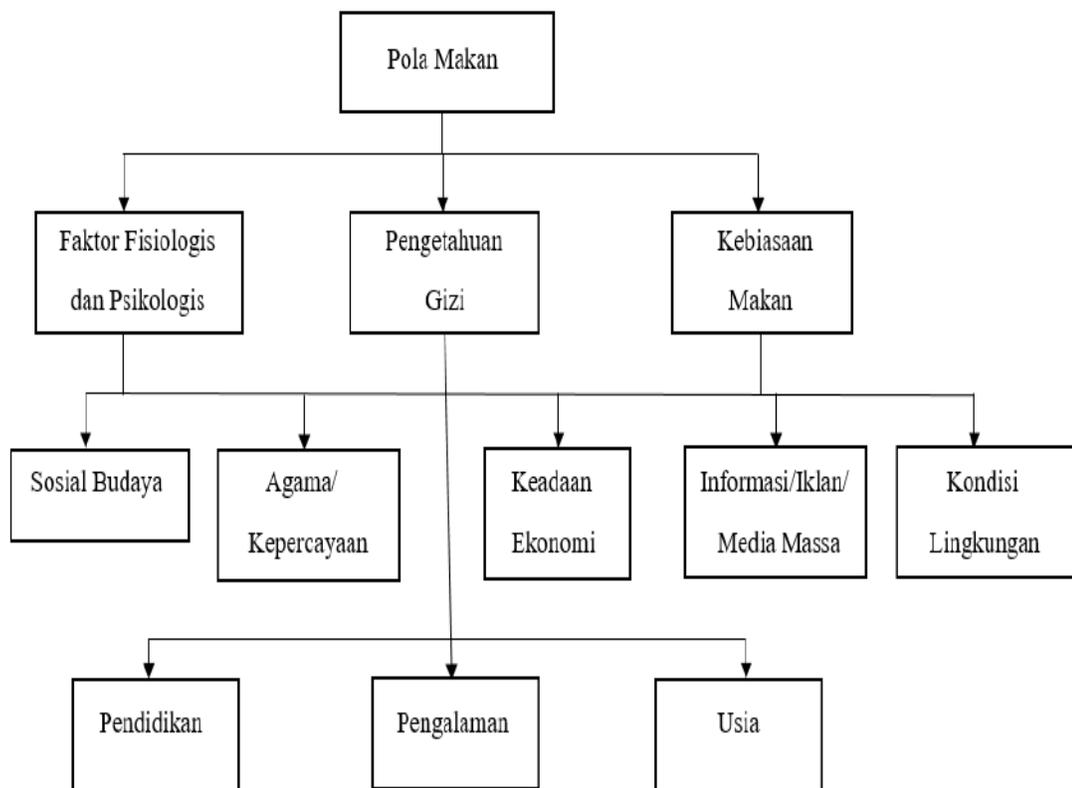
Selain keempat zat gizi diatas, terdapat zat-zat gizi lain yang juga memiliki fungsi tersendiri dalam meningkatkan daya tahan tubuh, misalnya karbohidrat dan lemak yang memiliki peran dalam penghematan protein. Selain itu, lemak juga berfungsi untuk mengangkut dan melarutkan vitamin larut lemak seperti vitamin A dan vitamin E. Beberapa mineral juga memiliki fungsi penting untuk menjaga daya tahan tubuh, misalnya Selenium bersama dengan vitamin E bekerjasama dalam penangkalan radikal bebas, Zinc yang berfungsi dalam sintesa asam nukleat dan protein, serta Zat Besi yang berfungsi dalam peningkatan imunitas dan membentuk sel-sel limfosit serta adanya dua pengikat (transferin dan laktoferin) yang berfungsi dalam pencegahan infeksi.

Dari uraian diatas diketahui bahwa zat-zat gizi memiliki peranan besar dalam peningkatan daya tahan tubuh manusia untuk melawan penyakit, termasuk COVID-19. Namun hubungan ini sering disalahartikan oleh masyarakat dengan anggapan bahwa zat-zat gizi tersebut secara spesifik memiliki fungsi untuk mencegah bahkan menyembuhkan penyakit COVID-19. Faktanya, mengonsumsi makanan bergizi tidak dapat menjamin seseorang tidak akan menderita penyakit COVID-19 dikarenakan zat-zat gizi diatas memiliki fungsi yang sama terhadap penyakit virus lainnya dan tidak secara khusus menangkal virus Corona. Sejauh ini cara yang paling efektif untuk mencegah penularan COVID-19 adalah dengan menjaga jarak. Namun, konsumsi makanan bergizi tetap dianjurkan demi peningkatan sistem kekebalan tubuh, terutama saat program vaksinasi sudah mulai dijalankan. Masyarakat dianjurkan untuk mengonsumsi makanan sesuai dengan Pedoman Gizi Seimbang (PGS) yang dianjurkan oleh KEMENKES dalam ilustrasi “Tumpeng Gizi Seimbang” (TGS) dan “Isi Piringku” demi terpenuhinya zat-zat gizi yang diperlukan oleh tubuh.

### **Landasan Teori**

Landasan teori yang dijabarkan adalah penyebab terbentuknya pola makan seseorang yang diadaptasi dari berbagai sumber buku kemudian digabungkan menjadi satu bagan. Faktor fisiologi dan psikologi, kebiasaan makan serta pengetahuan gizi dan kesehatan yang dimiliki oleh seseorang merupakan penyebab utama terbentuknya pola makan seseorang. Faktor sosial budaya, keadaan ekonomi, agama/kepercayaan, informasi/iklan/media massa serta faktor kondisi lingkungan, baik kondisi alam,

ketersediaan pangan hingga waktu merupakan penyebab lain terbentuknya pola makan seseorang. Pendidikan, pengalaman dan usia sendiri merupakan penyebab utama dari pengetahuan gizi. Landasan teori tersebut dapat digambarkan dalam bagan berikut.

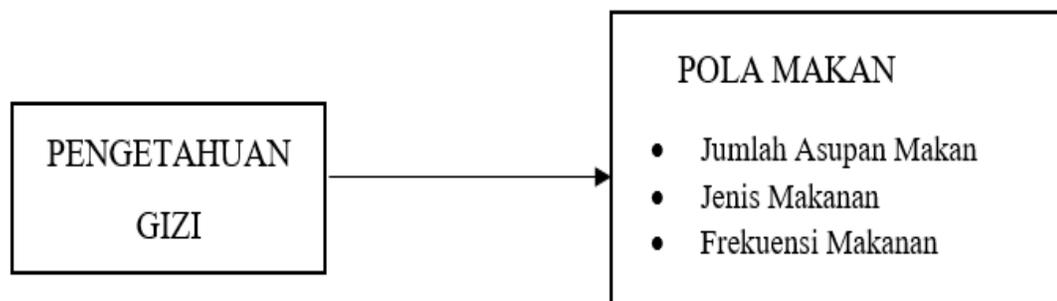


Sumber : Adaptasi dari Almatsier (2011), Indrati & Gardjito (2014), serta Budiman & Riyanto (2013)

Gambar 1. Landasan teori penelitian

### **Kerangka Konsep**

Kerangka konsep penelitian ini adalah gambaran pengetahuan gizi dan pola makan pada mahasiswa S1 Fakultas Kesehatan Masyarakat USU. Walaupun kedua variabel tersebut secara teori dapat saling berhubungan, penelitian ini hanya akan mendeskripsikan bagaimana tingkat pengetahuan gizi serta pola makan yang dimiliki oleh mahasiswa.



*Gambar 2.* Kerangka konsep penelitian

## **Metode Penelitian**

### **Jenis Penelitian**

Jenis penelitian yang digunakan adalah penelitian survei deskriptif. Survei deskriptif yang digunakan pada penelitian ini adalah survei konsumsi makan individu (*Individual Food Consumption Survey*) dimana survei ditujukan untuk mengetahui gambaran konsumsi individu. Dari segi waktu, metode penelitian survei yang dilakukan adalah *Cross-Sectional Survey* dimana survei ini dilakukan dalam jangka waktu yang singkat (1 minggu).

### **Lokasi dan Waktu Penelitian**

Lokasi penelitian ini dilaksanakan di Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Sumatera Utara. Pelaksanaan penelitian akan dilakukan sekitar bulan Juli 2021 hingga November 2021.

### **Populasi dan Sampel**

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh mahasiswa Fakultas Kesehatan Masyarakat USU, dengan total 1.689 mahasiswa. Berdasarkan data tersebut, diketahui terdapat 6 mahasiswa angkatan 2013, 98 mahasiswa angkatan 2014, 139 mahasiswa angkatan 2015, 190 mahasiswa angkatan 2016, 290 mahasiswa angkatan 2017, 279 mahasiswa angkatan 2018, 306 mahasiswa angkatan 2019 dan 381 mahasiswa angkatan 2020.

Sampel penelitian adalah sebagian mahasiswa Fakultas Kesehatan Masyarakat yang diambil dengan menggunakan teknik *Proporsional-Cluster Random Sampling* dimana sampel diambil dengan menggunakan rasio 25%. Rasio 25% ini digunakan dikarenakan subjek yang diteliti berjumlah besar atau lebih dari 100 orang (Arikunto, 2010). Dikarenakan terdapat 8 angkatan mahasiswa S1 Fakultas Kesehatan Masyarakat USU, maka jumlah sampel kelasnya adalah  $25\% \times 8 = 2$  klaster.

Berdasarkan perhitungan diatas, maka sampel diambil hanya dari 2 angkatan saja. Dua angkatan yang dipilih adalah angkatan 2018 dan 2019 dikarenakan mahasiswa dari 2 angkatan tersebut dinilai telah mendapat pendidikan gizi dari mata kuliah Dasar Ilmu Gizi dan tidak sedang melakukan kegiatan PBL, LKP atau Skripsi.

Setelah menentukan klaster sampel, jumlah responden ditentukan dengan menggunakan rumus *Slovin*, yaitu :

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

Dimana:

n : Jumlah sampel

N : Jumlah populasi dari klaster sampel

e : Batas toleransi kesalahan (*error tolerance*)

$$n = \frac{585}{1+585 (0,1)^2}$$

$$n = \frac{585}{6,85} = 85,401 \approx 85 \text{ mahasiswa}$$

Setelah menentukan jumlah keseluruhan sampel, jumlah sampel yang didapat dialokasikan kedalam klaster secara proporsional sebagai berikut.

Tabel 3.

*Sampel Mahasiswa*

Angkatan	Jumlah Mahasiswa	Sampel Mahasiswa	Keterangan
2018	279	$279/585 \times 85 = 40,53$	41 Mahasiswa
2019	306	$306/585 \times 85 = 44,46$	44 Mahasiswa
Total	585	$84,99 = 85$	85 Mahasiswa

Setelah jumlah sampel per-klaster (angkatan) telah dibagi, responden akan ditentukan secara acak (*random*) hingga mencapai jumlah sampel yang dibutuhkan. Pada penelitian ini, responden yang didapat berjumlah 86 orang dengan 42 mahasiswa angkatan 2018 dan 44 mahasiswa angkatan 2019.

### Variabel dan Defenisi Operasional

**Variabel.** Variabel yang digunakan pada penelitian ini adalah pengetahuan gizi dan pola konsumsi makan mahasiswa Fakultas Kesehatan Masyarakat USU.

**Defenisi operasional.** Defenisi operasional merupakan penjelasan mengenai variabel-variabel penelitian. Pengetahuan gizi adalah informasi-informasi mengenai gizi seimbang, penyakit degeneratif serta sumber-sumber makanan yang meningkatkan daya tahan tubuh dan hubungannya terhadap COVID-19 yang diketahui oleh mahasiswa. Pola makan adalah gambaran mengenai kebiasaan makan mahasiswa sehari-hari yang dinilai berdasarkan jumlah, jenis serta frekuensi makan mahasiswa. Jumlah asupan gizi adalah jumlah zat gizi makro (energi, karbohidrat, protein & lemak) serta zat gizi mikro (vitamin A, vitamin E dan vitamin C) yang dikonsumsi mahasiswa. Jenis keragaman makanan adalah bahan makanan yang dikelompokkan berdasarkan IDDS (*Individual Dietary Diversity Score*) yang lebih difokuskan pada WDDS (*Women Dietary Diversity Score*). Frekuensi makan adalah frekuensi konsumsi mahasiswa terhadap bahan makanan pokok, lauk hewani, lauk nabati, sayur, buah serta makanan lainnya dalam 1 minggu terakhir.

### **Metode Pengumpulan Data**

Data yang dikumpulkan adalah data primer dan data sekunder. Data primer merupakan data yang didapat dengan membagikan kuesioner secara *online* dan wawancara yang juga dilakukan secara *online* serta data yang didapat dari hasil survei awal yang telah dilakukan peneliti sebelumnya. Sedangkan data sekunder adalah data yang diperoleh dari Kantor Pendidikan S1 Fakultas Kesehatan Masyarakat USU serta artikel-artikel penelitian sebelumnya.

**Data primer.** Data pengetahuan gizi dan pola konsumsi mahasiswa Fakultas Kesehatan Masyarakat USU yang didapatkan merupakan data primer. Pengumpulan data pengetahuan gizi dan pola konsumsi mahasiswa dilakukan sebagai lanjutan dari survei awal yang telah dilakukan oleh peneliti sebelumnya dengan cara membagikan kuesioner yang disiapkan oleh penulis kepada sampel secara *online*. Kuesioner dibuat dalam bentuk *Google Form* yang dibagikan melalui *group chat* yang telah dibuat oleh peneliti sebelumnya. Pesan berantai tersebut menggunakan salah satu dari 3 aplikasi media sosial yang dimiliki oleh responden, yaitu aplikasi *WhatsApp*, *Instagram* dan *LINE*. Wawancara secara *online* juga dapat dilakukan apabila terdapat jawaban yang ambigu/kurang jelas. Pertanyaan pada kuesioner berbentuk pertanyaan tertutup dan terbuka. Khusus untuk kuesioner yang berisi *Food Recall* 24 jam akan dibagikan kembali pada responden yang sama dengan jarak waktu 7 hari setelah kuesioner pertama dibagikan dengan cara penyebaran kuesioner yang sama.

Data kesehatan mahasiswa yang dikumpulkan melalui kuesioner *online* meliputi :

- 1) Data Sosiodemografi : nama responden, usia, jenis kelamin, alamat, angkatan dan jumlah anggota keluarga/jumlah orang yang tinggal dalam satu rumah.
- 2) Data Status Ekonomi : pendapatan keluarga dan uang saku mahasiswa.
- 3) Data Perilaku : aktivitas diluar rumah, melakukan olahraga dan jumlah minum air.
- 4) Data Gizi : data antropometri, pengetahuan gizi, kebiasaan makan, *Food Recall* 24 jam dan FFQ.

Setelah mencapai kuota sampel yang diharapkan, data yang telah dikumpulkan diolah dan dianalisis secara deskriptif, kemudian hasil disajikan dalam bentuk tabel.

**Data sekunder.** Data yang diperoleh dari Kantor Pendidikan S1 Fakultas Kesehatan Masyarakat USU dan artikel-artikel penelitian sebelumnya merupakan data sekunder. Metode pengumpulan data mahasiswa dilakukan dengan cara meminta data langsung ke Kantor Pendidikan S1 Fakultas Kesehatan Masyarakat USU sedangkan pencarian artikel-artikel penelitian sebelumnya dilakukan secara *online* dengan menggunakan kata-kata kunci dalam pencarian. Data yang diperoleh adalah data yang berasal dari artikel-artikel penelitian yang telah dipublikasikan secara *online*.

### **Metode Pengukuran dan Analisis Data**

**Metode pengukuran data pengetahuan gizi.** Pengetahuan gizi diukur dengan menggunakan kuesioner dan menerapkan sistem penilaian sebagai berikut.

Skor 0 = Jawaban salah
Skor 1 = Jawaban benar

Untuk analisis data pengetahuan gizi, penelitian ini menggunakan uji statistik dimana data yang didapat hanya diolah dalam bentuk uji proporsi. Hal ini dikarenakan jenis penelitian yang digunakan adalah penelitian deskriptif dimana penelitian ini hanya menggambarkan tingkat pengetahuan gizi mahasiswa Fakultas Kesehatan Masyarakat USU.

Rumus uji proporsi yang digunakan adalah sebagai berikut (Arikunto, 2010).

$$P = \frac{F}{N} \times 100\%$$

Keterangan :

P = Persentase

F = Jumlah pertanyaan yang benar

N = Jumlah seluruh pertanyaan

Hasil dari perhitungan diatas kemudian digunakan untuk menentukan tingkat pengetahuan gizi mahasiswa berdasarkan tiga indikator yang telah dijelaskan sebelumnya, yaitu kategori baik (> 75% benar), cukup (75 – 61% benar) dan kurang ( $\leq$  60% benar).

**Metode pengukuran data pola konsumsi makan.** Untuk pola konsumsi makan, data akan diukur dengan menggunakan kuesioner yang berisi pertanyaan mengenai kebiasaan makan, *Food Recall* 24 jam yang dilakukan sebanyak 2 kali dan *Food Frequency Questionnaire* (FFQ) yang telah diadaptasi agar dapat disesuaikan dengan sistem kuesioner *online*. Asupan, jenis dan frekuensi makanan memiliki indikator-indikator perhitungan sebagai berikut.

**Asupan makanan.** Data asupan makanan diperoleh dari *Food Recall* 24 jam yang dilakukan sebanyak 2 kali dengan jarak waktu 7 hari sejak kuesioner pertama dibagikan. Selanjutnya jumlah makanan dikonversikan dalam gram kemudian dihitung

asupan zat gizi harian (energi, karbohidrat, protein, lemak, vitamin A, vitamin E dan vitamin C) yang dikonsumsi dengan menggunakan *software NutriSurvey 2007*. Setelah didapat asupan zat gizi harian rata-rata dari *Food Recall 24 jam* yang dilakukan sebanyak 2 kali tersebut, hasil akan dibandingkan dengan AKG menggunakan rumus berikut.

$$\frac{\text{Konsumsi Zat Gizi Makanan Perhari}}{\text{Angka Kecukupan Gizi (AKG)}} \times 100\%$$

Setelah jumlah zat gizi didapat dalam bentuk persen, hasil persentase dikategorikan menurut indikator yang telah diuraikan sebelumnya, yaitu asupan lebih ( $\geq 110\%$  AKG), asupan baik ( $80 - 110\%$  AKG) dan asupan kurang ( $\leq 80\%$  AKG).

**Jenis makanan.** Selain data asupan makanan, kuesioner *food recall 24 jam* yang dilakukan sebanyak 2 kali juga digunakan untuk memperoleh data keragaman jenis makanan yang dikonsumsi mahasiswa. Setelah data jenis makanan diperoleh, data tersebut dianalisis dengan menilai keragaman makanan individu sesuai kelompok makanan yang dikonsumsi berdasarkan ketentuan *Individual Dietary Diversity Score (IDDS)*. Secara spesifik, jenis IDDS yang digunakan pada penelitian ini adalah *Women Dietary Diversity Score (WDDS)* dimana kelompok makanan yang diteliti dibagi menjadi 9 kelompok makanan, yaitu makanan pokok bertepung (sereal dan akar/umbi putih); sayuran berdaun gelap; buah dan sayuran kaya vitamin A; buah dan sayuran lainnya; organ/jeroan; daging dan ikan; telur; polong-polongan, kacang-kacangan dan

biji-bijian; serta susu dan produk susu. WDDS digunakan dikarenakan lebih tepat digunakan pada kelompok usia remaja menuju dewasa daripada *Children Dietary Diversity Score* (CDDS).

Selanjutnya, skor keragaman jenis makanan dijumlahkan dan dapat dinilai berdasarkan tiga kategori, yaitu keragaman rendah ( $\leq 3$  jenis kelompok makanan), keragaman sedang (4-5 jenis kelompok makanan) dan keragaman tinggi ( $\geq 6$  jenis kelompok makanan).

**Frekuensi makanan.** Berbeda dengan pengukuran asupan makanan dan jenis makanan, frekuensi makanan diukur dengan menggunakan *Food Frequency Questionnaire* (FFQ). Kuesioner ini hanya diisi satu kali dan mengukur frekuensi bahan makanan yang dikonsumsi dalam satu minggu terakhir. Bahan makanan yang diteliti dibagi menjadi 8 jenis, yaitu makanan pokok, lauk nabati, lauk hewani, sayur-sayuran, buah-buahan, susu/hasil olahannya, jajanan/cemilan dan makanan cepat saji/*junk food*. Dengan menggunakan kuesioner ini, hasil ukur frekuensi makanan dapat dikategorikan menjadi 6 kategori, yaitu selalu dikonsumsi ( $> 1x/hari$ ), sering dikonsumsi ( $1x/hari$ ), biasa dikonsumsi ( $3-4x/minggu$ ), kadang-kadang dikonsumsi ( $1-2x/minggu$ ), jarang dikonsumsi ( $1x/minggu$ ) dan tidak pernah dikonsumsi.

**Metode analisis data.** Cara analisis data yang digunakan pada penelitian ini adalah teknik analisis data kuantitatif dengan komputer dimana hasil data yang didapatkan diolah dengan menggunakan 6 tahapan, yaitu validasi data, *editing*, *coding*, *data entry*, pembersihan data dan analisis data. Validasi data memiliki 4 tahap, yaitu *fraud*

(memastikan semua responden telah diwawancarai), penyaringan (memastikan semua responden sesuai dengan kriteria), prosedur (memastikan prosedur pengumpulan data telah benar) dan kelengkapan (memastikan seluruh pertanyaan yang dibutuhkan telah dijawab oleh responden). Data yang telah divalidasi, disunting (editing) dan diberikan kode (coding) kemudian dimasukkan ke dalam program (entry data) lalu diperiksa kembali untuk melihat apabila ada data yang tidak lengkap atau tidak sesuai (pembersihan data). Data kemudian dianalisis secara deskriptif dengan menggunakan univariat dimana analisis ini digunakan untuk mengamati proporsi pada variabel-variabel data yaitu karakteristik responden, kebiasaan makan, pengetahuan gizi dan pola makan dan bivariat dimana analisis ini digunakan untuk mengamati proporsi antara 2 variabel, yaitu pengetahuan gizi dan pola makan.

### **Penyajian Data**

Data yang telah diolah dan dianalisis kemudian disajikan dalam bentuk tabel univariat dan bivariat. Tabel univariat adalah suatu tabel yang digunakan untuk menyajikan data berbentuk distribusi frekuensi dari satu variabel saja sedangkan tabel bivariat atau tabulasi silang adalah suatu tabel yang digunakan untuk menyajikan data berbentuk distribusi frekuensi dari dua variabel secara silang (Notoatmodjo, 2010). Tabel penyajian data juga disertai dengan narasi untuk menjelaskan variabel yang diteliti.

## **Hasil Penelitian**

### **Gambaran Umum Lokasi Penelitian**

#### **Gambaran umum Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Sumatera**

**Utara.** Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Sumatera Utara merupakan fakultas yang diresmikan pada tanggal 31 Juli 1985 yang dibuka pada tanggal 25 Januari 1994 sebagai fakultas ke-10 di Universitas Sumatera Utara. Awalnya Program Studi S1 Kesehatan Masyarakat menggunakan fasilitas gedung Fakultas Kedokteran USU berupa ruang kuliah, ruang diskusi, ruang baca dan ruang computer namun pada tahun 1988 secara keseluruhan Program Studi telah pindah ke gedung baru yang luasnya 2400 m<sup>2</sup> yang kemudian ditambahkan gedung baru bertingkat 3 dengan luas 2400 m<sup>2</sup> pada tahun 1996 yang menambah luas gedung FKM USU menjadi 4800 m<sup>2</sup>.

Saat ini, terdapat 4 program studi di Fakultas Kesehatan Masyarakat, yaitu S1 Ilmu Kesehatan Masyarakat, S1 Ilmu gizi, S2 Ilmu Kesehatan Masyarakat, dan S3 Ilmu Kesehatan Masyarakat. Pada tanggal 17 November 2021, sebanyak 71 mahasiswa lulusan yang terdiri dari 58 lulusan Program Studi S1/Sarjana dan Program Studi S2/Magister FKM USU dilepas dalam acara “Pelepasan Lulusan FKM USU Periode I T.A. 2021/2022” sehingga menambah jumlah alumni S1 FKM USU menjadi 7.418 orang dan alumni S2 FKM USU menjadi 2.028 orang sedangkan menurut website resmi FKM USU, alumni S3 FKM USU berjumlah 32 orang.

Pada penelitian ini, populasi mahasiswa yang diteliti merupakan seluruh mahasiswa S1 Ilmu Kesehatan Masyarakat yang berjumlah 1.689 mahasiswa. Program Studi S1 Ilmu Kesehatan Masyarakat sendiri memiliki 7 departemen dan 8 peminatan, yaitu Departemen Administrasi dan Kebijakan Kesehatan, Departemen Gizi Kesehatan Masyarakat, Departemen Epidemiologi, Departemen Kesehatan dan Keselamatan Kerja, Departemen Pendidikan Kesehatan dan Ilmu Perilaku, Departemen Kesehatan Lingkungan serta Departemen Kependudukan dan Biostatiska yang terbagi dalam 2 peminatan, yaitu Peminatan Kependudukan dan Kesehatan Reproduksi dan Peminatan Biostatitiska dan Sistem Informasi.

#### **Visi, misi dan tujuan Fakultas Kesehatan Masyarakat USU.**

**Visi.** Menjadi Fakultas Berstandar Internasional dalam Mengembangkan Ilmu Kesehatan Masyarakat di Daerah Tropis ("*Becoming an International Standard Faculty in The Development of Public Health in Tropical Regions*").

**Misi.** 1. Menyelenggarakan pendidikan yang bermutu, responsif, inovatif, mandiri dan berbasis teknologi pembelajaran modern; 2. Menyelenggarakan penelitian ilmiah untuk mengembangkan Ilmu Kesehatan Masyarakat di daerah tropis dan mempublikasikannya dalam jurnal ilmiah nasional dan internasional; 3. Menyelenggarakan pengabdian masyarakat di tingkat nasional dan internasional untuk meningkatkan kualitas kesehatan masyarakat di daerah tropis; 4. Memperluas jejaring kerjasama dengan universitas, pemerintah, industri, profesi, dan organisasi nasional

dan internasional untuk mendukung kualitas pendidikan, penelitian dan pengabdian masyarakat.

**Tujuan.** 1. Menghasilkan sarjana, magister, doktor kesehatan masyarakat yang bertakwa kepada Tuhan yang Maha Esa dalam bingkai kebhinekaan, berkompoten, tangguh, dan arif serta mampu bersaing di tingkat nasional dan internasional; 2. Menghasilkan karya penelitian ilmiah yang dipublikasikan di jurnal nasional dan internasional.

### **Karakteristik Responden**

Responden dalam penelitian ini berjumlah 86 orang dengan pengelompokan responden berdasarkan umur paling banyak adalah umur 20 tahun sebanyak 33 orang (38,4%) sedangkan pengelompokan umur yang paling rendah adalah umur 18 tahun sebanyak 1 orang (1,2%). Sedangkan untuk distribusi pengelompokan jenis kelamin paling banyak adalah perempuan sebanyak 72 orang (83,7%) dan untuk jenis kelamin laki-laki berjumlah 14 orang (16,3%).

Tempat tinggal responden sebelum pandemi COVID-19 mayoritas tinggal bersama orangtua sebanyak 46 orang (53,5%) disusul dengan yang tinggal di kost sebanyak 35 orang (40,7%) dan yang paling sedikit tinggal di kontrakan yang hanya 1 orang (1,2%). Tempat tinggal responden setelah pandemi COVID-19 mayoritas

tinggal bersama orangtua sebanyak 80 orang (93,0%) dan hanya 1 orang yang tinggal di asrama (1,2%). Data karakteristik responden dapat dilihat pada tabel berikut.

Tabel 4

*Karakteristik Responden*

Karakteristik	n	%
<b>Umur</b>		
18 tahun	1	1,2
19 tahun	20	23,3
20 tahun	33	38,4
21 tahun	29	33,7
22 tahun	3	3,5
<b>Total</b>	<b>86</b>	<b>100,0</b>
<b>Jenis Kelamin</b>		
Laki-laki	14	16,3
Perempuan	72	83,7
<b>Total</b>	<b>86</b>	<b>100,0</b>
<b>Tempat Tinggal sebelum pandemi Covid-19</b>		
Asrama	2	2,3
Kontrakan	1	1,2
Kost	35	40,7
Rumah Saudara	2	2,3
Rumah Sendiri/Orangtua	46	53,5
<b>Total</b>	<b>86</b>	<b>100,0</b>
<b>Tempat Tinggal sesudah pandemi Covid-19</b>		
Asrama	1	1,2
Kost	5	5,8
Rumah sendiri/Orangtua	80	93,0
<b>Total</b>	<b>86</b>	<b>100,0</b>

Untuk pengelompokan total aktivitas di luar rumah pada penelitian ini mayoritas adalah “kadang-kadang” sebanyak 67 orang (77,9%). Dan untuk yang paling rendah melakukan aktifitas diluar rumah adalah “tidak” sebanyak 12 orang (14,0%).

Pengelompokan total frekuensi olahraga responden paling banyak yang dilakukan 1-2x/minggu sebanyak 52 orang (60,5%). Dan untuk paling terendah dilakukan 5-7x/minggu sebanyak 6 orang (7,0%). Lama olahraga yang dilakukan responden berjumlah paling banyak adalah 15-30 menit/hari sebanyak 32 orang (37,2%). Dan yang paling terendah adalah >1jam/hari sebanyak 1 orang (1,2%).

Tabel 5

*Aktivitas Sehari-Hari Responden*

Karakteristik	n	%
Aktivitas di luar rumah		
Kadang-kadang	67	77,9
Tidak	12	14,0
Ya	7	8,1
Total	86	100,0
Frekuensi olahraga		
1-2x/minggu	52	60,5
3-4x/minggu	15	17,4
5-7x/minggu	6	7,0
Tidak berolahraga	13	15,1
Total	86	100,0
Lama olahraga		
< 15menit/hari	28	32,6
> 1jam/hari	1	1,2
15-30 menit/hari	32	37,2
31 menit – 1 jam/hari	9	10,5
Tidak berolahraga	16	18,6
Total	86	100,0

### **Pengetahuan Gizi Responden**

Pengetahuan gizi diukur dengan memberikan 20 kuesioner yang terdiri dari 20 kuesioner mengenai Pedoman Umum Gizi Seimbang (PUGS). Berdasarkan hasil penelitian menggunakan kuesioner pilihan berganda mengenai PUGS, maka dapat diketahui bahwa distribusi jawaban pertanyaan status gizi tidak dapat dikontrol hanya dengan menimbang berat badan (bb) setiap bulannya yang menjawab benar 71 orang (82,6%) dan untuk status gizi tidak dapat dikontrol hanya dengan menimbang berat badan (bb) setiap bulannya yang menjawab salah 15 orang (17,4%).

Pertanyaan fungsi makanan adalah untuk membuat kenyang yang menjawab benar 74 orang (86,0%). Pertanyaan mengenai fungsi makanan adalah untuk membuat kenyang yang menjawab salah 12 orang (14,0%), kebutuhan energi seseorang sudah terpenuhi apabila memiliki berat badan normal yang menjawab benar 54 orang (66,3%) dan untuk pertanyaan kebutuhan energi seseorang sudah terpenuhi apabila memiliki berat badan normal yang menjawab salah 12 orang (14,0%). Pertanyaan ikan lebih dianjurkan untuk dikonsumsi daripada daging yang menjawab benar 57 orang (66,3%) dan untuk pertanyaan ikan lebih dianjurkan untuk dikonsumsi daripada daging yang menjawab salah 29 orang (33,7%)

Jawaban pertanyaan buah dianjurkan lebih banyak dikonsumsi daripada sayuran yang menjawab benar 72 orang (83,7%) dan untuk pertanyaan Buah dianjurkan lebih banyak dikonsumsi daripada sayuran yang menjawab salah 14 orang (16,3%).

Vitamin C dapat menyembuhkan penderita COVID-19 yang menjawab benar 52 orang (60,5%) dan untuk pertanyaan Vitamin C dapat menyembuhkan penderita COVID-19 yang menjawab salah 34 orang (39,5%). Diet ketogenik dapat mencegah penularan virus Corona yang menjawab benar 70 orang (81,4%) dan untuk jawaban pertanyaan diet ketogenik dapat mencegah penularan virus Corona yang menjawab salah 16 orang (18,6%). Konsumsi makanan/minuman beralkalin (cth: bawang putih, lemon, dll) tidak dapat mencegah penularan virus Corona yang menjawab benar 39 orang (45,3%) dan untuk jawaban pertanyaan Mengonsumsi makanan/minuman beralkalin (cth : bawang putih, lemon, dll) tidak dapat mencegah penularan virus Corona yang menjawab salah 47 orang (54,7%).

Distribusi jawaban pertanyaan mengonsumsi rempah-rempah tertentu (cth : jahe merah, kunyit, dll) baik dalam bentuk makanan maupun minuman/jamu dapat mencegah dan menyembuhkan penderita COVID-19 yang menjawab benar 26 orang (30,2%) dan untuk jawaban Mengonsumsi rempah-rempah tertentu (cth : jahe merah, kunyit, dll) baik dalam bentuk makanan maupun minuman/jamu dapat mencegah dan menyembuhkan penderita COVID-19 yang menjawab salah 60 orang (69,8%). Mengonsumsi makanan dengan gizi seimbang dapat meningkatkan sistem kekebalan tubuh yang menjawab benar 86 orang (100,0%).

Konsumsi sayuran dan buah yang cukup tidak berperan dalam pencegahan penyakit kronik yang menjawab benar 72 orang (83,7%) dan untuk jawaban pertanyaan konsumsi sayuran dan buah yang cukup tidak berperan dalam pencegahan penyakit kronik yang menjawab salah 14 orang (16,3%).

Distribusi jawaban pertanyaan protein nabati lebih baik dibanding protein hewani karena memiliki komposisi asam amino yang lebih komplet yang menjawab benar 38 orang (44,2%) dan untuk jawaban pertanyaan protein nabati lebih baik dibanding protein hewani karena memiliki komposisi asam amino yang lebih komplet yang menjawab salah 48 orang (55,8%). Mengonsumsi makanan/minuman probiotik dan prebiotik dapat mencegah segala jenis penyakit, termasuk COVID-19 yang menjawab benar 33 orang (38,4%) dan untuk jawaban pertanyaan pertanyaan Mengonsumsi makanan/minuman probiotik dan prebiotik dapat mencegah segala jenis penyakit, termasuk COVID-19 yang menjawab salah 53 orang (61,6%).

Jawaban pertanyaan konsumsi tempe 4 potong/hari tidak cukup untuk memenuhi kebutuhan protein harian pada remaja yang menjawab benar 44 orang (51,2%) dan untuk jawaban pertanyaan konsumsi tempe 4 potong/hari tidak cukup untuk memenuhi kebutuhan protein harian pada remaja yang menjawab salah 42 orang (48,8%).

Untuk pertanyaan penderita penyakit degeneratif (obesitas, hipertensi, *diabetes mellitus*, pjk) memiliki resiko lebih tinggi menderita kasus serius COVID-19 yang menjawab benar 82 orang (95,3%) dan untuk jawaban penderita penyakit degeneratif (obesitas, hipertensi, *diabetes mellitus*, pjk) memiliki resiko lebih tinggi menderita kasus serius COVID-19 yang menjawab salah 4 orang (4,7%).

Distribusi jawaban pertanyaan *Diabetes Mellitus* adalah penyakit jantung yang berhubungan dengan konsumsi makanan cepat saji dan makanan asin berlemak yang menjawab benar 31 orang (36,05). dan untuk jawaban *Diabetes Mellitus* adalah

penyakit jantung yang berhubungan dengan konsumsi makanan cepat saji dan makanan asin berlemak yang menjawab salah 55 orang (64,0%). Hipertensi dapat dicegah dengan cara membatasi konsumsi garam maksimal 1 sendok teh dalam sehari yang menjawab benar 79 orang (91,9%) dan untuk jawaban hipertensi dapat dicegah dengan cara membatasi konsumsi garam maksimal 1 sendok teh dalam sehari yang menjawab salah 7 orang (8,1%).

Jawaban pertanyaan berkumur dengan air garam, cuka dan air lemon dapat mencegah penularan virus Corona yang menjawab benar 64 orang (74,4%) dan untuk jawaban Berkumur dengan air garam, cuka dan air lemon dapat mencegah penularan virus Corona yang menjawab yang menjawab salah 22 orang (25,6%).

Untuk jawaban pertanyaan konsumsi sayur yang baik adalah < 3 porsi yang menjawab benar 51 orang (59,3%) dan untuk jawaban konsumsi sayur yang baik adalah < 3 porsi yang menjawab salah 22 orang (25,6%).

Jawaban pertanyaan tidak ada makanan/suplemen khusus yang dapat mencegah seseorang tertular virus Corona yang menjawab benar 68 orang (79,1%) dan untuk jawaban tidak ada makanan/suplemen khusus yang dapat mencegah seseorang tertular virus Corona. Yang menjawab salah 18 orang (20,9%). Distribusi pengetahuan gizi responden dapat dilihat hasilnya pada tabel berikut ini.

Tabel 6

*Distribusi Pengetahuan Gizi Responden*

Pernyataan	Benar		Salah	
	n	%	n	%
Status gizi tidak dapat dikontrol hanya dengan menimbang berat badan (bb) setiap bulannya	71	82,6	15	17,4
Fungsi makanan adalah untuk membuat kenyang	74	86,0	12	14,0
Kebutuhan energi seseorang sudah terpenuhi apabila memiliki berat badan normal	54	66,3	29	33,7
Ikan lebih dianjurkan untuk dikonsumsi daripada daging	57	66,3	29	33,7
Buah dianjurkan lebih banyak dikonsumsi dari sayuran	72	83,7	14	16,3
Vitamin C dapat menyembuhkan penderita COVID-19	52	60,5	34	39,5
Diet ketogenik dapat mencegah penularan virus Corona	70	81,4	16	18,6
Mengonsumsi minuman beralkalin (cth : lemon) tidak dapat mencegah penularan virus Corona	39	45,3	47	54,7
Mengonsumsi rempah-rempah tertentu baik dalam bentuk makanan maupun minuman/jamu dapat mencegah dan menyembuhkan penderita COVID-19	26	30,2	60	69,8
Mengonsumsi makanan dengan gizi seimbang dapat meningkatkan sistem kekebalan tubuh	86	100,0	0	0,0
Konsumsi sayuran dan buah yang cukup tidak berperan dalam pencegahan penyakit kronik	72	83,7	14	16,3
Protein nabati lebih baik dibanding protein hewani karena memiliki komposisi asam amino yang lebih komplet	38	44,2	48	55,8
Mengonsumsi probiotik dan prebiotik dapat mencegah segala jenis penyakit, termasuk COVID-19	33	38,4	53	61,6
Konsumsi tempe 4 potong/hari tidak cukup untuk memenuhi kebutuhan protein harian pada remaja	44	51,2	42	48,8
Penderita penyakit degeneratif ( <i>diabetes mellitus</i> , pjk) memiliki resiko lebih tinggi menderita COVID-19	82	95,3	4	4,7
<i>Diabetes Mellitus</i> adalah penyakit jantung yang berhubungan dengan konsumsi makanan cepat saji dan makanan asin berlemak	31	36,0	55	64,0
Hipertensi dapat dicegah dengan cara membatasi konsumsi garam maksimal 1 sendok teh dalam sehari	79	91,9	7	8,1
Berkumur dengan air garam, cuka dan air lemon dapat mencegah penularan virus Corona	64	74,4	22	25,6
Konsumsi sayur yang baik adalah < 3 porsi	51	59,3	35	40,7
Tidak ada makanan khusus yang dapat mencegah virus Corona.	68	79,1	18	20,9

Distribusi kategori pengetahuan responden mayoritas memiliki pengetahuan yang cukup sebanyak 44 orang (51,2%), kurang sebanyak 25 orang (29,1%) dan kurang sebanyak 17 orang (19,8%). Distribusi kategori pengetahuan gizi responden dapat dilihat hasilnya pada tabel berikut.

Tabel 7

*Distribusi Kategori Pengetahuan Gizi Responden*

Pengetahuan	n	%
Baik	17	19,8
Cukup	44	51,2
Kurang	25	29,1
Total	86	100,0

### **Pola Makan**

**Jumlah asupan makan.** Asupan makan diukur menggunakan formulir *food recall* 2x24 jam. Pengukuran dilakukan sebanyak 2 kali wawancara dalam waktu yang berbeda. Setelah jumlah rata-rata asupan makan keseluruhan telah didapat dalam bentuk persen, hasil persentase dikategorikan menjadi 3 kategori, yaitu asupan lebih ( $\geq 110\%$  AKG), asupan baik (80-110% AKG) dan asupan kurang ( $\leq 80\%$  AKG). Berdasarkan hasil penelitian dapat diketahui bahwa rata-rata asupan energi (75,3% AKG), karbohidrat (51,2% AKG), vitamin E (39% AKG) dan vitamin C (63,1% AKG) berada pada kategori kurang sedangkan asupan protein (121% AKG), lemak (117,4% AKG) dan vitamin A (197,4% AKG) berada pada kategori lebih. Untuk standar deviasi data dapat diketahui bahwa hanya data asupan vitamin C yang memiliki data bervariasi

yang berarti asupan zat gizi selain vitamin C memiliki persentase asupan yang tidak jauh berbeda dengan rata-rata.

Tabel 8

*Distribusi Rata-Rata dan Standar Deviasi Asupan Makan*

Zat Gizi	Rata-Rata (% AKG)	Std. Deviasi
Energi	75,3	14,4
Karbohidrat	51,2	11,3
Protein	121,0	29,0
Lemak	117,4	37,3
Vitamin A	197,4	138,0
Vitamin E	39,0	16,1
Vitamin C	63,1	64,0

Berdasarkan rata-rata dan standar deviasi yang telah diketahui sebelumnya, hasil data yang telah diuraikan dapat mengetahui bahwa sebagian besar responden sebanyak 59 orang (68,6%) kurang energi dan hanya 26 orang (30,2%) mencukupi energi harian. Seluruhnya responden (100%) kurang mengonsumsi karbohidrat. Sebagian besar responden sebanyak 57 orang (66,3%) lebih mengonsumsi protein dan hanya 21 orang (24,4%) cukup mengonsumsi protein harian. Sebagian besar responden sebanyak 45 orang (52,3%) lebih mengonsumsi lemak dan hanya 27 orang (31,4%) cukup mengonsumsi lemak harian. Untuk zat gizi mikro, sebagian besar responden sebanyak 61 orang (70,9%) lebih mengonsumsi vitamin A. Seluruhnya responden (100%) kurang dalam mengonsumsi vitamin E. Mayoritas responden sebanyak 61 orang (70,9%) kekurangan vitamin C.

Tabel 9

*Distribusi Kategori Tingkat Konsumsi Energi, Karbohidrat, Protein, Lemak, Vitamin A, Vitamin E dan Vitamin C*

Konsumsi Gizi Makro dan Mikro	n	%
Energi		
Lebih	1	1,2
Baik	26	30,2
Kurang	59	68,6
Total	86	100,0
Karbohidrat		
Kurang	86	100,0
Total	86	100,0
Protein		
Lebih	57	66,3
Baik	21	24,4
Kurang	8	9,3
Total	86	100,0
Lemak		
Lebih	45	52,3
Baik	27	31,4
Kurang	14	16,3
Total	86	100,0
Vitamin A		
Lebih	61	70,9
Baik	11	12,8
Kurang	14	16,3
Total	86	100,0
Vitamin E		
Kurang	86	100,0
Total	86	100,0
Vitamin C		
Lebih	9	10,5
Baik	16	18,6
Kurang	61	70,9
Total	86	100,0

**Keragaman jenis makanan.** Jenis kelompok keragaman makanan dalam penelitian ini terbagi sembilan jenis yaitu: makanan pokok bertepung, sayuran berdaun gelap, buah dan sayuran kaya vitamin A, buah dan sayuran lainnya, organ/jeroan, daging dan ikan, telur, polong-polongan, kacang-kacangan dan biji-bijian, susu dan produk susu. Hasil distribusi kelompok jenis makanan pada penelitian ini diketahui bahwa pada hari pertama dan kedua seluruh responden memakan makanan pokok yang bertepung, pada hari pertama sebanyak 50% responden memakan sayuran berdaun gelap sedangkan pada hari kedua sebanyak 54,7% responden tidak mengkonsumsinya.

Hari pertama dan kedua sebanyak 60,5% dan 62,8% responden tidak mengonsumsi buah dan sayuran yang kaya vitamin A, namun pada hari pertama dan kedua masing-masing sebanyak 53,5% responden mengonsumsi buah dan sayuran lainnya. Hari pertama dan kedua mayoritas responden mengonsumsi daging dan ikan masing masing sebesar 95,3% dan 91,9%. Mayoritas responden tidak mengonsumsi organ/jeroan serta susu dan produk susu.

Tabel 10

*Distribusi Responden Berdasarkan Jenis Kelompok Makanan*

Kelompok Jenis Makanan	Hari Pertama		Hari Kedua	
	n	%	n	%
Makanan pokok bertepung				
Dikonsumsi	86	100,0	86	100,0
Tidak Dikonsumsi	0	0,0	0	0,0
Total	86	100,0	86	100,0

(bersambung)

Tabel 10

*Distribusi Responden Berdasarkan Jenis Kelompok Makanan*

Kelompok Jenis Makanan	Hari Pertama		Hari Kedua	
	n	%	n	%
Sayuran berdaun gelap				
Dikonsumsi	43	50,0	39	45,3
Tidak Dikonsumsi	43	50,0	47	54,7
Total	86	100,0	86	100,0
Buah dan Sayuran Kaya Vit.A				
Dikonsumsi	34	39,5	32	37,2
Tidak Dikonsumsi	52	60,5	54	62,8
Total	86	100,0	86	100,0
Buah dan Sayuran Lainnya				
Dikonsumsi	46	53,5	46	53,5
Tidak Dikonsumsi	40	46,5	40	46,5
Total	86	100,0	86	100,0
Organ/Jeroan				
Dikonsumsi	1	1,2	0	0,0
Tidak Dikonsumsi	85	98,8	86	100,0
Total	86	100,0	86	100,0
Daging dan Ikan				
Dikonsumsi	82	95,3	79	91,9
Tidak Dikonsumsi	4	4,7	7	8,1
Total	86	100,0	86	100,0
Telur				
Dikonsumsi	38	44,2	45	52,3
Tidak Dikonsumsi	48	55,8	41	47,7
Total	86	100,0	86	100,0
Polong-polongan, kacang-kacangan dan biji-bijian				
Dikonsumsi	35	40,7	35	59,3
Tidak Dikonsumsi	51	59,3	51	40,7
Total	86	100,0	86	100,0
Susu dan Produk susu				
Dikonsumsi	16	18,6	22	74,4
Tidak Dikonsumsi	70	81,4	64	25,6
Total	86	100,0	86	100,0

Berdasarkan data yang telah diuraikan diatas, dapat diketahui bahwa distribusi keragaman makanan pada hari pertama mayoritas keragaman makanan sedang yaitu antara 4-5 jenis makanan perharinya sebanyak 40 orang (46,5%), sama halnya pada hari kedua mayoritas keragaman makanan sedang yaitu antara 4-5 jenis makanan per hari nya sebanyak 42 orang (48,4%).

Tabel 11

*Distribusi Kategori Keragaman Jenis Makanan*

Keragaman Jenis Makanan	n	%
Hari Pertama		
Tinggi	21	24,4
Sedang	40	46,5
Rendah	25	29,1
Total	86	100,0
Hari Kedua		
Tinggi	19	22,1
Sedang	42	48,8
Rendah	25	29,1
Total	86	100,0

**Frekuensi makan.** Makanan meliputi makanan pokok, lauk hewani, lauk nabati, sayur, buah dan makanan lainnya. Setiap kelompok makanan terdiri dari berbagai jenis pangan yang memiliki kandungan gizi yang berbeda-beda. Pada penelitian ini, frekuensi makan diukur dengan menggunakan formulir FFQ (*Food Frequency Questionnaire*) untuk mengukur frekuensi bahan makanan yang dikonsumsi responden dalam satu minggu terakhir.

Makanan pokok umumnya berfungsi sebagai penyedia energi yang mayoritas adalah sumber karbohidrat diantaranya nasi, mie, kentang, singkong, ubi, dan jagung. Tabel 12 menunjukkan makanan pokok selalu dikonsumsi responden adalah nasi. Mayoritas responden mengonsumsi nasi lebih dari satu kali per hari yakni sebanyak 91,9% namun terdapat responden yang hanya satu kali sehari mengonsumsi nasi yakni sebanyak 8,1%.

Tabel 12

*Distribusi Responden Berdasarkan Jenis Makanan Pokok yang Dikonsumsi*

Nama Bahan Makanan	>1x/hari (Selalu)		1x/hari (Sering)		3x/minggu (Biasa)		1-2x/minggu (Kadang-kadang)		<1x/minggu (Jarang)	
	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%
Nasi	79	91,9	7	8,1	0	0,0	0	0,0	0	0,0
Mie	0	0,0	15	17,4	21	24,4	34	39,5	16	18,6
Kentang	0	0,0	14	16,3	30	34,9	29	33,7	13	15,1
Singkong	0	0,0	1	1,2	4	4,7	40	46,5	41	47,7
Ubi	0	0,0	0	0,0	0	0,0	30	34,9	56	65,1

Sumber protein didapatkan melalui lauk hewani dan lauk nabati. Lauk hewani merupakan sumber protein yang berasal dari hewan. Berdasarkan hasil survei lauk hewani yang sering dikonsumsi responden adalah ayam dimana responden paling sering mengonsumsi ayam sebanyak 1x/hari (70,9%) yang kemudian disusul dengan ikan tawar yang mayoritas dikonsumsi 3x/minggu oleh 59,3% responden.

Tabel 13

*Distribusi Responden Berdasarkan Jenis Lauk Hewani yang Dikonsumsi*

Nama Bahan Makanan	>1x/hari (Selalu)		1x/hari (Sering)		3x/minggu (Biasa)		1-2x/minggu (Kadang-kadang)		<1x/minggu (Jarang)	
	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%
Ikan Laut	0	0,0	4	4,7	22	25,6	60	69,8	0	0,0
Ikan Tawar	3	3,5	19	22,1	51	59,3	13	15,1	0	0,0
Seafood	0	0,0	3	3,5	48	55,8	34	39,5	1	1,2
Ayam	10	11,6	61	70,9	0	0,0	13	15,1	1	1,2
Daging Sapi	0	0,0	0	0,0	23	26,7	54	62,8	9	10,5
Telur	0	0,0	8	9,3	70	81,4	8	9,3	0	0,0

Lauk nabati merupakan sumber protein yang berasal dari tumbuhan. Hasil penelitian menunjukkan sebagian besar responden sering mengonsumsi kacang-kacangan yang mayoritas dikonsumsi 3x/minggu (47,7%), kemudian disusul dengan tempe yang mayoritas dikonsumsi sebanyak 3x/minggu dengan persentase (80,2%) dan tahu yang mayoritas dikonsumsi sebanyak 1-2x/minggu (52,3%).

Tabel 14

*Distribusi Responden Berdasarkan Jenis Lauk Nabati yang Dikonsumsi*

Nama Bahan Makanan	>1x/hari (Selalu)		1x/hari (Sering)		3x/minggu (Biasa)		1-2x/minggu (Kadang-kadang)		<1x/minggu (Jarang)	
	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%
Tempe	0	0,0	12	14,0	69	80,2	5	5,8	0	0,0
Tahu	0	0,0	0	0,0	30	34,9	45	52,3	11	12,8
Kacang-Kacangan	0	0,0	35	40,7	41	47,7	10	11,6	0	0,0

Sayuran merupakan sumber pangan dengan kandungan utama vitamin dan mineral. Tabel 15 menunjukkan sebagian besar responden hanya terkadang mengonsumsi sayuran. Mayoritas responden hanya 3x/minggu mengonsumsi buncis (45,3%) dan kacang panjang (45,3%) sementara sayuran lain seperti daun ubi (50%), dan brokoli (62,8%) dikonsumsi 1-2x/minggu oleh sebagian besar responden.

Tabel 15

*Distribusi Responden Berdasarkan Jenis Sayuran yang Dikonsumsi*

Nama Bahan Makanan	>1x/hari (Selalu)		1x/hari (Sering)		3x/minggu (Biasa)		1-2x/minggu (Kadang-kadang)		<1x/minggu (Jarang)	
	n	%	n	%	n	%	n	%	N	%
Bayam	0	0,0	13	15,1	38	44,2	30	34,9	5	5,8
Daun Ubi	0	0,0	7	8,1	22	25,6	43	50,0	14	16,3
Kangkung	0	0,0	5	5,8	35	40,7	40	46,5	6	7,0
Wortel	0	0,0	0	0,0	27	31,4	33	38,4	26	30,2
Brokoli	0	0,0	0	0,0	7	8,1	54	62,8	25	29,1
Buncis	0	0,0	0	0,0	39	45,3	33	38,4	14	16,3
Kacang Panjang	0	0,0	0	0,0	39	45,3	33	38,4	14	16,3

Buah juga merupakan makanan yang harus dikonsumsi setiap hari untuk memenuhi kebutuhan vitamin dan mineral tubuh agar tubuh memiliki asupan gizi yang lengkap dan dapat menambah daya tahan tubuh lebih lama. Tabel 16 menunjukkan sebagian besar responden hanya kadang-kadang mengonsumsi buah-buahan. Mayoritas responden hanya 1-2x/minggu mengonsumsi jeruk, pepaya, alpukat, dan jambu, sedangkan konsumsi pisang sebanyak 3x/minggu.

Tabel 16

*Distribusi Responden Berdasarkan Jenis Buah yang Dikonsumsi*

Nama Bahan Makanan	>1x/hari (Selalu)		1x/hari (Sering)		3x/minggu (Biasa)		1-2x/minggu (Kadang-kadang)		<1x/minggu (Jarang)	
	n	%	n	%	n	%	n	%	N	%
Jeruk	0	0,0	14	16,3	35	40,7	35	40,7	2	2,3
Pepaya	0	0,0	10	11,6	24	27,9	46	53,5	6	7,0
Pisang	0	0,0	14	16,3	45	52,3	26	30,2	1	1,2
Alpukat	0	0,0	0	0,0	9	10,5	57	66,3	20	23,3
Jambu	0	0,0	7	8,1	20	23,3	38	44,2	21	24,4

Selain makanan-makanan pokok diatas, terdapat makanan lain yang dikonsumsi seseorang sebagai makanan selingan yang memiliki dampak pada tingkat konsumsi. Pada Tabel 17, terdapat sebagian besar responden mengonsumsi gorengan 3x/minggu (60,5%), bakso 1-2x/minggu (46,5%), mie instan 1-2x/minggu (48,8%), susu 1-2x/minggu (53,5%), dan makanan manis 3x/minggu (39,5%).

Tabel 17

*Distribusi Responden Berdasarkan Makanan Lain yang Dikonsumsi*

Nama Makanan	>1x/hari (Selalu)		1x/hari (Sering)		3x/minggu (Biasa)		1-2x/minggu (Kadang-kadang)		<1x/minggu (Jarang)	
	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%
Gorengan	0	0,0	13	15,1	52	60,5	20	23,3	1	1,2
Bakso	0	0,0	0	0,0	9	10,5	40	46,5	37	43,0
Mie Instan	0	0,0	0	0,0	9	10,5	42	48,8	35	40,7
Susu	0	0,0	0	0,0	14	16,3	46	53,5	26	30,2
Makanan Manis	0	0,0	0	0,0	34	39,5	34	39,5	18	20,9

**Kebiasaan konsumsi makan.** Untuk kebiasaan konsumsi makan, dapat diketahui bahwa pengelompokan responden berdasarkan frekuensi makan dalam satu hari tertinggi adalah 3x/hari sebanyak 66 orang (76,7%) disusul dengan 16 mahasiswa dengan frekuensi makan 2x/hari (18,6%). Frekuensi sarapan yang paling tertinggi adalah 5-7x/minggu sebanyak 56 orang (65,1%) dan untuk jumlah yang terendah tidak sarapan sebanyak 2 orang (2,3%). Responden mayoritas menggunakan jasa online dengan frekuensi 1-2x/minggu (38,4%) sedangkan untuk jumlah yang terendah adalah sering (5-7x/minggu) sebanyak 1 orang (1,2%).

Dari 86 responden, terdapat 8 orang (9,3%) yang memiliki alergi dan 9 orang (10,5%) yang memiliki pantangan makanan. Untuk frekuensi minum, mayoritas responden minum air dengan frekuensi 6-8 gelas perhari (43%) disusul dengan frekuensi >8 gelas perhari (30,2%).

Mayoritas responden mengonsumsi minuman rempah/empon-empon dengan frekuensi tertinggi 1-2x/minggu (39,6%) sedangkan jumlah terendah adalah frekuensi 5-7x/minggu (1,2%). Distribusi responden yang mengonsumsi minuman beralkali (selain rempah-rempah) tertinggi adalah dengan frekuensi 1-2x/minggu, yaitu sebanyak 30 orang (34,9%) dan untuk jumlah yang terendah adalah kategori sering (5-7x/minggu), yaitu sebanyak 5 orang (5,8%).

Distribusi jumlah responden yang mengonsumsi minuman berkafein paling tertinggi adalah jarang, yaitu sebanyak 37 orang (43,0%) dan untuk jumlah yang terendah adalah sering (5-7x/minggu), yaitu sebanyak 8 orang (9,3%). Distribusi

komsumsi vitamin/suplemen paling banyak adalah sering dan jarang, yaitu sebanyak 18 orang (20,9%) dan untuk jumlah terendah adalah kadang-kadang (3-4x/minggu), yaitu sebanyak 10 orang (11,7%).

Tabel 18

*Distribusi Kebiasaan Konsumsi Makan*

Kebiasaan Konsumsi Makanan	n	%
<b>Frekuensi Makan dalam Sehari</b>		
1x/hari	1	1,2
2x/hari	16	18,6
3x/hari	66	76,7
> 3x/hari	3	3,5
<b>Total</b>	<b>86</b>	<b>100,0</b>
<b>Frekuensi Sarapan</b>		
1-2x/minggu	13	15,1
3-4x/minggu	15	17,4
5-7x/minggu	56	65,1
Tidak sarapan	2	2,3
<b>Total</b>	<b>86</b>	<b>100,0</b>
<b>Frekuensi menggunakan jasa online</b>		
Jarang (1-2x/minggu)	33	38,4
Kadang-kadang (3-4x/minggu)	12	14,0
Sering (5-7x/minggu)	1	1,2
Tidak pernah	40	46,5
<b>Total</b>	<b>86</b>	<b>100,0</b>
<b>Alergi</b>		
Ada	8	9,3
Tidak ada	78	90,7
<b>Total</b>	<b>86</b>	<b>100,0</b>
<b>Pantangan (kecuali pantangan karena alasan agama)</b>		
Ada	9	10,5
Tidak ada	77	89,5
<b>Total</b>	<b>86</b>	<b>100,0</b>

(bersambung)

Tabel 18

*Distribusi Kebiasaan Konsumsi Makan*

Frekuensi Konsumsi Makanan	n	%
Frekuensi minum		
> 8 gelas/hari	26	30,2
6-8 gelas/hari	37	43,0
3-5 gelas/hari	21	24,4
1-2 gelas/hari	2	2,3
Total	86	100,0
Frekuensi konsumsi minuman rempah/empon-empon		
Jarang (1-2x/minggu)	34	39,6
Kadang-kadang (3-4x/minggu)	12	14,0
Sering (5-7x/minggu)	1	1,2
Tidak pernah	39	45,3
Total	86	100,0
Frekuensi konsumsi minuman beralkali (selain rempah-rempah)		
Jarang (1-2x/minggu)	30	34,9
Kadang-kadang (3-4x/minggu)	16	18,6
Sering (5-7x/minggu)	5	5,8
Tidak pernah	35	40,7
Total	86	100,0
Frekuensi konsumsi minuman berkafein		
Jarang-jarang (1-2x/minggu)	37	43,0
Kadang-kadang (3-4x/minggu)	12	14,0
Sering (5-7x/minggu)	8	9,3
Tidak pernah	29	33,8
Total	86	100,0
Frekuensi konsumsi vitamin/suplemen		
Jarang (1-2x/minggu)	18	20,9
Kadang-kadang (3-4x/minggu)	10	11,7
Sering (5-7x/minggu)	18	20,9
Tidak pernah	40	46,5
Total	86	100,0

### **Distribusi Variabel Pola Makan dengan Pengetahuan Gizi**

Hasil penelitian tabulasi silang menunjukkan bahwa mayoritas responden dengan kategori energi lebih memiliki tingkat pengetahuan yang cukup, sedangkan kategori energi kurang memiliki tingkat pengetahuan yang cukup sebanyak 30 orang (68,2%). Responden dengan keseluruhan konsumsi karbohidrat yang kurang memiliki tingkat pengetahuan pada kategori cukup sebanyak 44 orang. Distribusi konsumsi protein lebih memiliki tingkat pengetahuan yang baik sebanyak 10 orang (58,8%), responden dengan konsumsi protein yang kurang memiliki tingkat pengetahuan yang cukup sebanyak 4 orang (9,1%). Distribusi responden dengan konsumsi lemak yang lebih memiliki tingkat pengetahuan yang sedang sebanyak 25 orang (56,8%), sedangkan responden kategori kurang lemak memiliki tingkat pengetahuan yang kurang sebanyak 4 orang (16,0%).

Hasil tabulasi silang menunjukan konsumsi responden yang lebih vitamin A memiliki pengetahuan yang baik sebanyak 13 orang (76,5%) sedangkan konsumsi vitamin A yang kurang memiliki pengetahuan yang cukup sebanyak 7 orang (15,9%). Distribusi responden yang keseluruhannya kurang mengkonsumsi Vitamin E memiliki pengetahuan yang cukup sebanyak 44 orang. Distribusi responden yang mengkonsumsi vitamin C lebih memiliki pengetahuan yang cukup sebanyak 6 orang (13,6%). Berikut merupakan tabel hasil distribusi pengaruh pengetahuan gizi terhadap pola makan mahasiswa.

Tabel 19

*Distribusi Variabel Konsumsi Gizi Makro dan Mikro dengan Pengetahuan Gizi Responden*

Konsumsi Gizi Makro dan Mikro	Pengetahuan					
	Baik		Cukup		Kurang	
	n	%	n	%	n	%
<b>Energi</b>						
Lebih	0	0,0	1	2,3	0	0,0
Baik	3	17,6	13	29,5	10	40,0
Kurang	14	82,4	30	68,2	15	60,0
Total	17	100,0	44	100,0	25	100,0
<b>Karbohidrat</b>						
Kurang	17	100,0	44	100,0	25	100,0
Total	17	100,0	44	100,0	25	100,0
<b>Protein</b>						
Lebih	10	58,8	31	70,5	16	64,0
Baik	4	23,5	9	20,5	8	32,0
Kurang	3	17,6	4	9,1	1	4,0
Total	17	100,0	44	100,0	25	100,0
<b>Lemak</b>						
Lebih	6	35,3	25	56,8	14	56,0
Baik	8	47,1	12	27,3	7	28,0
Kurang	3	17,6	7	15,9	4	16,0
Total	17	100,0	44	100,0	25	100,0
<b>Vitamin A</b>						
Lebih	13	76,5	30	68,2	18	72,0
Baik	1	5,9	7	15,9	3	12,0
Kurang	3	17,6	7	15,9	4	16,0
Total	17	100,0	44	100,0	25	100,0
<b>Vitamin E</b>						
Kurang	17	100,0	44	100,0	25	100,0
Total	17	100,0	44	100,0	25	100,0
<b>Vitamin C</b>						
Lebih	0	0,0	6	13,6	3	12,0
Baik	5	29,4	7	15,9	4	16,0
Kurang	12	70,6	31	70,5	18	72,0
Total	17	100,0	44	100,0	25	100,0

Hasil penelitian menunjukkan pada hari pertama mayoritas dengan keragaman jenis makanan sedang berada pada kategori pengetahuan yang cukup yaitu sebanyak 25 orang (56,8%), keragaman jenis makanan tinggi memiliki pengetahuan yang cukup sebanyak 9 orang (20,5%) dan yang keragaman jenis makanannya rendah mayoritas memiliki pengetahuan yang cukup juga sebanyak 10 orang (22,7%). Hari kedua dengan keragaman jenis makanan yang tinggi memiliki pengetahuan yang cukup sebanyak 11 orang (25%), keragaman jenis makanan yang rendah memiliki pengetahuan yang cukup sebanyak 14 orang (31,8%).

Tabel 20

*Distribusi Variabel Keragaman Jenis Makanan dengan Pengetahuan Gizi Responden*

Keragaman Jenis Makanan	Pengetahuan					
	Baik		Cukup		Kurang	
	n	%	n	%	n	%
<b>Hari Pertama</b>						
Tinggi	5	29,4	9	20,5	7	28,0
Sedang	5	29,4	25	56,8	10	40,0
Rendah	7	41,2	10	22,7	8	32,0
Total	17	100,0	44	100,0	25	100,0
<b>Hari Kedua</b>						
Tinggi	4	23,5	11	25,0	4	16,0
Sedang	7	41,2	19	43,2	16	64,0
Rendah	6	35,3	14	31,8	5	20,0
Total	17	100,0	44	100,0	25	100,0

Diketahui bahwa responden dengan frekuensi sarapan 5-7x/minggu memiliki tingkat pengetahuan yang cukup (56,8%), frekuensi menggunakan jasa online dengan frekuensi 1-2x/minggu memiliki pengetahuan cukup sebanyak 19 orang (43,2%).

Distribusi frekuensi tidak pernah mengonsumsi rempah-rempah memiliki pengetahuan kurang sebanyak 11 orang (44,0%), frekuensi tidak pernah mengonsumsi makanan beralkali memiliki tingkat pengetahuan yang cukup sebanyak 19 orang (43,2%). Distribusi frekuensi jarang mengonsumsi minuman berkafein memiliki pengetahuan yang cukup sebanyak 20 orang (45,5%) dan frekuensi tidak pernah mengonsumsi vitamin/suplemen memiliki pengetahuan yang cukup sebanyak 19 orang (43,2%).

Tabel 21

*Distribusi Variabel Kebiasaan Konsumsi Makan dengan Pengetahuan Gizi Responden*

Kebiasaan Makan	Pengetahuan					
	Baik		Cukup		Kurang	
	n	%	n	%	n	%
<b>Frekuensi Sarapan</b>						
1-2x/minggu	0	0,0	9	20,5	4	16,0
3-4x/minggu	2	11,9	9	20,5	4	16,0
5-7x/minggu	14	82,4	25	56,8	17	68,0
Tidak sarapan	1	5,9	1	2,3	0	0,0
<b>Total</b>	<b>17</b>	<b>100,0</b>	<b>44</b>	<b>100,0</b>	<b>25</b>	<b>100,0</b>
<b>Frekuensi menggunakan jasa online</b>						
Jarang (1-2x/minggu)	6	35,3	19	43,2	8	32,0
Kadang-kadang (3-4x/minggu)	3	17,6	6	13,6	3	12,0
Sering (5-7x/minggu)	1	5,9	0	0,0	0	0,0
Tidak pernah	7	41,2	19	43,2	14	56,0
<b>Total</b>	<b>17</b>	<b>100,0</b>	<b>44</b>	<b>100,0</b>	<b>25</b>	<b>100,0</b>
<b>Frekuensi konsumsi rempah-rempah</b>						
Jarang (1-2x/minggu)	7	41,2	19	43,2	8	32,0
Kadang-kadang (3-4x/minggu)	0	0,0	7	15,9	5	20,0
Sering (5-7x/minggu)	0	0,0	0	0,0	1	4,0
Tidak pernah	10	40,9	18	40,9	11	44,0
<b>Total</b>	<b>17</b>	<b>100,0</b>	<b>44</b>	<b>100,0</b>	<b>25</b>	<b>100,0</b>

(bersambung)

Tabel 21

*Distribusi Variabel Kebiasaan Konsumsi Makan dengan Pengetahuan Gizi Responden*

Kebiasaan Makan	Pengetahuan					
	Baik		Cukup		Kurang	
	n	%	n	%	n	%
<b>Frekuensi konsumsi makanan berkali</b>						
Jarang (1-2x/minggu)	4	23,5	14	31,8	12	48,0
Kadang-kadang (3-4x/minggu)	4	23,5	9	20,5	3	12,0
Sering (5-7x/minggu)	1	5,9	2	4,5	2	8,0
Tidak pernah	8	47,1	19	43,2	8	32,0
<b>Total</b>	<b>17</b>	<b>100,0</b>	<b>44</b>	<b>100,0</b>	<b>25</b>	<b>100,0</b>
<b>Frekuensi konsumsi minuman berkafein</b>						
Jarang (1-2x/minggu)	7	41,2	20	45,5	10	40,0
Kadang-kadang (3-4x/minggu)	3	17,6	7	15,9	2	8,0
Sering (5-7x/minggu)	2	11,8	3	6,8	3	12,0
Tidak pernah	5	29,4	14	31,9	10	40,0
<b>Total</b>	<b>17</b>	<b>100,0</b>	<b>44</b>	<b>100,0</b>	<b>25</b>	<b>100,0</b>
<b>Frekuensi konsumsi vitamin/suplemen</b>						
Jarang (1-2x/minggu)	1	28,0	10	22,7	7	28,0
Kadang-kadang (3-4x/minggu)	2	4,0	7	15,9	1	4,0
Sering (5-7x/minggu)	4	24,0	8	18,2	6	24,0
Tidak pernah	10	44,0	19	43,2	11	44,0
<b>Total</b>	<b>17</b>	<b>100,0</b>	<b>44</b>	<b>100,0</b>	<b>25</b>	<b>100,0</b>

## Pembahasan

### Pengetahuan Gizi

Pengetahuan merupakan hasil dari tahu setelah seseorang melakukan penginderaan terhadap suatu objek. Menurut Notoatmodjo (2010), pengetahuan gizi merupakan pengetahuan yang berkaitan dengan makanan dan zat gizi, sumber-sumber zat gizi pada makanan, makanan aman dikonsumsi sehingga tidak menimbulkan penyakit serta metode pengolahan makanan yang baik agar zat gizi dalam makanan tidak hilang serta cara hidup sehat. Remaja merupakan kelompok usia peralihan dari anak-anak sampai dewasa. Beberapa kondisi yang memiliki pengaruh terhadap kebutuhan zat gizi kelompok remaja yaitu pertumbuhan yang cepat di usia pubertas, menstruasi, kebiasaan jajan serta perhatian terhadap penampilan fisik. Perhitungan-perhitungan terhadap kebutuhan zat gizi pada kelompok remaja juga harus memperhatikan kondisi-kondisi tersebut.

Menurut data Balitbangkes RI (2014) mengenai Studi Diet Total (SDT), persentase kecukupan energi pada umur 13-18 tahun di Indonesia adalah 72,30% dengan kecukupan protein sebesar 89,50%. Di daerah Jawa Tengah, kecukupan energinya adalah 72,80% serta kecukupan protein sebesar 84,70%. Dari data tersebut, dapat diketahui bahwa tingkat kecukupan gizi masa remaja masih <100%.

Salah satu cara untuk meningkatkan asupan gizi remaja adalah dengan menggunakan pendekatan perilaku menurut teori *Lawrence Green*. Teori ini terbagi menjadi 3 faktor, yaitu faktor *predisposing*, *reinforcing* dan *enabling*. Pengetahuan

termasuk kedalam faktor *predisposing* dimana faktor tersebut merupakan faktor awal dari pembentukan perilaku seseorang. Dari pengetahuan selanjutnya akan berpengaruh pada tindakan, sikap ataupun aksi seseorang yang akan berdampak pada perilaku manusia.

Pengetahuan gizi pada remaja berperan secara tidak langsung terhadap pola makan remaja karena pengetahuan gizi memberi informasi yang berkaitan dengan gizi, makanan serta keterkaitannya dengan kesehatan sehingga seseorang dapat mengetahui apakah makanan yang dikonsumsi dapat menyediakan zat gizi yang dibutuhkan oleh tubuh. Kedalaman, keluasan serta pemahaman pengetahuan tentang gizi akan dijadikan sebagai pedoman seseorang dalam memilih jenis makanan yang dikonsumsi, baik dari segi variasi, kualitas, maupun cara penyajian pangan yang selaras dengan konsep pangan. Misalnya, pemilihan konsep pangan terkait kebutuhan fisik antara makan asal kenyang atau makan untuk memenuhi kebutuhan tubuh.

Berdasarkan hasil penelitian ini, diketahui bahwa mayoritas pengetahuan gizi mahasiswa berada pada kategori cukup (51,2%). Hal ini berbeda dengan hasil dari penelitian awal yang dilakukan sebelumnya dimana mahasiswa dengan tingkat pengetahuan cukup memiliki jumlah persentase yang sama dengan mahasiswa dengan tingkat pengetahuan baik serta kurang (33,3%). Lain pula dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Ajeng Rahmawati (2019) pada mahasiswa Ilmu Gizi UNSOED dimana mayoritas mahasiswa memiliki pengetahuan gizi yang baik (50%) serta hasil penelitian yang dilakukan oleh Shofi Shofuro (2021) pada mahasiswa Universitas Diponegoro yang juga mendapat hasil bahwa mahasiswa mayoritas memiliki pengetahuan yang

baik (77,3%). Hal ini dapat terjadi dikarenakan kurangnya informasi mengenai pengetahuan gizi maupun pemahaman mahasiswa mengenai informasi-informasi seputar gizi, khususnya dimasa pandemi COVID-19 ini.

Menurut responden, adanya beberapa perubahan ditengah pandemi COVID-19 seperti kegiatan pembelajaran dilakukan tanpa bertatap muka atau dengan sistem *online* sehingga sulit untuk bertemu dengan teman, kewajiban penggunaan masker setiap kali keluar rumah, larangan berkumpul ramai-ramai serta kewajiban menjaga jarak menjadikan kegiatan yang dilakukan oleh mahasiswa menjadi lebih terbatas. Pembatasan fisik yang dilakukan (*physical distancing*) menjadi penyebab terganggunya aktivitas sehari-hari sehingga terjadi beberapa perubahan perilaku akibat terus menetap di rumah dalam jangka waktu panjang seperti meningkatnya frekuensi duduk, berbaring, menonton, bermain *game* serta penggunaan hp yang menjadi penyebab kurangnya pengeluaran energi dan akhirnya berdampak pada meningkatnya resiko kejadian penyakit tidak menular (Chen. et. al., 2020). Aktivitas yang terbatas ini dapat dilihat dari hasil penelitian yang menunjukkan bahwa 77,9% mahasiswa menyatakan bahwa mereka hanya kadang-kadang melakukan aktivitas diluar rumah dimana hal ini berpengaruh pada tingkat aktivitas fisik mahasiswa. Hal ini dapat dilihat dari frekuensi responden berolahraga mahasiswa yang minim sekali, yaitu 1-2x dalam seminggu (60,5%). Aktivitas fisik serta olahraga secara teratur dapat membantu meningkatkan derajat kesehatan, namun pengetahuan mahasiswa tentang aktivitas fisik serta frekuensi dan durasi olahraga yang ideal masih kurang.

Kondisi pandemi COVID-19 yang menjadi alasan utama berkurangnya aktivitas fisik mahasiswa ini menjadi penyebab peningkatan stress yang dirasakan oleh mayoritas mahasiswa walaupun sebagian mahasiswa masih dapat merasakan dampak positif, yaitu berkumpul dan interaksi yang lebih lama dengan keluarga. Kondisi pandemi COVID-19 dapat menyebabkan timbulnya ansietas atau perasaan cemas pada remaja dikarenakan kelompok usia ini masih labil dalam menghadapi situasi tak terduga. Menurut Fitria & Ifdil (2020), ansietas pada remaja berkaitan dengan pandemi COVID-19 terjadi dikarenakan informasi yang kurang, hebohnya pemberitaan di media sosial dan media massa, serta kurangnya minat membaca literasi yang berkaitan dengan penyebaran serta antisipasi penularan COVID-19.

Hal ini sesuai dengan jawaban responden EPB yang tinggal di kost selama pandemi mengatakan adanya penambahan uang saku yang dikirimkan oleh orangtuanya untuk memenuhi kebutuhan membeli vitamin selama merantau. Responden EPB juga mengungkapkan bahwa sejak pandemi dan sampai saat ini (November 2021) ia sangat jarang sekali masak sendiri di kosan, biasanya rantangan dan terkadang bosan sehingga lebih sering membeli cemilan dari warung untuk jaga-jaga lapar pada saat mengerjakan sesuatu di kosan. Responden IA juga mengungkapkan bahwa ketidaktarikannya untuk pergi keluar rumah karena tinggal bersama orangtua dan takut untuk beramai-ramai kumpul. Responden IH mengungkapkan bahwa ia hanya memakan apa yang disajikan dirumah tanpa memperhitungkan jumlah ataupun jenis asupan makan apa saja yang harus dikonsumsinya. Lain halnya dengan yang diungkapkan oleh responden DS yang mengatakan bahwa ia sedang melakukan

program diet dan hanya mencari cara-cara dari *youtube* namun untuk kecukupan nutrisinya sendiri tidak pernah tahu karena tidak pernah mendapatkan penyuluhan langsung dari tenaga kesehatan terkait dengan kecukupan nutrisi yang harus dipenuhi saat program diet.

Berdasarkan hasil tanya jawab tersebut dapat diketahui bahwa terdapat beberapa mahasiswa yang tidak pernah mendapatkan penyuluhan dan informasi yang mendetail mengenai kecukupan konsumsi nutrisi dari pihak yang ahli dalam bidang tersebut (misalnya petugas kesehatan/dinas kesehatan/ahli gizi) dan hanya berpatokan berdasarkan informasi-informasi yang mereka dapat dari internet atau media sosial.

Pernyataan tersebut juga dapat dilihat dari hasil penelitian yang menyatakan bahwa terdapat 60,5% mahasiswa yang mendapat informasi dari internet/sosial media sedangkan hanya 26,7% mahasiswa yang mendapat informasi dari situs resmi kesehatan pemerintahan/organisasi kesehatan dan 1,2% mahasiswa yang mendapat informasi dari situs resmi pemerintahan/organisasi lainnya.

Sumber informasi ini memiliki pengaruh terhadap tingkat pengetahuan gizi mahasiswa dikarenakan informasi-informasi yang beredar pada internet/sosial media tidak semuanya benar, bahkan terdapat *hoax* yang juga mengakibatkan mahasiswa memiliki informasi-informasi yang salah misalnya mereka hanya mempercayai bila memakan nasi, lauk, dan sayur saja sudah cukup, namun untuk takaran dan berapa banyak jumlah yang dikonsumsi masih sangat minim diketahui. Hal ini dapat dilihat dari kuesioner dimana pernyataan yang paling banyak dijawab benar adalah pernyataan bahwa konsumsi makanan dengan gizi seimbang dapat meningkatkan sistem kekebalan

tubuh (100%) sedangkan pernyataan yang paling banyak dijawab salah adalah pernyataan bahwa mengonsumsi rempah-rempah tertentu (cth : jahe merah, kunyit, dll) baik dalam bentuk makanan maupun minuman/jamu dapat mencegah dan menyembuhkan penderita COVID-19 (69,8%). Berdasarkan hasil tersebut, dapat disimpulkan bahwa mahasiswa menyadari adanya hubungan antara gizi seimbang dengan peningkatan sistem kekebalan tubuh, namun masih tidak memahami seperti apa hubungan gizi seimbang dan peningkatan daya tahan tubuh dengan lebih mendalam dan masih adanya kepercayaan bahwa makanan atau minuman tertentu merupakan obat dari penyakit COVID-19.

Prinsip Gizi Seimbang (PGS) terbagi menjadi 4 pilar yang memiliki fungsi dalam penyeimbangan zat gizi masuk dan zat gizi keluar dengan cara memonitor berat badan secara teratur. Ilustrasi Tumpeng Gizi Seimbang (TGS) memiliki 4 lapisan yang berurutan dari bawah ke atas dimana semakin keatas maka semakin kecil hingga membentuk piramida. 4 lapisan diartikan sebagai gizi seimbang berdasarkan prinsip 4 pilar yaitu beraneka jenis pangan, aktivitas fisik, kebersihan diri dan lingkungan serta memantau berat badan. Semakin keatas maka ukuran tumpeng akan semakin kecil yang berarti pangan pada lapisan paling atas seperti gula, garam, dan lemak hanya dibutuhkan sedikit hingga diperlukannya pembatasan konsumsi bahan pangan tersebut (Kemenkes, 2014).

Berdasarkan hasil penelitian awal yang dilakukan oleh peneliti, diketahui bahwa 56,7% mahasiswa dapat menerangkan sebagian besar defenisi dari Tumpeng

Gizi Seimbang yang berarti mayoritas mahasiswa sudah mengenal apa itu Tumpeng Gizi Seimbang. Tumpeng Gizi Seimbang (PGS) dapat dilihat pada gambar berikut.



Sumber : PERGIZI PANGAN Indonesia (2014)

Gambar 3. Tumpeng gizi seimbang

Isi Piringku Sekali Makan atau yang bisa disebut juga sebagai Piring Makanku: Sajian Sekali Makan merupakan panduan yang digunakan sebagai acuan sajian makanan dan minuman yang dianjurkan setiap kali makan. Pada ilustrasi “Isi Piringku” ini, konsumsi yang dianjurkan adalah setengah dari satu piring setiap kali makan adalah

makanan pokok dan lauk-pauk, dan setengahnya lagi adalah buah dan sayuran. “Isi Piringku” juga menyarankan porsi makanan pokok yang lebih banyak daripada porsi lauk-pauk dan porsi sayuran yang lebih banyak daripada porsi buah serta diperlukannya minum air setiap kali makan (Kemenkes, 2014). Berdasarkan hasil penelitian awal diketahui bahwa terdapat 66,7% mahasiswa dapat menguraikan pengertian dari “Isi Piringku” dengan tepat yang berarti mayoritas mahasiswa juga sudah tidak asing dengan istilah “Isi Piringku”. “Isi Piringku” dapat dilihat pada gambar berikut.



Sumber : Kementrian Kesehatan RI (2018)

Gambar 4. Piring makanku: sajian sekali makan

Berdasarkan uraian diatas, dapat disimpulkan bahwa memiliki pengetahuan mengenai Tumpeng Gizi Seimbang dan Isi Piringku tidak menjamin bahwa mahasiswa memiliki tingkat pengetahuan gizi yang baik. Hal ini memperkuat dugaan bahwa tidak banyaknya mahasiswa dengan tingkat pengetahuan gizi baik dikarenakan sebagian besar mahasiswa tidak dapat memahami dengan baik informasi-informasi yang didapat, khususnya informasi-informasi seputar gizi. Hal ini tentunya dapat berpengaruh dalam pemenuhan asupan energi, karbohidrat, protein, lemak, vitamin A, vitamin E, dan vitamin C mahasiswa walaupun secara tidak langsung.

### **Pola Makan**

Menurut KEMENKES (2014), gizi seimbang merupakan susunan makanan sehari-hari dengan kandungan zat-zat gizi dalam jumlah dan jenis yang sesuai dengan kebutuhan tubuh serta memperhatikan prinsip variasi makanan, aktivitas fisik, kebersihan dan berat badan ideal (BBI). Terdapat 10 pesan umum Pedoman Gizi Seimbang (PGS) dalam penerapan pola konsumsi yang memenuhi prinsip gizi seimbang yaitu mensyukuri dan menikmati beranekaragam jenis makanan; mengonsumsi sayuran dalam jumlah banyak dan buah-buahan yang cukup; membiasakan konsumsi lauk-pauk dengan kandungan protein tinggi; membiasakan konsumsi aneka ragam makanan pokok; membatasi konsumsi makanan manis, asin dan berlemak; membiasakan sarapan; membiasakan minum air yang aman dan cukup; membiasakan membaca label pada kemasan pangan; mencuci tangan pakai sabun

dengan air bersih dan mengalir; melakukan aktivitas fisik yang cukup serta mempertahankan berat badan normal.

Pada penelitian ini dapat digambarkan adanya 80,2% responden yang memiliki indeks massa tubuh pada kategori obesitas Tingkat II dan sebanyak 19,8% sisanya pada kategori obesitas Tingkat I, yang berarti seluruh responden pada penelitian ini tidak ada yang memiliki berat badan ideal (normal). Kejadian ini dapat disebabkan oleh banyaknya mahasiswa yang mengalami peningkatan berat badan (38,4%) daripada penurunan berat badan (20,9%) dan terdapat pula mahasiswa yang mengalami baik peningkatan maupun penurunan berat badan (29,1%) selama masa pandemi COVID-19 dimana mayoritas mahasiswa mengalami peningkatan berat badan sebanyak 1-2 kg (37,2%) dan penurunan berat badan yang juga sebanyak 1-2 kg (29,1%). Peningkatan berat badan ini dapat meningkatkan skor IMT mahasiswa sehingga tidak ada mahasiswa yang memiliki skor IMT ideal sesuai dengan tinggi badan yang dimiliki. Namun, kategori IMT serta tingkat kenaikan dan penurunan berat badan yang didapat juga tidak terlalu akurat dikarenakan adanya beberapa mahasiswa yang tidak mempunyai alat ukur berat dan tinggi badan dan hanya memberikan data terakhir pengukuran berat dan tinggi badan mereka sedangkan untuk peningkatan dan penurunan berat badan ini tidak diketahui apakah kejadian ini baru terjadi selama pandemi berlangsung atau sudah terjadi bahkan sebelum pandemi berlangsung dikarenakan berat badan merupakan status gizi yang sangat mudah berubah.

Peningkatan berat badan dapat terjadi dikarenakan meningkatnya konsumsi makan jika dibandingkan sebelum kejadian pandemi berdasarkan pernyataan yang

diutarakan oleh responden. Peningkatan frekuensi mahasiswa yang tinggal dirumah sendiri/orang tua menjadi salah satu penyebab dari kejadian tersebut dimana persentase mahasiswa yang tinggal dirumah sendiri/orang tua sebelum dan sesudah pandemi COVID-19 mengalami peningkatan sebesar 39,5% yang mengakibatkan semakin banyaknya mahasiswa yang mengonsumsi makanan yang dimasak sendiri dirumah. Namun, frekuensi memasak di rumah yang meningkat ini juga dibarengi dengan peningkatan jumlah pembelian makanan secara *online*. Pada hasil penelitian diketahui bahwa mayoritas mahasiswa menggunakan jasa *online* (53,5%) walaupun dengan frekuensi jarang (38,4%). Hal ini menjadi penyebab terjadinya peningkatan frekuensi konsumsi cemilan hingga makanan cepat saji (*fast food*) seperti salah satu pernyataan responden SE dimana dia juga membeli cemilan atau *fast food* bersamaan dengan membeli bahan makanan untuk dimasak pada malam hari secara *online* dikarenakan toko-toko atau supermarket yang tutup lebih cepat selama masa pandemi COVID-19. Kejadian ini juga didukung dengan hasil penelitian bahwa mahasiswa masih menerima uang saku walaupun sudah tinggal dirumah dan uang untuk membeli makanan utama sudah ditanggung oleh orang tua dimana mayoritas mahasiswa menerima uang saku kurang dari Rp.400.000/bulan (32,6%) disusul dengan Rp.400.000-Rp.600.000/bulan (26,7%), Rp.600,000-Rp.1.000.000/bulan (20,9%) bahkan terdapat juga mahasiswa yang menerima uang saku lebih dari Rp.1.000.000/bulan (19,8%). Uang saku ini sebagian besar dapat digunakan mahasiswa untuk membeli makanan selain makanan yang telah disajikan di rumah yang juga meningkatkan tingkat konsumsi cemilan atau *fast food*.

Dari segi jumlah asupan zat gizi, diketahui bahwa asupan energi, karbohidrat, vitamin E dan vitamin C mayoritas berada pada kategori kurang sedangkan asupan protein, lemak dan vitamin A mayoritas berada pada kategori lebih. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Tessianika J. P. (2016) pada mahasiswa Departemen Ilmu Gizi Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Diponegoro Semarang yang menyatakan bahwa mayoritas asupan energi mahasiswa berada pada kategori kurang (72,2%) dan mayoritas asupan protein berada pada kategori lebih (69,4%). Berbeda dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Yunda Safitri (2017) pada mahasiswa Kedokteran Universitas Kristen Krida Wacana yang menyatakan bahwa mayoritas asupan energi mahasiswa berada pada kategori baik (49,5%), asupan karbohidrat berada pada kategori cukup (30,8%) dan asupan lemak berada pada kategori baik (49,5%), namun untuk asupan protein berada pada kategori lebih (36,3%) sama seperti penelitian ini. Sedangkan penelitian yang dilakukan oleh Alifatuz Zahra (2018) pada mahasiswa Gizi Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Airlangga menyatakan bahwa mayoritas asupan energi mahasiswa berada pada kategori baik (52,1%) dan asupan protein berada pada kategori baik (54,9%), namun untuk asupan karbohidrat berada pada kategori kurang (93%) dan asupan lemak berada pada kategori lebih (57,7%) yang berarti mayoritas asupan karbohidrat dan lemak pada penelitian Alifatuz Zahra sama seperti penelitian ini. Penelitian ini juga sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Ajeng Rahmawati (2019) pada mahasiswa Ilmu Gizi UNSOED yang menyatakan bahwa mayoritas asupan energi mahasiswa berada pada kategori kurang (67,65%), asupan karbohidrat berada pada kategori sangat kurang (67,6%),

asupan protein berada pada kategori lebih (64,7%) dan asupan lemak berada pada kategori lebih (29,4%).

Dari uraian diatas, dapat diketahui bahwa asupan zat gizi protein dan lemak lebih cenderung pada kategori lebih sedangkan asupan zat gizi karbohidrat lebih cenderung pada kategori kurang. Kita juga dapat mengetahui bahwa jumlah asupan gizi makro mahasiswa sebelum dan sesudah pandemi tidak begitu berbeda jauh.

Berdasarkan hasil wawancara *Food Frequency Questionnaire* (FFQ) diketahui bahwa responden dengan asupan gizi protein dan lemak berlebih sering mengonsumsi makanan sumber protein hewani atau lemak jenuh seperti daging ayam, daging sapi, gorengan, kerupuk, biskuit dan santan. Konsumsi pangan tinggi lemak seperti lemak jenuh menjadi penyebab meningkatnya tingkat kolesterol *Low Density Lipoprotein* (LDL) yang kemudian akan tertimbun dalam tubuh dan membentuk plak pada pembuluh darah. Plak tersebut dapat menyumbat pembuluh darah sehingga tekanan darah mengalami peningkatan. Konsumsi lemak harus dibatasi demi menjaga kadar kolesterol darah. Kadar kolesterol darah yang tinggi menjadi penyebab terbentuknya endapan kolesterol dalam dinding pembuluh darah yang apabila terus bertambah dapat menyumbat pembuluh nadi dan mengganggu peredaran darah serta menyebabkan beratnya kerja jantung yang kemudian secara tidak langsung dapat memperparah tekanan darah (Michael *et al.*, 2014).

Konsumsi karbohidrat yang seluruhnya rendah pada penelitian ini dikarenakan mahasiswa sengaja mengurangi asupan karbohidrat dengan beralih memperbanyak jumlah lauk. Menurut pengakuan responden IA iya biasanya mengonsumsi 5 sendok

makan nasi dan 2 potong ayam goreng berukuran sedang. Hal ini sejalan dengan hasil analisis asupan protein responden dengan tingkat konsumsi protein lebih (AKG  $\geq 110\%$ ) sebanyak 57 orang (66,3%). Kurangnya asupan karbohidrat ini dapat diketahui juga berdasarkan hasil penelitian dimana terdapat mahasiswa yang mengonsumsi nasi  $>1x/hari$  (91,9%) dimana lebih dari  $1x/hari$  ini dapat berarti juga hanya  $2x/hari$  yang berarti mahasiswa tidak mengonsumsi nasi pada jam tertentu dalam satu hari. Bahkan terdapat juga mahasiswa yang hanya mengonsumsi nasi sebanyak  $1x/hari$  (8,1%). Berdasarkan hasil *in-depth assessment* pada remaja kelompok usia 16-19 tahun di Pulau Jawa berkaitan dengan kebiasaan konsumsi cemilan memperlihatkan bahwa orang tua cenderung memberikan cemilan rendah gizi serta adanya tekanan untuk rutin mengonsumsi makanan ringan dari teman. Media sosial yang memberikan informasi serta mempromosikan tempat makan atau makanan ringan juga kemungkinan menjadi penyebab meningkatnya konsumsi makanan ringan. (Laureen et al, 2019)

Berdasarkan tempat tinggal, mayoritas mahasiswa dengan asupan makan berlebih terjadi pada mahasiswa yang tinggal dengan orangtua, karena walaupun terdapat makanan yang dimasak di rumah tak berarti membuat mereka merasa puas hanya dengan memakan makanan tersebut. Kemudahan akses *GrabFood* dan *GoFood* diikuti dengan berbagai penawaran potongan harga promo makanan dengan minimum pembelian membuat mahasiswa menjadi lebih tertarik untuk membeli makanan diluar. Hal ini mengakibatkan adanya makanan dan minuman yang dikonsumsi melebihi jumlah yang dibutuhkan oleh tubuh. Asupan zat gizi berlebihan dalam jangka waktu panjang ini dapat membuat timbunan di dalam tubuh dan meningkatkan resiko

masalah kesehatan seperti kelebihan berat badan, depresi, merusak hati, penyakit jantung koroner, diabetes tipe II, stroke, dan osteoarthritis (Devi, 2012).

Tidak banyak penelitian mengenai zat gizi mikro pada mahasiswa yang bisa ditemukan sehingga sulit untuk membandingkan data, namun pada penelitian yang dilakukan oleh Aisa Amini (2017) pada mahasiswa asrama Kebidanan Aisyiyah Pontianak menyatakan bahwa mayoritas asupan vitamin C mahasiswa berada pada kategori kurang (86,5%) dimana hasil penelitian tersebut memiliki hasil kategori yang sama dengan penelitian ini. Namun, konsumsi vitamin C pada penelitian ini hanya dihitung berdasarkan jumlah asupan vitamin C yang didapat dari makanan tanpa menghitung konsumsi suplemen/vitamin dimana diketahui terdapat 53,5% mahasiswa yang mengonsumsi suplemen/vitamin dengan frekuensi konsumsi yang berbeda-beda sehingga ada kemungkinan mahasiswa pada penelitian ini dapat memenuhi kebutuhan vitaminnya, terutama apabila suplemen yang dikonsumsi mengandung vitamin A, vitamin E dan vitamin C.

Konsumsi makanan yang aman dengan gizi seimbang dapat meningkatkan sistem kekebalan tubuh dan menurunkan resiko penyakit kronis serta penyakit infeksi seperti COVID-19. Mahasiswa dapat membuat variasi menu makanan saat berada dirumah agar tidak menimbulkan kebosanan terhadap menu makanan yang sama (KEMENKES, 2020). Pada penelitian ini dapat kita lihat bahwa mayoritas keragaman makanan mahasiswa berada pada kategori sedang, yaitu antara 4-5 jenis makanan perhari-nya. Dari hasil penelitian ini diketahui bahwa perilaku konsumsi makanan responden cenderung monoton dan berulang-ulang.

Berdasarkan keragaman jenis makanan, mahasiswa dengan perkiraan berat badan berlebih memiliki selera untuk mengonsumsi makan manis, salah satunya pernyataan yang diungkapkan oleh responden IR saat di tanyakan secara pribadi melalui *chat* oleh peneliti bahwa ia lebih suka mengonsumsi makanan dengan kandungan rasa sirup atau seperti kandungan gula. Bararah (2011) menyatakan bahwa makanan manis lebih cenderung tinggi energi yang menjadi penyebab kelebihan berat badan. Tingkat konsumsi protein hewani yang tinggi pada remaja juga dapat menjadi penyebab obesitas dimana Suryaputra dan Siti (2012) menyatakan adanya kolerasi antara obesitas dengan tingginya kandungan lemak jenuh dan kolesterol didalam hewan pada umumnya.

Mahasiswa harus membiasakan mengonsumsi aneka ragam makanan dan membatasi konsumsi makanan yang manis, asin, dan berlemak serta melakukan aktivitas fisik yang cukup dan mempertahankan berat badan ideal. KEMENKES juga menyatakan bahwa memperhatikan asupan makanan dapat meningkatkan sistem kekebalan tubuh yang diperlukan oleh tubuh, terutama di masa pandemi COVID-19. (Ferdiaz, 2020).

Adanya alergi dan pantangan makanan yang dimiliki oleh mahasiswa juga memiliki pengaruh terhadap keragaman jenis makanan yang dikonsumsi mahasiswa. Dari penelitian ini, terdapat 9,3% mahasiswa yang memiliki alergi dan 10,5% mahasiswa yang memiliki pantangan terhadap makanan tertentu selain dikarenakan alasan agama. Alergi yang dimiliki oleh mahasiswa rata-rata adalah *seafood*, terutama udang dan kerang serta makanan lain seperti ayam, telur hingga makanan ringan seperti

keripik kentang sedangkan pantangan makanan yang dimiliki mahasiswa adalah daging-dagingan (daging sapi & kambing), ikan (ikan tongkol & lele), sayuran (kangkung, pare, petai & jengkol), buah, tahu dan makanan mentah dengan alasan tidak suka, namun terdapat juga mahasiswa yang memiliki pantangan dengan alasan diet, seperti mahasiswa yang memiliki pantangan untuk mengonsumsi nasi. Adanya alergi dan pantangan makanan ini berpengaruh kepada asupan zat gizi mahasiswa dikarenakan mahasiswa yang memiliki alergi dan pantangan makanan pasti akan menghindari untuk mengonsumsi makanan tersebut. Mahasiswa dapat mencari alternatif bahan makanan lain dengan kandungan gizi serupa agar dapat menggantikan konsumsi bahan makanan yang tidak dikonsumsi tersebut atau khusus untuk mahasiswa dengan pantangan makanan dapat membiasakan diri untuk mulai mengonsumsi makanan tersebut sedikit demi sedikit.

Berdasarkan hasil kuesioner pertanyaan mengenai kebiasaan makan, mayoritas mahasiswa memiliki frekuensi makan sebanyak 3x sehari (76,7%) disusul dengan frekuensi makan 2x sehari (18,6%). Situasi pada penelitian ini berbeda dengan penelitian yang dilakukan oleh Mustathi'atun Niswah (2016) pada mahasiswa Pendidikan Biologi UIN Walisongo Semarang dimana mahasiswa dengan frekuensi makan 2x sehari (81,13%) lebih banyak dibandingkan dengan mahasiswa dengan frekuensi 3x sehari (15,09%). Namun, baik penelitian ini maupun penelitian yang dilakukan oleh Mustathi'atun sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Fitriah Yatmi (2017) pada mahasiswa Universitas Islam Negeri Jakarta dimana mahasiswa dengan frekuensi makan  $\geq 2x$  sehari (60%) lebih banyak dibandingkan dengan

mahasiswa dengan frekuensi makan  $< 2x$  sehari (40%) sehingga dikategorikan sebagai frekuensi makan yang baik sehingga dapat disimpulkan bahwa tidak ada perubahan yang berarti pada frekuensi makan dalam satu hari. Berdasarkan hasil wawancara melalui *chat*, diketahui bahwa sebagian besar mahasiswa dengan frekuensi makan  $2x$  sehari biasanya melewati antara sarapan atau makan malam.

Untuk konsumsi sarapan sendiri, diketahui terdapat 65,1% mahasiswa memiliki frekuensi sarapan yang sering (5-7x/minggu), namun berdasarkan data *food recall* yang diambil  $2x$  di hari yang berbeda didapati beberapa mahasiswa yang tidak sarapan sehingga memengaruhi jumlah asupan makanan hingga masuk pada kategori asupan makan kurang. Hasil kuesioner mengenai kebiasaan makan ini sesuai dengan penelitian awal yang dilakukan oleh peneliti dimana terdapat 70% mahasiswa yang menyatakan bahwa setiap harinya mereka mengonsumsi sarapan juga hasil penelitian yang dilakukan oleh Andi S. T. (2017) terhadap mahasiswa PSPD UIN Alauddin Makassar dimana terdapat 96% mahasiswa yang terbiasa mengonsumsi sarapan. Berbeda dengan penelitian yang dilakukan oleh Alman Putra (2018) pada mahasiswa Program Studi Kesehatan Masyarakat Universitas Ngudi Waluyo yang menyatakan bahwa 56% mahasiswa yang jarang sarapan, namun hal ini sejalan pula dengan hasil data *food recall* penelitian ini yang menemukan mayoritas mahasiswa memiliki jumlah asupan energi serta karbohidrat yang kurang dikarenakan tidak sarapan. Uraian diatas sesuai dengan penelitian Rosida (2017) yang menyatakan adanya hubungan antara kebiasaan sarapan dan tingkat kecukupan karbohidrat dan protein terhadap status gizi.

Selain itu, penelitian ini juga menemukan adanya suatu perubahan pola makan selama masa pandemi berlangsung. Perubahan kebiasaan makan ini bermacam-macam, namun sebagian besar menyatakan bahwa rasa lapar dan selera makan semakin meningkat. Penelitian ini menemukan bahwa terdapat 29,1% mahasiswa mengalami peningkatan rasa lapar dan 23,3% mahasiswa mengalami peningkatan selera makan sebelum jam makan utama sedangkan 11,6% mahasiswa mengalami peningkatan selera makan sesudah jam makan utama. Hal ini masih sejalan dengan hasil penelitian awal yang dilakukan peneliti sebelumnya, dimana terdapat 16,7% mahasiswa mengalami peningkatan rasa lapar dan 16,7% mahasiswa mengalami peningkatan selera makan sebelum jam makan utama sedangkan 10% mahasiswa mengalami peningkatan selera makan sesudah jam makan utama. Peningkatan rasa lapar dan selera makan ini seringkali menjadi alasan utama dalam peningkatan frekuensi mengemil. Mahasiswa dapat mengontrol rasa lapar dan selera makan ini dengan mengemil makanan dengan zat gizi yang baik seperti buah-buahan serta menghindari konsumsi cemilan dengan kandungan gula, garam dan lemak yang tinggi secara berlebihan. Namun, peningkatan rasa lapar dan selera makan ini hanya perkiraan dikarenakan tidak diketahui apakah peningkatan rasa lapar dan selera makan ini terjadi bahkan sebelum pandemi terjadi atau memang merupakan perubahan kebiasaan makan yang terjadi akibat kondisi pandemi COVID-19.

Berdasarkan penelitian ini, penentu makanan sehari-hari selama pandemi mayoritas diserahkan pada anggota keluarga (60,5%), terutama ibu dengan mayoritas bahan makanan pokok (82,6%) dan lauk-pauk mentah (91,9%) dibeli di warung atau

pasar terdekat serta pengolahan bahan makanan pokok (86%) dan lauk-pauk (83,7%) dilakukan dirumah (masak sendiri). Namun, hasil dari penelitian ini berbeda dengan hasil penelitian yang juga dilakukan oleh Shofi Shofuro (2021) dimana mayoritas mahasiswa membeli makanan diluar, baik sumber karbohidrat (65,5%), lauk hewani (77,3%), lauk nabati (71,8%), sayur (68,2%) dan buah (80,9%). Namun diketahui juga bahwa pembelian bahan makanan sebagian besar dilakukan secara *online*, terlihat dari hasil penelitian yang menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa menggunakan jasa *online* (53,5%). Hal ini dapat disebabkan oleh kondisi lingkungan serta akses untuk membeli makanan dengan harga terjangkau baik di tempat makan terdekat maupun jasa *online*. Edukasi mengenai gizi seimbang kepada orang yang menyediakan makanan sehari-hari sangat diperlukan agar mereka dapat memilih dan menyajikan makanan yang dapat memenuhi kecukupan asupan gizi dalam tubuh.

Kurangnya pengetahuan gizi terhadap orang yang menyediakan makanan ini memiliki pengaruh terhadap rendahnya kualitas konsumsi makan mahasiswa dimana masih terdapat mahasiswa yang tidak dapat memenuhi kebutuhan gizi hariannya dikarenakan mengonsumsi makanan dengan gizi tidak seimbang. Orangtua yang merasa cemas bila anak mereka pergi sebentar saja keluar rumah dikarena banyaknya rumor berkaitan dengan virus COVID-19 yang tersebar, terutama di media sosial, lebih mendukung anak untuk hanya melakukan aktivitas di dalam rumah saja serta meningkatkan konsumsi makan namun kekurangan informasi mengenai gizi seimbang ini menyebabkan terjadinya perubahan pola makan yang cenderung mengarah pada peningkatan pola makan dengan jenis makanan ringan dan makanan instan dengan

alasan adanya keterbatasan untuk keluar rumah sehingga mereka cenderung memilih untuk menyimpan persediaan makanan ringan dan makanan instan yang lebih mudah disajikan dan lebih tahan disimpan pada waktu lama yang menyebabkan adanya ketidakseimbangan zat gizi yang masuk ke tubuh.

Peningkatan pola konsumsi tersebut juga dapat disebabkan oleh penggunaan jasa *online* dalam pembelian makanan sebagai alternatif apabila tidak memasak dirumah. Jika dilihat berdasarkan hasil penelitian memang masih banyak mahasiswa yang tidak menggunakan jasa *online* (46,5%) dikarenakan mayoritas mahasiswa memasak makanan sendiri dirumah, namun terdapat 53,5% mahasiswa yang menggunakan jasa *online* untuk membeli makanan walau dengan frekuensi pemakaian yang berbeda-beda. Tentunya hal ini dapat meningkatkan konsumsi makanan cepat saji pada mahasiswa.

Keberadaan restoran makanan cepat saji terdekat dari tempat tinggal mahasiswa juga dapat mempengaruhi peningkatan konsumsi makanan cepat saji ini. Responden YN menyatakan bahwa adanya tempat makan korea yang menyediakan promosi makanan “*All You Can Eat*” dengan harga yang terjangkau membuat mereka sering tergiur untuk makan disana, terlebih lagi seperti adanya acara perayaan ulang tahun teman, atau perayaan lainnya. Disekitar Kota Medan sudah sangat mudah mencari makanan ala-ala Korea yang menyediakan porsi makan yang besar dengan harga yang sesuai dengan *budget* yang dimiliki mahasiswa. Ungkapan ini sama halnya dengan yang di utarakan oleh SM yang mengatakan bahwa disekitar kampus USU banyak tempat yang lagi populer dengan gaya ke Korea-an nya bisa sambil *posting* di akun media

sosial dan makan enak. Kejadian tersebut tentu tidak terlepas dari preferensi makanan mahasiswa seperti pernyataan Park et. al. (2015) yang menyatakan bahwa preferensi makanan memiliki peranan penting terhadap pembentukan kebiasaan makan. Tentunya hal tersebut harus diperhatikan oleh masyarakat, terutama mahasiswa untuk menjaga pola makan sehat pada masa pandemi ini.

Jika dilihat berdasarkan jumlah konsumsi minum air, dapat diketahui bahwa mayoritas mahasiswa meminum air dengan frekuensi 6-8 gelas perhari (43%) yang berarti tingkat konsumsi minum air mahasiswa sebagian besar sudah tergolong baik. Namun, masih didapati mahasiswa dengan frekuensi konsumsi minum air yang kurang dari anjuran KEMENKES, yaitu 3-5 gelas perhari (24,4%) bahkan hanya 1-2 gelas perhari (2,3%). Frekuensi konsumsi minum air juga perlu diperhatikan dikarenakan adanya hubungan antara konsumsi air terhadap gizi. Menurut Novian Swasono Hadi (2016), air memiliki fungsi sebagai makronutrien dimana air memiliki keterlibatan dalam proses hidrolisis karbohidrat, lemak dan protein yang diketahui merupakan zat gizi yang berperan dalam pembentukan antibodi tubuh. Air juga berfungsi sebagai pelarut vitamin larut air, terutama vitamin C yang juga memiliki fungsi dalam mempertahankan daya tahan tubuh. Karena itu, konsumsi air yang cukup dan bertahap sangat dianjurkan demi memenuhi kebutuhan air pada tubuh.

Munculnya kebiasaan meminum minuman rempah/empon-empon, minuman yang mengandung alkali seperti lemon dan air kelapa hingga suplemen/vitamin juga dapat ditemukan pada penelitian ini walaupun mayoritas mahasiswa mengonsumsi minuman rempah/empon-empon (39,6%) dan minuman beralkali (34,9%) dengan

frekuensi 1-2x/minggu. Untuk konsumsi suplemen/vitamin sebagian besar dikonsumsi dengan frekuensi sering (5-7x/minggu) atau jarang (1-2x/minggu) dengan persentase mahasiswa sebanyak 20,9%. Kebiasaan ini merupakan dampak dari adanya kepercayaan mahasiswa mengenai pengaruh rempah-rempah dan minuman beralkali terhadap COVID-19. Hal ini dapat dilihat dari penelitian dimana sebagian besar mahasiswa salah dalam menjawab pertanyaan mengenai pengaruh rempah-rempah (69,8%) dan minuman beralkali (54,7%) dalam mencegah hingga menyembuhkan COVID-19. Mahasiswa harus dapat menyaring informasi dengan lebih baik agar tidak mendapatkan informasi yang salah sehingga mengakibatkan peningkatan konsumsi yang tidak terlalu diperlukan tubuh secara berlebihan dan mengabaikan asupan zat gizi yang malah diperlukan oleh tubuh. Untuk konsumsi suplemen/vitamin, sebagian mahasiswa menyebutkan bahwa mereka mengonsumsi vitamin C dalam bentuk minuman suplemen ataupun tablet, namun terdapat juga mahasiswa menyebutkan bahwa suplemen yang mereka konsumsi merupakan tablet vitamin E, vitamin B kompleks, suplemen penambah imunitas hingga suplemen yang berasal dari ekstrak bahan makanan seperti spirulina atau e-goji. Konsumsi suplemen/vitamin tersebut dapat memengaruhi tingkat asupan vitamin dimana mahasiswa dapat memenuhi asupan vitaminnya yang kurang dengan mengonsumsi suplemen/vitamin tersebut, terutama vitamin E dan vitamin C yang diketahui mayoritas mahasiswa berada pada kategori kurang. Namun, perlu diperhatikan pula apakah suplemen/vitamin yang dikonsumsi benar mengandung vitamin E dan C apabila ingin menambah asupan vitamin tersebut.

Perubahan kebiasaan makan lainnya yang dapat dilihat pada penelitian ini adalah kebiasaan mengonsumsi minuman berkafein. Terdapat 66,2% mahasiswa yang mengonsumsi minuman berkafein dimana mayoritas mahasiswa mengonsumsi minuman berkafein tersebut dengan frekuensi 1-2x/minggu (43%). Hal ini patut diperhatikan dikarenakan konsumsi kafein memiliki berbagai efek samping, terutama insomnia. Penelitian yang dilakukan oleh Akbar Nurdin (2018) pada mahasiswa pascasarjana Universitas Hasanuddin menunjukkan hasil bahwa ada hubungan antara konsumsi kafein terhadap insomnia dengan mayoritas responden merupakan pengonsumsi kafein pada kategori lebih (92,1%) dan responden penderita insomnia yang mengonsumsi kafein sebanyak 54,4%. Akbar Nurdin (2018) juga menyatakan bahwa adanya hubungan mengonsumsi kafein dengan penurunan kualitas hidup. Selain itu, mengonsumsi kafein memiliki efek samping lain seperti mudah gelisah, pusing, sakit kepala, detak jantung tidak normal, dehidrasi hingga ketergantungan.

Konsumsi kafein juga diduga memiliki pengaruh terhadap status gizi walau hal ini masih menjadi perdebatan dikarenakan adanya penelitian yang menyetujui dan ada pula yang membantah pernyataan tersebut. Namun, hal ini tetap harus menjadi perhatian pada tingkat konsumsi kafein, terutama apabila kafein yang dikonsumsi mengandung bahan tambahan seperti gula yang tentunya memiliki pengaruh pada status gizi. USDA (2015) menyatakan kopi instan dengan pemanis tambahan merupakan jenis kopi yang paling banyak dikonsumsi masyarakat. Kalori tambahan yang terkandung dalam kopi instan tersebut dapat menjadi penyebab meningkatnya berat badan (Lee et al. 2017). Namun, konsumsi kafein juga memiliki keterkaitan

terhadap penurunan berat badan. Kafein diketahui dapat memicu aktivitas sistem saraf simpatis, meningkatkan pemakaian energi serta mengurangi lemak dalam tubuh (Westerterp-Plantenga et al., 2006). Selain itu, konsumsi kopi juga terbukti dapat meningkatkan produksi panas dari penggunaan energi tersebut (Acheson et al., 2004). Menurut National Coffee Association USA (2020), perilaku konsumsi kopi di rumah mengalami peningkatan selama masa pandemi. Hal ini terjadi selain karena preferensi juga dapat terjadi dikarenakan stress yang meningkat akibat banyaknya pekerjaan yang dialihkan di rumah dikarenakan adanya sistem WFH (*Work From Home*) yang mengakibatkan banyak masyarakat yang begadang demi menyelesaikan pekerjaannya, termasuk mahasiswa yang memiliki banyak tugas kuliah. Mahasiswa harus dapat memperhatikan tingkat konsumsi kafeinnya dengan baik terutama ditengah masa pandemi dimana status gizi dan kualitas hidup yang baik memiliki peranan dalam menjaga daya tahan tubuh.

Meningkatnya jumlah penderita COVID-19 berdampak pada terjadinya krisis kesehatan dunia dimana virus Corona yang menjadi penyebab penyakit ini dapat menyerang berbagai golongan usia dan sangat rentan kepada golongan bayi, balita, pralansia serta lansia. Penyebaran virus ini juga sangat mudah dan sederhana seperti menyentuh barang yang telah terkontaminasi, batuk, bersin, dsb. Sistem imun yang kuat diperlukan dalam pencegahan penularan virus Corona ini. Hal ini dapat dilakukan dengan melakukan pola hidup sehat, salah satunya dengan mengonsumsi makanan dengan gizi seimbang. Pola konsumsi makan yang sehat dan seimbang dapat meningkatkan sistem kekebalan tubuh manusia sehingga sangat perlu diterapkan

dimasa pandemi COVID-19 ini. Pada penelitian ini banyak responden yang mengungkapkan kecemasan mereka yang mengakibatkan responden mengonsumsi berbagai jenis makanan yang diyakini mampu meningkatkan imun tanpa mengetahui batasannya. Peran petugas kesehatan masyarakat sangat dibutuhkan dalam memberikan edukasi mengenai gizi seimbang serta menjelaskan mengenai hubungan antara gizi dan COVID-19 dengan baik dan benar agar masyarakat termasuk mahasiswa tidak mudah menerima informasi-informasi yang salah.

### **Implikasi Penelitian**

Temuan dalam penelitian ini memiliki implikasi penelitian baik kepada Fakultas Kesehatan Masyarakat dan petugas kesehatan. Dari penelitian ini dapat ditemukan berbagai permasalahan yang perlu menjadi perhatian oleh Fakultas Kesehatan Masyarakat serta petugas kesehatan, salah satunya adalah kurangnya pemahaman mahasiswa dan kesalahan menerima informasi mengenai penyakit COVID-19, gizi seimbang serta hubungan antara keduanya yang berimbas pada pola makan dan kebiasaan makan mahasiswa. Peran Fakultas Kesehatan Masyarakat dan petugas kesehatan sangat dibutuhkan dalam memberikan edukasi baik melalui komunikasi via baik via luring maupun via daring (*zoom meeting, google meet, dll*) yang efektif kepada mahasiswa untuk lebih meningkatkan pemahaman tentang manfaat konsumsi gizi seimbang bagi sistem imun serta meningkatkan kesadaran dan

pemahaman mahasiswa untuk tidak menerima informasi-informasi yang beredar tanpa mencari tahu terlebih dahulu kebenaran dari informasi tersebut.

### **Keterbatasan Penelitian**

Pertama, adanya keterbatasan tempat dan waktu sehingga peneliti mengalami kesulitan dalam menggali data secara maksimal. Kedua, dikarenakan adanya keterbatasan tersebut, pelaksanaan penelitian ini tidak sepenuhnya mengikuti langkah-langkah seperti penelitian pada tahun-tahun sebelumnya dimana peneliti harus menyesuaikan metode penelitian dengan kondisi pandemic COVID-19, misalnya pengambilan data dengan wawancara kuesioner yang tidak ditanyakan secara langsung dan hanya menggunakan link *google form* serta wawancara singkat melalui aplikasi media sosial *Whatsapp* atau *Line* sehingga memungkinkan adanya kesalahpahaman responden dalam menjawab pertanyaan. Ketiga, peneliti memiliki keterbatasan dalam mewawancarai responden secara *online* sehingga penelitian ini lebih bergantung pada pertanyaan yang terdapat pada kuesioner. Hal ini mengakibatkan pembahasan dalam penelitian ini menjadi kurang luas dan bersifat tertutup karena hanya sesuai pertanyaan yang terdapat pada kuesioner. Adanya responden yang sulit dihubungi atau lupa mengisi kuesioner lanjutan juga menghambat keberlangsungan pengolahan data dikarenakan peneliti harus mencari responden lain dan mengulang proses yang sama hingga jumlah responden yang didapat sesuai dengan yang diinginkan.

## **Kesimpulan dan Saran**

### **Kesimpulan**

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan didapati kesimpulan sebagai berikut:

1. Tingkat pengetahuan mahasiswa Fakultas Kesehatan Masyarakat USU mayoritas cukup sebanyak 44 orang (51,2%), dimana mahasiswa sudah memiliki pengetahuan gizi yang baik, namun masih belum dapat memahami pengetahuan gizi tersebut dengan benar.
2. Konsumsi energi responden mayoritas kurang yaitu sebanyak 59 orang (68,6%) dan seluruh responden (100%) kurang dalam mengkonsumsi karbohidrat hariannya yang terjadi diakibatkan adanya kejadian tidak sarapan atau mengurangi makanan tinggi karbohidrat dan menggantinya dengan makanan tinggi protein. Hal ini dapat dilihat dari tingkat konsumsi protein (57 orang, 66,3%) dan lemak (45 orang, 52,3%) responden yang mayoritas berada pada kategori lebih sebanyak 57 orang (66,3%).
3. Sebagian besar responden sebanyak 61 orang (70,9%) lebih mengonsumsi vitamin A, sedangkan seluruhnya responden (100%) serta 61 mahasiswa (70,9%) memiliki tingkat konsumsi vitamin E dan vitamin C kurang. Namun, tingkat konsumsi vitamin ini belum termasuk suplemen/vitamin yang dikonsumsi dimana ada 53,5% mahasiswa mengonsumsi suplemen/vitamin,

dengan frekuensi 1-2x/minggu hingga 5-7x/minggu (20,9%), sehingga adanya kemungkinan perubahan pada tingkat konsumsi vitamin mahasiswa.

4. Mayoritas keragaman makanan pada hari pertama (46,5%) dan kedua (48,8%) berada pada kategori sedang yang berarti mahasiswa mengonsumsi makanan dengan 4-5 keragaman jenis makanan perhari-nya.
5. Nasi merupakan bahan makanan pokok yang paling sering dikonsumsi dengan frekuensi lebih dari 1x/hari (91,9%), namun tidak diketahui berapa jumlah pasti dari >1x/hari tersebut sehingga ada kemungkinan mahasiswa tidak mengonsumsi nasi pada jam makan tertentu.
6. Lauk hewani yang paling sering dikonsumsi adalah ayam dengan frekuensi 1x/hari (70,9%) sedangkan lauk nabati yang paling sering dikonsumsi adalah kacang-kacangan dengan frekuensi 3x/minggu (47,7%). Dapat diketahui pula bahwa mahasiswa lebih sering mengonsumsi lauk hewani dibandingkan dengan lauk nabati.
7. Sebagian besar responden hanya kadang-kadang mengonsumsi sayuran dan buah, namun jika dibandingkan antara sayuran dan buah terlihat bahwa buah lebih sering dikonsumsi daripada sayuran dimana mahasiswa paling sering mengonsumsi bayam (44,2%) dan pisang (52,3) dengan frekuensi 3x/minggu.
8. Sebagian besar responden paling sering mengonsumsi gorengan (60,5%) dan makanan manis (39,5%) sebagai makanan lainnya yang dikonsumsi dengan frekuensi 3x/minggu.

9. Mayoritas mahasiswa memiliki frekuensi makan 3x/hari (76,7%) dengan frekuensi sarapan tertinggi adalah 5-7x/minggu sebanyak 56 orang (65.1%). Namun, jika dilihat dari hasil asupan gizi dan *in-dept questions*, dapat diketahui bahwa ada kemungkinan mahasiswa tidak sarapan setiap hari dimana pada saat *food recall* 24 jam diambil rata-rata mahasiswa didapati tidak sarapan.
10. Rata-rata mahasiswa menggunakan jasa *online* (53,5%) dalam mendapatkan baik bahan makanan, makanan telah masak, cemilan hingga makanan cepat saji dimana mayoritas digunakan dalam frekuensi 1-2x/minggu (38.4%) dikarenakan adanya situasi ditengah pandemi yang membuat mahasiswa menjalani sebagian aktivitasnya dirumah. Hal ini dapat dilihat dari tingkat aktivitas mahasiswa dimana mayoritas mahasiswa kadang-kadang melakukan aktivitas diluar rumah apabila diperlukan saja (77,9%). Penggunaan jasa *online* ini juga menjadi salah satu penyebab tingginya tingkat konsumsi mahasiswa.
11. Adanya perubahan kebiasaan konsumsi makan mahasiswa pada era *new normal* dapat dilihat dari tingginya tingkat konsumsi mahasiswa terhadap minuman rempah/empon-empon (54,7%) dan minuman beralkali (59,3%) dimana mayoritas keduanya dikonsumsi sebanyak 1-2x/minggu (39,6% dan 34,9%). Hal ini disebabkan oleh kesalahan informasi yang diterima mahasiswa mengenai pengaruh minuman-minuman tersebut dalam mencegah hingga menyembuhkan COVID-19.
12. Mahasiswa masih mengonsumsi minuman berkafein dengan frekuensi 1-2x/minggu, yaitu sebanyak 37 orang (43.0%).

## Saran

1. Kepada mahasiswa untuk dapat menyeimbangkan asupan makanan yang dikonsumsi terhadap kebutuhan zat gizi dalam tubuh. Apabila ingin mengurangi asupan karbohidrat, mahasiswa dapat mengganti sumber karbohidrat dengan yang lebih kompleks seperti beras merah, oat, gandum, dll. Apabila ingin meningkatkan asupan protein, lebih baik mahasiswa mengonsumsi makanan tinggi protein namun rendah lemak seperti ikan rebus, ayam panggang, susu *low fat*, dll. Mahasiswa juga sebaiknya meningkatkan konsumsi sayur serta mengurangi cemilan tinggi minyak dan gula seperti gorengan dan makanan manis.
2. Kepada mahasiswa untuk dapat mencari tahu metode atau bahan makanan apa saja yang baik dalam memenuhi zat gizi yang dibutuhkan dalam tubuh. Apabila ingin melakukan diet, mahasiswa disarankan untuk mencari jenis diet yang baik untuk tubuhnya. Mahasiswa dapat berkonsultasi langsung dengan tenaga kesehatan maupun melakukan pencarian pada buku, website ataupun *channel youtube* dengan kredibilitas yang baik. Pastikan bahwa diet yang dianjurkan oleh sumber-sumber tersebut dapat menyesuaikan kondisi tubuh, bukan diet-diet yang khusus untuk suatu individu. Akan lebih baik apabila diet tersebut bersumber dari ahli gizi atau penelitian-penelitian mengenai gizi.
3. Kepada mahasiswa serta masyarakat untuk tidak mudah termakan *hoax* yang beredar, khususnya mengenai hubungan gizi terhadap COVID-19 dan mencari terlebih dahulu kebenaran dari informasi yang didapat. Mahasiswa dapat

menghubungi tenaga kesehatan terdekat atau yang dikenal, mencari tahu melalui website resmi, baik milik organisasi kesehatan maupun pemerintah, hingga mencari tahu lewat aplikasi-aplikasi yang menyediakan layanan berkonsultasi langsung dengan dokter. Khusus untuk mahasiswa Fakultas Kesehatan Masyarakat dapat menanyakan langsung kepada dosen, terutama dosen dengan bidang ilmu gizi.

4. Kepada tenaga kesehatan untuk menyampaikan informasi dengan baik dan benar mengenai gizi seimbang dan hubungan gizi dan COVID-19 serta segera menepis rumor-rumor yang beredar mengenai hubungan gizi dan COVID-19 yang salah.
5. Kepada Fakultas Kesehatan Masyarakat untuk menyediakan tempat/wadah, baik dalam bentuk daring maupun luring, bagi mahasiswa untuk mencari informasi dan berkonsultasi mengenai gizi dan COVID-19 demi menambah pengetahuan mahasiswa.

## Daftar Pustaka

- 'Aisyah. (2016). *Pengetahuan, sikap dan tindakan konsumsi makanan berserat pada siswa SMK Negeri 6 Yogyakarta*. (Skripsi, Universitas Negeri Yogyakarta). Diakses dari <http://eprints.uny.ac.id/45779/>
- 'Arasj, F. (2017). Survei konsumsi makanan. Dalam *Ilmu gizi teori & aplikasi* (h. 141 – 149). Jakarta: Penerbit Buku Kedokteran EGC.
- Adriani, M., & Wirjatmadi, B. (2014). *Pengantar gizi masyarakat*. (Edisi ke-3). Jakarta: Kencana.
- Almatsier, A. (2013). *Prinsip dasar ilmu gizi*. (Edisi ke-9). Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama.
- Ahmad, A. (2017). Vitamin. Dalam *Ilmu gizi teori & aplikasi* (h. 69 – 70). Jakarta: Penerbit Buku Kedokteran EGC.
- al Jauziah, S. S., Nuryanto, Tsani, A. F. A., & Purwanti, R. (2021). Pengetahuan gizi dan cara mendapatkan makanan berhubungan dengan kebiasaan makan mahasiswa Universitas Diponegoro. *Journal of Nutrition College*, 10(1), 72-81. doi:10.14710/jnc.v10i1.30428
- Almatsier, A., Soetardjo, S., & Soekatri, M. (2011). *Gizi seimbang dalam daur kehidupan*. (Edisi ke-1). Jakarta: Rineka Cipta
- Amini, A. (2017). *Hubungan konsumsi Fe, vitamin C, protein, kafein dan pola menstruasi dengan kejadian anemia pada mahasiswa asrama Kebidanan Aisyiyah Pontianak* (Skripsi, Universitas Muhammadiyah Pontianak). Diakses dari <http://repository.unmuhpnk.ac.id/id/eprint/568>
- Arikunto, S. (2010). *Prosedur penelitian suatu pendekatan praktik*. (Rev. Edisi ke-14). Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama.
- Balitbangkes RI. (2014). *Survei Konsumsi Makanan Individu Indonesia 2014*. Jakarta: Kementerian Kesehatan

- Bararah. (2011). *Buku ajar keperawatan hipertensi*. Jakarta: Penerbit Buku Kedokteran EGC
- Blum, L. S., Mellisa, A., Sari, E. K., Yusadiredja, I. N., van Liere, M., Shulman, S., ... Tumilowicz, A. (2019). In-depth assessment of snacking behaviour in unmarried adolescent girls 16–19 years of age living in urban centres of Java, Indonesia. *Maternal and Child Nutrition*, 15(4). Diakses dari <https://onlinelibrary.wiley.com/doi/full/10.1111/mcn.12833>.
- Budiman, & Riyanto, A. (2013). *Kapita selekta kuesioner pengetahuan dan sikap dalam penelitian kesehatan*. (Edisi ke-1). Jakarta: Salemba Medika.
- Chandrasekaran, B., & Fernandes, S. (2020). Since January 2020 Elsevier has created a COVID-19 resource centre with free information in English and Mandarin on the novel coronavirus . The COVID-19 resource centre is hosted on Elsevier Connect, the company's public news and information website. *Diabetes Metab Syndr.*, 14(4), 337–339.
- Chen, P., Mao, L., Nassis, G. P., Harmer P., Ainsworth, B. E., Li, F. 2020. Coronavirus Disease (COVID-19) : The need to maintain regular physical activity while taking precautions. *Journal of Sport and Health Science*, 9, 103-104.
- Damayanti, D. (2017). Protein. Dalam *Ilmu gizi teori & aplikasi* (h. 38). Jakarta: Penerbit Buku Kedokteran EGC
- Dewi, S. R. (2013). *Hubungan antara pengetahuan gizi, sikap terhadap gizi dan pola konsumsi siswa kelas XII Program Keahlian Jasa Boga di SMK Negeri 6 Yogyakarta*. (Skripsi, Universitas Negeri Yogyakarta). Diakses dari <https://eprints.uny.ac.id/19392/>
- Ekawati, F. R. (2021). Hubungan konsumsi kopi dengan status gizi pada pekerja WFH selama Covid-19 di Surabaya. *Media Gizi Kesmas*, 10(1). doi:10.20473/mgk.v10i1.2021.97-105
- El Ghoch, M., & Valerio, A. (2020). Let food be the medicine, but not for coronavirus: Nutrition and food science, telling myths from facts. *Journal of Population Therapeutics & Clinical Pharmacology*, 27(SP1), e1 – e4. doi:10.15586/jptcp.v27iSP1.682
- Fakultas Kedokteran Kesehatan Masyarakat Dan Keperawatan UGM. (2020, 15 Juni). *Peran Gizi dalam Mengantisipasi Pandemi Covid-19*. Diakses 01 Maret 2021, dari <https://fk.ugm.ac.id/peran-gizi-dalam-mengantisipasi-pandemi-covid-19/>

- Ferdiaz, N. Y. (2020). Kekurangan gizi penyebab kematian anak akibat virus Corona, Kemenkes bagikan cara praktis mencukupi kebutuhan gizi anak di tengah pandemi Covid-19. *Jurnal Kesehatan*, 1.
- Fitria L, Ifdil I. (2020). Kecemasan remaja pada masa pandemi Covid-19. *Jurnal EDUCATIO (Jurnal Pendidikan Indonesia)*, 6(1), 1-4.  
doi:10.29210/120202592
- Florence, A. G. (2017). *Hubungan pengetahuan gizi dan pola konsumsi dengan status gizi pada mahasiswa TPB Sekolah Bisnis dan Manajemen Institut Teknologi Bandung*. (Skripsi, Universitas Pasundan). Diakses dari <http://repository.unpas.ac.id/28812/>
- Food and Agriculture Organization of The United Nations. (2011). *Guidelines for Measuring Household and Individual Dietary Diversity*. Diakses dari <http://www.fao.org/publications/card/en/c/5aacbe39-068f-513b-b17d1d92959654ea/>
- Hadi, N. S. (2016). Air. Dalam *Ilmu gizi teori & aplikasi* (h. 141 – 149). Jakarta: Penerbit Buku Kedokteran EGC.
- Hardiansyah. (2017). Sejarah dan masa depan ilmu gizi. Dalam *Ilmu gizi teori & aplikasi* (h.3 - 4). Jakarta: Penerbit Buku Kedokteran EGC.
- Indrati, R., & Gardjito, M. (2014). *Pendidikan konsumsi pangan*. (Edisi ke-1). Jakarta: Kencana
- KEMENKO PMK. *Pembatasan Sosial Berskala Besar*. Diakses 12 Februari 2021, dari <https://www.kemkopmk.go.id/pembatasan-sosial-berskala-besar>
- Kementerian Kesehatan RI. (2014). *Peraturan Menteri Kesehatan No.41 tentang Pedoman Gizi Seimbang*. Diakses dari <https://kesmas.kemkes.go.id/perpu/konten/permenkes/pmk-no.-41-ttg-pedoman-gizi-seimbang>
- Kementerian Kesehatan RI. (2020). *Pedoman Pencegahan dan Pengendalian Coronavirus Disease Covid-19*. Diakses dari <https://covid19.kemkes.go.id/protokol-covid-19/kmk-no-hk-01-07-menkes-413-2020-ttg-pedoman-pencegahan-dan-pengendalian-covid-19>
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2020). *Tentang Novel Coronavirus (NCOV)*. Diakses dari <https://www.kemkes.go.id/article/view/20030400007/tentang-novel-coronavirus.html>

- Michael, et al. (2014). Tata laksana terkini pada hipertensi. *Jurnal Kedokteran Meditek*, 20(52), 1-6
- Muslihah, N. (2017). Pendidikan dan advokasi gizi. Dalam *Ilmu gizi teori & aplikasi* (h. 457-458). Jakarta: Penerbit Buku Kedokteran EGC.
- Niswah, M. (2016). *Hubungan antara pola makan sehari-hari dan gaya hidup sehat dengan prestasi belajar mahasiswa Pendidikan Biologi UIN Walisongo Semarang* (Skripsi, UIN Walisongo Semarang). Diakses dari <https://eprints.walisongo.ac.id/id/eprint/5931>
- Notoatmodjo, S. (2007). *Kesehatan masyarakat ilmu & seni*. (Edisi ke-1). Jakarta: Rineka Cipta.
- Notoatmodjo, S. (2007). *Promosi kesehatan & ilmu perilaku*. (Edisi ke-1). Jakarta: Rineka Cipta.
- Notoatmodjo, S. (2010). *Metodologi penelitian kesehatan*. (Rev. Edisi ke-1). Jakarta: Rineka Cipta.
- Notoatmojo, S. (2010). *Promosi kesehatan teori dan aplikasi*. Jakarta : Rineka Cipta
- Nurdin, M. A., Arsin, A. A., & Thaha, R. M. (2018). Kualitas hidup penderita insomnia pada mahasiswa Pascasarjana Universitas Hasanuddin. *Jurnal Kesehatan Masyarakat Maritim*, 1(2),234-242. doi:10.30597/jkmm.v1i2.8720
- Paat, S. A. D., Amisi, M. D., & Asrifuddin, A. (2020). Gambaran pengetahuan gizi mahasiswa semester dua Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Sam Ratulangi saat pembatasan sosial masa pandemi COVID-19. *Jurnal KESMAS*, 10(1), Diakses dari <https://ejournal.unsrat.ac.id/index.php/kesmas/article/view/32254>
- Park,E-S.,Lee, J-H., Kim,M-H. (2015). Eating habits and food preferences of elementary school students in urban and suburban areas of Daejeon. *Clin. Nutr. Res*, 4, 190-200. doi:10.7762/cnr.2015.4.3.190
- Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 28 Tahun 2019 tentang Angka Kecukupan Gizi yang Dianjurkan untuk Masyarakat Indonesia.

- Portal Informasi Indonesia. (2020, 31 Mei). Mengenal Konsep New Normal. Diakses 14 Februari 2021, dari <https://indonesia.go.id/ragam/komoditas/ekonomi/mengenal-konsep-new-normal>
- Pratami, T. J., Widajanti, L., & Aruben, R. (2016). Hubungan penerapan prinsip pedoman gizi seimbang dengan status gizi mahasiswa S1 Departemen Ilmu Gizi Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Diponegoro Semarang. *Jurnal Kesehatan Masyarakat FKM UNDIP*, 4(4), 561-569. Diakses dari <http://ejournal3.undip.ac.id/index.php/jkm/article/view/14287>
- Putra, A., Syafira, D., Maulyda, S., Afandi, A., & Wahyuni, S. (2018). Kebiasaan sarapan pada mahasiswa aktif. *HIGEIA Journal of Public Health Research and Development*, 2(4), 577-586. doi:10.15294/higeia.v2i4.26803
- Rahma, A. S. (2019). Tingkat pengetahuan dan kebiasaan sarapan mahasiswa Program Studi Pendidikan Dokter UIN Alauddin Makassar tahun 2017. *Alami Journal*, 3(2), 13-21. doi:10.24252/alami.v3i2.9795
- Rahmawati, A. (2019). *Hubungan tingkat pengetahuan gizi, besar uang saku dan tingkat asupan makronutrien dengan status gizi pada mahasiswa Ilmu Gizi UNSOED* (Skripsi, Universitas Jenderal Soedirman). Diakses dari <http://repository.unsoed.ac.id/id/eprint/2542>
- Riyanto, A. (2015). *Statistik deskriptif untuk kesehatan*. (Edisi ke-2). Yogyakarta: Nuha Medika.
- Rosida, H. & Adi, A.C. (2017). Hubungan kebiasaan sarapan, tingkat kecukupan energi, karbohidrat, protein dan lemak dengan status gizi pada siswa Pondok Pesantren Al-Fattah Buduran, Sidoarjo. *Media Gizi Indonesia*, 12 (2): 116–122. doi:10.20473/mgi.v12i2.116-122
- Safitri, Y. (2018). *Hubungan tingkat kecukupan energi, zat gizi makro, vitamin D, aktivitas fisik dan lemak viseral pada mahasiswa Kedokteran Universitas Kristen Krida Wacana* (Skripsi, Universitas Esa Unggul). Diakses dari <https://digilib.esaunggul.ac.id/hubungan-tingkat-kecukupan-energi-zat-gizi-makro-vitamin-d-aktivitas-fisik-dan-lemak-viseral-pada-mahasiswa-kedokteran-universitas-kristen-krida-wacana-10924.html>
- Sandjaja, Budiman, B., Herartri, R., Afriansyah, N., Soekatri, M., Sofia, G., ... Permaesih, D. (2010). *Kamus gizi*. (Edisi ke-2). Jakarta: PT Kompas Media Nusantara.

- Saragih, B., & Saragih, F. M. (2020). Gambaran kebiasaan makan masyarakat pada masa pandemi COVID-19. Diakses dari <https://www.researchgate.net/profile/Bernatal-Saragih-2/publication/340830940/>
- Satuan Tugas Penanganan Covid 19. (2020). *Analisis Data COVID 19 Indonesia Update 4 Oktober 2020*. Diakses dari <https://covid19.go.id/>
- Sediaoetama, A. D. (2009). *Ilmu gizi II untuk mahasiswa dan profesi*. (Edisi ke-6). Jakarta: Dian Rakyat.
- Selaindoong, S. J., Amisi, M. D., & Kalesaran, A. F. C. (2020). Gambaran pengetahuan gizi mahasiswa semester IV Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Sam Ratulangi saat pembatasan sosial masa pandemi COVID-19. *Jurnal KESMAS*, 9(6). Diakses dari <https://ejournal.unsrat.ac.id/index.php/kesmas/article/view/30884>
- Siagian, A. (2010). *Epidemiologi gizi*. (Edisi ke-1). Jakarta: Erlangga.
- Siswanto, Budisetyawati, & Ernawati, F. (2013). Peran beberapa zat gizi mikro dalam sistem imunitas. *Gizi Indon 2013*, 36(1), 57-64.  
doi: 10.36457/gizindo.v36i1.116
- Suryaputra, K., Siti, R.N. (2012). *Perbedaan pola makan dan aktivitas fisik antara remaja obesitas dengan non obesitas*. *Makara Kesehatan*.16,45-50.
- Wicaksono, P. E. (2020, 30 Oktober). Mitos Penangkal dan Obat Covid-19, Simak Faktanya. *Liputan 6*. Diakses dari <https://www.liputan6.com/cek-fakta/read/4395447/mitos-makanan-penangkal-dan-obat-covid-19-simak-faktanya>
- Wiyono, S. (2016). *Epidemiologi gizi konsep dan aplikasi*. (Edisi ke-1). Jakarta: CV. Sagung Seto.
- World Health Organization. (2020). *Coronavirus Disease (COVID-19) Q&A*. Diakses dari <https://www.who.int/news-room/q-a-detail/coronavirus-disease-covid-19>
- World Health Organization. (2020). *Coronavirus disease (COVID-19) Advice for The Public: Mythbusters*. Diakses dari <https://www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019/advice-for-public/myth-busters>

- Yatmi, F. (2017). *Pola makan mahasiswa dengan gastritis yang terlibat dalam kegiatan organisasi kemahasiswaan di Universitas Islam Negeri Jakarta* (Skripsi, UIN Syarif Hidayatullah Jakarta). Diakses dari <http://repository.uinjkt.ac.id/dspace/handle/123456789/35958>
- Zahrah, A. (2018). *Hubungan persepsi body image, asupan energi dan zat gizi makro serta aktivitas fisik dengan status gizi mahasiswa Program Studi S-1 Gizi Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Airlangga* (Skripsi, Universitas Airlangga). Diakses dari <http://repository.unair.ac.id/id/eprint/78552>

## **Lampiran 1. Lembar Penjelasan sebelum Persetujuan**

Dengan hormat,

Saya mahasiswa Peminatan Gizi Kesehatan Masyarakat Fakultas Kesehatan Masyarakat USU akan mengadakan suatu penelitian.

Berikut data saya sebagai mahasiswa,

Nama : Assa'diyah A. D. Nst  
NIM : 161000218  
Judul Penelitian : Gambaran Pengetahuan Gizi dan Pola Makan Mahasiswa S1 Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Sumatera Utara pada Era *New Normal*

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengidentifikasi dan menjelaskan mengenai tingkat pengetahuan gizi dan pola konsumsi makan mahasiswa S1 Fakultas Kesehatan Masyarakat USU pada era *New Normal*.

Maka dari itu saya memohon kesediaan saudara/saudari untuk menjadi responden dalam penelitian ini dan kerahasiaan identitas saudara/saudari sebagai responden akan saya jamin. Jika saudara/saudari bersedia, mohon untuk menandatangani lembar persetujuan yang telah disediakan.

Partisipasi saudara/saudari dalam mengisi kuesioner ini sangat saya hargai dan saya ucapkan terima kasih.

Medan, Juli 2021

Assa'diyah A. D. Nst

## Lampiran 2. Lembar Persetujuan Menjadi Responden

Saya yang bertanda tangan dibawah ini bersedia ikut berpartisipasi sebagai responden pada penelitian yang dilakukan oleh mahasiswa Peminatan Gizi Kesehatan Masyarakat Fakultas Kesehatan Masyarakat USU yang bernama Assa'diyah A. D. Nst dengan judul “Gambaran Pengetahuan Gizi dan Pola Makan Mahasiswa S1 Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Sumatera Utara pada Era *New Normal*”.

Tanda tangan saya menunjukkan bahwa saya bersedia untuk berpartisipasi dalam penelitian tersebut.

Medan, Juli 2021

(.....)  
Responden

### Lampiran 3. Kuesioner Penelitian

## Kuesioner Gambaran Pengetahuan Gizi dan Pola Makan Mahasiswa S1 Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Sumatera Utara pada Era *New Normal*

### I. KETERANGAN RESPONDEN (11 Pertanyaan)

\*Nama :  
No. HP/WA : [cth : 085262828686 (WA)]  
ID LINE : [cth : assadiyahnst]

\*Angkatan :  
a. 2018 b. 2019

Tanggal Lahir :  
\*Umur :

Jenis Kelamin :  
a. Laki-laki b. Perempuan

Tempat Tinggal (sebelum pandemi) :  
a. Rumah Sendiri/Orang Tua b. Asrama  
c. Kost d. Lainnya, sebutkan\_\_\_\_\_

Alamat (sebelum pandemi) :

\*Tempat Tinggal (saat ini) :  
a. Rumah Sendiri/Orang Tua b. Asrama  
c. Kost d. Lainnya, sebutkan\_\_\_\_\_

\*Alamat (saat ini) :

### II. ANTROPOMETRI (4 Pertanyaan)

\*Berat Badan :  
\*Tinggi Badan:

Perkiraan peningkatan berat badan sebelum dan selama pandemi berlangsung :

- a. 1 – 2 kg
- b. 3 – 4 kg
- c. 5 – 6 kg
- d. > 6 kg
- e. Tidak mengalami peningkatan berat badan

Perkiraan penurunan berat badan sebelum dan selama pandemi berlangsung :

- a. 1 – 2 kg
- b. 3 – 4 kg
- c. 5 – 6 kg
- d. > 6 kg
- e. Tidak mengalami penurunan berat badan

### III. KETERANGAN LAINNYA (11 Pertanyaan)

Jumlah anggota keluarga/teman yang tinggal serumah :

Riwayat penyakit yang dimiliki/pernah diderita :

Pendapatan keluarga perbulan :

- a. < Rp.500.000
- b. Rp.500.000 – Rp.1.000.000
- c. >Rp.1.000.000 – Rp.3.000.000
- d. >Rp.3.000.000 – Rp.5.000.000
- e. >Rp.5.000.000 – Rp.10.000.000
- f. >Rp.10.000.000

Uang saku perbulan :

- a. < Rp.400.000
- b. Rp.400.000 – Rp.600.000
- c. >Rp.600.000 – Rp.1.000.000
- d. >Rp.1.000.000

Sumber informasi mengenai COVID-19 :

- a. Media Massa (cth : televisi/radio)
- b. Internet/Media Sosial
- c. Aplikasi Obrolan (*LINE*, *WhatsApp*, dll)
- d. Media Cetak (cth : koran/majalah)
- e. Keluarga/Teman/Orang Lain
- f. Situs Resmi Pemerintah/Organisasi Kesehatan (cth : website WHO, KEMENKES, dll)
- g. Lainnya, sebutkan\_\_\_\_\_



3.	Kebutuhan energi seseorang sudah terpenuhi apabila memiliki berat badan normal		
4.	Ikan lebih dianjurkan untuk dikonsumsi daripada daging		
5.	Buah dianjurkan lebih banyak dikonsumsi daripada sayuran		
6.	Vitamin C dapat menyembuhkan penderita COVID-19		
7.	Diet ketogenik dapat mencegah penularan virus Corona		
8.	Mengonsumsi makanan/minuman beralkalin (cth : bawang putih, lemon, dll) tidak dapat mencegah penularan virus Corona		
9.	Mengonsumsi rempah-rempah tertentu (cth : jahe merah, kunyit, dll) baik dalam bentuk makanan maupun minuman/jamu dapat mencegah dan menyembuhkan penderita COVID-19		
10.	Mengonsumsi makanan dengan gizi seimbang dapat meningkatkan sistem kekebalan tubuh		
11.	Konsumsi sayuran dan buah yang cukup tidak berperan dalam pencegahan penyakit kronik		
12.	Protein nabati lebih baik dibanding protein hewani karena memiliki komposisi asam amino yang lebih komplet		
13.	Mengonsumsi makanan/minuman probiotik dan prebiotik dapat mencegah segala jenis penyakit, termasuk COVID-19		
14.	Konsumsi tempe 4 potong/hari tidak cukup untuk memenuhi kebutuhan protein harian pada remaja		
15.	Penderita penyakit degeneratif (obesitas, hipertensi, <i>diabetes mellitus</i> , pjk) memiliki resiko lebih tinggi menderita kasus serius COVID-19		
16.	<i>Diabetes Mellitus</i> adalah penyakit jantung yang berhubungan dengan konsumsi makanan cepat saji dan makanan asin berlemak		

17.	Hipertensi dapat dicegah dengan cara membatasi konsumsi garam maksimal 1 sendok teh dalam sehari		
18.	Berkumur dengan air garam, cuka dan air lemon dapat mencegah penularan virus Corona		
19.	Konsumsi sayur yang baik adalah < 3 porsi		
20.	Tidak ada makanan/suplemen khusus yang dapat mencegah seseorang tertular virus Corona.		

## V. DATA KEBIASAAN MAKAN (21 Pertanyaan)

Berapa kali anda makan dalam sehari ?

- a. Satu kali    b. Dua kali    c. Tiga Kali    d. Lebih dari 3 kali

Apakah anda memiliki alergi terhadap makanan tertentu?

- a. Ada, sebutkan \_\_\_\_\_    b. Tidak ada

Apakah anda tidak mengonsumsi makanan tertentu/memiliki pantangan terhadap makanan tertentu (selain alergi dan alasan agama)?

- a. Ada, sebutkan \_\_\_\_\_    b. Tidak ada

Jika menjawab ya pada pertanyaan sebelumnya, mengapa anda tidak mengonsumsi makanan tersebut?

- a. Tidak biasa    b. Tidak suka  
 c. Harganya mahal    d. Repot memasak/ repot menyediakan  
 e. Tidak ada yang menyediakan/menjual  
 f. Lainnya, sebutkan \_\_\_\_\_

\*\*Seberapa sering anda mengonsumsi sarapan dalam 1 minggu terakhir?

- a. 1 - 2x/minggu    b. 3 - 4x/minggu  
 c. 5 - 7x/minggu    d. Tidak sarapan

\*\*Apakah anda biasa mengonsumsi cemilan (cth : permen, coklat, wafer, *snack*, dll) diluar jam makan utama?

- a. Ya, \_\_\_\_\_x/hari (sebutkan berapa kali mengonsumsi cemilan dalam sehari)
- b. Tidak

Berapa gelas air minum yang biasa anda konsumsi dalam satu hari?

- a. >8 gelas sehari
- b. 6-8 gelas sehari
- c. 3-5 gelas sehari
- d. 1-2 gelas sehari

Siapa yang bertanggung jawab dalam menentukan konsumsi sehari-hari?

- a. Sendiri
- b. Anggota keluarga, sebutkan\_\_\_\_\_
- c. Teman
- d. Lainnya, sebutkan\_\_\_\_\_

Bahan makanan pokok mentah, diperoleh dari (cth : beras, kentang, ubi, dll) :

- a. Dibeli dari warung/pasar supermarket
- b. Dibeli dari
- c. Dibeli langsung ke petani/koperasi sendiri
- d. Diperoleh dari panen sendiri
- e. Lainnya, sebutkan\_\_\_\_\_

Makanan pokok matang/masak, diperoleh dari (cth : nasi, kentang goreng, ubi rebus, dll) :

- a. Warung makan Restoran
- b. Pasar tradisional
- c.
- d. Supermarket
- e. Masak sendiri
- f. Lainnya, sebutkan\_\_\_\_\_

Bahan makanan lauk-pauk (mentah), diperoleh dari (cth : bayam, kangkung, daging ayam, daging sapi, dll) :

- a. Dibeli dari warung/pasar supermarket
- b. Dibeli dari
- c. Dibeli dari tukang sayur keliling sendiri
- d. Diperoleh dari panen sendiri
- e. Lainnya, sebutkan\_\_\_\_\_

Lauk-pauk matang/masak, diperoleh dari (cth : bayam rebus, tumis kangkung, ayam goreng, rendang, dll) :

- a. Warung makan
- b. Pasar tradisional
- c. Restoran
- d. Supermarket
- e. Masak sendiri
- f. Lainnya, sebutkan\_\_\_\_\_

\*\*Seberapa sering anda menggunakan jasa *online* (cth : Gojek, Grab, jasa *delivery* restoran, dll) untuk membeli makanan dalam 1 minggu terakhir?

- a. Sering (5 – 7x/minggu)
- b. Kadang-kadang (3-4x/minggu)
- c. Jarang (1 – 2x/minggu)
- d. Tidak pernah

Apakah anda merasa mengalami perubahan kebiasaan makan selama pandemi?

- a. Ya, sebutkan\_\_\_\_\_
- b. Tidak

Menurut anda, bagaimana perasaan lapar yang anda rasakan selama pandemi?

- a. Rasa lapar meningkat
- b. Biasa saja
- c. Rasa lapar menurun

Menurut anda, bagaimana selera makan yang anda rasakan selama pandemi?

- a. Semakin meningkat, terutama sebelum jam makan utama
- b. Semakin meningkat, terutama sesudah jam makan utama
- c. Biasa saja
- d. Selera makan menurun

\*\*Seberapa sering anda mengonsumsi minuman dari rempah-rempah tertentu (cth : jahe, kunyit, sereh, jamu-jamuan, dll) dalam 1 minggu terakhir?

- a. Sering (5 – 7x/minggu)
- b. Kadang-kadang (3 - 4x/minggu)
- c. Jarang (1 – 2x/minggu)
- d. Tidak pernah

**\*\*Seberapa sering anda mengonsumsi makanan/minuman beralkali (cth : bawang putih selain pada masakan, jeruk nipis, lemon, air kelapa, dll) dalam 1 minggu terakhir?**

- a. Sering (5 – 7x/minggu)      b. Kadang-kadang (3 - 4x/minggu)  
c. Jarang (1 – 2x/minggu)      d. Tidak pernah

**\*\*Seberapa sering anda mengonsumsi minuman berkafein (cth : teh, kopi, minuman berkarbonasi, dll) dalam 1 minggu terakhir?**

- a. Sering (5 – 7x/minggu)      b. Kadang-kadang (3 - 4x/minggu)  
c. Jarang (1 – 2x/minggu)      d. Tidak pernah

**\*\*Apakah anda mengonsumsi vitamin/suplemen tertentu?**

- a. Ya, sebutkan \_\_\_\_\_  
b. Tidak

**\*\*Seberapa sering anda mengonsumsi vitamin/suplemen tersebut dalam 1 minggu terakhir?**

- a. Sering (5 – 7x/minggu)      b. Kadang-kadang (3 - 4x/minggu)  
c. Jarang (1 – 2x/minggu)      d. Tidak pernah

## VI. FORMULIR *FOOD RECALL* 24 JAM\*

Tanggal            :

Waktu Makan	Menu Makan	Banyaknya	
		URT	*Berat (gram)
Pagi / Jam :			

Selingan Pagi / Jam :			
Siang / Jam :			
Selingan Siang / Jam :	-		
Malam / Jam :			

Selangan Malam / Jam :	-	-	-
---------------------------	---	---	---

**Keterangan**

URT : Ukuran Rumah Tangga (piring, sdm, sdt, gelas, dll)

\*Berat (gr) : tidak perlu diisi oleh responden

**VII. FORMULIR *FOOD FREQUENCY*\*\***

**Berilah tanda *checklist* ( √ ) pada kolom yang sesuai dengan kebiasaan anda dalam mengkonsumsi makanan (dalam 1 minggu terakhir)**

No .	Bahan Makanan	>1x/hari	1x/hari	3-4x /minggu	1-2x /minggu	1x /minggu	Tidak Pernah
1.	<b>Makanan Pokok</b>						
	Beras/Nasi						
	Mie						
	Kentang						
	Singkong/Ub i						
	Jagung						
	Roti						
	Lainnya, sebutkan .....						

2.	<b>Lauk Nabati</b>						
	Tahu						
	Tempe						
	Kacang Tanah						
	Kacang Hijau						
	Lainnya, sebutkan .....						
3.	<b>Lauk Hewani</b>						
	Daging Sapi						
	Daging Ayam						
	Ikan						
	Telur Ayam						
	Telur Bebek						
	Udang						
	Cumi-Cumi						
	Lainnya, sebutkan .....						
4.	<b>Sayur-Sayuran</b>						
	Bayam						
	Kangkung						
	Daun Ubi/Singkong						
	Brokoli						
	Sawi Hijau						

	Sawi Putih						
	Kol						
	Wortel						
	Tauge						
	Buncis						
	Kacang Panjang						
	Lainnya, sebutkan .....						
5.	<b>Buah-Buahan</b>						
	Jeruk						
	Pepaya						
	Jambu						
	Pisang						
	Semangka						
	Apel						
	Buah Pir						
	Buah Naga						
	Melon						
	Alpukat						
	Mangga/Kuin i						
	Lainnya, sebutkan .....						
6.	<b>Susu dan Hasil Olahannya</b>						
	Susu Sapi						

	Susu Kedelai						
	Yogurt						
	Keju						
	<i>Ice Cream</i>						
	<i>Yakult</i>						
	Lainnya, sebutkan .....						
7.	<b>Jajanan/Cemilan</b>						
	Wafer						
	Coklat						
	Permen						
	Kue Basah/ <i>Cake</i>						
	Kue Kering/Bisku it						
	Keripik/ <i>Chips</i>						
	Kerupuk						
	<i>Jelly</i>						
	Martabak						
	Lainnya, sebutkan .....						
8.	<b>Makanan Cepat Saji / <i>Junk Food</i></b>						
	Bakso						
	Burger						
	<i>Fried Chicken</i>						

	Pizza						
	Kebab						
	Mie Instan						
	<i>Fried Fries</i>						
	Gorengan						
	Lainnya, sebutkan .....						

**Keterangan :**

Kolom lainnya dapat diisi bahan pangan yang belum tercantum.

*Link* Kuesioner :

Hari Ke-1 :

<https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSe8TL-4xtggtmN2xLKtbI6R8Vexh1ao1CoBK4od-u-FhkPMTA/viewform>

Hari Ke-2 :

<https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSeJ-NQ9rbg943yohUIhtmQFg64ngg9vuFdiSBDhO9-jRkNS0w/viewform>

Keterangan Kuesioner :

- \* Pertanyaan akan kembali ditanyakan pada kuesioner hari ke-2
- \*\* Pertanyaan hanya akan ditanyakan pada kuesioner hari ke-2

**Lampiran 4. Kunci Jawaban Kuesioner Pengetahuan Gizi**

Kuesioner Gambaran Pengetahuan Gizi dan Pola Makan  
Mahasiswa S1 Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas  
Sumatera Utara pada Era New Normal

1. B	11. S
2. S	12. S
3. S	13. S
4. B	14. B
5. S	15. B
6. S	16. B
7. S	17. B
8. B	18. S
9. S	19. S
10. B	20. B

### Lampiran 5. Master Data

No.	Umur	Jenis Kelamin	Tempat Tinggal Sebelum Pandemi	Tempat Tinggal Sesudah Pandemi	BB	TB	IMT	Riwayat Penyakit
1	20	Laki-Laki	Rumah Sendiri/Orang Tua	Rumah Sendiri/Orang Tua	60	168	35.71	Covid-19
2	19	Laki-Laki	Kost	Rumah Sendiri/Orang Tua	54	178	30.34	Asma
3	20	Perempuan	Asrama	Rumah Sendiri/Orang Tua	43	157	27.39	-
4	20	Perempuan	Kost	Rumah Sendiri/Orang Tua	49	158	31.01	Tidak ad
5	21	Perempuan	Kost	Rumah Sendiri/Orang Tua	50	155	32.26	Tidak ad
6	20	Perempuan	Kost	Rumah Sendiri/Orang Tua	49	159	30.82	Tidak ad
7	21	Perempuan	Rumah Sendiri/Orang Tua	Rumah Sendiri/Orang Tua	50	161	31.06	Tidak ad
8	20	Perempuan	Kost	Rumah Sendiri/Orang Tua	46	151	30.46	Tidak ad
9	21	Laki-Laki	Rumah Sendiri/Orang Tua	Rumah Sendiri/Orang Tua	80	179	44.69	5
10	19	Perempuan	Rumah Sendiri/Orang Tua	Rumah Sendiri/Orang Tua	50	153	32.68	Tidak ad
11	20	Laki-Laki	Kost	Rumah Sendiri/Orang Tua	90	175	51.43	-
12	19	Perempuan	Kost	Rumah Sendiri/Orang Tua	54	160	33.75	DBD
13	20	Perempuan	Rumah Sendiri/Orang Tua	Rumah Sendiri/Orang Tua	47	150	31.33	Lambung
14	21	Laki-Laki	Kost	Rumah Sendiri/Orang Tua	50	165	30.30	tidak ad
15	19	Laki-Laki	Asrama	Rumah Sendiri/Orang Tua	52	168	30.95	-
16	20	Perempuan	Kost	Rumah Sendiri/Orang Tua	55	150	36.67	-
17	21	Perempuan	Kost	Rumah Sendiri/Orang Tua	56	156	35.90	-
18	21	Perempuan	Rumah Sendiri/Orang Tua	Rumah Sendiri/Orang Tua	46	155	29.68	Maag
19	19	Perempuan	Rumah Sendiri/Orang Tua	Asrama	45	155	29.03	-
20	19	Perempuan	Rumah Sendiri/Orang Tua	Rumah Sendiri/Orang Tua	41	159	25.79	-
21	20	Perempuan	Rumah Sendiri/Orang Tua	Rumah Sendiri/Orang Tua	64	160	40.00	TIDAK AD
22	21	Perempuan	Kost	Rumah Sendiri/Orang Tua	45	157	28.66	Tidak ad
23	20	Perempuan	Kost	Rumah Sendiri/Orang Tua	44	148	29.73	tidak ad

24	19	Perempuan	Rumah Sendiri/Orang Tua	Rumah Sendiri/Orang Tua	49	156	31.41	Asma
25	21	Perempuan	Rumah Sendiri/Orang Tua	Rumah Sendiri/Orang Tua	48	153	31.37	Asam Lam
26	21	Perempuan	Rumah Sendiri/Orang Tua	Rumah Sendiri/Orang Tua	57	150	38.00	Tidak ad
27	22	Perempuan	Kontrakan	Rumah Sendiri/Orang Tua	54	157	34.39	Sinusiti
28	19	Perempuan	Kost	Rumah Sendiri/Orang Tua	52	163	31.90	Kolester
29	20	Perempuan	Kost	Rumah Sendiri/Orang Tua	56	154	36.36	Asam Lam
30	19	Perempuan	Rumah Sendiri/Orang Tua	Rumah Sendiri/Orang Tua	47	156	30.13	Tidak ad
31	21	Perempuan	Rumah Sendiri/Orang Tua	Rumah Sendiri/Orang Tua	44	157	28.03	-
32	21	Perempuan	Rumah Sendiri/Orang Tua	Rumah Sendiri/Orang Tua	44	155	28.39	Infeksi
33	20	Perempuan	Kost	Rumah Sendiri/Orang Tua	52	159	32.70	-
34	20	Perempuan	Kost	Kost	43	158	27.22	Tidak ad
35	21	Perempuan	Kost	Rumah Sendiri/Orang Tua	76	155	49.03	Tidak ad
36	21	Perempuan	Rumah Sendiri/Orang Tua	Rumah Sendiri/Orang Tua	48	159	30.19	Maag
37	20	Perempuan	Kost	Rumah Sendiri/Orang Tua	43	156	27.56	Asam lam
38	20	Perempuan	Rumah Sendiri/Orang Tua	Rumah Sendiri/Orang Tua	47	154	30.52	-
39	21	Perempuan	Kost	Kost	48	152	31.58	-
40	21	Laki-Laki	Kost	Rumah Sendiri/Orang Tua	49	164	29.88	Usus bun
41	20	Laki-Laki	Rumah Sendiri/Orang Tua	Rumah Sendiri/Orang Tua	65	175	37.14	Tidak Ad
42	20	Perempuan	Rumah Sendiri/Orang Tua	Rumah Sendiri/Orang Tua	73	167	43.71	Maag
43	20	Perempuan	Rumah Sendiri/Orang Tua	Rumah Sendiri/Orang Tua	62	155	40.00	-
44	19	Perempuan	Rumah Sendiri/Orang Tua	Rumah Sendiri/Orang Tua	62	152	40.79	Asam Lam
45	19	Perempuan	Rumah Sendiri/Orang Tua	Rumah Sendiri/Orang Tua	39	150	26.00	DBD
46	21	Perempuan	Kost	Kost	52	153	33.99	Tidak ad
47	20	Perempuan	Kost	Rumah Sendiri/Orang Tua	53	159	33.33	-
48	20	Perempuan	Rumah Sendiri/Orang Tua	Rumah Sendiri/Orang Tua	85	170	50.00	GERD (re
49	19	Perempuan	Rumah saudara	Rumah Sendiri/Orang Tua	58	155	37.42	Tidak ad

50	20	Perempuan	Rumah Sendiri/Orang Tua	Rumah Sendiri/Orang Tua	69	168	41.07	Maag
51	19	Perempuan	Rumah Sendiri/Orang Tua	Rumah Sendiri/Orang Tua	56	159	35.22	Asma
52	19	Perempuan	Rumah saudara	Rumah Sendiri/Orang Tua	65	157	41.40	tidak ad
53	22	Perempuan	Kost	Rumah Sendiri/Orang Tua	60	160	37.50	Penyakit
54	20	Perempuan	Rumah Sendiri/Orang Tua	Rumah Sendiri/Orang Tua	45	153	29.41	Rabun ja
55	19	Perempuan	Kost	Rumah Sendiri/Orang Tua	54	160	33.75	DBD
56	19	Perempuan	Rumah Sendiri/Orang Tua	Rumah Sendiri/Orang Tua	50	155	32.26	-
57	18	Perempuan	Rumah Sendiri/Orang Tua	Rumah Sendiri/Orang Tua	72	163	44.17	Maag
58	20	Perempuan	Kost	Kost	54	164	32.93	tidak ad
59	21	Laki-Laki	Rumah Sendiri/Orang Tua	Rumah Sendiri/Orang Tua	105	175	60.00	Tidak ad
60	22	Perempuan	Rumah Sendiri/Orang Tua	Rumah Sendiri/Orang Tua	65	165	39.39	Tidak ad
61	21	Perempuan	Rumah Sendiri/Orang Tua	Rumah Sendiri/Orang Tua	43	145	29.66	Asma
62	21	Perempuan	Kost	Rumah Sendiri/Orang Tua	75	160	46.88	-
63	20	Perempuan	Rumah Sendiri/Orang Tua	Rumah Sendiri/Orang Tua	52	160	32.50	-
64	21	Perempuan	Rumah Sendiri/Orang Tua	Rumah Sendiri/Orang Tua	45	150	30.00	Tidak Ad
65	20	Perempuan	Rumah Sendiri/Orang Tua	Rumah Sendiri/Orang Tua	47	150	31.33	Magh
66	19	Laki-Laki	Rumah Sendiri/Orang Tua	Rumah Sendiri/Orang Tua	55	164	33.54	Demam ti
67	21	Perempuan	Kost	Rumah Sendiri/Orang Tua	52	163	31.90	-
68	21	Perempuan	Rumah Sendiri/Orang Tua	Rumah Sendiri/Orang Tua	45	150	30.00	Maag
69	20	Perempuan	Rumah Sendiri/Orang Tua	Kost	53	160	33.13	Gejala a
70	21	Perempuan	Rumah Sendiri/Orang Tua	Rumah Sendiri/Orang Tua	44	152	28.95	Tidak ad
71	20	Laki-Laki	Rumah Sendiri/Orang Tua	Rumah Sendiri/Orang Tua	62	163	38.04	-
72	21	Laki-Laki	Rumah Sendiri/Orang Tua	Rumah Sendiri/Orang Tua	73	169	43.20	tidak ad
73	19	Perempuan	Rumah Sendiri/Orang Tua	Rumah Sendiri/Orang Tua	56	152	36.84	Alergi,
74	19	Perempuan	Kost	Rumah Sendiri/Orang Tua	67	158	42.41	Rinitis
75	20	Laki-Laki	Kost	Rumah Sendiri/Orang Tua	60	170	35.29	-

76	21	Perempuan	Kost	Rumah Sendiri/Orang Tua	56	147	38.10	-
77	20	Perempuan	Kost	Rumah Sendiri/Orang Tua	80	163	49.08	Typus
78	20	Perempuan	Rumah Sendiri/Orang Tua	Rumah Sendiri/Orang Tua	56	157	35.67	Maag
79	21	Perempuan	Rumah Sendiri/Orang Tua	Rumah Sendiri/Orang Tua	46	155	29.68	-
80	21	Perempuan	Kost	Rumah Sendiri/Orang Tua	52	158	32.91	Tidak ad
81	21	Perempuan	Rumah Sendiri/Orang Tua	Rumah Sendiri/Orang Tua	60	158	37.97	Sinusiti
82	20	Laki-Laki	Kost	Rumah Sendiri/Orang Tua	55	159	34.59	Tidak ad
83	21	Perempuan	Rumah Sendiri/Orang Tua	Rumah Sendiri/Orang Tua	53	153	34.64	tidak ad
84	19	Perempuan	Kost	Rumah Sendiri/Orang Tua	52	155	33.55	Demam,
85	20	Perempuan	Rumah Sendiri/Orang Tua	Rumah Sendiri/Orang Tua	54	147	36.73	Asam lam
86	20	Perempuan	Kost	Rumah Sendiri/Orang Tua	40	150	26.67	-

No.	Uang Saku	Sumber Informasi	Aktivitas diluar Rumah
1	< Rp.400.000	Situs Resmi Pemerintah/Organisasi Kesehatan	Kadang-Kadang
2	< Rp.400.000	Media Massa	Kadang-Kadang
3	Rp.400.000 – Rp.600.000	Internet/Media Sosial	Kadang-Kadang
4	< Rp.400.000	Situs Resmi Pemerintah/Organisasi Kesehatan (cth : website WHO, KEMENKES, dll)	Kadang-Kadang
5	>Rp.600.000 – Rp.1.000.000	Internet/Media Sosial	Kadang-Kadang
6	< Rp.400.000	Internet/Media Sosial	Kadang-Kadang
7	Rp.400.000 – Rp.600.000	Internet/Media Sosial	Kadang-Kadang
8	>Rp.1.000.000	Internet/Media Sosial	Kadang-Kadang
9	< Rp.400.000	Internet/Media Sosial	Kadang-Kadang
10	< Rp.400.000	Situs Resmi Pemerintah/Organisasi Kesehatan (cth : website WHO, KEMENKES, dll)	Kadang-Kadang
11	>Rp.1.000.000	Internet/Media Sosial	Kadang-Kadang
12	< Rp.400.000	Internet/Media Sosial	Kadang-Kadang
13	Rp.400.000 – Rp.600.000	Internet/Media Sosial	Kadang-Kadang

1 4	>Rp.600.000 – Rp.1.000.000	Internet/Media Sosial	Tidak
1 5	Rp.400.000 – Rp.600.000	Internet/Media Sosial	Kadang- Kadang
1 6	< Rp.400.000	Situs Resmi Pemerintah/Organisasi Kesehatan (cth : website WHO, KEMENKES, dll)	Kadang- Kadang
1 7	>Rp.600.000 – Rp.1.000.000	Situs Resmi Pemerintah/Organisasi Kesehatan (cth : website WHO, KEMENKES, dll)	Kadang- Kadang
1 8	Rp.400.000 – Rp.600.000	Internet/Media Sosial	Kadang- Kadang
1 9	< Rp.400.000	Situs Resmi Pemerintah/Organisasi Kesehatan (cth : website WHO, KEMENKES, dll)	Kadang- Kadang
2 0	< Rp.400.000	Situs Resmi Pemerintah/Organisasi Kesehatan (cth : website WHO, KEMENKES, dll)	Tidak
2 1	Rp.400.000 – Rp.600.000	Internet/Media Sosial	Kadang- Kadang
2 2	< Rp.400.000	Internet/Media Sosial	Kadang- Kadang
2 3	< Rp.400.000	Internet/Media Sosial	Kadang- Kadang
2 4	>Rp.1.000.000	Situs Resmi Pemerintah/Organisasi Kesehatan (cth : website WHO, KEMENKES, dll)	Kadang- Kadang
2 5	>Rp.1.000.000	Situs Resmi Pemerintah/Organisasi Kesehatan (cth : website WHO, KEMENKES, dll)	Ya
2 6	< Rp.400.000	Situs Resmi Pemerintah/Organisasi Kesehatan (cth : website WHO, KEMENKES, dll)	Kadang- Kadang
2 7	< Rp.400.000	Internet/Media Sosial	Kadang- Kadang
2 8	>Rp.600.000 – Rp.1.000.000	Internet/Media Sosial	Kadang- Kadang

29	>Rp.1.000.000	Aplikasi Obrolan (LINE, WhatsApp, dll)	Kadang-Kadang
30	< Rp.400.000	Internet/Media Sosial	Kadang-Kadang
31	Rp.400.000 – Rp.600.000	Internet/Media Sosial	Kadang-Kadang
32	< Rp.400.000	Internet/Media Sosial	Kadang-Kadang
33	>Rp.1.000.000	Internet/Media Sosial	Tidak
34	>Rp.600.000 – Rp.1.000.000	Internet/Media Sosial	Ya
35	< Rp.400.000	Situs Resmi Pemerintah/Organisasi Kesehatan (cth : website WHO, KEMENKES, dll)	Kadang-Kadang
36	Rp.400.000 – Rp.600.000	Internet/Media Sosial	Kadang-Kadang
37	>Rp.1.000.000	Situs Resmi Pemerintah/Organisasi Kesehatan (cth : website WHO, KEMENKES, dll)	Ya
38	>Rp.600.000 – Rp.1.000.000	Internet/Media Sosial	Tidak
39	>Rp.1.000.000	Internet/Media Sosial	Kadang-Kadang
40	Rp.400.000 – Rp.600.000	Internet/Media Sosial	Kadang-Kadang
41	>Rp.1.000.000	Internet/Media Sosial	Kadang-Kadang
42	>Rp.1.000.000	Internet/Media Sosial	Kadang-Kadang
43	< Rp.400.000	Aplikasi Obrolan (LINE, WhatsApp, dll)	Tidak

4			Kadang-Kadang
4	< Rp.400.000	Internet/Media Sosial	Kadang-Kadang
4		Situs Resmi Pemerintah/Organisasi Kesehatan (cth : website WHO, KEMENKES, dll)	Kadang-Kadang
5	< Rp.400.000		
4		Internet/Media Sosial	Ya
6	>Rp.1.000.000		
4		Media Massa (cth : televisi/radio)	Kadang-Kadang
7	>Rp.1.000.000		
4		Situs Resmi Pemerintah/Organisasi Kesehatan (cth : website WHO, KEMENKES, dll)	Ya
8	Rp.400.000 – Rp.600.000		
4		Internet/Media Sosial	Kadang-Kadang
9	Rp.400.000 – Rp.600.000		
5		Internet/Media Sosial	Ya
0	< Rp.400.000		
5		Media Massa (cth : televisi/radio)	Tidak
5	>Rp.600.000 – Rp.1.000.000		
1		Internet/Media Sosial	Tidak
5	Rp.400.000 – Rp.600.000		
2		Internet/Media Sosial	Tidak
5		Internet/Media Sosial	Kadang-Kadang
3	>Rp.1.000.000		
5		Situs Resmi Pemerintah/Organisasi Kesehatan (cth : website WHO, KEMENKES, dll)	Kadang-Kadang
4	Rp.400.000 – Rp.600.000		
5		Internet/Media Sosial	Kadang-Kadang
5	< Rp.400.000		
5		Media Massa (cth : televisi/radio)	Kadang-Kadang
6	Rp.400.000 – Rp.600.000		
5		Internet/Media Sosial	Kadang-Kadang
7	< Rp.400.000		
5		Situs Resmi Pemerintah/Organisasi Kesehatan (cth : website WHO, KEMENKES, dll)	Kadang-Kadang
8	>Rp.1.000.000		

59	Rp.400.000 – Rp.600.000	Internet/Media Sosial	Kadang-Kadang
60	< Rp.400.000	Internet/Media Sosial	Kadang-Kadang
61	< Rp.400.000	Internet/Media Sosial	Kadang-Kadang
62	>Rp.600.000 – Rp.1.000.000	Internet/Media Sosial	Tidak
63	Rp.400.000 – Rp.600.000	Internet/Media Sosial	Tidak
64	>Rp.600.000 – Rp.1.000.000	Media Massa (cth : televisi/radio)	Kadang-Kadang
65	Rp.400.000 – Rp.600.000	Internet/Media Sosial	Kadang-Kadang
66	Rp.400.000 – Rp.600.000	Internet/Media Sosial	Kadang-Kadang
67	>Rp.600.000 – Rp.1.000.000	Internet/Media Sosial	Kadang-Kadang
68	>Rp.600.000 – Rp.1.000.000	Internet/Media Sosial	Kadang-Kadang
69	>Rp.600.000 – Rp.1.000.000	Media Massa (cth : televisi/radio)	Kadang-Kadang
70	< Rp.400.000	Media Massa (cth : televisi/radio)	Kadang-Kadang
71	>Rp.1.000.000	Internet/Media Sosial	Ya
72	>Rp.600.000 – Rp.1.000.000	Situs Resmi Pemerintah/Organisasi Kesehatan (cth : website WHO, KEMENKES, dll)	Kadang-Kadang
73	Rp.400.000 – Rp.600.000	Situs Resmi Pemerintah/Organisasi Kesehatan (cth : website WHO, KEMENKES, dll)	Kadang-Kadang

7 4	Rp.400.000 – Rp.600.000	Situs Resmi Pemerintah/Organisasi Kesehatan (cth : website WHO, KEMENKES, dll)	Kadang-Kadang
7 5	>Rp.1.000.000	Internet/Media Sosial	Tidak
7 6	Rp.400.000 – Rp.600.000	Internet/Media Sosial	Kadang-Kadang
7 7	>Rp.1.000.000	Situs Resmi Pemerintah/Organisasi Kesehatan (cth : website WHO, KEMENKES, dll)	Kadang-Kadang
7 8	Rp.400.000 – Rp.600.000	Situs Resmi Pemerintah/Organisasi Kesehatan (cth : website WHO, KEMENKES, dll)	Tidak
7 9	>Rp.600.000 – Rp.1.000.000	Internet/Media Sosial	Tidak
8 0	>Rp.600.000 – Rp.1.000.000	Situs Resmi Pemerintah/Organisasi Kesehatan (cth : website WHO, KEMENKES, dll)	Kadang-Kadang
8 1	Rp.400.000 – Rp.600.000	Internet/Media Sosial	Kadang-Kadang
8 2	< Rp.400.000	Media Massa (cth : televisi/radio)	Kadang-Kadang
8 3	>Rp.600.000 – Rp.1.000.000	Internet/Media Sosial	Kadang-Kadang
8 4	< Rp.400.000	Internet/Media Sosial	Kadang-Kadang
8 5	>Rp.600.000 – Rp.1.000.000	Situs Resmi Pemerintah/Organisasi Kesehatan (cth : website WHO, KEMENKES, dll)	Kadang-Kadang
8 6	>Rp.600.000 – Rp.1.000.000	Situs Resmi Pemerintah/Organisasi Kesehatan (cth : website WHO, KEMENKES, dll)	Kadang-Kadang

No.	Frek Olahraga	Lama Olahraga	Tempat Olahraga	Frek. Berjemur	Lama Berjemur	Kat IMT	Peningkatan BB	Penurunan BB	NaikTurunBB
1	1 - 2x/minggu	31 menit – 1 jam/ha	Di dalam rumah (indoor)	1 - 2x/minggu	< 15 menit/hari	5.00	2.00	5.00	1.00
2	1 - 2x/minggu	15 - 30 menit/hari	Di dalam rumah (indoor)	1 - 2x/minggu	< 15 menit/hari	5.00	1.00	1.00	3.00
3	1 - 2x/minggu	15 - 30 menit/hari	Di dalam rumah (indoor)	3 - 4x/minggu	15 - 30 menit/hari	4.00	5.00	1.00	2.00
4	1 - 2x/minggu	15 - 30 menit/hari	Di dalam rumah (indoor)	3 - 4x/minggu	15 - 30 menit/hari	5.00	5.00	5.00	4.00
5	5 - 7x/minggu	15 - 30 menit/hari	Di dalam rumah (indoor)	3 - 4x/minggu	15 - 30 menit/hari	5.00	3.00	5.00	1.00
6	1 - 2x/minggu	< 15 menit/hari	Di dalam rumah (indoor)	Tidak berjemur	Tidak berjemur	5.00	1.00	5.00	1.00
7	5 - 7x/minggu	15 - 30 menit/hari	Di dalam rumah (indoor)	5 - 7x/minggu	< 15 menit/hari	5.00	1.00	5.00	1.00
8	Tidak berolahraga	Tidak berolahraga	Tidak berolahraga	Tidak berjemur	Tidak berjemur	5.00	2.00	2.00	3.00
9	1 - 2x/minggu	15 - 30 menit/hari	Di dalam rumah (indoor)	3 - 4x/minggu	15 - 30 menit/hari	5.00	2.00	5.00	1.00

10	1 - 2x/minggu	< 15 menit/hari	Di dalam rumah (indoor)	1 - 2x/minggu	< 15 menit/hari	5.00	5.00	5.00	4.00
11	1 - 2x/minggu	< 15 menit/hari	Di luar rumah (outdoor)	1 - 2x/minggu	< 15 menit/hari	5.00	2.00	5.00	1.00
12	1 - 2x/minggu	15 - 30 menit/hari	Di luar rumah (outdoor)	5 - 7x/minggu	15 - 30 menit/hari	5.00	5.00	2.00	2.00
13	1 - 2x/minggu	< 15 menit/hari	Di dalam rumah (indoor)	1 - 2x/minggu	< 15 menit/hari	5.00	1.00	5.00	1.00
14	1 - 2x/minggu	< 15 menit/hari	Di dalam rumah (indoor)	3 - 4x/minggu	15 - 30 menit/hari	5.00	1.00	5.00	1.00
15	Tidak berolahraga	Tidak berolahraga	Tidak berolahraga	1 - 2x/minggu	< 15 menit/hari	5.00	1.00	2.00	3.00
16	1 - 2x/minggu	< 15 menit/hari	Di dalam rumah (indoor)	1 - 2x/minggu	< 15 menit/hari	5.00	2.00	5.00	1.00
17	Tidak berolahraga	Tidak berolahraga	Tidak berolahraga	1 - 2x/minggu	< 15 menit/hari	5.00	2.00	5.00	1.00
18	1 - 2x/minggu	< 15 menit/hari	Di dalam rumah (indoor)	5 - 7x/minggu	15 - 30 menit/hari	4.00	1.00	5.00	1.00
19	1 - 2x/minggu	< 15 menit/hari	Di luar rumah (outdoor)	1 - 2x/minggu	< 15 menit/hari	4.00	5.00	5.00	4.00

20	3 - 4x/minggu	< 15 menit/hari	Di dalam rumah (indoor)	1 - 2x/minggu	31 menit – 1 jam/ha	4.00	5.00	5.00	4.00
21	Tidak berolahraga	Tidak berolahraga	Tidak berolahraga	1 - 2x/minggu	< 15 menit/hari	5.00	2.00	1.00	3.00
22	1 - 2x/minggu	31 menit – 1 jam/ha	Di luar rumah (outdoor)	Tidak berjemur	Tidak berjemur	4.00	1.00	5.00	1.00
23	1 - 2x/minggu	15 - 30 menit/hari	Di luar rumah (outdoor)	Tidak berjemur	Tidak berjemur	4.00	1.00	5.00	1.00
24	3 - 4x/minggu	15 - 30 menit/hari	Di dalam rumah (indoor)	3 - 4x/minggu	< 15 menit/hari	5.00	1.00	2.00	3.00
25	Tidak berolahraga	Tidak berolahraga	Tidak berolahraga	1 - 2x/minggu	< 15 menit/hari	5.00	5.00	1.00	2.00
26	3 - 4x/minggu	15 - 30 menit/hari	Di dalam rumah (indoor)	3 - 4x/minggu	15 - 30 menit/hari	5.00	2.00	5.00	1.00
27	Tidak berolahraga	Tidak berolahraga	Tidak berolahraga	1 - 2x/minggu	15 - 30 menit/hari	5.00	5.00	5.00	4.00
28	Tidak berolahraga	Tidak berolahraga	Tidak berolahraga	1 - 2x/minggu	15 - 30 menit/hari	5.00	1.00	5.00	1.00
29	3 - 4x/minggu	15 - 30 menit/hari	Di dalam rumah (indoor)	Tidak berjemur	Tidak berjemur	5.00	3.00	5.00	1.00
30	3 - 4x/minggu	31 menit – 1 jam/ha	Di dalam rumah (indoor)	Tidak berjemur	Tidak berjemur	5.00	5.00	4.00	2.00

31	1 - 2x/minggu	< 15 menit/hari	Di dalam rumah (indoor)	3 - 4x/minggu	15 - 30 menit/hari	4.00	1.00	5.00	1.00
32	5 - 7x/minggu	31 menit – 1 jam/ha	Di dalam rumah (indoor)	Tidak berjemur	Tidak berjemur	4.00	5.00	1.00	2.00
33	1 - 2x/minggu	< 15 menit/hari	Di dalam rumah (indoor)	3 - 4x/minggu	< 15 menit/hari	5.00	5.00	1.00	2.00
34	Tidak berolahraga	Tidak berolahraga	Tidak berolahraga	Tidak berjemur	< 15 menit/hari	4.00	1.00	1.00	3.00
35	1 - 2x/minggu	15 - 30 menit/hari	Di dalam rumah (indoor)	1 - 2x/minggu	15 - 30 menit/hari	5.00	4.00	1.00	3.00
36	1 - 2x/minggu	< 15 menit/hari	Di dalam rumah (indoor)	1 - 2x/minggu	< 15 menit/hari	5.00	1.00	5.00	1.00
37	3 - 4x/minggu	< 15 menit/hari	Di dalam rumah (indoor)	1 - 2x/minggu	< 15 menit/hari	4.00	5.00	2.00	2.00
38	1 - 2x/minggu	15 - 30 menit/hari	Di dalam rumah (indoor)	1 - 2x/minggu	15 - 30 menit/hari	5.00	1.00	1.00	3.00
39	1 - 2x/minggu	< 15 menit/hari	Di dalam rumah (indoor)	1 - 2x/minggu	< 15 menit/hari	5.00	1.00	1.00	3.00
40	3 - 4x/minggu	15 - 30 menit/hari	Di luar rumah (outdoor)	5 - 7x/minggu	< 15 menit/hari	4.00	5.00	1.00	2.00

41	1 - 2x/minggu	15 - 30 menit/hari	Di luar rumah (outdoor)	1 - 2x/minggu	< 15 menit/hari	5.00	1.00	5.00	1.00
42	1 - 2x/minggu	Tidak berolahraga	Di dalam rumah (indoor)	Tidak berjemur	Tidak berjemur	5.00	1.00	1.00	3.00
43	1 - 2x/minggu	< 15 menit/hari	Di dalam rumah (indoor)	1 - 2x/minggu	< 15 menit/hari	5.00	4.00	1.00	3.00
44	Tidak berolahraga	Tidak berolahraga	Tidak berolahraga	Tidak berjemur	Tidak berjemur	5.00	1.00	5.00	1.00
45	1 - 2x/minggu	< 15 menit/hari	Di dalam rumah (indoor)	1 - 2x/minggu	< 15 menit/hari	4.00	5.00	1.00	2.00
46	Tidak berolahraga	< 15 menit/hari	Di luar rumah (outdoor)	3 - 4x/minggu	< 15 menit/hari	5.00	5.00	2.00	2.00
47	3 - 4x/minggu	15 - 30 menit/hari	Di luar rumah (outdoor)	3 - 4x/minggu	15 - 30 menit/hari	5.00	5.00	5.00	4.00
48	1 - 2x/minggu	31 menit – 1 jam/ha	Di dalam rumah (indoor)	1 - 2x/minggu	15 - 30 menit/hari	5.00	3.00	5.00	1.00
49	Tidak berolahraga	Tidak berolahraga	Tidak berolahraga	Tidak berjemur	Tidak berjemur	5.00	5.00	2.00	2.00
50	1 - 2x/minggu	31 menit – 1 jam/ha	Di luar rumah (outdoor)	Tidak berjemur	Tidak berjemur	5.00	4.00	5.00	1.00

51	5 - 7x/minggu	> 1 jam/hari	Di dalam rumah (indoor)	Tidak berjemur	Tidak berjemur	5.00	5.00	4.00	2.00
52	1 - 2x/minggu	< 15 menit/hari	Di dalam rumah (indoor)	Tidak berjemur	Tidak berjemur	5.00	5.00	5.00	4.00
53	1 - 2x/minggu	Tidak berolahraga	Di dalam rumah (indoor)	Tidak berjemur	Tidak berjemur	5.00	1.00	5.00	1.00
54	1 - 2x/minggu	< 15 menit/hari	Di dalam rumah (indoor)	1 - 2x/minggu	< 15 menit/hari	4.00	5.00	1.00	2.00
55	1 - 2x/minggu	Tidak berolahraga	Di dalam rumah (indoor)	Tidak berjemur	Tidak berjemur	5.00	5.00	5.00	4.00
56	3 - 4x/minggu	< 15 menit/hari	Di dalam rumah (indoor)	Tidak berjemur	Tidak berjemur	5.00	2.00	5.00	1.00
57	3 - 4x/minggu	< 15 menit/hari	Di luar rumah (outdoor)	1 - 2x/minggu	< 15 menit/hari	5.00	5.00	2.00	2.00
58	1 - 2x/minggu	15 - 30 menit/hari	Di dalam rumah (indoor)	Tidak berjemur	Tidak berjemur	5.00	5.00	5.00	4.00
59	5 - 7x/minggu	15 - 30 menit/hari	Di luar rumah (outdoor)	1 - 2x/minggu	< 15 menit/hari	5.00	3.00	2.00	3.00
60	3 - 4x/minggu	< 15 menit/hari	Di dalam rumah (indoor)	3 - 4x/minggu	< 15 menit/hari	5.00	2.00	1.00	3.00

61	1 - 2x/minggu	15 - 30 menit/hari	Di dalam rumah (indoor)	5 - 7x/minggu	15 - 30 menit/hari	4.00	5.00	5.00	4.00
62	1 - 2x/minggu	15 - 30 menit/hari	Di dalam rumah (indoor)	3 - 4x/minggu	15 - 30 menit/hari	5.00	1.00	1.00	3.00
63	1 - 2x/minggu	15 - 30 menit/hari	Di dalam rumah (indoor)	1 - 2x/minggu	15 - 30 menit/hari	5.00	1.00	5.00	2.00
64	1 - 2x/minggu	31 menit – 1 jam/ha	Di luar rumah (outdoor)	1 - 2x/minggu	< 15 menit/hari	5.00	1.00	2.00	3.00
65	1 - 2x/minggu	15 - 30 menit/hari	Di dalam rumah (indoor)	Tidak berjemur	Tidak berjemur	5.00	2.00	1.00	3.00
66	3 - 4x/minggu	15 - 30 menit/hari	Di dalam rumah (indoor)	1 - 2x/minggu	< 15 menit/hari	5.00	1.00	5.00	1.00
67	3 - 4x/minggu	31 menit – 1 jam/ha	Di luar rumah (outdoor)	1 - 2x/minggu	15 - 30 menit/hari	5.00	1.00	1.00	3.00
68	1 - 2x/minggu	15 - 30 menit/hari	Di dalam rumah (indoor)	1 - 2x/minggu	< 15 menit/hari	5.00	1.00	1.00	3.00
69	Tidak berolahraga	Tidak berolahraga	Tidak berolahraga	Tidak berjemur	Tidak berjemur	5.00	2.00	2.00	3.00
70	1 - 2x/minggu	< 15 menit/hari	Di luar rumah (outdoor)	1 - 2x/minggu	< 15 menit/hari	4.00	5.00	1.00	2.00

71	1 - 2x/minggu	31 menit – 1 jam/ha	Di luar rumah (outdoor)	1 - 2x/minggu	< 15 menit/hari	5.00	4.00	5.00	1.00
72	3 - 4x/minggu	15 - 30 menit/hari	Di dalam rumah (indoor)	Tidak berjemur	Tidak berjemur	5.00	5.00	4.00	2.00
73	1 - 2x/minggu	15 - 30 menit/hari	Didalam & Diluar Rumah	5 - 7x/minggu	< 15 menit/hari	5.00	1.00	2.00	3.00
74	5 - 7x/minggu	15 - 30 menit/hari	Di dalam rumah (indoor)	3 - 4x/minggu	< 15 menit/hari	5.00	2.00	5.00	1.00
75	1 - 2x/minggu	15 - 30 menit/hari	Di dalam rumah (indoor)	3 - 4x/minggu	15 - 30 menit/hari	5.00	4.00	5.00	1.00
76	1 - 2x/minggu	< 15 menit/hari	Di dalam rumah (indoor)	5 - 7x/minggu	< 15 menit/hari	5.00	1.00	5.00	1.00
77	1 - 2x/minggu	< 15 menit/hari	Di luar rumah (outdoor)	3 - 4x/minggu	15 - 30 menit/hari	5.00	2.00	1.00	3.00
78	1 - 2x/minggu	15 - 30 menit/hari	Di luar rumah (outdoor)	5 - 7x/minggu	15 - 30 menit/hari	5.00	3.00	1.00	3.00
79	3 - 4x/minggu	< 15 menit/hari	Di dalam rumah (indoor)	1 - 2x/minggu	< 15 menit/hari	4.00	3.00	2.00	3.00
80	1 - 2x/minggu	15 - 30 menit/hari	Di dalam rumah (indoor)	1 - 2x/minggu	< 15 menit/hari	5.00	1.00	5.00	1.00

81	1 - 2x/minggu	15 - 30 menit/hari	Di dalam rumah (indoor)	3 - 4x/minggu	< 15 menit/hari	5.00	1.00	1.00	3.00
82	1 - 2x/minggu	< 15 menit/hari	Di dalam rumah (indoor)	1 - 2x/minggu	< 15 menit/hari	5.00	5.00	2.00	2.00
83	Tidak berolahraga	Tidak berolahraga	Tidak berolahraga	1 - 2x/minggu	< 15 menit/hari	5.00	2.00	5.00	1.00
84	1 - 2x/minggu	< 15 menit/hari	Di dalam rumah (indoor)	1 - 2x/minggu	< 15 menit/hari	5.00	2.00	5.00	1.00
85	1 - 2x/minggu	Tidak berolahraga	Di dalam rumah (indoor)	Tidak berjemur	Tidak berjemur	5.00	1.00	1.00	3.00
86	1 - 2x/minggu	15 - 30 menit/hari	Di luar rumah (outdoor)	1 - 2x/minggu	< 15 menit/hari	4.00	1.00	5.00	1.00

No.	P1	P2	P3	P4	P5	P6	P7	P8	P9	P10	P11	P12	P13	P14	P15	P16	P17	P18	P19	P20	TotP	KatP	K1	K2
1	2	1	0	1	1	0	1	1	0	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	16.00	3.00	1.00	7.00
2	2	1	1	0	1	1	1	0	0	1	1	1	1	0	1	0	1	1	1	1	15.00	2.00	1.00	4.00
3	2	1	0	1	0	0	0	0	0	1	1	1	0	1	1	0	1	0	1	1	10.00	1.00	1.00	5.00
4	3	1	0	1	1	1	0	0	1	1	1	0	0	0	1	0	1	1	1	1	13.00	2.00	1.00	3.00
5	2	1	1	1	1	0	0	0	0	1	1	0	0	0	1	0	1	1	1	1	11.00	1.00	2.00	4.00

6	3	1	0	1	1	0	1	0	0	1	1	0	0	1	1	1	1	0	1	1	13.0 0	2.00	1.00	6.00
7	2	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	18.0 0	3.00	1.00	3.00
8	2	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	18.0 0	3.00	1.00	3.00
9	3	1	1	0	1	0	0	1	0	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	15.0 0	2.00	1.00	5.00
10	1	0	1	0	1	0	1	0	0	1	1	0	0	0	1	0	1	0	0	1	8.00	1.00	1.00	3.00
11	2	1	0	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	18.0 0	3.00	1.00	4.00
12	1	1	1	0	1	1	1	0	1	1	1	0	1	0	1	0	0	1	1	1	14.0 0	2.00	1.00	4.00
13	1	1	0	1	1	0	1	1	0	1	1	0	1	0	1	1	1	1	0	0	13.0 0	2.00	1.00	5.00
14	3	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	0	1	1	1	1	0	1	16.0 0	3.00	1.00	3.00
15	2	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	0	1	1	1	0	1	1	1	1	17.0 0	3.00	2.00	4.00
16	1	1	1	1	0	1	1	1	0	1	0	1	1	1	1	1	1	0	0	1	15.0 0	2.00	1.00	2.00
17	1	0	1	1	0	1	1	1	1	1	1	0	1	0	1	0	1	1	1	1	15.0 0	2.00	1.00	5.00
18	2	1	1	1	1	0	1	0	0	1	1	1	0	1	1	0	1	1	1	1	15.0 0	2.00	1.00	6.00
19	1	1	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	0	1	1	1	1	15.0 0	2.00	1.00	6.00
20	1	1	1	0	1	0	1	1	0	1	1	1	0	0	1	0	1	1	1	0	13.0 0	2.00	1.00	4.00
21	3	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	0	1	0	1	1	1	1	1	0	16.0 0	3.00	1.00	6.00
22	3	1	0	1	1	0	0	0	0	1	0	1	0	0	1	0	1	1	1	1	11.0 0	1.00	1.00	5.00

23	3	1	0	1	1	0	1	0	0	1	1	1	0	0	1	0	1	1	1	0	12.0 0	1.00	1.00	5.00
24	1	1	0	1	1	1	0	0	0	1	1	1	1	0	1	0	1	0	1	1	12.0 0	1.00	1.00	5.00
25	3	1	1	0	1	1	1	0	0	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	16.0 0	3.00	2.00	3.00
26	3	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	0	0	0	1	0	1	1	0	1	14.0 0	2.00	1.00	5.00
27	3	1	1	1	1	0	1	1	0	1	1	1	0	0	1	0	1	1	0	1	14.0 0	2.00	1.00	2.00
28	3	1	1	1	1	0	1	0	1	1	0	0	1	1	1	1	0	1	1	1	15.0 0	2.00	1.00	3.00
29	3	1	1	0	1	1	0	0	0	1	1	0	1	0	1	0	1	0	1	1	12.0 0	1.00	1.00	5.00
30	3	1	0	0	1	1	1	0	0	1	1	1	0	0	1	0	1	1	1	1	13.0 0	2.00	1.00	6.00
31	3	1	1	1	0	0	1	0	0	1	1	0	0	0	1	0	1	0	1	1	11.0 0	1.00	1.00	3.00
32	3	1	1	0	1	1	1	0	1	1	1	0	1	0	1	1	1	0	1	1	15.0 0	2.00	1.00	3.00
33	1	1	1	1	0	1	1	0	0	1	1	0	0	1	1	0	1	1	1	1	14.0 0	2.00	1.00	3.00
34	2	0	0	1	1	1	1	1	0	1	1	0	0	1	1	1	1	0	1	0	12.0 0	1.00	1.00	3.00
35	3	1	1	1	1	0	0	0	0	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	0	14.0 0	2.00	1.00	4.00
36	3	1	1	0	1	0	1	1	0	1	1	1	0	0	1	0	1	1	1	0	13.0 0	2.00	1.00	7.00
37	2	0	0	1	1	1	1	0	0	1	1	0	0	1	1	1	1	1	0	0	12.0 0	1.00	1.00	5.00
38	3	0	0	0	1	0	1	0	0	1	1	0	0	0	1	0	1	0	1	1	9.00	1.00	2.00	3.00
39	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	0	1	16.0 0	3.00	1.00	5.00

40	3	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	18.0 0	3.00	2.00	7.00
41	2	1	1	0	1	1	0	0	1	1	1	0	0	1	1	0	1	0	0	1	12.0 0	1.00	1.00	5.00
42	2	1	0	1	0	0	1	0	0	1	1	0	0	1	1	0	1	0	0	0	9.00	1.00	1.00	6.00
43	1	1	1	0	1	1	1	1	0	1	0	0	1	1	1	1	1	1	0	1	15.0 0	2.00	1.00	6.00
44	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	0	0	1	1	0	1	1	0	1	15.0 0	2.00	1.00	2.00
45	3	1	1	1	1	0	1	1	0	1	1	1	1	1	1	0	1	1	0	0	14.0 0	2.00	1.00	7.00
46	3	1	1	1	1	1	1	0	0	1	1	0	0	1	1	0	1	0	0	1	13.0 0	2.00	1.00	2.00
47	2	1	1	0	1	1	1	0	0	1	1	0	0	1	1	1	1	1	1	1	14.0 0	2.00	1.00	5.00
48	3	1	1	1	1	1	1	0	0	1	1	0	0	0	1	0	1	1	1	1	14.0 0	2.00	1.00	3.00
49	3	1	0	1	1	1	1	0	1	1	1	1	0	1	1	0	1	1	1	1	16.0 0	3.00	1.00	2.00
50	3	1	0	0	1	0	0	1	0	1	0	0	0	0	1	0	1	1	0	1	8.00	1.00	1.00	3.00
51	3	1	1	1	0	1	1	0	0	1	1	0	1	0	1	0	0	1	0	1	12.0 0	1.00	1.00	5.00
52	3	1	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	1	0	0	1	1	1	14.0 0	2.00	1.00	5.00
53	3	1	1	1	1	0	1	0	0	1	1	1	0	0	1	0	1	1	0	1	13.0 0	2.00	1.00	3.00
54	3	1	0	1	1	0	1	0	0	1	1	0	0	0	1	0	1	1	1	1	12.0 0	1.00	3.00	4.00
55	1	1	1	1	1	1	1	0	0	1	0	0	0	0	1	1	1	1	0	1	13.0 0	2.00	1.00	3.00
56	3	1	0	1	1	0	0	0	0	1	1	1	0	0	1	1	1	0	0	1	10.0 0	1.00	1.00	4.00
57	3	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	1	0	1	1	0	1	15.0 0	2.00	2.00	3.00

58	3	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	1	0	1	0	1	1	0	1	15.0 0	2.00	1.00	4.00
59	1	1	0	1	0	1	1	0	0	1	1	0	0	1	1	1	1	0	1	1	13.0 0	2.00	1.00	6.00
60	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	0	0	1	1	1	1	0	0	15.0 0	2.00	1.00	3.00
61	3	1	1	0	1	0	1	0	0	1	1	1	0	0	1	1	1	1	1	1	13.0 0	2.00	1.00	4.00
62	3	1	1	1	1	1	1	0	1	1	0	0	1	1	1	0	1	1	1	1	16.0 0	3.00	1.00	5.00
63	3	1	1	0	1	1	1	0	0	1	1	1	1	1	1	0	1	0	1	1	15.0 0	2.00	1.00	5.00
64	3	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	0	0	1	1	1	1	0	1	16.0 0	3.00	1.00	7.00
65	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	0	1	1	1	1	18.0 0	3.00	1.00	5.00
66	3	1	1	1	1	0	1	1	1	1	0	0	0	1	0	1	1	1	0	1	14.0 0	2.00	1.00	4.00
67	3	1	0	1	0	0	0	1	0	1	1	0	0	1	1	1	1	1	0	1	12.0 0	1.00	1.00	4.00
68	3	1	0	0	1	0	1	0	0	1	1	1	0	0	0	0	1	1	1	1	11.0 0	1.00	1.00	8.00
69	2	0	1	0	1	1	1	0	0	1	0	1	1	1	1	0	1	1	1	1	14.0 0	2.00	1.00	5.00
70	3	0	0	1	0	0	0	1	0	1	0	0	0	1	1	0	1	0	0	1	8.00	1.00	1.00	4.00
71	3	0	1	0	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	0	0	1	1	0	1	14.0 0	2.00	1.00	5.00
72	3	0	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	0	1	1	0	1	1	1	1	16.0 0	3.00	1.00	3.00
73	3	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	0	1	1	1	1	17.0 0	3.00	1.00	4.00
74	3	1	1	0	1	1	0	1	0	1	1	1	0	1	1	0	1	0	1	1	14.0 0	2.00	1.00	2.00

75	3	1	1	0	1	0	1	1	0	1	1	0	1	0	1	0	1	1	0	1	13.0 0	2.00	1.00	4.00
76	3	1	1	0	1	0	1	0	0	1	1	1	0	0	1	0	1	1	1	1	13.0 0	2.00	1.00	4.00
77	3	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	0	1	0	1	1	0	1	16.0 0	3.00	1.00	5.00
78	3	1	1	1	1	1	1	0	0	1	1	0	0	0	1	0	1	0	1	1	12.0 0	1.00	1.00	6.00
79	1	1	1	0	1	1	1	0	0	1	1	1	0	0	1	1	1	1	1	0	14.0 0	2.00	1.00	6.00
80	3	1	0	1	0	0	1	1	0	1	1	1	0	1	1	1	1	1	0	1	14.0 0	2.00	1.00	7.00
81	3	0	0	1	1	1	1	1	0	1	1	0	0	0	1	1	1	1	0	0	12.0 0	1.00	1.00	7.00
82	3	1	1	1	0	1	1	1	0	1	1	0	1	1	1	0	1	0	1	1	14.0 0	2.00	1.00	6.00
83	1	0	0	1	1	0	0	0	0	1	0	1	0	1	1	1	1	0	0	1	9.00	1.00	1.00	4.00
84	3	1	0	1	1	1	1	0	1	1	1	0	1	0	1	0	1	1	1	1	15.0 0	2.00	1.00	5.00
85	2	0	1	1	0	0	0	1	0	1	0	0	0	1	1	1	1	1	0	1	11.0 0	1.00	1.00	5.00
86	2	0	0	1	0	0	1	0	0	1	0	0	0	1	1	1	1	0	0	0	8.00	1.00	1.00	5.00

No.	Frekuensi Makan Sehari	Frek Sarapan	Alergi	Pantangan	Konsumsi Cemilan	Frek Mesan Online	Penentu Makan Sehari	Makanan Pokok Mentah	Makanan Pokok Matang	Lauk Pauk Mentah	Lauk Pauk Matang
1	3.00	5 - 7x/minggu	2.00	1.00	3 kali ( biskuit, roti, buah, wafer, snack)	Kadang-kadang (3 - 4x/minggu)	1.00	1.00	5.00	1.00	5.00

2	4.00	5 - 7x/minggu	2.00	2.00	Tidak	Tidak Pernah	2.00	1.00	5.00	1.00	5.00
3	3.00	3 - 4x/minggu	1.00	2.00	1x	Tidak pernah	2.00	1.00	5.00	1.00	5.00
4	3.00	5 - 7x/minggu	1.00	2.00	Snack	Tidak pernah	2.00	4.00	5.00	1.00	5.00
5	2.00	3 - 4x/minggu	2.00	1.00	Gorengan, es krim, kue basah, roti	Jarang (1 – 2x/minggu)	1.00	1.00	5.00	1.00	1.00
6	3.00	5 - 7x/minggu	2.00	2.00	Tidak	Tidak pernah	2.00	1.00	5.00	1.00	5.00
7	3.00	5 - 7x/minggu	2.00	2.00	Tidak	Jarang (1 – 2x/minggu)	2.00	1.00	5.00	1.00	5.00
8	3.00	5 - 7x/minggu	2.00	2.00	1 kali	Tidak pernah	1.00	4.00	5.00	1.00	5.00
9	3.00	5 - 7x/minggu	2.00	2.00	2	Tidak pernah	1.00	1.00	1.00	1.00	1.00
10	2.00	5 - 7x/minggu	2.00	2.00	Tidak	Jarang (1 – 2x/minggu)	1.00	1.00	5.00	1.00	5.00
11	3.00	5 - 7x/minggu	2.00	2.00	Tidak	Jarang (1 – 2x/minggu)	1.00	1.00	5.00	1.00	5.00
12	3.00	3 - 4x/minggu	2.00	2.00	1x	Tidak pernah	2.00	1.00	2.00	1.00	5.00
13	3.00	3 - 4x/minggu	2.00	1.00	Coklat, 1x	Jarang (1 – 2x/minggu)	1.00	1.00	5.00	1.00	5.00
14	3.00	5 - 7x/minggu	1.00	2.00	1 kali sehari	Tidak pernah	2.00	1.00	5.00	1.00	5.00
15	3.00	5 - 7x/minggu	2.00	2.00	Ya, 1 kali/hari. Camilan Wafer Malkist dan Kue	Tidak pernah	2.00	1.00	1.00	1.00	1.00

16	3.00	5 - 7x/minggu	2.00	2.00	Ya	Jarang (1 – 2x/minggu)	1.00	1.00	5.00	1.00	5.00
17	3.00	5 - 7x/minggu	2.00	2.00	Tidak	Kadang-kadang (3 - 4x/minggu)	2.00	1.00	5.00	1.00	5.00
18	3.00	3 - 4x/minggu	2.00	2.00	2	Jarang (1 – 2x/minggu)	1.00	1.00	5.00	1.00	5.00
19	3.00	1 - 2x/minggu	2.00	2.00	Satu hari sekali	Jarang (1 – 2x/minggu)	1.00	1.00	5.00	1.00	5.00
20	2.00	5 - 7x/minggu	2.00	1.00	1 kali/hari	Jarang (1 – 2x/minggu)	2.00	1.00	5.00	1.00	5.00
21	3.00	5 - 7x/minggu	2.00	2.00	2 kali	Kadang-kadang (3 - 4x/minggu)	2.00	1.00	5.00	1.00	5.00
22	3.00	5 - 7x/minggu	2.00	2.00	1 kali	Tidak pernah	2.00	1.00	5.00	1.00	5.00
23	3.00	5 - 7x/minggu	2.00	2.00	1-2 kali dalam satu hari	Tidak pernah	1.00	1.00	5.00	1.00	5.00
24	3.00	5 - 7x/minggu	2.00	2.00	Tidak	Jarang (1 – 2x/minggu)	2.00	1.00	1.00	1.00	1.00
25	2.00	5 - 7x/minggu	2.00	2.00	1 kali	Sering (5 – 7x/minggu)	2.00	1.00	5.00	1.00	5.00
26	3.00	5 - 7x/minggu	2.00	2.00	Tidak	Tidak pernah	1.00	4.00	5.00	1.00	5.00
27	2.00	3 - 4x/minggu	2.00	2.00	2 kali	Jarang (1 – 2x/minggu)	2.00	1.00	5.00	1.00	5.00
28	2.00	1 - 2x/minggu	2.00	2.00	Tidak	Tidak pernah	2.00	1.00	5.00	1.00	5.00
29	3.00	5 - 7x/minggu	2.00	2.00	Ya, 1x sehari	Tidak pernah	2.00	4.00	5.00	1.00	5.00
30	3.00	5 - 7x/minggu	2.00	2.00	Tidak	Jarang (1 – 2x/minggu)	2.00	1.00	5.00	1.00	2.00

31	3.00	5 - 7x/minggu	2.00	2.00	1-2 x	Kadang-kadang (3 - 4x/minggu)	2.00	1.00	5.00	1.00	5.00
32	3.00	3 - 4x/minggu	2.00	2.00	3-4x	Tidak pernah	2.00	1.00	5.00	1.00	5.00
33	3.00	5 - 7x/minggu	2.00	2.00	Ya, satu kali dalam satu hari	Jarang (1 – 2x/minggu)	2.00	1.00	5.00	1.00	5.00
34	2.00	1 - 2x/minggu	1.00	2.00	1 - 2 kali/hari	Jarang (1 – 2x/minggu)	1.00	1.00	1.00	1.00	1.00
35	3.00	1 - 2x/minggu	2.00	2.00	2-3 kali	Jarang (1 – 2x/minggu)	2.00	1.00	5.00	1.00	5.00
36	3.00	5 - 7x/minggu	2.00	2.00	2-3 kali	Jarang (1 – 2x/minggu)	2.00	1.00	5.00	1.00	5.00
37	3.00	1 - 2x/minggu	2.00	2.00	2 kali ,makan wafer dan snack	Tidak pernah	2.00	1.00	5.00	1.00	5.00
38	3.00	5 - 7x/minggu	2.00	2.00	Tidak	Tidak pernah	2.00	1.00	5.00	1.00	5.00
39	3.00	5 - 7x/minggu	1.00	2.00	2 kali dalam 1 hari	Kadang-kadang (3 - 4x/minggu)	1.00	2.00	5.00	2.00	5.00
40	3.00	5 - 7x/minggu	2.00	2.00	1 kali dalam satu hari	Tidak pernah	2.00	4.00	5.00	5.00	5.00
41	3.00	3 - 4x/minggu	2.00	2.00	2 kali	Tidak pernah	2.00	1.00	5.00	1.00	5.00
42	3.00	5 - 7x/minggu	2.00	2.00	Tidak	Jarang (1 – 2x/minggu)	2.00	1.00	5.00	1.00	5.00
43	4.00	1 - 2x/minggu	2.00	1.00	permen, coklat, wafer, snack, semua yang ada cokelat dan ga nentu mau pagi siang sore kecuali	Kadang-kadang (3 - 4x/minggu)	1.00	1.00	5.00	1.00	5.00

					malam, biasa makan kitkat						
44	2.00	1 - 2x/minggu	2.00	1.00	3-4x/hari	Tidak pernah	2.00	1.00	5.00	1.00	1.00
45	2.00	1 - 2x/minggu	2.00	2.00	Sekali	Kadang-kadang (3 - 4x/minggu)	2.00	1.00	5.00	1.00	1.00
46	2.00	3 - 4x/minggu	2.00	2.00	2 kali	Tidak pernah	1.00	1.00	1.00	1.00	1.00
47	3.00	5 - 7x/minggu	2.00	2.00	1 kali	Jarang (1 - 2x/minggu)	1.00	1.00	5.00	1.00	5.00
48	3.00	5 - 7x/minggu	2.00	2.00	2 kali	Kadang-kadang (3 - 4x/minggu)	1.00	1.00	5.00	1.00	5.00
49	2.00	Tidak sarapan	2.00	2.00	2x sehari	Tidak pernah	1.00	1.00	5.00	1.00	5.00
50	4.00	5 - 7x/minggu	2.00	2.00	Tidak	Jarang (1 - 2x/minggu)	1.00	1.00	5.00	1.00	5.00
51	3.00	5 - 7x/minggu	2.00	1.00	Tidak	Tidak pernah	2.00	1.00	5.00	1.00	5.00
52	3.00	Tidak sarapan	2.00	2.00	2-3x	Kadang-kadang (3 - 4x/minggu)	1.00	2.00	5.00	2.00	5.00
53	2.00	3 - 4x/minggu	2.00	2.00	Tidak	Tidak pernah	2.00	2.00	5.00	1.00	5.00
54	3.00	5 - 7x/minggu	2.00	2.00	Tidak	Jarang (1 - 2x/minggu)	2.00	1.00	5.00	1.00	5.00
55	2.00	5 - 7x/minggu	1.00	2.00	Tidak	Jarang (1 - 2x/minggu)	2.00	1.00	5.00	1.00	5.00
56	3.00	5 - 7x/minggu	2.00	2.00	2 kali	Kadang-kadang (3 - 4x/minggu)	2.00	1.00	5.00	1.00	5.00
57	3.00	1 - 2x/minggu	2.00	2.00	Tidak	Tidak pernah	2.00	1.00	5.00	1.00	5.00

58	2.00	5 - 7x/minggu	2.00	2.00	4	Tidak pernah	3.00	2.00	5.00	6.00	6.00
59	1.00	1 - 2x/minggu	2.00	2.00	Tidak	Jarang (1 – 2x/minggu)	2.00	1.00	5.00	2.00	5.00
60	3.00	1 - 2x/minggu	2.00	2.00	Tidak	Tidak pernah	2.00	1.00	5.00	1.00	5.00
61	3.00	5 - 7x/minggu	2.00	2.00	3 kali	Jarang (1 – 2x/minggu)	2.00	1.00	5.00	1.00	5.00
62	3.00	3 - 4x/minggu	2.00	2.00	3-4x seminggu	Jarang (1 – 2x/minggu)	2.00	1.00	5.00	1.00	5.00
63	3.00	5 - 7x/minggu	2.00	2.00	Tidak	Tidak pernah	2.00	1.00	5.00	1.00	5.00
64	2.00	3 - 4x/minggu	2.00	2.00	Tidak	Jarang (1 – 2x/minggu)	1.00	2.00	5.00	1.00	5.00
65	3.00	5 - 7x/minggu	2.00	2.00	1	Jarang (1 – 2x/minggu)	2.00	2.00	5.00	1.00	5.00
66	3.00	5 - 7x/minggu	2.00	2.00	Tidak	Tidak pernah	2.00	1.00	5.00	1.00	5.00
67	3.00	5 - 7x/minggu	2.00	2.00	1 kali	Tidak pernah	2.00	1.00	5.00	1.00	5.00
68	3.00	3 - 4x/minggu	2.00	2.00	Ya, 2 kali	Tidak pernah	2.00	1.00	5.00	1.00	5.00
69	3.00	3 - 4x/minggu	2.00	2.00	Sari gandum, maitos, pillows	Jarang (1 – 2x/minggu)	1.00	1.00	1.00	1.00	1.00
70	3.00	1 - 2x/minggu	2.00	2.00	Roti	Kadang-kadang (3 - 4x/minggu)	1.00	1.00	2.00	1.00	5.00
71	3.00	5 - 7x/minggu	1.00	2.00	Tidak	Kadang-kadang (3 - 4x/minggu)	1.00	2.00	4.00	2.00	4.00
72	3.00	5 - 7x/minggu	2.00	1.00	1x	Jarang (1 – 2x/minggu)	2.00	2.00	5.00	2.00	5.00

73	3.00	5 - 7x/minggu	1.00	1.00	Kerupuk	Tidak pernah	2.00	1.00	5.00	1.00	5.00
74	3.00	5 - 7x/minggu	2.00	2.00	2-3 kali	Jarang (1 – 2x/minggu)	2.00	2.00	5.00	1.00	5.00
75	3.00	5 - 7x/minggu	2.00	2.00	Tidak	Tidak pernah	2.00	1.00	5.00	1.00	5.00
76	3.00	5 - 7x/minggu	2.00	2.00	Tidak	Jarang (1 – 2x/minggu)	2.00	1.00	5.00	1.00	5.00
77	3.00	5 - 7x/minggu	2.00	2.00	1 kali dalam sehari	Tidak pernah	1.00	1.00	1.00	1.00	5.00
78	3.00	5 - 7x/minggu	2.00	2.00	2 kali	Tidak pernah	2.00	1.00	5.00	1.00	5.00
79	3.00	5 - 7x/minggu	2.00	2.00	4-5 kali	Jarang (1 – 2x/minggu)	1.00	1.00	5.00	1.00	5.00
80	3.00	5 - 7x/minggu	2.00	2.00	2 kali	Jarang (1 – 2x/minggu)	2.00	1.00	2.00	1.00	1.00
81	3.00	5 - 7x/minggu	2.00	2.00	Tidak	Tidak pernah	1.00	1.00	5.00	1.00	5.00
82	3.00	3 - 4x/minggu	2.00	2.00	satu kali sehari	Tidak pernah	1.00	4.00	2.00	1.00	2.00
83	2.00	5 - 7x/minggu	2.00	2.00	Tidak	Tidak pernah	1.00	1.00	5.00	1.00	5.00
84	3.00	5 - 7x/minggu	2.00	2.00	1-2 kali	Tidak pernah	1.00	1.00	5.00	1.00	5.00
85	3.00	1 - 2x/minggu	2.00	2.00	Tidak	Tidak pernah	1.00	1.00	5.00	1.00	5.00
86	3.00	5 - 7x/minggu	2.00	2.00	2-3 kali	Jarang (1 – 2x/minggu)	1.00	1.00	5.00	1.00	5.00

No.	Frekuensi Minum	Frekuensi Konsumsi Rempah-rempah	Frekuensi Konsumsi makanan beralkali	Frekuensi Konsumsi minuman berkafein	Frekuensi Konsumsi Vitamin / suplemen	Perubahan Kebiasaan Makan	Rasa Lapar	Selera Makan
1	1.00	Jarang (1 – 2x/minggu)	Tidak pernah	Jarang (1 – 2x/minggu)	Sering (5 – 7x/minggu)	1.00	1.00	1.00
2	1.00	1 – 2x/minggu	3 - 4x/minggu	Tidak Pernah	3 - 4x/minggu	2.00	2.00	3.00
3	2.00	Jarang (1 – 2x/minggu)	Tidak pernah	Jarang (1 – 2x/minggu)	Tidak pernah	2.00	2.00	3.00
4	1.00	Jarang (1 – 2x/minggu)	Jarang (1 – 2x/minggu)	vit c	Jarang (1 – 2x/minggu)	1.00	1.00	1.00
5	3.00	Kadang-kadang (3 - 4x/minggu)	Jarang (1 – 2x/minggu)	Jarang (1 – 2x/minggu)	Tidak pernah	1.00	2.00	1.00
6	1.00	Jarang (1 – 2x/minggu)	Jarang (1 – 2x/minggu)	Tidak pernah	Tidak pernah	2.00	2.00	3.00
7	2.00	Jarang (1 – 2x/minggu)	Jarang (1 – 2x/minggu)	Jarang (1 – 2x/minggu)	Tidak pernah	1.00	1.00	2.00
8	2.00	Tidak pernah	Tidak pernah	Tidak pernah	Tidak pernah	1.00	1.00	2.00
9	1.00	Jarang (1 – 2x/minggu)	Tidak pernah	Jarang (1 – 2x/minggu)	Tidak pernah	2.00	2.00	3.00
10	2.00	Tidak pernah	Jarang (1 – 2x/minggu)	Tidak pernah	Sering (5 – 7x/minggu)	2.00	2.00	3.00
11	2.00	Tidak pernah	Jarang (1 – 2x/minggu)	Kadang-kadang (3 - 4x/minggu)	Tidak pernah	2.00	2.00	3.00
12	2.00	Jarang (1 – 2x/minggu)	Tidak pernah	Jarang (1 – 2x/minggu)	Tidak pernah	1.00	3.00	4.00
13	3.00	Jarang (1 – 2x/minggu)	Sering (5 – 7x/minggu)	Sering (5 – 7x/minggu)	Kadang-kadang (3 - 4x/minggu)	1.00	1.00	2.00

14	1.00	Tidak pernah	Sering (5 – 7x/minggu)	Sering (5 – 7x/minggu)	Tidak pernah	1.00	1.00	1.00
15	3.00	Tidak pernah	Tidak pernah	Tidak pernah	Tidak pernah	2.00	2.00	3.00
16	2.00	Tidak pernah	Tidak pernah	Tidak pernah	Tidak pernah	2.00	2.00	3.00
17	3.00	Tidak pernah	Tidak pernah	Jarang (1 – 2x/minggu)	Tidak pernah	1.00	2.00	2.00
18	1.00	Tidak pernah	Sering (5 – 7x/minggu)	Jarang (1 – 2x/minggu)	Tidak pernah	2.00	1.00	2.00
19	2.00	Tidak pernah	Jarang (1 – 2x/minggu)	Kadang-kadang (3 - 4x/minggu)	Kadang-kadang (3 - 4x/minggu)	2.00	2.00	3.00
20	3.00	Kadang-kadang (3 - 4x/minggu)	Kadang-kadang (3 - 4x/minggu)	Jarang (1 – 2x/minggu)	Tidak pernah	2.00	2.00	3.00
21	3.00	Jarang (1 – 2x/minggu)	Tidak pernah	Jarang (1 – 2x/minggu)	Sering (5 – 7x/minggu)	2.00	2.00	3.00
22	2.00	Tidak pernah	Tidak pernah	Jarang (1 – 2x/minggu)	Jarang (1 – 2x/minggu)	2.00	2.00	3.00
23	2.00	Tidak pernah	Jarang (1 – 2x/minggu)	Tidak pernah	Tidak pernah	1.00	2.00	3.00
24	2.00	Jarang (1 – 2x/minggu)	Jarang (1 – 2x/minggu)	Tidak pernah	Tidak pernah	2.00	2.00	3.00
25	1.00	Jarang (1 – 2x/minggu)	Kadang-kadang (3 - 4x/minggu)	Jarang (1 – 2x/minggu)	Tidak pernah	2.00	2.00	3.00
26	1.00	Tidak pernah	Kadang-kadang (3 - 4x/minggu)	Tidak pernah	Sering (5 – 7x/minggu)	2.00	2.00	3.00
27	4.00	Jarang (1 – 2x/minggu)	Jarang (1 – 2x/minggu)	Kadang-kadang (3 - 4x/minggu)	Tidak pernah	2.00	2.00	3.00
28	1.00	Tidak pernah	Kadang-kadang (3 - 4x/minggu)	Sering (5 – 7x/minggu)	Sering (5 – 7x/minggu)	2.00	2.00	3.00
29	1.00	Tidak pernah	Sering (5 – 7x/minggu)	Sering (5 – 7x/minggu)	Tidak pernah	2.00	2.00	3.00

30	2.00	Jarang (1 – 2x/minggu)	Jarang (1 – 2x/minggu)	Kadang-kadang (3 - 4x/minggu)	Tidak pernah	1.00	2.00	3.00
31	1.00	Jarang (1 – 2x/minggu)	Kadang-kadang (3 - 4x/minggu)	Tidak pernah	Tidak pernah	2.00	2.00	3.00
32	3.00	Tidak pernah	Tidak pernah	Sering (5 – 7x/minggu)	Jarang (1 – 2x/minggu)	1.00	2.00	3.00
33	1.00	Tidak pernah	Jarang (1 – 2x/minggu)	Jarang (1 – 2x/minggu)	Sering (5 – 7x/minggu)	2.00	2.00	3.00
34	4.00	Tidak pernah	Kadang-kadang (3 - 4x/minggu)	Sering (5 – 7x/minggu)	Tidak pernah	2.00	2.00	3.00
35	2.00	Jarang (1 – 2x/minggu)	Jarang (1 – 2x/minggu)	Jarang (1 – 2x/minggu)	Tidak pernah	1.00	1.00	1.00
36	3.00	Tidak pernah	Tidak pernah	Jarang (1 – 2x/minggu)	Kadang-kadang (3 - 4x/minggu)	2.00	1.00	1.00
37	3.00	Jarang (1 – 2x/minggu)	Tidak pernah	Kadang-kadang (3 - 4x/minggu)	Jarang (1 – 2x/minggu)	1.00	2.00	3.00
38	3.00	Tidak pernah	Jarang (1 – 2x/minggu)	Tidak pernah	Jarang (1 – 2x/minggu)	1.00	3.00	4.00
39	1.00	Tidak pernah	Jarang (1 – 2x/minggu)	Jarang (1 – 2x/minggu)	Sering (5 – 7x/minggu)	2.00	2.00	3.00
40	3.00	Jarang (1 – 2x/minggu)	Kadang-kadang (3 - 4x/minggu)	Kadang-kadang (3 - 4x/minggu)	Tidak pernah	1.00	2.00	3.00
41	2.00	Tidak pernah	Jarang (1 – 2x/minggu)	Sering (5 – 7x/minggu)	Tidak pernah	2.00	2.00	1.00
42	3.00	Tidak pernah	Tidak pernah	Jarang (1 – 2x/minggu)	Jarang (1 – 2x/minggu)	2.00	2.00	3.00
43	2.00	Tidak pernah	Tidak pernah	Tidak pernah	Sering (5 – 7x/minggu)	2.00	2.00	3.00
44	1.00	Jarang (1 – 2x/minggu)	Tidak pernah	Tidak pernah	Jarang (1 – 2x/minggu)	2.00	2.00	3.00
45	3.00	Jarang (1 – 2x/minggu)	Jarang (1 – 2x/minggu)	Jarang (1 – 2x/minggu)	Jarang (1 – 2x/minggu)	2.00	2.00	3.00

46	2.00	Tidak pernah	Tidak pernah	Jarang (1 – 2x/minggu)	Jarang (1 – 2x/minggu)	2.00	2.00	3.00
47	2.00	Jarang (1 – 2x/minggu)	Jarang (1 – 2x/minggu)	Tidak pernah	Kadang-kadang (3 - 4x/minggu)	2.00	2.00	3.00
48	1.00	Jarang (1 – 2x/minggu)	Jarang (1 – 2x/minggu)	Jarang (1 – 2x/minggu)	Tidak pernah	1.00	2.00	3.00
49	2.00	Tidak pernah	Tidak pernah	Tidak pernah	Kadang-kadang (3 - 4x/minggu)	2.00	2.00	3.00
50	3.00	Tidak pernah	Tidak pernah	Jarang (1 – 2x/minggu)	Tidak pernah	2.00	1.00	1.00
51	1.00	Jarang (1 – 2x/minggu)	Sering (5 – 7x/minggu)	Tidak pernah	Sering (5 – 7x/minggu)	1.00	3.00	4.00
52	2.00	Kadang-kadang (3 - 4x/minggu)	Kadang-kadang (3 - 4x/minggu)	Jarang (1 – 2x/minggu)	Sering (5 – 7x/minggu)	1.00	2.00	2.00
53	2.00	Jarang (1 – 2x/minggu)	Jarang (1 – 2x/minggu)	Jarang (1 – 2x/minggu)	Tidak pernah	1.00	2.00	1.00
54	2.00	Kadang-kadang (3 - 4x/minggu)	Jarang (1 – 2x/minggu)	Jarang (1 – 2x/minggu)	Sering (5 – 7x/minggu)	2.00	2.00	4.00
55	1.00	Jarang (1 – 2x/minggu)	Tidak pernah	Kadang-kadang (3 - 4x/minggu)	Sering (5 – 7x/minggu)	2.00	2.00	3.00
56	2.00	Sering (5 – 7x/minggu)	Kadang-kadang (3 - 4x/minggu)	Jarang (1 – 2x/minggu)	Kadang-kadang (3 - 4x/minggu)	1.00	1.00	2.00
57	2.00	Tidak pernah	Tidak pernah	Tidak pernah	Jarang (1 – 2x/minggu)	1.00	1.00	1.00
58	2.00	Tidak pernah	Tidak pernah	Tidak pernah	Tidak pernah	2.00	2.00	3.00
59	2.00	Jarang (1 – 2x/minggu)	Kadang-kadang (3 - 4x/minggu)	Jarang (1 – 2x/minggu)	Jarang (1 – 2x/minggu)	2.00	1.00	1.00
60	3.00	Tidak pernah	Tidak pernah	Jarang (1 – 2x/minggu)	Sering (5 – 7x/minggu)	1.00	1.00	1.00

61	1.00	Kadang-kadang (3 - 4x/minggu)	Kadang-kadang (3 - 4x/minggu)	Jarang (1 – 2x/minggu)	Tidak pernah	2.00	2.00	3.00
62	2.00	Tidak pernah	Tidak pernah	Kadang-kadang (3 - 4x/minggu)	Jarang (1 – 2x/minggu)	2.00	1.00	1.00
63	1.00	Kadang-kadang (3 - 4x/minggu)	Kadang-kadang (3 - 4x/minggu)	Tidak pernah	Sering (5 – 7x/minggu)	2.00	2.00	3.00
64	2.00	Jarang (1 – 2x/minggu)	Kadang-kadang (3 - 4x/minggu)	Tidak pernah	Tidak pernah	1.00	1.00	1.00
65	3.00	Tidak pernah	Tidak pernah	Sering (5 – 7x/minggu)	Tidak pernah	1.00	1.00	2.00
66	2.00	Kadang-kadang (3 - 4x/minggu)	Jarang (1 – 2x/minggu)	Jarang (1 – 2x/minggu)	Tidak pernah	1.00	3.00	3.00
67	2.00	Kadang-kadang (3 - 4x/minggu)	Jarang (1 – 2x/minggu)	Kadang-kadang (3 - 4x/minggu)	Sering (5 – 7x/minggu)	1.00	1.00	1.00
68	3.00	Jarang (1 – 2x/minggu)	Tidak pernah	Tidak pernah	Tidak pernah	2.00	2.00	4.00
69	3.00	Tidak pernah	Tidak pernah	Tidak pernah	Jarang (1 – 2x/minggu)	2.00	2.00	3.00
70	1.00	Kadang-kadang (3 - 4x/minggu)	Tidak pernah	Tidak pernah	Jarang (1 – 2x/minggu)	2.00	1.00	2.00
71	2.00	Tidak pernah	Jarang (1 – 2x/minggu)	Kadang-kadang (3 - 4x/minggu)	Tidak pernah	1.00	1.00	2.00
72	1.00	Tidak pernah	Jarang (1 – 2x/minggu)	Tidak pernah	Sering (5 – 7x/minggu)	1.00	2.00	3.00
73	1.00	Jarang (1 – 2x/minggu)	Kadang-kadang (3 - 4x/minggu)	Jarang (1 – 2x/minggu)	Tidak pernah	2.00	2.00	3.00
74	1.00	Jarang (1 – 2x/minggu)	Kadang-kadang (3 - 4x/minggu)	Kadang-kadang (3 - 4x/minggu)	Jarang (1 – 2x/minggu)	1.00	2.00	1.00
75	2.00	Tidak pernah	Tidak pernah	Tidak pernah	Tidak pernah	2.00	2.00	3.00

76	2.00	Kadang-kadang (3 - 4x/minggu)	Tidak pernah	Jarang (1 – 2x/minggu)	Tidak pernah	1.00	1.00	1.00
77	2.00	Tidak pernah	Tidak pernah	Jarang (1 – 2x/minggu)	Kadang-kadang (3 - 4x/minggu)	1.00	1.00	1.00
78	2.00	Jarang (1 – 2x/minggu)	Jarang (1 – 2x/minggu)	Tidak pernah	Sering (5 – 7x/minggu)	2.00	2.00	3.00
79	1.00	Tidak pernah	Tidak pernah	Tidak pernah	Tidak pernah	2.00	2.00	3.00
80	2.00	Kadang-kadang (3 - 4x/minggu)	Jarang (1 – 2x/minggu)	Jarang (1 – 2x/minggu)	Jarang (1 – 2x/minggu)	1.00	1.00	1.00
81	3.00	Jarang (1 – 2x/minggu)	Jarang (1 – 2x/minggu)	Jarang (1 – 2x/minggu)	Tidak pernah	2.00	2.00	3.00
82	2.00	Jarang (1 – 2x/minggu)	Tidak pernah	Kadang-kadang (3 - 4x/minggu)	Kadang-kadang (3 - 4x/minggu)	1.00	1.00	4.00
83	3.00	Kadang-kadang (3 - 4x/minggu)	Jarang (1 – 2x/minggu)	Tidak pernah	Jarang (1 – 2x/minggu)	2.00	2.00	3.00
84	1.00	Jarang (1 – 2x/minggu)	Tidak pernah	Jarang (1 – 2x/minggu)	Kadang-kadang (3 - 4x/minggu)	1.00	2.00	3.00
85	2.00	Tidak pernah	Tidak pernah	Jarang (1 – 2x/minggu)	Sering (5 – 7x/minggu)	2.00	1.00	1.00
86	3.00	Tidak pernah	Jarang (1 – 2x/minggu)	Jarang (1 – 2x/minggu)	Jarang (1 – 2x/minggu)	1.00	2.00	3.00

No.	EH1	KH1	PH1	LH1	VitA1	VitEH1	VitCH1	E1	Kar1	Pro1	L1	A1	VitE1	VitC1
1	70	61	91	94	519	51	162	1.00	1.00	2.00	2.00	3.00	1.00	3.00
2	62	57	98	62	200	33	290	1.00	1.00	2.00	1.00	3.00	1.00	3.00
3	81	54	90	141	287	39	4	2.00	1.00	2.00	3.00	3.00	1.00	1.00

4	91	67	169	116	191	97	852	2.00	1.00	3.00	3.00	3.00	2.00	3.00
5	101	81	85	155	294	45	3	2.00	2.00	2.00	3.00	3.00	1.00	1.00
6	68	58	143	55	525	57	45	1.00	1.00	3.00	1.00	3.00	1.00	1.00
7	60	55	89	56	24	0	4	1.00	1.00	2.00	1.00	1.00	1.00	1.00
8	66	68	89	47	161	20	185	1.00	1.00	2.00	1.00	3.00	1.00	3.00
9	101	72	156	176	40	63	33	2.00	1.00	3.00	3.00	1.00	1.00	1.00
10	49	33	60	83	256	8	0	1.00	1.00	1.00	2.00	3.00	1.00	1.00
11	50	40	98	56	25	7	1	1.00	1.00	2.00	1.00	1.00	1.00	1.00
12	75	79	63	68	10	5	290	1.00	1.00	1.00	1.00	1.00	1.00	3.00
13	63	57	37	92	191	37	129	1.00	1.00	1.00	2.00	3.00	1.00	3.00
14	77	65	136	108	134	27	77	1.00	1.00	3.00	2.00	3.00	1.00	1.00
15	75	81	86	55	399	19	7	1.00	2.00	2.00	1.00	3.00	1.00	1.00
16	80	64	69	119	422	23	7	1.00	1.00	1.00	3.00	3.00	1.00	1.00
17	47	51	76	25	180	47	57	1.00	1.00	1.00	1.00	3.00	1.00	1.00
18	113	74	98	213	375	73	102	3.00	1.00	2.00	3.00	3.00	1.00	2.00
19	53	55	51	46	205	15	27	1.00	1.00	1.00	1.00	3.00	1.00	1.00
20	62	41	76	109	175	21	42	1.00	1.00	1.00	2.00	3.00	1.00	1.00

21	47	40	147	14	93	30	7	1.00	1.00	3.00	1.00	2.00	1.00	1.00
22	99	49	241	176	605	69	225	2.00	1.00	3.00	3.00	3.00	1.00	3.00
23	79	45	115	148	109	61	30	1.00	1.00	3.00	3.00	2.00	1.00	1.00
24	52	39	60	85	184	7	21	1.00	1.00	1.00	2.00	3.00	1.00	1.00
25	106	97	148	113	375	29	53	2.00	2.00	3.00	3.00	3.00	1.00	1.00
26	106	65	158	181	208	54	20	2.00	1.00	3.00	3.00	3.00	1.00	1.00
27	77	61	177	86	669	65	96	1.00	1.00	3.00	2.00	3.00	1.00	2.00
28	113	65	170	203	22	3	5	3.00	1.00	3.00	3.00	1.00	1.00	1.00
29	64	66	114	38	312	13	81	1.00	1.00	3.00	1.00	3.00	1.00	2.00
30	64	40	139	86	115	33	4	1.00	1.00	3.00	2.00	3.00	1.00	1.00
31	115	59	248	196	136	91	107	3.00	1.00	3.00	3.00	3.00	2.00	2.00
32	101	55	182	176	61	23	11	2.00	1.00	3.00	3.00	1.00	1.00	1.00
33	55	52	66	83	33	30	3	1.00	1.00	1.00	2.00	1.00	1.00	1.00
34	63	48	104	78	132	40	114	1.00	1.00	2.00	1.00	3.00	1.00	3.00
35	94	57	167	154	231	61	100	2.00	1.00	3.00	3.00	3.00	1.00	2.00
36	87	44	127	183	340	57	113	2.00	1.00	3.00	3.00	3.00	1.00	3.00
37	89	68	106	132	86	30	49	2.00	1.00	2.00	3.00	2.00	1.00	1.00

38	121	83	153	202	479	63	122	3.00	2.00	3.00	3.00	3.00	1.00	3.00
39	61	48	77	86	644	28	10	1.00	1.00	1.00	2.00	3.00	1.00	1.00
40	106	97	123	138	122	39	24	2.00	2.00	3.00	3.00	3.00	1.00	1.00
41	62	33	102	127	254	7	22	1.00	1.00	2.00	3.00	3.00	1.00	1.00
42	62	38	99	99	108	9	7	1.00	1.00	2.00	2.00	2.00	1.00	1.00
43	78	59	71	128	7	33	67	1.00	1.00	1.00	3.00	1.00	1.00	1.00
44	92	58	78	186	159	59	17	2.00	1.00	1.00	3.00	3.00	1.00	1.00
45	66	32	129	122	117	27	29	1.00	1.00	3.00	3.00	3.00	1.00	1.00
46	83	26	139	195	73	30	0	2.00	1.00	3.00	3.00	1.00	1.00	1.00
47	94	68	110	150	141	31	145	2.00	1.00	2.00	3.00	3.00	1.00	3.00
48	93	68	146	133	150	12	22	2.00	1.00	3.00	3.00	3.00	1.00	1.00
49	55	35	149	61	77	60	54	1.00	1.00	3.00	1.00	1.00	1.00	1.00
50	85	36	192	154	46	77	33	2.00	1.00	3.00	3.00	1.00	1.00	1.00
51	74	57	132	84	104	0	6	1.00	1.00	3.00	2.00	2.00	1.00	1.00
52	122	70	248	198	139	70	68	3.00	1.00	3.00	3.00	3.00	1.00	1.00
53	110	65	172	186	610	109	132	2.00	1.00	3.00	3.00	3.00	2.00	3.00
54	128	111	120	178	562	40	74	3.00	3.00	3.00	3.00	3.00	1.00	1.00

55	48	28	71	80	54	40	14	1.00	1.00	1.00	1.00	1.00	1.00	1.00
56	73	48	164	102	281	83	66	1.00	1.00	3.00	2.00	3.00	2.00	1.00
57	138	95	220	185	369	92	39	3.00	2.00	3.00	3.00	3.00	2.00	1.00
58	84	37	138	174	148	83	36	2.00	1.00	3.00	3.00	3.00	2.00	1.00
59	90	73	65	146	102	81	10	2.00	1.00	1.00	3.00	2.00	2.00	1.00
60	59	56	43	75	68	29	25	1.00	1.00	1.00	1.00	1.00	1.00	1.00
61	80	48	155	129	334	92	56	1.00	1.00	3.00	3.00	3.00	2.00	1.00
62	73	35	155	127	27	53	17	1.00	1.00	3.00	3.00	1.00	1.00	1.00
63	58	41	115	73	185	41	59	1.00	1.00	3.00	1.00	3.00	1.00	1.00
64	89	45	119	186	34	105	17	2.00	1.00	3.00	3.00	1.00	2.00	1.00
65	62	50	91	76	39	33	7	1.00	1.00	2.00	1.00	1.00	1.00	1.00
66	95	62	180	156	117	18	80	2.00	1.00	3.00	3.00	3.00	1.00	1.00
67	90	47	201	140	53	13	1	2.00	1.00	3.00	3.00	1.00	1.00	1.00
68	104	38	240	214	701	55	144	2.00	1.00	3.00	3.00	3.00	1.00	3.00
69	56	50	103	47	28	27	5	1.00	1.00	2.00	1.00	1.00	1.00	1.00
70	91	66	166	130	481	30	164	2.00	1.00	3.00	3.00	3.00	1.00	3.00
71	55	31	123	93	132	55	40	1.00	1.00	3.00	2.00	3.00	1.00	1.00

72	85	31	114	235	288	88	32	2.00	1.00	3.00	3.00	3.00	2.00	1.00
73	90	37	154	189	116	37	32	2.00	1.00	3.00	3.00	3.00	1.00	1.00
74	114	69	217	181	19	23	99	3.00	1.00	3.00	3.00	1.00	1.00	2.00
75	97	59	162	178	71	18	23	2.00	1.00	3.00	3.00	1.00	1.00	1.00
76	72	43	119	125	206	65	153	1.00	1.00	3.00	3.00	3.00	1.00	3.00
77	113	66	223	197	576	77	109	3.00	1.00	3.00	3.00	3.00	1.00	2.00
78	65	37	142	99	159	1	0	1.00	1.00	3.00	2.00	3.00	1.00	1.00
79	47	35	77	63	15	27	0	1.00	1.00	1.00	1.00	1.00	1.00	1.00
80	73	42	149	115	7	23	1	1.00	1.00	3.00	3.00	1.00	1.00	1.00
81	99	69	163	141	7	65	4	2.00	1.00	3.00	3.00	1.00	1.00	1.00
82	70	51	123	101	17	79	50	1.00	1.00	3.00	2.00	1.00	1.00	1.00
83	60	35	60	120	32	40	61	1.00	1.00	1.00	3.00	1.00	1.00	1.00
84	114	63	149	205	130	50	53	3.00	1.00	3.00	3.00	3.00	1.00	1.00
85	59	71	92	23	582	41	207	1.00	1.00	2.00	1.00	3.00	1.00	3.00
86	61	53	85	70	233	35	44	1.00	1.00	2.00	1.00	3.00	1.00	1.00
No.	EH2	KH2	PH2	LH2	VitA2	VitEH2	VitCH2	E2	Kar2	Pro2	L2	A2	VitE2	C2
1	46	39	53	68	17	25	51	1.00	1.00	1.00	1.00	1.00	1.00	1.00

2	108	73	140	210	821	74	402	2.00	1.00	3.00	3.00	3.00	1.00	3.00
3	123	83	216	185	465	30	148	3.00	2.00	3.00	3.00	3.00	1.00	3.00
4	84	58	173	117	182	45	33	2.00	1.00	3.00	3.00	3.00	1.00	1.00
5	85	41	196	145	122	25	26	2.00	1.00	3.00	3.00	3.00	1.00	1.00
6	74	76	82	66	223	32	142	1.00	1.00	2.00	1.00	3.00	1.00	3.00
7	95	67	142	146	116	11	85	2.00	1.00	3.00	3.00	3.00	1.00	2.00
8	81	51	145	126	174	59	21	2.00	1.00	3.00	3.00	3.00	1.00	1.00
9	84	57	117	146	232	57	4	2.00	1.00	3.00	3.00	3.00	1.00	1.00
10	96	37	217	187	79	10	10	2.00	1.00	3.00	3.00	1.00	1.00	1.00
11	62	35	136	107	425	57	11	1.00	1.00	3.00	2.00	3.00	1.00	1.00
12	83	37	134	174	18	17	48	2.00	1.00	3.00	3.00	1.00	1.00	1.00
13	72	41	140	117	219	61	12	1.00	1.00	3.00	3.00	3.00	1.00	1.00
14	46	36	108	49	108	0	13	1.00	1.00	2.00	1.00	2.00	1.00	1.00
15	86	58	170	140	468	27	59	2.00	1.00	3.00	3.00	3.00	1.00	1.00
16	76	64	154	85	677	19	177	1.00	1.00	3.00	2.00	3.00	1.00	3.00
17	65	65	90	52	4	27	3	1.00	1.00	2.00	1.00	1.00	1.00	1.00
18	86	52	114	161	258	45	68	2.00	1.00	3.00	3.00	3.00	1.00	1.00

19	82	30	173	184	444	74	78	2.00	1.00	3.00	3.00	3.00	1.00	1.00
20	88	55	178	129	143	47	92	2.00	1.00	3.00	3.00	3.00	1.00	2.00
21	72	45	124	114	156	35	76	1.00	1.00	3.00	3.00	3.00	1.00	1.00
22	75	51	120	116	346	48	35	1.00	1.00	3.00	3.00	3.00	1.00	1.00
23	59	38	104	87	115	43	20	1.00	1.00	2.00	2.00	3.00	1.00	1.00
24	84	67	91	132	379	49	97	2.00	1.00	2.00	3.00	3.00	1.00	2.00
25	61	47	70	90	74	35	12	1.00	1.00	1.00	2.00	1.00	1.00	1.00
26	81	50	141	131	75	43	11	2.00	1.00	3.00	3.00	1.00	1.00	1.00
27	62	47	84	93	140	26	97	1.00	1.00	2.00	2.00	3.00	1.00	2.00
28	91	50	142	177	308	17	161	2.00	1.00	3.00	3.00	3.00	1.00	3.00
29	47	29	61	93	630	24	94	1.00	1.00	1.00	2.00	3.00	1.00	2.00
30	61	51	144	50	47	27	31	1.00	1.00	3.00	1.00	1.00	1.00	1.00
31	53	58	62	39	12	0	5	1.00	1.00	1.00	1.00	1.00	1.00	1.00
32	126	75	221	210	226	59	102	3.00	1.00	3.00	3.00	3.00	1.00	2.00
33	100	60	210	161	362	44	124	2.00	1.00	3.00	3.00	3.00	1.00	3.00
34	67	64	84	72	382	23	60	1.00	1.00	2.00	1.00	3.00	1.00	1.00
35	77	40	166	126	18	27	20	1.00	1.00	3.00	3.00	1.00	1.00	1.00

36	59	36	83	102	76	37	12	1.00	1.00	2.00	2.00	1.00	1.00	1.00
37	44	27	65	74	83	35	41	1.00	1.00	1.00	1.00	2.00	1.00	1.00
38	92	58	132	165	302	65	184	2.00	1.00	3.00	3.00	3.00	1.00	3.00
39	56	48	42	77	37	24	31	1.00	1.00	1.00	1.00	1.00	1.00	1.00
40	54	26	94	116	209	31	22	1.00	1.00	2.00	3.00	3.00	1.00	1.00
41	76	53	64	147	82	30	14	1.00	1.00	1.00	3.00	2.00	1.00	1.00
42	79	56	112	118	81	30	19	1.00	1.00	3.00	3.00	2.00	1.00	1.00
43	57	61	63	46	223	17	117	1.00	1.00	1.00	1.00	3.00	1.00	3.00
44	106	68	251	130	142	29	96	2.00	1.00	3.00	3.00	3.00	1.00	2.00
45	42	33	101	36	84	13	6	1.00	1.00	2.00	1.00	2.00	1.00	1.00
46	52	30	90	90	91	23	54	1.00	1.00	2.00	2.00	2.00	1.00	1.00
47	49	53	89	27	302	24	94	1.00	1.00	2.00	1.00	3.00	1.00	2.00
48	53	22	131	95	161	33	123	1.00	1.00	3.00	2.00	3.00	1.00	3.00
49	74	58	64	117	3	23	29	1.00	1.00	1.00	3.00	1.00	1.00	1.00
50	43	36	44	63	7	50	38	1.00	1.00	1.00	1.00	1.00	1.00	1.00
51	60	53	94	71	217	45	124	1.00	1.00	2.00	1.00	3.00	1.00	3.00
52	65	53	66	88	75	6	1	1.00	1.00	1.00	2.00	1.00	1.00	1.00

53	32	24	70	33	21	27	16	1.00	1.00	1.00	1.00	1.00	1.00	1.00
54	58	24	147	107	33	47	30	1.00	1.00	3.00	2.00	1.00	1.00	1.00
55	56	42	76	78	35	6	1	1.00	1.00	1.00	1.00	1.00	1.00	1.00
56	57	29	84	112	39	27	0	1.00	1.00	2.00	3.00	1.00	1.00	1.00
57	45	46	41	43	69	19	17	1.00	1.00	1.00	1.00	1.00	1.00	1.00
58	57	51	81	71	276	43	154	1.00	1.00	2.00	1.00	3.00	1.00	3.00
59	46	37	45	73	79	22	25	1.00	1.00	1.00	1.00	1.00	1.00	1.00
60	33	27	48	38	131	40	61	1.00	1.00	1.00	1.00	3.00	1.00	1.00
61	64	66	61	63	46	20	21	1.00	1.00	1.00	1.00	1.00	1.00	1.00
62	64	31	131	118	150	27	17	1.00	1.00	3.00	3.00	3.00	1.00	1.00
63	84	56	136	136	107	47	20	2.00	1.00	3.00	3.00	2.00	1.00	1.00
64	71	35	139	128	275	31	179	1.00	1.00	3.00	3.00	3.00	1.00	3.00
65	51	39	68	74	77	38	35	1.00	1.00	1.00	1.00	1.00	1.00	1.00
66	62	36	121	108	26	14	0	1.00	1.00	3.00	2.00	1.00	1.00	1.00
67	40	36	50	46	28	21	22	1.00	1.00	1.00	1.00	1.00	1.00	1.00
68	68	22	103	165	181	47	17	1.00	1.00	2.00	3.00	3.00	1.00	1.00
69	53	27	122	85	84	31	12	1.00	1.00	3.00	2.00	2.00	1.00	1.00

70	73	24	104	187	136	67	32	1.00	1.00	2.00	3.00	3.00	1.00	1.00
71	76	30	158	172	114	31	44	1.00	1.00	3.00	3.00	3.00	1.00	1.00
72	91	30	458	172	114	31	44	2.00	1.00	3.00	3.00	3.00	1.00	1.00
73	57	51	61	80	179	46	137	1.00	1.00	1.00	1.00	3.00	1.00	3.00
74	86	57	91	158	62	72	44	2.00	1.00	2.00	3.00	1.00	1.00	1.00
75	91	60	169	154	143	44	56	2.00	1.00	3.00	3.00	3.00	1.00	1.00
76	84	35	114	147	345	35	101	2.00	1.00	3.00	3.00	3.00	1.00	2.00
77	8	44	123	140	212	23	58	1.00	1.00	3.00	3.00	3.00	1.00	1.00
78	62	43	115	46	43	0	36	1.00	1.00	3.00	1.00	1.00	1.00	1.00
79	66	30	140	118	89	33	19	1.00	1.00	3.00	3.00	2.00	1.00	1.00
80	86	53	137	146	143	69	19	2.00	1.00	3.00	3.00	3.00	1.00	1.00
81	93	61	84	181	6	3	0	2.00	1.00	2.00	3.00	1.00	1.00	1.00
82	65	36	175	113	554	57	185	1.00	1.00	3.00	3.00	3.00	1.00	3.00
83	71	37	152	121	276	36	70	1.00	1.00	3.00	3.00	3.00	1.00	1.00
84	101	81	94	155	139	68	79	2.00	2.00	2.00	3.00	3.00	1.00	1.00
85	86	57	91	16	62	72	44	2.00	1.00	2.00	1.00	1.00	1.00	1.00
86	106	70	183	168	55	44	67	2.00	1.00	3.00	3.00	1.00	1.00	1.00

N o.	GA B.E	GA B.K	GA B.P	GA B.L	GA B.A	GAB. VitE	GA B.C	KATE NERGI	KAT.K ARBO	KAT.PR OTEIN	KAT.L EMAK	KAT. VITA	KAT. VITE	KAT. VITC
1	58	50	72	81	268	38	107	1.00	1.00	1.00	2.00	3.00	1.00	2.00
2	85	65	119	136	511	54	346	2.00	1.00	3.00	3.00	3.00	1.00	3.00
3	102	68	153	163	376	34	76	2.00	1.00	3.00	3.00	3.00	1.00	1.00
4	87	62	171	116	187	71	443	2.00	1.00	3.00	3.00	3.00	1.00	3.00
5	93	61	141	150	208	35	14	2.00	1.00	3.00	3.00	3.00	1.00	1.00
6	71	67	112	61	374	45	94	1.00	1.00	3.00	1.00	3.00	1.00	2.00
7	78	61	115	101	70	6	45	1.00	1.00	3.00	2.00	1.00	1.00	1.00
8	74	59	117	87	168	39	103	1.00	1.00	3.00	2.00	3.00	1.00	2.00
9	93	65	137	161	136	60	18	2.00	1.00	3.00	3.00	3.00	1.00	1.00
10	73	35	138	135	168	9	5	1.00	1.00	3.00	3.00	3.00	1.00	1.00
11	56	38	117	81	225	32	6	1.00	1.00	3.00	2.00	3.00	1.00	1.00
12	79	58	99	121	14	11	169	1.00	1.00	2.00	3.00	1.00	1.00	3.00
13	68	49	89	104	205	52	71	1.00	1.00	2.00	2.00	3.00	1.00	1.00
14	62	50	122	79	121	13	45	1.00	1.00	3.00	1.00	3.00	1.00	1.00
15	81	69	128	98	433	23	33	2.00	1.00	3.00	2.00	3.00	1.00	1.00
16	78	64	111	102	549	21	92	1.00	1.00	3.00	2.00	3.00	1.00	2.00
17	56	58	83	38	92	37	30	1.00	1.00	2.00	1.00	2.00	1.00	1.00

18	99	63	106	187	317	59	85	2.00	1.00	2.00	3.00	3.00	1.00	2.00
19	68	42	112	115	324	44	52	1.00	1.00	3.00	3.00	3.00	1.00	1.00
20	75	48	127	119	159	34	67	1.00	1.00	3.00	3.00	3.00	1.00	1.00
21	59	43	136	64	125	32	41	1.00	1.00	3.00	1.00	3.00	1.00	1.00
22	87	50	181	146	475	58	130	2.00	1.00	3.00	3.00	3.00	1.00	3.00
23	69	42	109	117	112	52	25	1.00	1.00	2.00	3.00	3.00	1.00	1.00
24	68	53	75	108	282	28	59	1.00	1.00	1.00	2.00	3.00	1.00	1.00
25	84	72	109	101	225	32	32	2.00	1.00	2.00	2.00	3.00	1.00	1.00
26	94	57	150	156	141	49	15	2.00	1.00	3.00	3.00	3.00	1.00	1.00
27	70	54	131	89	404	46	97	1.00	1.00	3.00	2.00	3.00	1.00	2.00
28	102	57	156	190	165	10	83	2.00	1.00	3.00	3.00	3.00	1.00	2.00
29	55	48	88	66	471	19	87	1.00	1.00	2.00	1.00	3.00	1.00	2.00
30	62	46	141	68	81	30	18	1.00	1.00	3.00	1.00	2.00	1.00	1.00
31	84	58	155	118	74	45	56	2.00	1.00	3.00	3.00	1.00	1.00	1.00
32	114	65	201	193	143	41	56	3.00	1.00	3.00	3.00	3.00	1.00	1.00

3														
3	77	56	138	107	197	37	64	1.00	1.00	3.00	2.00	3.00	1.00	1.00
3														
4	65	56	94	75	257	32	84	1.00	1.00	2.00	1.00	3.00	1.00	2.00
3														
5	85	48	166	140	124	44	60	2.00	1.00	3.00	3.00	3.00	1.00	1.00
3														
6	73	40	105	143	208	47	63	1.00	1.00	2.00	3.00	3.00	1.00	1.00
3														
7	66	48	86	103	84	32	45	1.00	1.00	2.00	2.00	2.00	1.00	1.00
3														
8	106	71	142	183	390	64	153	2.00	1.00	3.00	3.00	3.00	1.00	3.00
3														
9	58	48	59	81	340	26	20	1.00	1.00	1.00	2.00	3.00	1.00	1.00
4														
0	80	62	108	127	165	35	23	1.00	1.00	2.00	3.00	3.00	1.00	1.00
4														
1	69	43	83	137	168	18	18	1.00	1.00	2.00	3.00	3.00	1.00	1.00
4														
2	71	47	106	109	95	19	13	1.00	1.00	2.00	2.00	2.00	1.00	1.00
4														
3	67	60	67	87	115	25	92	1.00	1.00	1.00	2.00	3.00	1.00	2.00
4														
4	99	63	165	158	151	41	56	2.00	1.00	3.00	3.00	3.00	1.00	1.00
4														
5	54	33	115	79	100	20	18	1.00	1.00	3.00	1.00	2.00	1.00	1.00
4														
6	68	28	114	143	82	26	27	1.00	1.00	3.00	3.00	2.00	1.00	1.00
4														
7	72	60	99	88	221	27	119	1.00	1.00	2.00	2.00	3.00	1.00	3.00

48	73	45	138	114	156	22	73	1.00	1.00	3.00	3.00	3.00	1.00	1.00
49	65	46	106	89	40	41	41	1.00	1.00	2.00	2.00	1.00	1.00	1.00
50	64	36	118	108	27	63	36	1.00	1.00	3.00	2.00	1.00	1.00	1.00
51	67	55	113	79	160	22	65	1.00	1.00	3.00	1.00	3.00	1.00	1.00
52	93	62	157	143	734	38	34	2.00	1.00	3.00	3.00	3.00	1.00	1.00
53	71	45	121	110	315	68	74	1.00	1.00	3.00	2.00	3.00	1.00	1.00
54	93	68	134	143	298	44	36	2.00	1.00	3.00	3.00	3.00	1.00	1.00
55	52	35	74	79	45	23	8	1.00	1.00	1.00	1.00	1.00	1.00	1.00
56	65	38	124	107	160	55	33	1.00	1.00	3.00	2.00	3.00	1.00	1.00
57	91	71	130	114	219	56	28	2.00	1.00	3.00	3.00	3.00	1.00	1.00
58	71	44	109	122	212	63	95	1.00	1.00	2.00	3.00	3.00	1.00	2.00
59	68	55	55	110	90	51	18	1.00	1.00	1.00	2.00	2.00	1.00	1.00
60	46	41	46	56	99	34	43	1.00	1.00	1.00	1.00	2.00	1.00	1.00
61	72	57	108	96	190	56	39	1.00	1.00	2.00	2.00	3.00	1.00	1.00
62	69	33	143	122	89	40	17	1.00	1.00	3.00	3.00	2.00	1.00	1.00

63	71	49	126	105	146	44	40	1.00	1.00	3.00	2.00	3.00	1.00	1.00
64	80	40	129	157	154	68	98	1.00	1.00	3.00	3.00	3.00	1.00	2.00
65	57	45	80	75	58	36	21	1.00	1.00	1.00	1.00	1.00	1.00	1.00
66	79	49	150	132	72	16	40	1.00	1.00	3.00	3.00	1.00	1.00	1.00
67	65	41	126	93	40	17	12	1.00	1.00	3.00	2.00	1.00	1.00	1.00
68	86	30	172	189	441	51	81	2.00	1.00	3.00	3.00	3.00	1.00	2.00
69	54	39	112	66	56	29	8	1.00	1.00	3.00	1.00	1.00	1.00	1.00
70	82	45	135	158	308	49	98	2.00	1.00	3.00	3.00	3.00	1.00	2.00
71	65	31	141	133	123	43	42	1.00	1.00	3.00	3.00	3.00	1.00	1.00
72	88	46	130	194	209	60	18	2.00	1.00	3.00	3.00	3.00	1.00	1.00
73	73	44	105	134	147	41	84	1.00	1.00	2.00	3.00	3.00	1.00	2.00
74	100	63	154	169	41	48	71	2.00	1.00	3.00	3.00	1.00	1.00	1.00
75	94	60	165	166	107	31	40	2.00	1.00	3.00	3.00	2.00	1.00	1.00
76	78	39	116	136	276	65	127	1.00	1.00	3.00	3.00	3.00	1.00	3.00
77	61	55	117	169	394	50	83	1.00	1.00	3.00	3.00	3.00	1.00	2.00

78	64	40	128	92	101	1	18	1.00	1.00	3.00	2.00	2.00	1.00	1.00
79	56	32	108	90	52	30	10	1.00	1.00	2.00	2.00	1.00	1.00	1.00
80	80	47	143	130	75	46	10	1.00	1.00	3.00	3.00	1.00	1.00	1.00
81	96	65	124	161	6	34	2	2.00	1.00	3.00	3.00	1.00	1.00	1.00
82	67	43	149	107	285	68	118	1.00	1.00	3.00	2.00	3.00	1.00	3.00
83	66	36	106	120	154	38	66	1.00	1.00	2.00	3.00	3.00	1.00	1.00
84	107	72	144	180	134	59	66	2.00	1.00	3.00	3.00	3.00	1.00	1.00
85	72	64	91	20	322	57	125	1.00	1.00	2.00	1.00	3.00	1.00	3.00
86	84	61	134	119	144	40	55	2.00	1.00	3.00	3.00	3.00	1.00	1.00

No.	KERAGAMAN1	KERAGAMAN2
1	1.00	3.00
2	1.00	2.00
3	1.00	2.00
4	1.00	1.00
5	1.00	2.00
6	1.00	3.00
7	1.00	1.00

No.	KERAGAMAN1	KERAGAMAN2
19	1.00	3.00
20	1.00	2.00
21	1.00	3.00
22	1.00	2.00
23	1.00	2.00
24	1.00	2.00
25	1.00	1.00

8	1.00	1.00
9	1.00	2.00
10	1.00	1.00
11	1.00	2.00
12	1.00	2.00
13	1.00	2.00
14	1.00	1.00
15	1.00	2.00
16	1.00	1.00
17	1.00	2.00
18	1.00	3.00

26	1.00	2.00
27	1.00	1.00
28	1.00	1.00
29	1.00	2.00
30	1.00	3.00
31	1.00	1.00
32	1.00	1.00
33	1.00	1.00
34	1.00	1.00
35	1.00	2.00
36	1.00	3.00

No.	KERAGAMAN1	KERAGAMAN2
37	1.00	2.00
38	1.00	1.00
39	1.00	2.00
40	1.00	3.00
41	1.00	2.00
42	1.00	3.00
43	1.00	3.00
44	1.00	1.00
45	1.00	3.00
46	1.00	1.00
47	1.00	2.00
48	1.00	1.00
49	1.00	1.00

No.	KERAGAMAN1	KERAGAMAN2
65	1.00	2.00
66	1.00	2.00
67	1.00	2.00
68	1.00	3.00
69	1.00	2.00
70	1.00	2.00
71	1.00	2.00
72	1.00	1.00
73	1.00	2.00
74	1.00	1.00
75	1.00	2.00
76	1.00	2.00
77	1.00	2.00

50	1.00	1.00
51	1.00	2.00
52	1.00	2.00
53	1.00	1.00
54	1.00	2.00
55	1.00	1.00
56	1.00	2.00
57	1.00	1.00
58	1.00	2.00
59	1.00	3.00
60	1.00	1.00
61	1.00	2.00
62	1.00	2.00
63	1.00	2.00
64	1.00	3.00

78	1.00	3.00
79	1.00	3.00
80	1.00	3.00
81	1.00	3.00
82	1.00	3.00
83	1.00	2.00
84	1.00	2.00
85	1.00	2.00
86	1.00	2.00

No.	Nasi	Mie	Kentang	Singkong	Ubi	Ikan Laut	Ikan Tawar	Seafood	Ayam	Daging Sapi	Telur	Tempe	Tahu	Kacang
1	1.00	2.00	3.00	5.00	4.00	2.00	1.00	3.00	3.00	4.00	3.00	3.00	3.00	4.00
2	1.00	2.00	3.00	5.00	4.00	2.00	2.00	3.00	3.00	4.00	3.00	3.00	3.00	4.00
3	1.00	2.00	2.00	4.00	4.00	3.00	2.00	3.00	2.00	4.00	3.00	3.00	3.00	4.00
4	1.00	4.00	3.00	5.00	4.00	3.00	3.00	3.00	3.00	4.00	3.00	3.00	4.00	4.00
5	1.00	4.00	3.00	4.00	4.00	4.00	4.00	3.00	3.00	4.00	3.00	3.00	4.00	3.00
6	1.00	2.00	2.00	4.00	4.00	4.00	4.00	3.00	3.00	4.00	3.00	3.00	4.00	3.00

7	2.00	2.00	4.00	4.00	4.00	4.00	4.00	3.00	3.00	4.00	3.00	3.00	3.00	3.00
8	2.00	3.00	5.00	4.00	5.00	4.00	3.00	3.00	3.00	5.00	3.00	3.00	3.00	3.00
9	1.00	4.00	4.00	5.00	5.00	4.00	3.00	3.00	4.00	4.00	3.00	4.00	3.00	3.00
10	1.00	4.00	4.00	5.00	5.00	3.00	2.00	3.00	4.00	5.00	3.00	2.00	3.00	3.00
11	2.00	4.00	3.00	5.00	4.00	4.00	3.00	3.00	3.00	5.00	2.00	2.00	3.00	3.00
12	1.00	4.00	3.00	5.00	5.00	4.00	3.00	3.00	3.00	4.00	3.00	2.00	3.00	4.00
13	1.00	5.00	2.00	4.00	4.00	4.00	3.00	3.00	3.00	4.00	3.00	2.00	3.00	4.00
14	2.00	4.00	2.00	4.00	5.00	2.00	1.00	4.00	3.00	4.00	3.00	3.00	3.00	4.00
15	1.00	4.00	2.00	4.00	4.00	3.00	2.00	3.00	3.00	4.00	3.00	2.00	3.00	4.00
16	2.00	2.00	2.00	4.00	5.00	3.00	3.00	3.00	3.00	4.00	3.00	2.00	4.00	5.00
17	2.00	4.00	2.00	5.00	4.00	3.00	3.00	4.00	2.00	4.00	3.00	2.00	3.00	5.00
18	1.00	4.00	3.00	5.00	5.00	3.00	3.00	4.00	2.00	3.00	3.00	3.00	4.00	5.00
19	1.00	4.00	2.00	5.00	5.00	3.00	3.00	4.00	2.00	4.00	3.00	3.00	4.00	5.00
20	1.00	3.00	2.00	5.00	5.00	3.00	3.00	4.00	3.00	4.00	3.00	3.00	4.00	5.00
21	1.00	2.00	3.00	5.00	5.00	3.00	3.00	4.00	2.00	4.00	3.00	3.00	4.00	3.00
22	1.00	3.00	3.00	4.00	5.00	3.00	4.00	4.00	3.00	4.00	3.00	3.00	4.00	3.00
23	1.00	2.00	3.00	4.00	5.00	4.00	4.00	4.00	3.00	4.00	3.00	3.00	4.00	3.00
24	1.00	4.00	3.00	4.00	5.00	4.00	4.00	4.00	3.00	4.00	4.00	3.00	4.00	3.00
25	1.00	4.00	3.00	4.00	5.00	4.00	4.00	4.00	3.00	4.00	4.00	3.00	4.00	4.00
26	1.00	5.00	3.00	4.00	5.00	3.00	4.00	4.00	3.00	4.00	4.00	3.00	4.00	4.00
27	1.00	5.00	3.00	5.00	5.00	3.00	4.00	4.00	2.00	4.00	4.00	3.00	4.00	4.00
28	1.00	5.00	4.00	5.00	5.00	2.00	4.00	4.00	3.00	4.00	4.00	3.00	4.00	4.00
29	1.00	2.00	4.00	4.00	5.00	3.00	3.00	4.00	3.00	4.00	4.00	3.00	5.00	4.00
30	2.00	3.00	4.00	4.00	5.00	3.00	3.00	4.00	2.00	4.00	4.00	3.00	5.00	4.00
31	1.00	5.00	3.00	3.00	5.00	3.00	3.00	4.00	3.00	4.00	3.00	3.00	5.00	4.00
32	1.00	5.00	4.00	3.00	5.00	3.00	3.00	4.00	2.00	4.00	3.00	3.00	5.00	4.00

33	1.00	3.00	4.00	4.00	5.00	3.00	3.00	4.00	3.00	4.00	3.00	3.00	4.00	4.00
34	1.00	4.00	4.00	4.00	5.00	4.00	2.00	3.00	2.00	4.00	3.00	3.00	5.00	4.00
35	1.00	5.00	5.00	4.00	5.00	4.00	3.00	4.00	3.00	4.00	3.00	2.00	4.00	4.00
36	1.00	4.00	2.00	4.00	5.00	4.00	3.00	4.00	3.00	4.00	3.00	3.00	5.00	4.00
37	1.00	4.00	3.00	4.00	5.00	4.00	3.00	4.00	3.00	4.00	3.00	2.00	4.00	5.00
38	1.00	5.00	3.00	4.00	5.00	4.00	2.00	3.00	3.00	4.00	2.00	2.00	3.00	5.00
39	1.00	4.00	2.00	3.00	5.00	4.00	3.00	4.00	3.00	4.00	3.00	2.00	3.00	5.00
40	1.00	4.00	3.00	3.00	5.00	4.00	3.00	4.00	4.00	4.00	2.00	3.00	4.00	5.00
41	1.00	4.00	3.00	4.00	5.00	4.00	3.00	4.00	3.00	4.00	2.00	3.00	4.00	3.00
42	1.00	3.00	4.00	4.00	5.00	4.00	3.00	4.00	4.00	4.00	2.00	3.00	4.00	3.00
43	1.00	3.00	4.00	4.00	5.00	4.00	4.00	3.00	3.00	4.00	2.00	3.00	5.00	3.00
44	1.00	2.00	2.00	5.00	5.00	4.00	3.00	4.00	3.00	4.00	3.00	3.00	4.00	3.00
45	1.00	2.00	2.00	5.00	5.00	4.00	3.00	4.00	3.00	3.00	2.00	3.00	3.00	3.00
46	1.00	3.00	3.00	5.00	5.00	4.00	3.00	4.00	3.00	4.00	3.00	3.00	3.00	3.00
47	1.00	4.00	3.00	5.00	5.00	3.00	3.00	4.00	3.00	3.00	3.00	3.00	3.00	3.00
48	1.00	4.00	3.00	5.00	5.00	4.00	3.00	3.00	3.00	3.00	3.00	4.00	3.00	4.00
49	1.00	3.00	3.00	4.00	5.00	4.00	2.00	2.00	3.00	3.00	3.00	3.00	3.00	3.00
50	1.00	4.00	3.00	4.00	5.00	4.00	1.00	3.00	3.00	3.00	3.00	3.00	3.00	3.00
51	1.00	3.00	4.00	4.00	5.00	4.00	2.00	3.00	3.00	4.00	3.00	3.00	4.00	3.00
52	1.00	3.00	3.00	4.00	5.00	4.00	2.00	3.00	3.00	3.00	3.00	3.00	3.00	4.00
53	1.00	2.00	2.00	4.00	5.00	4.00	2.00	4.00	3.00	4.00	4.00	4.00	3.00	3.00
54	1.00	3.00	3.00	5.00	5.00	4.00	2.00	3.00	3.00	3.00	3.00	4.00	3.00	4.00
55	1.00	4.00	3.00	5.00	5.00	4.00	3.00	4.00	3.00	3.00	3.00	4.00	3.00	4.00
56	1.00	4.00	3.00	5.00	5.00	4.00	2.00	3.00	2.00	3.00	3.00	3.00	3.00	4.00
57	1.00	5.00	4.00	5.00	5.00	4.00	3.00	3.00	3.00	4.00	3.00	3.00	4.00	4.00
58	1.00	5.00	4.00	5.00	5.00	4.00	3.00	3.00	3.00	3.00	3.00	3.00	3.00	4.00

59	1.00	5.00	5.00	5.00	5.00	4.00	3.00	3.00	3.00	3.00	3.00	3.00	3.00	4.00
60	1.00	5.00	4.00	5.00	5.00	4.00	3.00	3.00	3.00	3.00	3.00	3.00	3.00	4.00
61	1.00	5.00	5.00	4.00	5.00	4.00	2.00	3.00	3.00	3.00	3.00	3.00	4.00	3.00
62	1.00	4.00	4.00	4.00	4.00	4.00	2.00	3.00	3.00	3.00	3.00	3.00	4.00	3.00
63	1.00	3.00	3.00	5.00	5.00	4.00	2.00	3.00	4.00	3.00	3.00	3.00	4.00	3.00
64	1.00	3.00	4.00	4.00	4.00	4.00	2.00	3.00	4.00	3.00	3.00	3.00	4.00	3.00
65	1.00	2.00	5.00	5.00	4.00	4.00	4.00	3.00	4.00	3.00	3.00	3.00	4.00	3.00
66	1.00	2.00	5.00	5.00	4.00	4.00	2.00	3.00	4.00	3.00	3.00	3.00	4.00	3.00
67	1.00	3.00	5.00	5.00	4.00	4.00	3.00	3.00	4.00	3.00	3.00	3.00	4.00	3.00
68	1.00	2.00	4.00	5.00	4.00	4.00	3.00	3.00	4.00	3.00	2.00	3.00	4.00	3.00
69	1.00	4.00	4.00	5.00	5.00	4.00	3.00	3.00	4.00	4.00	3.00	3.00	4.00	4.00
70	1.00	3.00	4.00	5.00	4.00	4.00	3.00	3.00	4.00	3.00	3.00	3.00	4.00	4.00
71	1.00	3.00	5.00	2.00	4.00	4.00	2.00	3.00	4.00	4.00	3.00	2.00	4.00	4.00
72	1.00	3.00	5.00	4.00	4.00	4.00	3.00	3.00	5.00	3.00	3.00	3.00	4.00	4.00
73	1.00	3.00	5.00	4.00	4.00	4.00	2.00	3.00	5.00	4.00	3.00	3.00	4.00	4.00
74	1.00	3.00	5.00	4.00	4.00	4.00	3.00	3.00	3.00	4.00	3.00	3.00	4.00	5.00
75	1.00	3.00	5.00	4.00	4.00	4.00	3.00	3.00	3.00	4.00	3.00	3.00	4.00	4.00
76	1.00	4.00	4.00	4.00	4.00	4.00	3.00	3.00	3.00	4.00	3.00	3.00	4.00	4.00
77	1.00	4.00	4.00	4.00	4.00	4.00	3.00	4.00	3.00	4.00	3.00	3.00	4.00	4.00
78	1.00	4.00	4.00	4.00	4.00	4.00	3.00	4.00	3.00	4.00	3.00	3.00	5.00	4.00
79	1.00	4.00	4.00	5.00	4.00	4.00	3.00	5.00	3.00	4.00	3.00	3.00	4.00	4.00
80	1.00	4.00	4.00	5.00	4.00	4.00	3.00	4.00	3.00	4.00	3.00	3.00	5.00	4.00
81	1.00	5.00	5.00	5.00	4.00	4.00	4.00	3.00	3.00	5.00	3.00	3.00	4.00	4.00
82	1.00	4.00	4.00	5.00	5.00	4.00	3.00	3.00	3.00	5.00	3.00	3.00	5.00	3.00
83	1.00	4.00	3.00	5.00	4.00	3.00	3.00	3.00	3.00	5.00	3.00	3.00	4.00	3.00
84	1.00	5.00	4.00	5.00	5.00	3.00	3.00	2.00	3.00	5.00	3.00	3.00	5.00	3.00

85	1.00	4.00	4.00	5.00	5.00	3.00	3.00	3.00	3.00	5.00	3.00	3.00	4.00	3.00
86	1.00	5.00	4.00	5.00	5.00	4.00	3.00	2.00	3.00	5.00	3.00	3.00	3.00	3.00

No.	Bayam	Daun Ubi	Kangkung	Wortel	Brokoli	Buncis	Kcg Pjg	Jeruk	Pepaya	Pisang	Alpukat	Jambu	Gorengan
1	2.00	3.00	4.00	3.00	4.00	4.00	4.00	3.00	3.00	3.00	4.00	5.00	2.00
2	2.00	3.00	4.00	3.00	4.00	4.00	4.00	3.00	3.00	3.00	4.00	5.00	2.00
3	2.00	3.00	4.00	3.00	4.00	4.00	3.00	3.00	3.00	3.00	4.00	5.00	2.00
4	2.00	3.00	4.00	3.00	4.00	4.00	3.00	3.00	3.00	3.00	4.00	5.00	2.00
5	3.00	3.00	4.00	3.00	4.00	4.00	3.00	3.00	3.00	3.00	4.00	5.00	2.00
6	3.00	2.00	3.00	3.00	4.00	4.00	3.00	2.00	2.00	2.00	4.00	5.00	3.00
7	3.00	2.00	3.00	3.00	4.00	4.00	4.00	2.00	2.00	2.00	4.00	5.00	3.00
8	3.00	2.00	3.00	3.00	4.00	4.00	3.00	2.00	2.00	2.00	4.00	5.00	3.00
9	4.00	2.00	3.00	4.00	4.00	4.00	3.00	2.00	2.00	2.00	4.00	5.00	2.00
10	3.00	3.00	3.00	4.00	4.00	4.00	3.00	3.00	3.00	3.00	4.00	5.00	2.00
11	3.00	3.00	3.00	4.00	4.00	4.00	4.00	3.00	3.00	3.00	4.00	5.00	2.00
12	3.00	3.00	3.00	4.00	4.00	5.00	4.00	3.00	3.00	3.00	5.00	5.00	2.00
13	3.00	4.00	2.00	4.00	4.00	5.00	4.00	4.00	4.00	4.00	5.00	3.00	3.00
14	2.00	4.00	3.00	4.00	4.00	5.00	4.00	4.00	4.00	4.00	5.00	3.00	3.00
15	2.00	4.00	3.00	4.00	4.00	4.00	4.00	4.00	4.00	4.00	4.00	3.00	4.00
16	3.00	2.00	3.00	4.00	4.00	5.00	4.00	2.00	2.00	2.00	5.00	3.00	3.00
17	3.00	2.00	3.00	4.00	5.00	5.00	5.00	2.00	2.00	2.00	5.00	3.00	3.00
18	3.00	3.00	2.00	4.00	5.00	5.00	3.00	3.00	3.00	3.00	5.00	2.00	3.00
19	3.00	3.00	2.00	4.00	5.00	5.00	3.00	3.00	3.00	3.00	5.00	2.00	4.00
20	3.00	3.00	2.00	4.00	5.00	5.00	3.00	3.00	3.00	3.00	5.00	2.00	2.00
21	3.00	3.00	2.00	4.00	5.00	4.00	3.00	3.00	3.00	3.00	4.00	2.00	2.00

22	3.00	3.00	3.00	3.00	5.00	4.00	3.00	3.00	3.00	3.00	4.00	3.00	4.00
23	3.00	3.00	3.00	4.00	5.00	5.00	3.00	3.00	3.00	3.00	5.00	3.00	4.00
24	3.00	3.00	3.00	4.00	4.00	4.00	3.00	3.00	3.00	3.00	4.00	3.00	4.00
25	4.00	2.00	4.00	5.00	3.00	4.00	3.00	2.00	2.00	2.00	4.00	4.00	5.00
26	2.00	4.00	4.00	5.00	3.00	5.00	3.00	4.00	4.00	4.00	5.00	4.00	3.00
27	2.00	4.00	4.00	3.00	4.00	4.00	4.00	4.00	4.00	4.00	4.00	4.00	3.00
28	5.00	4.00	4.00	3.00	3.00	4.00	3.00	4.00	4.00	4.00	4.00	2.00	3.00
29	4.00	4.00	4.00	3.00	3.00	3.00	3.00	4.00	4.00	4.00	4.00	2.00	3.00
30	4.00	4.00	4.00	3.00	4.00	3.00	4.00	4.00	4.00	4.00	4.00	3.00	3.00
31	4.00	4.00	4.00	3.00	4.00	3.00	4.00	4.00	4.00	4.00	4.00	3.00	3.00
32	4.00	4.00	4.00	3.00	4.00	3.00	4.00	4.00	4.00	4.00	4.00	3.00	3.00
33	4.00	4.00	4.00	3.00	4.00	4.00	3.00	4.00	4.00	4.00	4.00	3.00	3.00
34	5.00	4.00	4.00	3.00	3.00	4.00	3.00	3.00	4.00	4.00	4.00	3.00	3.00
35	5.00	4.00	4.00	3.00	4.00	4.00	3.00	3.00	4.00	4.00	4.00	3.00	3.00
36	5.00	4.00	5.00	3.00	4.00	4.00	3.00	3.00	4.00	3.00	4.00	3.00	3.00
37	5.00	4.00	4.00	3.00	4.00	4.00	3.00	3.00	2.00	3.00	4.00	2.00	3.00
38	4.00	4.00	3.00	3.00	4.00	4.00	3.00	3.00	2.00	3.00	4.00	4.00	3.00
39	4.00	5.00	3.00	3.00	3.00	4.00	3.00	2.00	3.00	3.00	4.00	4.00	3.00
40	4.00	5.00	3.00	3.00	4.00	4.00	4.00	2.00	3.00	4.00	4.00	4.00	3.00
41	4.00	5.00	3.00	3.00	4.00	4.00	4.00	2.00	3.00	3.00	4.00	4.00	3.00
42	4.00	3.00	3.00	3.00	4.00	4.00	4.00	2.00	3.00	3.00	5.00	4.00	3.00
43	3.00	4.00	3.00	3.00	3.00	4.00	3.00	3.00	3.00	3.00	5.00	4.00	2.00
44	3.00	4.00	3.00	3.00	4.00	4.00	4.00	3.00	3.00	4.00	5.00	4.00	2.00
45	3.00	4.00	3.00	4.00	4.00	4.00	4.00	3.00	3.00	4.00	4.00	4.00	3.00
46	4.00	4.00	3.00	4.00	4.00	4.00	4.00	4.00	2.00	4.00	5.00	4.00	3.00
47	4.00	4.00	3.00	4.00	4.00	5.00	4.00	4.00	4.00	4.00	5.00	4.00	3.00

48	3.00	5.00	3.00	5.00	4.00	5.00	4.00	4.00	4.00	4.00	5.00	5.00	3.00
49	3.00	5.00	3.00	5.00	4.00	5.00	4.00	2.00	3.00	3.00	5.00	5.00	3.00
50	3.00	5.00	4.00	5.00	5.00	4.00	3.00	2.00	4.00	3.00	5.00	5.00	3.00
51	4.00	4.00	3.00	5.00	5.00	4.00	3.00	3.00	4.00	3.00	4.00	5.00	3.00
52	4.00	5.00	4.00	4.00	5.00	5.00	5.00	3.00	4.00	3.00	4.00	5.00	3.00
53	4.00	4.00	3.00	4.00	4.00	4.00	4.00	3.00	4.00	3.00	5.00	5.00	3.00
54	3.00	5.00	4.00	4.00	4.00	5.00	4.00	3.00	4.00	3.00	4.00	5.00	3.00
55	3.00	4.00	4.00	5.00	4.00	4.00	3.00	3.00	4.00	4.00	4.00	5.00	3.00
56	4.00	4.00	4.00	5.00	4.00	4.00	3.00	3.00	4.00	4.00	5.00	3.00	3.00
57	3.00	4.00	4.00	5.00	4.00	4.00	3.00	3.00	4.00	4.00	4.00	3.00	3.00
58	4.00	4.00	4.00	5.00	5.00	4.00	5.00	2.00	4.00	3.00	3.00	4.00	3.00
59	4.00	4.00	3.00	5.00	5.00	4.00	5.00	4.00	4.00	3.00	4.00	4.00	3.00
60	4.00	4.00	4.00	5.00	5.00	4.00	5.00	4.00	4.00	2.00	4.00	4.00	3.00
61	4.00	4.00	4.00	5.00	4.00	4.00	4.00	4.00	4.00	4.00	4.00	4.00	4.00
62	3.00	4.00	5.00	5.00	4.00	4.00	4.00	4.00	4.00	4.00	4.00	3.00	4.00
63	4.00	4.00	5.00	4.00	5.00	4.00	5.00	4.00	4.00	4.00	4.00	4.00	4.00
64	3.00	5.00	4.00	4.00	5.00	4.00	5.00	4.00	4.00	5.00	4.00	4.00	4.00
65	3.00	5.00	4.00	4.00	4.00	5.00	4.00	4.00	4.00	4.00	3.00	4.00	4.00
66	3.00	5.00	4.00	4.00	5.00	4.00	5.00	4.00	4.00	3.00	3.00	4.00	4.00
67	3.00	3.00	4.00	4.00	4.00	4.00	4.00	4.00	5.00	3.00	3.00	3.00	4.00
68	3.00	3.00	4.00	4.00	4.00	4.00	3.00	4.00	5.00	3.00	3.00	4.00	4.00
69	2.00	3.00	4.00	4.00	5.00	4.00	3.00	4.00	5.00	3.00	3.00	4.00	4.00
70	2.00	4.00	4.00	4.00	4.00	4.00	3.00	4.00	3.00	3.00	3.00	4.00	4.00
71	2.00	4.00	4.00	4.00	4.00	4.00	4.00	4.00	4.00	3.00	3.00	3.00	4.00
72	2.00	4.00	3.00	4.00	5.00	3.00	3.00	5.00	4.00	3.00	3.00	4.00	4.00
73	4.00	3.00	4.00	4.00	4.00	3.00	3.00	4.00	4.00	3.00	4.00	4.00	3.00

74	3.00	4.00	3.00	4.00	5.00	4.00	5.00	4.00	4.00	3.00	4.00	4.00	3.00
75	4.00	4.00	3.00	5.00	4.00	3.00	4.00	5.00	4.00	3.00	4.00	4.00	3.00
76	3.00	3.00	3.00	5.00	4.00	3.00	4.00	4.00	4.00	2.00	4.00	4.00	3.00
77	4.00	3.00	3.00	5.00	5.00	4.00	5.00	4.00	4.00	2.00	4.00	4.00	4.00
78	4.00	4.00	4.00	5.00	5.00	4.00	5.00	4.00	4.00	2.00	4.00	4.00	3.00
79	4.00	4.00	4.00	5.00	5.00	3.00	5.00	3.00	4.00	3.00	4.00	4.00	4.00
80	4.00	4.00	4.00	5.00	4.00	3.00	4.00	3.00	4.00	2.00	4.00	4.00	3.00
81	4.00	5.00	4.00	5.00	4.00	4.00	3.00	3.00	4.00	2.00	4.00	4.00	4.00
82	3.00	5.00	3.00	5.00	4.00	4.00	3.00	4.00	4.00	2.00	4.00	4.00	3.00
83	3.00	5.00	5.00	5.00	5.00	5.00	3.00	3.00	4.00	3.00	4.00	5.00	3.00
84	3.00	4.00	5.00	5.00	5.00	5.00	5.00	4.00	5.00	3.00	4.00	4.00	3.00
85	3.00	4.00	5.00	5.00	4.00	5.00	4.00	3.00	5.00	3.00	4.00	4.00	3.00
86	2.00	4.00	4.00	5.00	5.00	5.00	5.00	4.00	5.00	3.00	4.00	4.00	3.00

No.	Bakso	Mie instan	Susu	Makanan Manis	Makanan pokok bertepung 1	Sayur daun gelap 1	buah dan sayur kaya vit.A 1	Buah dan sayur lainnya 1	Organ/jeroan 1	Daging dan ikan 1
1	4.00	3.00	3.00	3.00	1.00	1.00	.00	1.00	.00	1.00
2	4.00	4.00	3.00	3.00	1.00	.00	.00	1.00	.00	1.00
3	5.00	4.00	3.00	3.00	1.00	1.00	.00	.00	.00	1.00
4	5.00	4.00	3.00	4.00	1.00	.00	1.00	1.00	.00	1.00
5	5.00	4.00	4.00	4.00	1.00	1.00	.00	1.00	.00	1.00
6	5.00	3.00	4.00	4.00	1.00	1.00	1.00	1.00	.00	1.00
7	5.00	4.00	4.00	4.00	1.00	1.00	.00	1.00	.00	1.00
8	5.00	5.00	4.00	4.00	1.00	.00	1.00	.00	.00	1.00

9	5.00	4.00	4.00	4.00	1.00	1.00	.00	1.00	.00	1.00
10	5.00	5.00	4.00	4.00	1.00	.00	.00	.00	.00	1.00
11	5.00	4.00	4.00	4.00	1.00	.00	.00	.00	.00	1.00
12	5.00	5.00	5.00	5.00	1.00	.00	1.00	1.00	.00	.00
13	5.00	5.00	3.00	5.00	1.00	.00	1.00	1.00	.00	.00
14	5.00	5.00	3.00	5.00	1.00	.00	.00	.00	.00	1.00
15	4.00	4.00	3.00	4.00	1.00	.00	.00	1.00	.00	1.00
16	5.00	5.00	5.00	5.00	1.00	.00	.00	.00	.00	1.00
17	5.00	5.00	5.00	5.00	1.00	1.00	.00	.00	.00	1.00
18	5.00	5.00	5.00	5.00	1.00	1.00	1.00	1.00	.00	1.00
19	5.00	5.00	3.00	5.00	1.00	.00	.00	.00	.00	1.00
20	5.00	5.00	4.00	5.00	1.00	1.00	1.00	1.00	.00	1.00
21	4.00	4.00	4.00	4.00	1.00	1.00	1.00	1.00	.00	1.00
22	4.00	4.00	4.00	4.00	1.00	.00	1.00	1.00	.00	1.00
23	5.00	5.00	4.00	5.00	1.00	1.00	1.00	1.00	.00	1.00
24	4.00	4.00	4.00	4.00	1.00	.00	.00	.00	.00	1.00
25	4.00	4.00	4.00	4.00	1.00	1.00	.00	.00	.00	1.00
26	5.00	5.00	5.00	5.00	1.00	1.00	1.00	1.00	.00	.00
27	4.00	4.00	4.00	4.00	1.00	.00	1.00	1.00	.00	1.00
28	4.00	4.00	4.00	4.00	1.00	1.00	1.00	1.00	.00	.00
29	4.00	4.00	4.00	4.00	1.00	.00	.00	.00	.00	1.00
30	5.00	5.00	4.00	3.00	1.00	1.00	1.00	1.00	.00	1.00
31	5.00	5.00	4.00	3.00	1.00	1.00	.00	1.00	.00	1.00
32	5.00	5.00	5.00	3.00	1.00	.00	1.00	.00	.00	1.00
33	5.00	4.00	5.00	3.00	1.00	1.00	.00	1.00	.00	1.00
34	4.00	4.00	3.00	3.00	1.00	.00	.00	.00	.00	1.00

35	4.00	5.00	3.00	3.00	1.00	.00	1.00	1.00	.00	1.00
36	5.00	3.00	5.00	3.00	1.00	1.00	.00	1.00	.00	1.00
37	4.00	3.00	5.00	3.00	1.00	.00	1.00	.00	.00	1.00
38	4.00	3.00	5.00	3.00	1.00	1.00	.00	1.00	.00	1.00
39	5.00	4.00	3.00	3.00	1.00	1.00	1.00	1.00	.00	1.00
40	4.00	4.00	5.00	3.00	1.00	1.00	.00	1.00	.00	1.00
41	4.00	4.00	5.00	3.00	1.00	.00	1.00	1.00	.00	1.00
42	4.00	4.00	3.00	3.00	1.00	.00	1.00	1.00	.00	1.00
43	5.00	4.00	4.00	4.00	1.00	.00	1.00	.00	.00	1.00
44	5.00	4.00	5.00	4.00	1.00	.00	1.00	1.00	.00	1.00
45	5.00	5.00	5.00	4.00	1.00	1.00	1.00	.00	.00	1.00
46	5.00	5.00	5.00	5.00	1.00	.00	1.00	.00	.00	1.00
47	5.00	5.00	5.00	4.00	1.00	.00	1.00	1.00	.00	1.00
48	5.00	3.00	4.00	3.00	1.00	.00	.00	.00	.00	1.00
49	5.00	3.00	4.00	3.00	1.00	1.00	.00	.00	.00	1.00
50	4.00	4.00	5.00	3.00	1.00	.00	.00	.00	.00	1.00
51	4.00	5.00	4.00	3.00	1.00	.00	.00	1.00	.00	1.00
52	4.00	4.00	4.00	3.00	1.00	.00	.00	1.00	.00	1.00
53	5.00	4.00	5.00	3.00	1.00	1.00	.00	.00	.00	1.00
54	4.00	5.00	4.00	3.00	1.00	.00	.00	.00	.00	1.00
55	5.00	4.00	4.00	3.00	1.00	.00	.00	1.00	.00	1.00
56	5.00	4.00	4.00	3.00	1.00	1.00	1.00	1.00	1.00	1.00
57	5.00	4.00	5.00	3.00	1.00	.00	1.00	.00	.00	1.00
58	4.00	5.00	5.00	3.00	1.00	1.00	.00	1.00	.00	1.00
59	5.00	5.00	5.00	3.00	1.00	1.00	.00	.00	.00	1.00
60	4.00	5.00	5.00	3.00	1.00	.00	.00	.00	.00	1.00

61	3.00	5.00	4.00	3.00	1.00	1.00	1.00	1.00	.00	1.00
62	3.00	4.00	4.00	3.00	1.00	.00	.00	.00	.00	1.00
63	3.00	4.00	5.00	4.00	1.00	1.00	.00	.00	.00	1.00
64	3.00	4.00	4.00	4.00	1.00	1.00	.00	.00	.00	1.00
65	4.00	5.00	4.00	4.00	1.00	1.00	.00	.00	.00	1.00
66	4.00	5.00	5.00	4.00	1.00	1.00	.00	.00	.00	1.00
67	4.00	5.00	4.00	4.00	1.00	1.00	1.00	1.00	.00	1.00
68	4.00	5.00	4.00	4.00	1.00	.00	.00	.00	.00	1.00
69	4.00	4.00	4.00	4.00	1.00	1.00	.00	1.00	.00	1.00
70	4.00	4.00	3.00	4.00	1.00	.00	1.00	.00	.00	1.00
71	4.00	5.00	3.00	4.00	1.00	1.00	.00	.00	.00	1.00
72	4.00	4.00	4.00	4.00	1.00	1.00	1.00	1.00	.00	1.00
73	3.00	4.00	4.00	4.00	1.00	.00	.00	.00	.00	1.00
74	3.00	5.00	4.00	4.00	1.00	1.00	.00	1.00	.00	1.00
75	3.00	4.00	4.00	4.00	1.00	.00	.00	.00	.00	1.00
76	3.00	4.00	4.00	5.00	1.00	.00	.00	.00	.00	1.00
77	3.00	4.00	4.00	5.00	1.00	1.00	.00	.00	.00	1.00
78	4.00	5.00	5.00	5.00	1.00	.00	.00	.00	.00	1.00
79	4.00	5.00	4.00	5.00	1.00	1.00	.00	1.00	.00	1.00
80	4.00	5.00	4.00	5.00	1.00	1.00	.00	1.00	.00	1.00
81	4.00	5.00	4.00	5.00	1.00	1.00	1.00	1.00	.00	1.00
82	4.00	3.00	4.00	5.00	1.00	1.00	.00	.00	.00	1.00
83	4.00	4.00	4.00	3.00	1.00	.00	.00	.00	.00	1.00
84	4.00	4.00	5.00	4.00	1.00	.00	.00	1.00	.00	1.00
85	4.00	4.00	4.00	3.00	1.00	.00	1.00	1.00	.00	1.00

No.	Telur 1	polong-polongan 1	Susu dan produk susu 1	Makanan pokok bertepung 2	Sayur daun gelap 2	buah dan sayur kaya vit.A 2	Buah dan sayur lainnya 2	Organ/jeroan 2	Daging dan ikan 2	Telur 2	polong-polongan 2	Susu dan produk susu 2
1	1.00	.00	1.00	1.00	1.00	1.00	1.00	.00	1.00	1.00	.00	1.00
2	.00	.00	1.00	1.00	.00	.00	1.00	.00	.00	.00	1.00	1.00
3	.00	1.00	.00	1.00	1.00	.00	1.00	.00	1.00	.00	1.00	.00
4	.00	.00	.00	1.00	.00	.00	.00	.00	1.00	1.00	.00	.00
5	.00	.00	.00	1.00	.00	1.00	1.00	.00	1.00	.00	.00	.00
6	.00	.00	1.00	1.00	1.00	1.00	.00	.00	1.00	1.00	.00	1.00
7	.00	.00	.00	1.00	1.00	.00	1.00	.00	.00	.00	.00	.00
8	.00	.00	.00	1.00	.00	.00	.00	.00	1.00	1.00	.00	.00
9	1.00	1.00	.00	1.00	1.00	.00	1.00	.00	1.00	.00	1.00	.00
10	1.00	.00	.00	1.00	.00	.00	.00	.00	1.00	.00	1.00	.00
11	.00	1.00	.00	1.00	.00	.00	1.00	.00	1.00	.00	1.00	.00
12	1.00	1.00	.00	1.00	1.00	.00	.00	.00	1.00	1.00	.00	.00
13	.00	.00	.00	1.00	1.00	.00	1.00	.00	1.00	1.00	.00	.00
14	1.00	1.00	.00	1.00	.00	1.00	.00	.00	.00	1.00	.00	.00
15	.00	.00	.00	1.00	1.00	.00	.00	.00	1.00	1.00	.00	.00
16	.00	.00	.00	1.00	.00	.00	.00	.00	1.00	.00	.00	.00
17	.00	.00	.00	1.00	.00	1.00	1.00	.00	1.00	.00	1.00	.00
18	1.00	1.00	.00	1.00	1.00	1.00	1.00	.00	1.00	1.00	.00	.00
19	1.00	.00	.00	1.00	1.00	.00	1.00	.00	1.00	1.00	.00	.00
20	.00	1.00	.00	1.00	.00	1.00	.00	.00	1.00	1.00	.00	1.00
21	1.00	.00	.00	1.00	1.00	1.00	1.00	.00	1.00	1.00	.00	.00

22	1.00	1.00	.00	1.00	.00	1.00	1.00	.00	1.00	.00	1.00	.00
23	1.00	1.00	.00	1.00	1.00	.00	1.00	.00	1.00	.00	1.00	.00
24	1.00	.00	.00	1.00	.00	.00	1.00	.00	1.00	.00	1.00	.00
25	.00	1.00	.00	1.00	.00	.00	1.00	.00	.00	1.00	.00	.00
26	1.00	.00	.00	1.00	1.00	.00	1.00	.00	.00	1.00	1.00	.00
27	.00	1.00	.00	1.00	.00	.00	.00	.00	1.00	1.00	.00	.00
28	.00	1.00	.00	1.00	1.00	.00	.00	.00	.00	.00	1.00	.00
29	1.00	1.00	.00	1.00	1.00	.00	.00	.00	1.00	.00	.00	1.00
30	.00	.00	.00	1.00	1.00	.00	1.00	.00	1.00	1.00	.00	.00
31	.00	1.00	.00	1.00	.00	1.00	.00	.00	1.00	1.00	.00	1.00
32	.00	.00	.00	1.00	.00	1.00	1.00	.00	1.00	.00	.00	.00
33	.00	.00	.00	1.00	.00	.00	.00	.00	1.00	.00	.00	.00
34	1.00	1.00	.00	1.00	.00	.00	.00	.00	1.00	1.00	1.00	.00
35	1.00	1.00	.00	1.00	.00	.00	1.00	.00	1.00	.00	.00	.00
36	.00	1.00	.00	1.00	1.00	.00	.00	.00	1.00	1.00	1.00	1.00
37	1.00	1.00	.00	1.00	.00	.00	1.00	.00	1.00	1.00	.00	1.00
38	.00	.00	.00	1.00	1.00	1.00	.00	.00	1.00	1.00	.00	.00
39	1.00	.00	.00	1.00	.00	1.00	.00	.00	1.00	.00	.00	1.00
40	1.00	.00	.00	1.00	1.00	.00	1.00	.00	1.00	1.00	1.00	1.00
41	.00	.00	.00	1.00	1.00	1.00	1.00	.00	1.00	1.00	.00	1.00
42	1.00	1.00	.00	1.00	1.00	.00	1.00	.00	1.00	.00	1.00	.00
43	1.00	.00	.00	1.00	.00	.00	1.00	.00	1.00	.00	1.00	1.00
44	.00	1.00	.00	1.00	.00	1.00	.00	.00	1.00	.00	.00	.00
45	.00	.00	.00	1.00	1.00	1.00	1.00	.00	1.00	.00	1.00	.00
46	.00	1.00	.00	1.00	.00	.00	.00	.00	1.00	1.00	.00	.00
47	.00	.00	.00	1.00	.00	1.00	1.00	.00	1.00	.00	1.00	.00

48	1.00	.00	1.00	1.00	.00	.00	1.00	.00	1.00	1.00	.00	1.00
49	1.00	.00	1.00	1.00	.00	.00	.00	.00	1.00	.00	.00	.00
50	1.00	1.00	1.00	1.00	1.00	.00	.00	.00	1.00	.00	.00	.00
51	1.00	.00	.00	1.00	.00	1.00	1.00	.00	1.00	1.00	1.00	.00
52	1.00	1.00	1.00	1.00	1.00	.00	.00	.00	1.00	.00	.00	.00
53	1.00	.00	1.00	1.00	1.00	.00	1.00	.00	1.00	.00	.00	1.00
54	.00	1.00	.00	1.00	.00	1.00	.00	.00	1.00	.00	.00	.00
55	.00	.00	.00	1.00	.00	.00	.00	.00	.00	.00	.00	.00
56	.00	1.00	.00	1.00	1.00	.00	.00	.00	1.00	1.00	1.00	1.00
57	.00	.00	.00	1.00	.00	.00	.00	.00	1.00	1.00	1.00	.00
58	.00	.00	1.00	1.00	.00	.00	1.00	.00	1.00	1.00	1.00	.00
59	.00	1.00	.00	1.00	.00	.00	1.00	.00	1.00	1.00	.00	1.00
60	1.00	.00	.00	1.00	.00	1.00	.00	.00	1.00	.00	.00	.00
61	.00	.00	.00	1.00	1.00	.00	1.00	.00	1.00	1.00	1.00	.00
62	1.00	1.00	1.00	1.00	1.00	.00	1.00	.00	1.00	.00	.00	.00
63	1.00	.00	.00	1.00	1.00	1.00	.00	.00	1.00	1.00	1.00	.00
64	1.00	.00	.00	1.00	.00	.00	1.00	.00	1.00	.00	1.00	1.00
65	1.00	.00	1.00	1.00	.00	.00	.00	.00	1.00	1.00	1.00	.00
66	1.00	1.00	.00	1.00	1.00	1.00	.00	.00	1.00	.00	1.00	.00
67	.00	.00	1.00	1.00	1.00	1.00	1.00	.00	1.00	1.00	1.00	.00
68	1.00	1.00	.00	1.00	.00	.00	1.00	.00	1.00	1.00	.00	.00
69	.00	.00	.00	1.00	.00	1.00	.00	.00	1.00	.00	.00	1.00
70	.00	.00	1.00	1.00	.00	1.00	1.00	.00	1.00	.00	1.00	1.00
71	.00	1.00	.00	1.00	.00	.00	.00	.00	1.00	1.00	.00	.00
72	1.00	.00	.00	1.00	.00	.00	1.00	.00	1.00	1.00	.00	.00
73	1.00	.00	.00	1.00	.00	.00	.00	.00	1.00	.00	.00	.00

74	.00	.00	.00	1.00	1.00	.00	.00	.00	1.00	1.00	.00	.00
75	.00	.00	.00	1.00	.00	.00	1.00	.00	1.00	1.00	.00	.00
76	1.00	1.00	1.00	1.00	1.00	.00	1.00	.00	1.00	1.00	.00	.00
77	1.00	1.00	.00	1.00	.00	1.00	1.00	.00	1.00	.00	.00	.00
78	.00	1.00	.00	1.00	.00	1.00	1.00	.00	1.00	1.00	1.00	.00
79	.00	.00	1.00	1.00	1.00	1.00	1.00	.00	1.00	.00	1.00	1.00
80	.00	.00	.00	1.00	1.00	1.00	.00	.00	1.00	1.00	1.00	.00
81	.00	.00	.00	1.00	.00	.00	1.00	.00	1.00	.00	1.00	1.00
82	.00	.00	.00	1.00	1.00	1.00	.00	.00	1.00	1.00	1.00	.00
83	.00	.00	.00	1.00	1.00	.00	.00	.00	1.00	.00	.00	.00
84	1.00	1.00	.00	1.00	.00	1.00	.00	.00	1.00	1.00	.00	.00
85	.00	.00	.00	1.00	1.00	1.00	.00	.00	1.00	.00	.00	1.00
86	.00	1.00	1.00	1.00	1.00	.00	1.00	.00	1.00	1.00	1.00	.00

**Lampiran 6. Output SPSS**

**Umur**

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid 18.00	1	1.2	1.2	1.2
Valid 19.00	20	23.3	23.3	24.4
Valid 20.00	33	38.4	38.4	62.8
Valid 21.00	29	33.7	33.7	96.5
Valid 22.00	3	3.5	3.5	100.0
Total	86	100.0	100.0	

**JenisKelamin**

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid Laki-Laki	14	16.3	16.3	16.3
Valid Perempuan	72	83.7	83.7	100.0
Total	86	100.0	100.0	

**Tempat Tinggal Sebelum**

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid Asrama	2	2.3	2.3	2.3
Valid Kontrakan	1	1.2	1.2	3.5
Valid Kost	35	40.7	40.7	44.2
Valid Rumah saudara	2	2.3	2.3	46.5
Valid Rumah Sendiri/Orang Tua	46	53.5	53.5	100.0
Total	86	100.0	100.0	

**Tempat Tinggal Sesudah**

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid Asrama	1	1.2	1.2	1.2
Valid Kost	5	5.8	5.8	7.0
Valid Rumah Sendiri/Orang Tua	80	93.0	93.0	100.0
Total	86	100.0	100.0	

### UangSaku

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid < Rp.400.000	28	32.6	32.6	32.6
>Rp.1.000.000	17	19.8	19.8	52.3
>Rp.600.000 – Rp.1.000.000	18	20.9	20.9	73.3
Rp.400.000 – Rp.600.000	23	26.7	26.7	100.0
Total	86	100.0	100.0	

### Aktivitas diluar Rumah

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid Kadang-Kadang	67	77.9	77.9	77.9
Tidak	12	14.0	14.0	91.9
Ya	7	8.1	8.1	100.0
Total	86	100.0	100.0	

### Sumber Informasi

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid Aplikasi Obrolan (LINE, WhatsApp, dll)	2	2.3	2.3	2.3
Internet/Media Sosial	52	60.5	60.5	62.8
Media Massa	1	1.2	1.2	64.0
Media Massa (cth : televisi/radio)	7	8.1	8.1	72.1
Situs Resmi Pemerintah/Organisasi Kesehatan	1	1.2	1.2	73.3
Situs Resmi Pemerintah/Organisasi Kesehatan (cth : website WHO, KEMENKES, dll)	23	26.7	26.7	100.0
Total	86	100.0	100.0	

### FrekOlahraga

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid 1 - 2x/ minggu	52	60.5	60.5	60.5
3 - 4x/ minggu	15	17.4	17.4	77.9
5 - 7x/ minggu	6	7.0	7.0	84.9
Tidak berolah raga	13	15.1	15.1	100.0
Total	86	100.0	100.0	

### LamaOlahraga

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid < 15 menit/ hari	28	32.6	32.6	32.6
> 1 jam/ hari	1	1.2	1.2	33.7
15 - 30 menit/ hari	32	37.2	37.2	70.9

31 menit – 1 jam/ hari	9	10.5	10.5	81.4
Tidak olahraga	16	18.6	18.6	100.0
Total	86	100.0	100.0	

### TempatOlahraga

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid Di dalam rumah (indoor)	54	62.8	62.8	62.8
Di luar rumah (outdoor)	19	22.1	22.1	84.9
Didalam & Diluar Rumah	1	1.2	1.2	86.0
Tidak berolahraga	12	14.0	14.0	100.0
Total	86	100.0	100.0	

### LamaBerjemur

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid < 15 menit/hari	42	48.8	48.8	48.8
15 - 30 menit/ hari	22	25.6	25.6	74.4
31 menit – 1 jam/ ha	1	1.2	1.2	75.6

### KatIMT

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid Obesitas Tk.1	17	19.8	19.8	19.8
Obesitas Tk.2	69	80.2	80.2	100.0
Total	86	100.0	100.0	

Tidak berjemur	21	24.4	24.4	100.0
Total	86	100.0	100.0	

### FrekBerjemur

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	1 - 2x/minggu	39	45.3	45.3	45.3
	3 - 4x/minggu	17	19.8	19.8	65.1
	5 - 7x/minggu	8	9.3	9.3	74.4
	Tidak berjemur	22	25.6	25.6	100.0
	Total	86	100.0	100.0	

### PeningkatanBB

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
1 - 2 kg	32	37.2	37.2	37.2
3 - 4 kg	16	18.6	18.6	55.8
5 - 6 kg	6	7.0	7.0	62.8
> 6 kg	5	5.8	5.8	68.6
Tidak mengalami peningkatan BB	27	31.4	31.4	100.0
Total	86	100.0	100.0	

**PenurunanBB**

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid 1 - 2 kg	25	29.1	29.1	29.1
3 - 4 kg	14	16.3	16.3	45.3
>6 kg	3	3.5	3.5	48.8
Tidak mengalami penurunan BB	44	51.2	51.2	100.0
Total	86	100.0	100.0	

**NaikTurunBB**

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid Hanya mengalami peningkatan BB	33	38.4	38.4	38.4
Hanya mengalami penurunan BB	18	20.9	20.9	59.3
Mengalami peningkatan & penurunan BB	25	29.1	29.1	88.4
Tidak mengalami keduanya/Biasa saja	10	11.6	11.6	100.0
Total	86	100.0	100.0	

**P1**

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Benar	71	82.6	82.6	82.6
	Salah	15	17.4	17.4	100.0
	Total	86	100.0	100.0	

**P2**

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Benar	74	86.0	86.0	86.0
	Salah	12	14.0	14.0	100.0
	Total	86	100.0	100.0	

**P3**

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Benar	54	62.8	62.8	62.8
	Salah	32	37.2	37.2	100.0
	Total	86	100.0	100.0	

**P4**

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Benar	57	66.3	66.3	66.3
	Salah	29	33.7	33.7	100.0
	Total	86	100.0	100.0	

**P5**

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Benar	72	83.7	83.7	83.7
	Salah	14	16.3	16.3	100.0
	Total	86	100.0	100.0	

**P6**

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Benar	52	60.5	60.5	60.5
	Salah	34	39.5	39.5	100.0
	Total	86	100.0	100.0	

**P7**

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Benar	70	81.4	81.4	81.4
	Salah	16	18.6	18.6	100.0
	Total	86	100.0	100.0	

**P8**

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Benar	39	45.3	45.3	45.3
	Salah	47	54.7	54.7	100.0
	Total	86	100.0	100.0	

**P9**

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Benar	26	30.2	30.2	30.2
	Salah	60	69.8	69.8	100.0
	Total	86	100.0	100.0	

**P10**

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Benar	86	100.0	100.0	100.0

**P11**

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Benar	72	83.7	83.7	83.7
	Salah	14	16.3	16.3	100.0
	Total	86	100.0	100.0	

**P12**

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Benar	38	44.2	44.2	44.2
	Salah	48	55.8	55.8	100.0
	Total	86	100.0	100.0	

**P13**

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Benar	33	38.4	38.4	38.4
	Salah	53	61.6	61.6	100.0
	Total	86	100.0	100.0	

**P14**

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Benar	44	51.2	51.2	51.2
	Salah	42	48.8	48.8	100.0
	Total	86	100.0	100.0	

**P15**

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Benar	82	95.3	95.3	95.3
	Salah	4	4.7	4.7	100.0
	Total	86	100.0	100.0	

**P16**

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Benar	31	36.0	36.0	36.0
	Salah	55	64.0	64.0	100.0
	Total	86	100.0	100.0	

**P17**

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Benar	79	91.9	91.9	91.9
	Salah	7	8.1	8.1	100.0
	Total	86	100.0	100.0	

**P18**

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Benar	64	74.4	74.4	74.4
	Salah	22	25.6	25.6	100.0
	Total	86	100.0	100.0	

**P19**

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Benar	51	59.3	59.3	59.3
	Salah	35	40.7	40.7	100.0
	Total	86	100.0	100.0	

**P20**

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Benar	68	79.1	79.1	79.1
	Salah	18	20.9	20.9	100.0
	Total	86	100.0	100.0	

**Tempat Tinggal Sesudah**

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Asrama	1	1.2	1.2	1.2
	Kost	5	5.8	5.8	7.0
	Rumah Sendiri/Orang Tua	80	93.0	93.0	100.0
	Total	86	100.0	100.0	

**Tempat Tinggal Sebelum**

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Asrama	2	2.3	2.3	2.3
	Kontrakan	1	1.2	1.2	3.5
	Kost	35	40.7	40.7	44.2
	Rumah saudara	2	2.3	2.3	46.5
	Rumah Sendiri/Orang Tua	46	53.5	53.5	100.0
	Total	86	100.0	100.0	

**E1**

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Kurang	47	54.7	54.7	54.7
	Baik	29	33.7	33.7	88.4
	Lebih	10	11.6	11.6	100.0
	Total	86	100.0	100.0	

**Kar1**

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Kurang	79	91.9	91.9	91.9
	Baik	6	7.0	7.0	98.8
	Lebih	1	1.2	1.2	100.0
	Total	86	100.0	100.0	

**Pro1**

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Kurang	17	19.8	19.8	19.8
	Baik	18	20.9	20.9	40.7
	Lebih	51	59.3	59.3	100.0
	Total	86	100.0	100.0	

**L1**

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Kurang	21	24.4	24.4	24.4
	Baik	16	18.6	18.6	43.0
	Lebih	49	57.0	57.0	100.0
	Total	86	100.0	100.0	

**A1**

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Kurang	25	29.1	29.1	29.1
	Baik	6	7.0	7.0	36.0
	Lebih	55	64.0	64.0	100.0
	Total	86	100.0	100.0	

**VitE1**

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Kurang	76	88.4	88.4	88.4
	Baik	10	11.6	11.6	100.0
	Total	86	100.0	100.0	

**VitC1**

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Kurang	63	73.3	73.3	73.3
	Baik	7	8.1	8.1	81.4
	Lebih	16	18.6	18.6	100.0
	Total	86	100.0	100.0	

**E2**

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Kurang	56	65.1	65.1	65.1
	Baik	28	32.6	32.6	97.7
	Lebih	2	2.3	2.3	100.0
	Total	86	100.0	100.0	

**Kar2**

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Kurang	84	97.7	97.7	97.7
	Baik	2	2.3	2.3	100.0
	Total	86	100.0	100.0	

**Pro2**

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Kurang	20	23.3	23.3	23.3
	Baik	21	24.4	24.4	47.7
	Lebih	45	52.3	52.3	100.0
	Total	86	100.0	100.0	

**L2**

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Kurang	26	30.2	30.2	30.2
	Baik	13	15.1	15.1	45.3
	Lebih	47	54.7	54.7	100.0
	Total	86	100.0	100.0	

**A2**

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Kurang	29	33.7	33.7	33.7
	Baik	9	10.5	10.5	44.2
	Lebih	48	55.8	55.8	100.0
	Total	86	100.0	100.0	

**VitE2**

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid Kurang	86	100.0	100.0	100.0

**C2**

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid Kurang	63	73.3	73.3	73.3
Baik	9	10.5	10.5	83.7
Lebih	14	16.3	16.3	100.0
Total	86	100.0	100.0	

**KATENERGI**

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid Kurang	59	68.6	68.6	68.6
Baik	26	30.2	30.2	98.8
Lebih	1	1.2	1.2	100.0
Total	86	100.0	100.0	

**KATKARBO**

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid Kurang	86	100.0	100.0	100.0

**KATVITE**

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid Kurang	86	100.0	100.0	100.0

**KATPROTEIN**

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid Kurang	8	9.3	9.3	9.3
Baik	21	24.4	24.4	33.7
Lebih	57	66.3	66.3	100.0
Total	86	100.0	100.0	

**KATVITA**

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid Kurang	14	16.3	16.3	16.3
Baik	11	12.8	12.8	29.1
Lebih	61	70.9	70.9	100.0
Total	86	100.0	100.0	

**KATVITC**

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid Kurang	61	70.9	70.9	70.9
Baik	16	18.6	18.6	89.5
Lebih	9	10.5	10.5	100.0
Total	86	100.0	100.0	

**Statistics**

	GABE	GABK	GABP	GABL	GABA	GABVitE	GABC
N Valid	86	86	86	86	86	86	86
Missing	0	0	0	0	0	0	0
Mean	75.34	51.24	121.03	117.42	197.43	38.94	63.12
Std. Deviation	14.437	11.385	29.051	37.320	137.568	16.127	63.762

HARI I

**Makanan Pokok Bertepung**

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Dikonsumsi	86	100.0	100.0	100.0

**Buah dan Sayuran Kaya Vit. A**

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Tidak Dikonsumsi	52	60.5	60.5	60.5
	Dikonsumsi	34	39.5	39.5	100.0
	Total	86	100.0	100.0	

**Buah dan Sayuran Lainnya**

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Tidak Dikonsumsi	40	46.5	46.5	46.5
	Dikonsumsi	46	53.5	53.5	100.0
	Total	86	100.0	100.0	

**Sayuran Berdaun Gelap**

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Tidak Dikonsumsi	43	50.0	50.0	50.0
	Dikonsumsi	43	50.0	50.0	100.0
	Total	86	100.0	100.0	

**OrganatauJeroan**

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Tidak Dikonsumsi	85	98.8	98.8	98.8
	Dikonsumsi	1	1.2	1.2	100.0
	Total	86	100.0	100.0	

**Telor**

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Tidak Dikonsumsi	48	55.8	55.8	55.8
	Dikonsumsi	38	44.2	44.2	100.0
	Total	86	100.0	100.0	

**Dagingdankan**

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Tidak Dikonsumsi	4	4.7	4.7	4.7
	Dikonsumsi	82	95.3	95.3	100.0
	Total	86	100.0	100.0	

**Polongpolongan**

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Tidak Dikonsumsi	51	59.3	59.3	59.3
	Dikonsumsi	35	40.7	40.7	100.0
	Total	86	100.0	100.0	

**SusunanProduksusu**

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Tidak Dikonsumsi	70	81.4	81.4	81.4
	Dikonsumsi	16	18.6	18.6	100.0
	Total	86	100.0	100.0	

**HARI II**

**A**

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Dikonsumsi	86	100.0	100.0	100.0

**C**

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Tidak Dikonsumsi	54	62.8	62.8	62.8
	Dikonsumsi	32	37.2	37.2	100.0
	Total	86	100.0	100.0	

**B**

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Tidak Dikonsumsi	47	54.7	54.7	54.7
	Dikonsumsi	39	45.3	45.3	100.0
	Total	86	100.0	100.0	

**D**

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Tidak Dikonsumsi	40	46.5	46.5	46.5
	Dikonsumsi	46	53.5	53.5	100.0
	Total	86	100.0	100.0	

**E**

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Tidak Dikonsumsi	86	100.0	100.0	100.0

**F**

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Tidak Dikonsumsi	7	8.1	8.1	8.1
	Dikonsumsi	79	91.9	91.9	100.0
	Total	86	100.0	100.0	

**G**

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Tidak Dikonsumsi	41	47.7	47.7	47.7
	Dikonsumsi	45	52.3	52.3	100.0
	Total	86	100.0	100.0	

**H**

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Tidak Dikonsumsi	51	59.3	59.3	59.3
	Dikonsumsi	35	40.7	40.7	100.0
	Total	86	100.0	100.0	

**I**

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Tidak Dikonsumsi	64	74.4	74.4	74.4
	Dikonsumsi	22	25.6	25.6	100.0
	Total	86	100.0	100.0	

**Keragaman1**

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid Rendah	25	29.1	29.1	29.1
Sedang	40	46.5	46.5	75.6
Tinggi	21	24.4	24.4	100.0
Total	86	100.0	100.0	

**Keragaman2**

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid Rendah	25	29.1	29.1	29.1
Sedang	42	48.8	48.8	77.9
Tinggi	19	22.1	22.1	100.0
Total	86	100.0	100.0	

**Nasi**

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid >1x/hari (Selalu)	79	91.9	91.9	91.9
1x/hari (sering)	7	8.1	8.1	100.0
Total	86	100.0	100.0	

**Mie**

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid 1x/hari (sering)	15	17.4	17.4	17.4
3x/minggu (Biasa)	21	24.4	24.4	41.9
1-2x/minggu (kadang-kadang)	34	39.5	39.5	81.4
<1x/minggu (jarang)	16	18.6	18.6	100.0
Total	86	100.0	100.0	

**Kentang**

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid 1x/hari (sering)	14	16.3	16.3	16.3
3x/minggu (Biasa)	30	34.9	34.9	51.2
1-2x/minggu (kadang-kadang)	29	33.7	33.7	84.9
<1x/minggu (jarang)	13	15.1	15.1	100.0
Total	86	100.0	100.0	

**Singkong**

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid 1x/hari (sering)	1	1.2	1.2	1.2
3x/minggu (Biasa)	4	4.7	4.7	5.8
1-2x/minggu (kadang-kadang)	40	46.5	46.5	52.3
<1x/minggu (jarang)	41	47.7	47.7	100.0
Total	86	100.0	100.0	

**Ubi**

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid 1-2x/minggu (kadang-kadang)	30	34.9	34.9	34.9
<1x/minggu (jarang)	56	65.1	65.1	100.0
Total	86	100.0	100.0	

**IkanLaut**

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid 1x/hari (sering)	4	4.7	4.7	4.7
3x/minggu (Biasa)	22	25.6	25.6	30.2
1-2x/minggu (kadang-kadang)	60	69.8	69.8	100.0
Total	86	100.0	100.0	

**IkanTawar**

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	>1x/hari (Selalu)	3	3.5	3.5	3.5
	1x/hari (sering)	19	22.1	22.1	25.6
	3x/minggu (Biasa)	51	59.3	59.3	84.9
	1-2x/minggu (kadang-kadang)	13	15.1	15.1	100.0
	Total	86	100.0	100.0	

**Ayam**

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	1x/hari (sering)	10	11.6	11.6	11.6
	3x/minggu (Biasa)	61	70.9	70.9	82.6
	1-2x/minggu (kadang-kadang)	13	15.1	15.1	97.7
	<1x/minggu (jarang)	2	2.3	2.3	100.0
	Total	86	100.0	100.0	

**Seafood**

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	1x/hari (sering)	3	3.5	3.5	3.5
	3x/minggu (Biasa)	48	55.8	55.8	59.3
	1-2x/minggu (kadang-kadang)	34	39.5	39.5	98.8
	<1x/minggu (jarang)	1	1.2	1.2	100.0
	Total	86	100.0	100.0	

**DagingSapi**

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	3x/minggu (Biasa)	23	26.7	26.7	26.7
	1-2x/minggu (kadang-kadang)	54	62.8	62.8	89.5
	<1x/minggu (jarang)	9	10.5	10.5	100.0
	Total	86	100.0	100.0	

**Telur**

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid 1x/hari (sering)	8	9.3	9.3	9.3
3x/minggu (Biasa)	70	81.4	81.4	90.7
1-2x/minggu (kadang-kadang)	8	9.3	9.3	100.0
Total	86	100.0	100.0	

**Tempe**

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid 2.00	12	14.0	14.0	14.0
3.00	69	80.2	80.2	94.2
4.00	5	5.8	5.8	100.0
Total	86	100.0	100.0	

**Tahu**

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid 3.00	30	34.9	34.9	34.9
4.00	45	52.3	52.3	87.2
5.00	11	12.8	12.8	100.0
Total	86	100.0	100.0	

**kacang2an**

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid 3.00	35	40.7	40.7	40.7
4.00	41	47.7	47.7	88.4
5.00	10	11.6	11.6	100.0
Total	86	100.0	100.0	

**Bayam**

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid 1x/hari (sering)	13	15.1	15.1	15.1
3x/minggu (Biasa)	38	44.2	44.2	59.3
1-2x/minggu (kadang-kadang)	30	34.9	34.9	94.2
<1x/minggu (jarang)	5	5.8	5.8	100.0
Total	86	100.0	100.0	

**DaunUbi**

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid 1x/hari (sering)	7	8.1	8.1	8.1
3x/minggu (Biasa)	22	25.6	25.6	33.7
1-2x/minggu (kadang-kadang)	43	50.0	50.0	83.7
<1x/minggu (jarang)	14	16.3	16.3	100.0
Total	86	100.0	100.0	

**Kangkung**

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid 1x/hari (sering)	5	5.8	5.8	5.8
3x/minggu (Biasa)	35	40.7	40.7	46.5
1-2x/minggu (kadang-kadang)	40	46.5	46.5	93.0
<1x/minggu (jarang)	6	7.0	7.0	100.0
Total	86	100.0	100.0	

**Wortel**

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	3x/minggu (Biasa)	27	31.4	31.4	31.4
	1-2x/minggu (kadang-kadang)	33	38.4	38.4	69.8
	<1x/minggu (jarang)	26	30.2	30.2	100.0
	Total	86	100.0	100.0	

**Brokoli**

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	3x/minggu (Biasa)	7	8.1	8.1	8.1
	1-2x/minggu (kadang-kadang)	54	62.8	62.8	70.9
	<1x/minggu (jarang)	25	29.1	29.1	100.0
	Total	86	100.0	100.0	

**Buncis**

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	3x/minggu (Biasa)	10	11.6	11.6	11.6
	1-2x/minggu (kadang-kadang)	56	65.1	65.1	76.7
	<1x/minggu (jarang)	20	23.3	23.3	100.0
	Total	86	100.0	100.0	

**Kacang Panjang**

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	3x/minggu (Biasa)	39	45.3	45.3	45.3
	1-2x/minggu (kadang-kadang)	33	38.4	38.4	83.7
	<1x/minggu (jarang)	14	16.3	16.3	100.0
	Total	86	100.0	100.0	

**Jeruk**

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	1x/hari (sering)	14	16.3	16.3	16.3
	3x/minggu (Biasa)	35	40.7	40.7	57.0
	1-2x/minggu (kadang-kadang)	35	40.7	40.7	97.7
	<1x/minggu (jarang)	2	2.3	2.3	100.0
	Total	86	100.0	100.0	

**Pepaya**

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	1x/hari (sering)	10	11.6	11.6	11.6
	3x/minggu (Biasa)	24	27.9	27.9	39.5
	1-2x/minggu (kadang-kadang)	46	53.5	53.5	93.0
	<1x/minggu (jarang)	6	7.0	7.0	100.0
	Total	86	100.0	100.0	

**Pisang**

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	1x/hari (sering)	14	16.3	16.3	16.3
	3x/minggu (Biasa)	45	52.3	52.3	68.6
	1-2x/minggu (kadang-kadang)	26	30.2	30.2	98.8
	<1x/minggu (jarang)	1	1.2	1.2	100.0
	Total	86	100.0	100.0	

**Alpukat**

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	3x/minggu (Biasa)	9	10.5	10.5	10.5
	1-2x/minggu (kadang-kadang)	57	66.3	66.3	76.7
	<1x/minggu (jarang)	20	23.3	23.3	100.0
	Total	86	100.0	100.0	

**Jambu**

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	1x/hari (sering)	7	8.1	8.1	8.1
	3x/minggu (Biasa)	20	23.3	23.3	31.4
	1-2x/minggu (kadang-kadang)	38	44.2	44.2	75.6
	<1x/minggu (jarang)	21	24.4	24.4	100.0
	Total	86	100.0	100.0	

**Gorengan**

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	1x/hari (sering)	13	15.1	15.1	15.1
	3x/minggu (Biasa)	52	60.5	60.5	75.6
	1-2x/minggu (kadang-kadang)	20	23.3	23.3	98.8
	<1x/minggu (jarang)	1	1.2	1.2	100.0
	Total	86	100.0	100.0	

**Bakso**

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	3x/minggu (Biasa)	9	10.5	10.5	10.5
	1-2x/minggu (kadang-kadang)	40	46.5	46.5	57.0
	<1x/minggu (jarang)	37	43.0	43.0	100.0
	Total	86	100.0	100.0	

**Mielnstan**

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	3x/minggu (Biasa)	9	10.5	10.5	10.5
	1-2x/minggu (kadang-kadang)	42	48.8	48.8	59.3
	<1x/minggu (jarang)	35	40.7	40.7	100.0
	Total	86	100.0	100.0	

### Susu

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	3x/minggu (Biasa)	14	16.3	16.3	16.3
	1-2x/minggu (kadang-kadang)	46	53.5	53.5	69.8
	<1x/minggu (jarang)	26	30.2	30.2	100.0
	Total	86	100.0	100.0	

### MakananManis

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	3x/minggu (Biasa)	34	39.5	39.5	39.5
	1-2x/minggu (kadang-kadang)	34	39.5	39.5	79.1
	<1x/minggu (jarang)	18	20.9	20.9	100.0
	Total	86	100.0	100.0	

### FrekSarapan

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	1 - 2x/minggu	13	15.1	15.1	15.1
	3 - 4x/minggu	15	17.4	17.4	32.6
	5 - 7x/minggu	56	65.1	65.1	97.7
	Tidak sarapan	2	2.3	2.3	100.0
	Total	86	100.0	100.0	

### Frekuensi Menggunakan Jasa Online

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Jarang (1 – 2x/minggu)	33	38.4	38.4	38.4
	Kadang-kadang (3 - 4x/minggu)	12	14.0	14.0	52.3
	Sering (5 – 7x/minggu)	1	1.2	1.2	53.5
	Tidak pernah	39	45.3	45.3	98.8
	Tidak Pernah	1	1.2	1.2	100.0
	Total	86	100.0	100.0	

### Frekuensi Konsumsi Rempah-rempah

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	1 – 2x/minggu	1	1.2	1.2	1.2
	Jarang (1 – 2x/minggu)	33	38.4	38.4	39.5
	Kadang-kadang (3 - 4x/minggu)	12	14.0	14.0	53.5
	Sering (5 – 7x/minggu)	1	1.2	1.2	54.7
	Tidak pernah	39	45.3	45.3	100.0
	Total	86	100.0	100.0	

### Frekuensi Konsumsi makanan beralkali

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	3 - 4x/minggu	1	1.2	1.2	1.2
	Jarang (1 – 2x/minggu)	30	34.9	34.9	36.0
	Kadang-kadang (3 - 4x/minggu)	15	17.4	17.4	53.5
	Sering (5 – 7x/minggu)	5	5.8	5.8	59.3
	Tidak pernah	35	40.7	40.7	100.0
	Total	86	100.0	100.0	

### Frekuensi Konsumsi Minuman Berkafein

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Jarang (1 – 2x/minggu)	37	43.0	43.0	43.0
	Kadang-kadang (3 - 4x/minggu)	12	14.0	14.0	57.0
	Sering (5 – 7x/minggu)	8	9.3	9.3	66.3
	Tidak pernah	29	33.8	33.8	100.0
	Total	86	100.0	100.0	Total

### Frekuensi Konsumsi Vitamin/Suplemen

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	3 - 4x/minggu	1	1.2	1.2	1.2
	Jarang (1 – 2x/minggu)	18	20.9	20.9	22.1
	Kadang-kadang (3 - 4x/minggu)	9	10.5	10.5	32.6
	Sering (5 – 7x/minggu)	18	20.9	20.9	53.5
	Tidak pernah	40	46.5	46.5	100.0
	Total	86	100.0	100.0	

**FrekuensiMakanSehari**

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	1x/hari	1	1.2	1.2	1.2
	2x/hari	16	18.6	18.6	19.8
	3x/hari	66	76.7	76.7	96.5
	>3x/hari	3	3.5	3.5	100.0
	Total	86	100.0	100.0	

**Alergi**

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Ada	8	9.3	9.3	9.3
	Tidak Ada	78	90.7	90.7	100.0
	Total	86	100.0	100.0	

**Pantangan**

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Ada	9	10.5	10.5	10.5
	Tidak Ada	77	89.5	89.5	100.0
	Total	86	100.0	100.0	

**FrekuensiMinum**

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	>8 gelas/hari	26	30.2	30.2	30.2
	6 - 8 gelas/hari	37	43.0	43.0	73.3
	3 - 5 gelas/hari	21	24.4	24.4	97.7
	1 - 2 gelas/hari	2	2.3	2.3	100.0
	Total	86	100.0	100.0	

**PenentuMakananSehari**

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid Sendiri	33	38.4	38.4	38.4
Anggota Keluarga	52	60.5	60.5	98.8
Jasa Rantangan	1	1.2	1.2	100.0
Total	86	100.0	100.0	

**MakananPokokMentah**

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid Dibeli dari warung/pasar	71	82.6	82.6	82.6
Dibeli dari supermarket	9	10.5	10.5	93.0
Diperoleh dari panen sendiri	6	7.0	7.0	100.0
Total	86	100.0	100.0	

**MakananPokokMatang**

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid Warung makan	7	8.1	8.1	8.1
Pasar tradisional	4	4.7	4.7	12.8
Supermarket	1	1.2	1.2	14.0
Masak Sendiri	74	86.0	86.0	100.0
Total	86	100.0	100.0	

**LaukPaukMentah**

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid Dibeli dari warung/pasar	79	91.9	91.9	91.9
Dibeli dari supermarket	5	5.8	5.8	97.7
Panen sendiri & warung/pasar	1	1.2	1.2	98.8
Jasa Rantangan	1	1.2	1.2	100.0
Total	86	100.0	100.0	

**LaukPaukMatang**

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Warung makan	10	11.6	11.6	11.6
	Pasar tradisional	2	2.3	2.3	14.0
	Supermarket	1	1.2	1.2	15.1
	Masak sendiri	72	83.7	83.7	98.8
	Jasa Rantangan	1	1.2	1.2	100.0
	Total	86	100.0	100.0	

**RasaLapar**

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Rasa lapar meningkat	25	29.1	29.1	29.1
	Biasa saja	57	66.3	66.3	95.3
	Rasa lapar menurun	4	4.7	4.7	100.0
	Total	86	100.0	100.0	

**SeleraMakan**

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Meningkat sebelum jam makan utama	20	23.3	23.3	23.3
	Meningkat sesudah jam makan utama	10	11.6	11.6	34.9
	Biasa saja	50	58.1	58.1	93.0
	Selera makan turun	6	7.0	7.0	100.0
	Total	86	100.0	100.0	

## Crosstabs

### FrekSarapan \* KatP Crosstabulation

		KatP			Total	
		Kurang	Cukup	Baik		
FrekSarapan	1 - 2x/minggu	Count	4	9	0	13
		% within KatP	16.0%	20.5%	0.0%	15.1%
	3 - 4x/minggu	Count	4	9	2	15
		% within KatP	16.0%	20.5%	11.8%	17.4%
	5 - 7x/minggu	Count	17	25	14	56
		% within KatP	68.0%	56.8%	82.4%	65.1%
	Tidak sarapan	Count	0	1	1	2
		% within KatP	0.0%	2.3%	5.9%	2.3%
Total	Count	25	44	17	86	
	% within KatP	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%	

### Frekuensi Menggunakan Jasa Online \* KatP Crosstabulation

		KatP			Total	
		Kurang	Cukup	Baik		
Frekuensi Menggunakan Jasa Online	Jarang (1 – 2x/minggu)	Count	8	19	6	33
		% within KatP	32.0%	43.2%	35.3%	38.4%
	Kadang-kadang (3 - 4x/minggu)	Count	3	6	3	12
		% within KatP	12.0%	13.6%	17.6%	14.0%
	Sering (5 – 7x/minggu)	Count	0	0	1	1
		% within KatP	0.0%	0.0%	5.9%	1.2%

	Tidak pernah	Count	14	18	7	39
		% within KatP	56.0%	40.9%	41.2%	45.3%
	Tidak Pernah	Count	0	1	0	1
		% within KatP	0.0%	2.3%	0.0%	1.2%
Total		Count	25	44	17	86
		% within KatP	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%

### Frekuensi Konsumsi Rempah-rempah \* KatP Crosstabulation

		KatP			Total	
		Kurang	Cukup	Baik		
Frekuensi Konsumsi Rempah-rempah	1 – 2x/minggu	Count	0	1	0	1
		% within KatP	0.0%	2.3%	0.0%	1.2%
	Jarang (1 – 2x/minggu)	Count	8	18	7	33
		% within KatP	32.0%	40.9%	41.2%	38.4%
	Kadang-kadang (3 - 4x/minggu)	Count	5	7	0	12
		% within KatP	20.0%	15.9%	0.0%	14.0%
	Sering (5 – 7x/minggu)	Count	1	0	0	1
		% within KatP	4.0%	0.0%	0.0%	1.2%
	Tidak pernah	Count	11	18	10	39
		% within KatP	44.0%	40.9%	58.8%	45.3%
Total		Count	25	44	17	86
		% within KatP	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%

### Frekuensi Konsumsi makanan beralkali \* KatP Crosstabulation

		KatP			Total	
		Kurang	Cukup	Baik		
Frekuensi Konsumsi makanan beralkali	3 - 4x/minggu	Count	0	1	0	1
		% within KatP	0.0%	2.3%	0.0%	1.2%
	Jarang (1 – 2x/minggu)	Count	12	14	4	30
		% within KatP	48.0%	31.8%	23.5%	34.9%
	Kadang-kadang (3 - 4x/minggu)	Count	3	8	4	15
		% within KatP	12.0%	18.2%	23.5%	17.4%
	Sering (5 – 7x/minggu)	Count	2	2	1	5
		% within KatP	8.0%	4.5%	5.9%	5.8%
Tidak pernah	Count	8	19	8	35	
	% within KatP	32.0%	43.2%	47.1%	40.7%	
Total	Count	25	44	17	86	
	% within KatP	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%	

### Frekuensi Konsumsi Minuman Berkafein \* KatP Crosstabulation

		KatP			Total	
		Kurang	Cukup	Baik		
Frekuensi Konsumsi Minuman Berkafein	Jarang (1 – 2x/minggu)	Count	10	20	7	37
		% within KatP	40.0%	45.5%	41.2%	43.0%
	Kadang-kadang (3 - 4x/minggu)	Count	2	7	3	12
		% within KatP	8.0%	15.9%	17.6%	14.0%

Sering (5 – 7x/minggu)	Count	3	3	2	8
	% within KatP	12.0%	6.8%	11.8%	9.3%
Tidak pernah	Count	10	12	5	27
	% within KatP	40.0%	27.3%	29.4%	31.4%
Tidak Pernah	Count	0	1	0	1
	% within KatP	0.0%	2.3%	0.0%	1.2%
vit c	Count	0	1	0	1
	% within KatP	0.0%	2.3%	0.0%	1.2%
Total	Count	25	44	17	86
	% within KatP	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%

### Frekuensi Konsumsi Vitamin/Suplemen \* KatP Crosstabulation

		KatP			Total	
		Kurang	Cukup	Baik		
Frekuensi Konsumsi Vitamin/Suplemen	3 - 4x/minggu	Count	0	1	0	1
		% within KatP	0.0%	2.3%	0.0%	1.2%
	Jarang (1 – 2x/minggu)	Count	7	10	1	18
		% within KatP	28.0%	22.7%	5.9%	20.9%
	Kadang-kadang (3 - 4x/minggu)	Count	1	6	2	9
		% within KatP	4.0%	13.6%	11.8%	10.5%
	Sering (5 – 7x/minggu)	Count	6	8	4	18
		% within KatP	24.0%	18.2%	23.5%	20.9%
	Tidak pernah	Count	11	19	10	40

	% within KatP	44.0%	43.2%	58.8%	46.5%
Total	Count	25	44	17	86
	% within KatP	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%

**KATENERGI \* KatP Crosstabulation**

			KatP			Total
			Kurang	Cukup	Baik	
KATENERGI	Kurang	Count	15	30	14	59
		% within KatP	60.0%	68.2%	82.4%	68.6%
	Baik	Count	10	13	3	26
		% within KatP	40.0%	29.5%	17.6%	30.2%
	Lebih	Count	0	1	0	1
		% within KatP	0.0%	2.3%	0.0%	1.2%
Total		Count	25	44	17	86
		% within KatP	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%

**KATKARBO \* KatP Crosstabulation**

			KatP			Total
			Kurang	Cukup	Baik	
KATKARBO	Kurang	Count	25	44	17	86
		% within KatP	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%
Total		Count	25	44	17	86
		% within KatP	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%

**KATPROTEIN \* KatP Crosstabulation**

			KatP			Total
			Kurang	Cukup	Baik	
KATPROTEIN	Kurang	Count	1	4	3	8
		% within KatP	4.0%	9.1%	17.6%	9.3%
	Baik	Count	8	9	4	21
		% within KatP	32.0%	20.5%	23.5%	24.4%
	Lebih	Count	16	31	10	57
		% within KatP	64.0%	70.5%	58.8%	66.3%
Total		Count	25	44	17	86
		% within KatP	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%

**KATLEMAK \* KatP Crosstabulation**

			KatP			Total
			Kurang	Cukup	Baik	
KATLEMAK	Kurang	Count	4	7	3	14
		% within KatP	16.0%	15.9%	17.6%	16.3%
	Baik	Count	7	12	8	27
		% within KatP	28.0%	27.3%	47.1%	31.4%
	Lebih	Count	14	25	6	45
		% within KatP	56.0%	56.8%	35.3%	52.3%
Total		Count	25	44	17	86
		% within KatP	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%

**KATVITE \* KatP Crosstabulation**

			KatP			Total
			Kurang	Cukup	Baik	
KATVITE	Kurang	Count	25	44	17	86
		% within KatP	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%
Total		Count	25	44	17	86
		% within KatP	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%

**KATVITA \* KatP Crosstabulation**

			KatP			Total
			Kurang	Cukup	Baik	
KATVITA	Kurang	Count	4	7	3	14
		% within KatP	16.0%	15.9%	17.6%	16.3%
	Baik	Count	3	7	1	11
		% within KatP	12.0%	15.9%	5.9%	12.8%
	Lebih	Count	18	30	13	61
		% within KatP	72.0%	68.2%	76.5%	70.9%
Total		Count	25	44	17	86
		% within KatP	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%

**KATVITC \* KatP Crosstabulation**

			KatP			Total
			Kurang	Cukup	Baik	
KATVITC	Kurang	Count	18	31	12	61
		% within KatP	72.0%	70.5%	70.6%	70.9%
	Baik	Count	4	7	5	16
		% within KatP	16.0%	15.9%	29.4%	18.6%
	Lebih	Count	3	6	0	9
		% within KatP	12.0%	13.6%	0.0%	10.5%
Total		Count	25	44	17	86
		% within KatP	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%

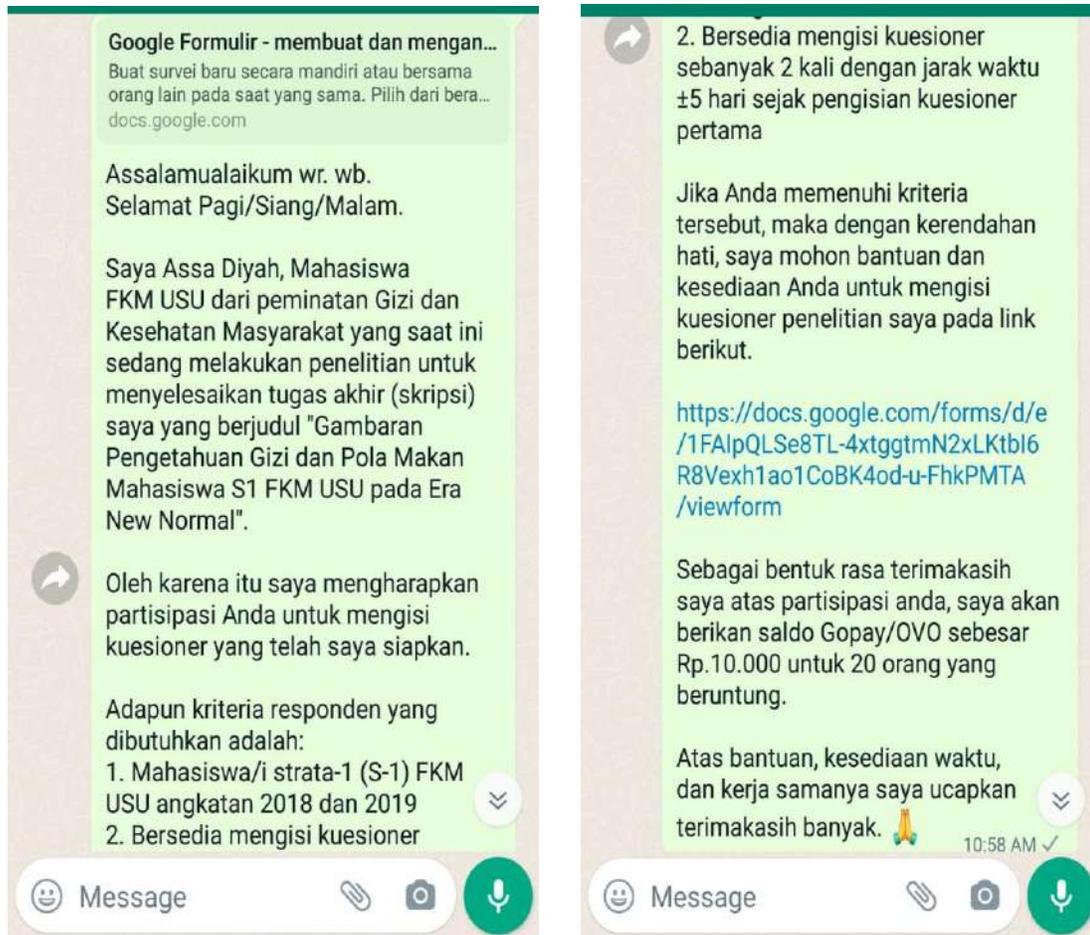
**Keragaman1 \* KatP Crosstabulation**

			KatP			Total
			Kurang	Cukup	Baik	
Keragaman1	Rendah	Count	8	10	7	25
		% within KatP	32.0%	22.7%	41.2%	29.1%
	Sedang	Count	10	25	5	40
		% within KatP	40.0%	56.8%	29.4%	46.5%
	Tinggi	Count	7	9	5	21
		% within KatP	28.0%	20.5%	29.4%	24.4%
Total		Count	25	44	17	86
		% within KatP	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%

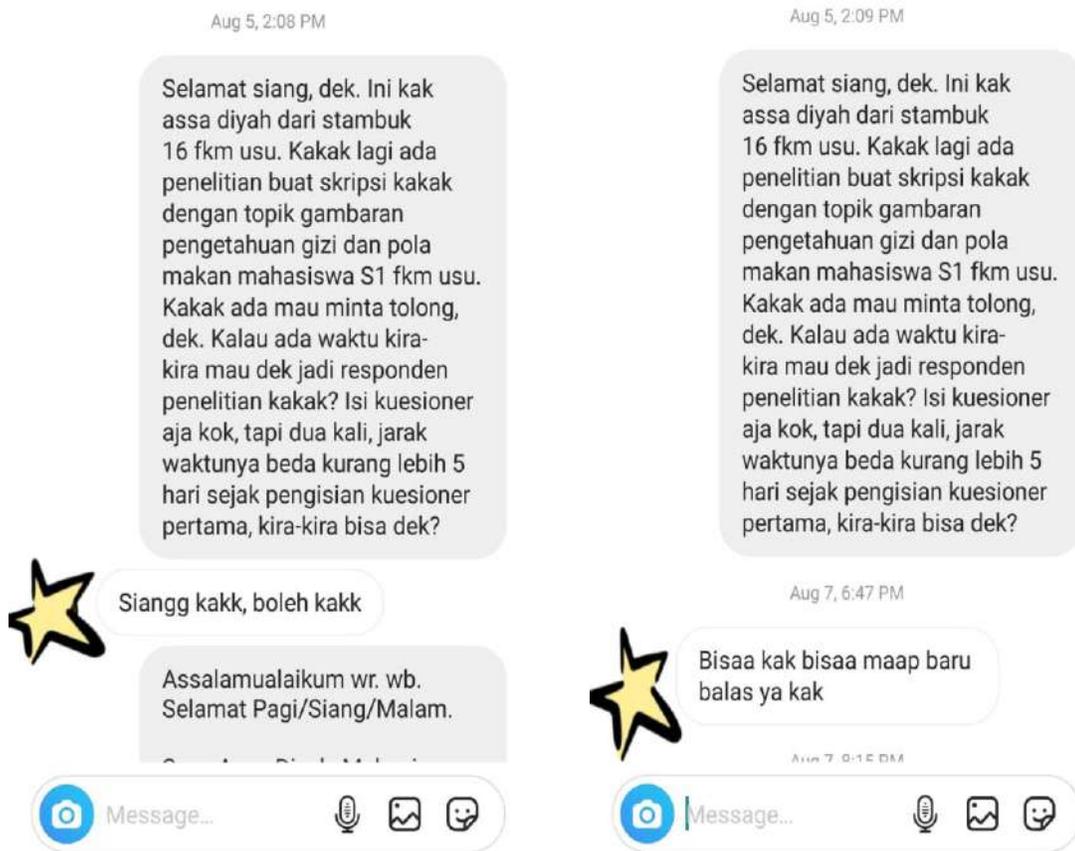
**Keragaman2 \* KatP Crosstabulation**

			KatP			Total
			Kurang	Cukup	Baik	
Keragaman2	Rendah	Count	5	14	6	25
		% within KatP	20.0%	31.8%	35.3%	29.1%
	Sedang	Count	16	19	7	42
		% within KatP	64.0%	43.2%	41.2%	48.8%
	Tinggi	Count	4	11	4	19
		% within KatP	16.0%	25.0%	23.5%	22.1%
Total		Count	25	44	17	86
		% within KatP	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%

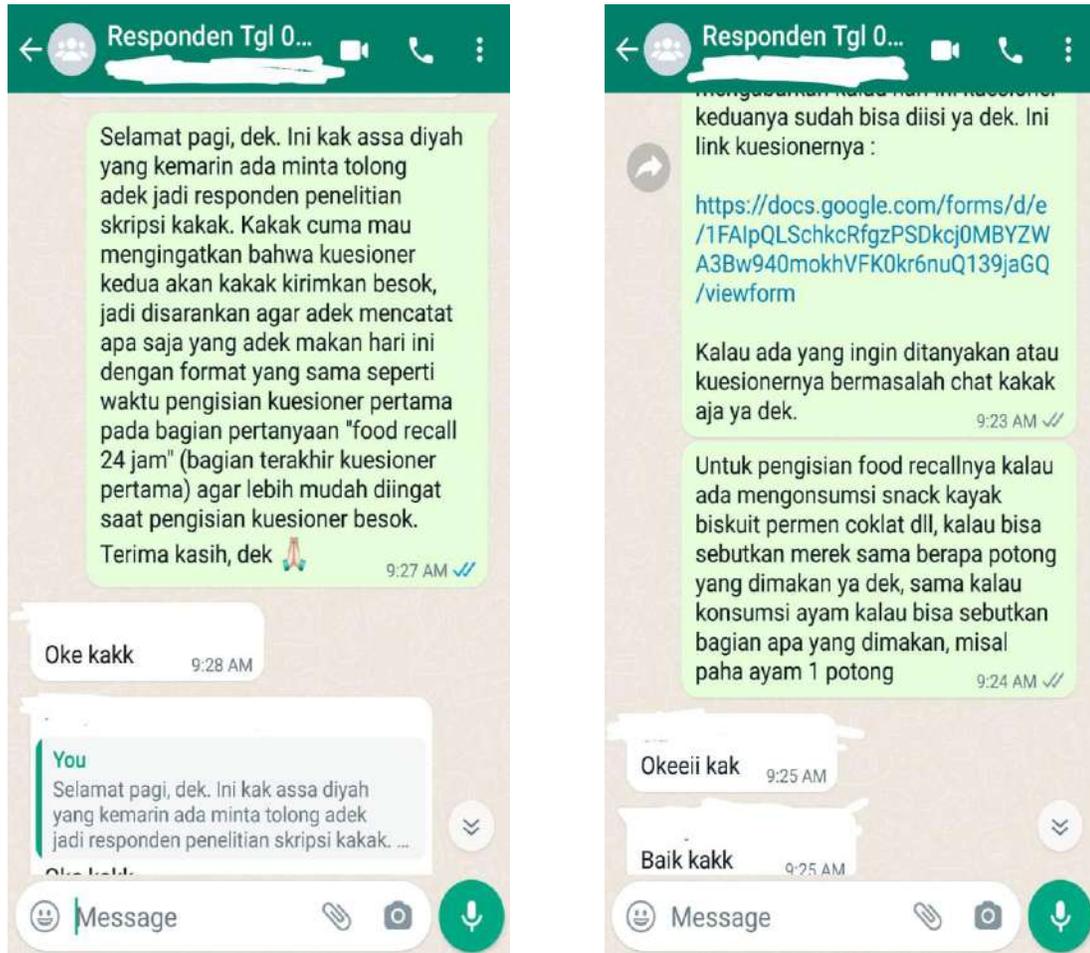
## Lampiran 7. Dokumentasi Penelitian



Gambar 1. Screenshot pesan berantai penyebaran kuesioner hari pertama melalui aplikasi Whatsapp



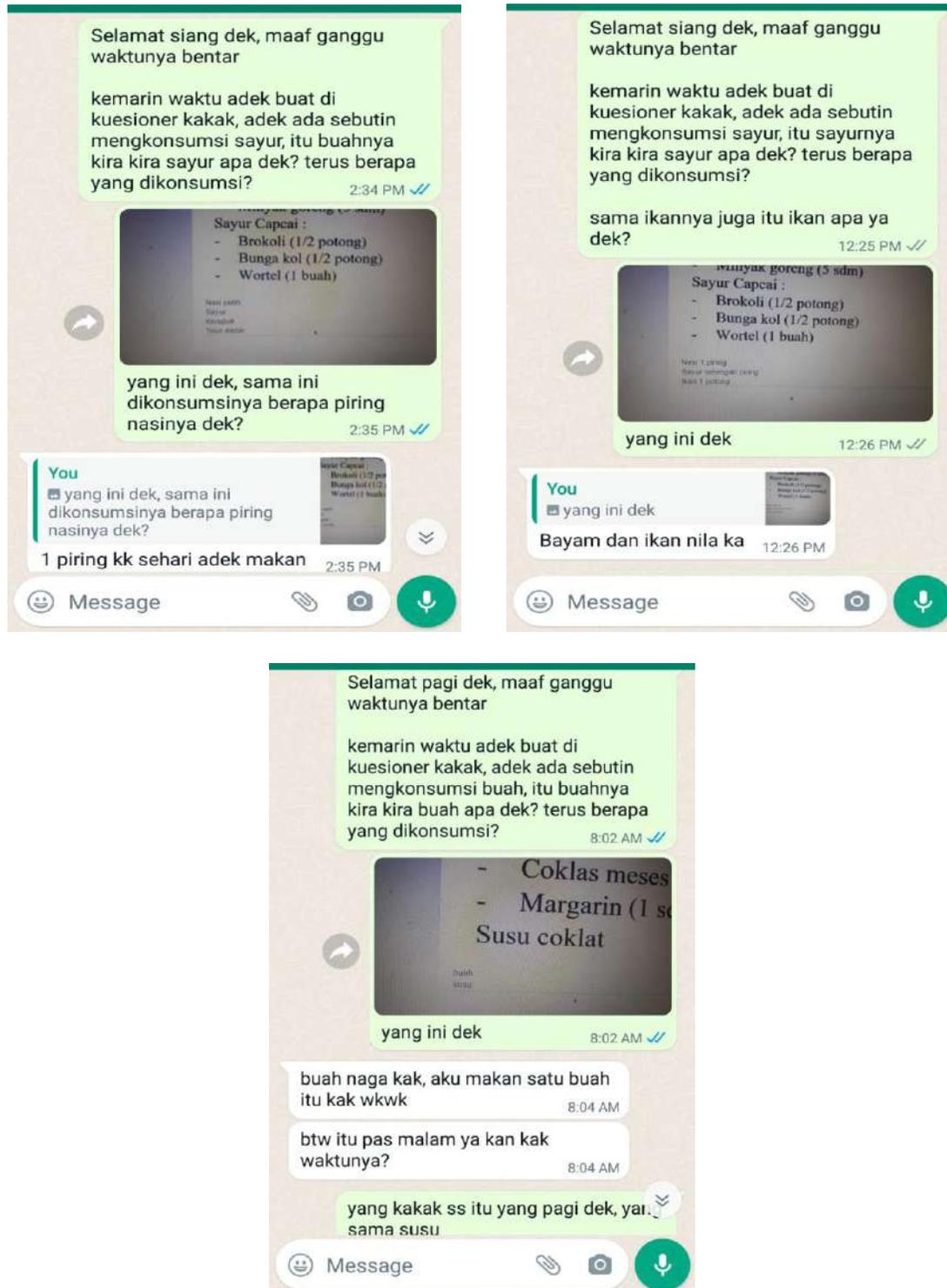
Gambar 2. Screenshot pesan berantai penyebaran kuesioner hari pertama melalui aplikasi Instagram.



Gambar 3. Screenshot pesan berantai penyebaran kuesioner hari kedua melalui aplikasi Whatsapp.



Gambar 4. Screenshot pesan berantai penyebaran kuesioner hari kedua melalui aplikasi Line.



Gambar 5. Screenshot wawancara dengan responden melalui aplikasi Whatsapp