

**SURVEI TINGKAT PENGETAHUAN GIZI DAN POLA HIDUP
SEHAT MAHASISWA PROGRAM STUDI ILMU
KEOLAHRAGAAN**



EVI KRISTIANI SILAEN

1603617028

**Skripsi Ini Disusun Sebagai Salah Satu Persyaratan Untuk
Memperoleh Gelar Sarjana Olahraga**

PROGRAM STUDI ILMU KEOLAHRAGAAN

FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN

UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA

2021

SURVEI TINGKAT PENGETAHUAN GIZI DAN POLA HIDUP SEHAT MAHASISWA PROGRAM STUDI ILMU KEOLAHRAGAAN

ABSTRAK

Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui tingkat pengetahuan gizi dan pola hidup sehat mahasiswa program studi Ilmu Keolahragaan dengan menggunakan metode survei melalui *google form* pada mahasiswa program studi Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Jakarta. Proses pengumpulan data menggunakan *accidental sampling*, yaitu sampel diambil dari mahasiswa program studi Ilmu Keolahragaan angkatan 2017 dari populasi sebanyak 159 orang. Teknik pengumpulan data dilakukan setelah penyebaran angket melalui *google form* kemudian dianalisis menggunakan teknik analisis data deskriptif kuantitatif. Selanjutnya untuk menghitung persentase yang termasuk dalam kategori disetiap aspek digunakan rumus $P = F/N \times 100\%$. Hasil penelitian ini menyimpulkan bahwa tingkat pengetahuan gizi mahasiswa program studi ilmu keolahragaan, yaitu (1) Kategori baik sebanyak 21 responden. (2) Kategori cukup sebanyak 34 responden. (3) Kategori kurang sebanyak 2 responden dan penerapan pola hidup sehat mahasiswa program studi ilmu keolahragaan, yaitu (1) Kategori baik sebanyak 44 responden. (2) Kategori cukup sebanyak 7 responden. (3) kategori kurang sebanyak 6 responden.

Kata kunci: Pengetahuan Gizi, Pola Hidup Sehat



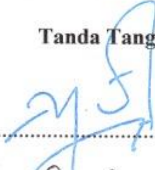




***SURVEY OF THE LEVEL OF KNOWLEDGE OF NUTRITION AND
HEALTHY LIFESTYLES OF STUDENTS OF THE SPORT
SCIENCE***

ABSTRACT

This research was conducted to determine the level of nutritional knowledge and healthy lifestyle of students of the Sport Science study program using a survey method via google form to students of the Jakarta State University Sports Science study program. The data collection process used simple random sampling, i.e. the sample was taken from students of the 2017 class of Sports Science study program from a population of 159 people. The data collection technique was carried out after distributing the questionnaire through google form and then analyzed using qualitative descriptive data analysis techniques. Furthermore, to calculate the percentage included in the category in each aspect, the formula $P = F/N \times 100\%$ is used. The results of this study concluded that the level of nutritional knowledge of students in the sports science study program, namely (1) good category as many as 21 respondents. (2) Enough category as many as 34 respondents. (3) The less category is 2 respondents and the application of a healthy lifestyle for the students of the sports science study program, namely (1) the good category is 44 respondents. (2) sufficient category as many as 7 respondents. (3) less category as many as 6 respondents.

Keywords: Nutrition Knowledge, Healthy Lifestyle

LEMBAR PENGESAHAN SKRIPSI

Nama	Tanda Tangan	Tanggal	
Pembimbing I			
<u>Dr. Sri Nuraini, M.Pd</u> NIP. 196707301993032001		16/08-2021	
Pembimbing II			
<u>Kuswahyudi, S.Or., M.Pd</u> NIP.198509252015041003		15/08-2021	
NO Nama	Jabatan	Tanda Tangan	Tanggal
1. <u>Dr. Yasep Setiakarnawijaya, M.Kes</u> NIP. 197409062001121002	Ketua		19/08-2021
2. <u>Yuliasih, S.Or., MP.d</u> NIDK. 8816100016	Sekretaris		15/08-2021
3. <u>Dr. Sri Nuraini, M.Pd</u> NIP. 196707301993032001	Anggota		16/08-2021
4. <u>Kuswahyudi, S.Or., M.Pd</u> NIP. 198509252015041003	Anggota		15/08-2021
5. <u>Dr. Albert Wolter Aridan</u> <u>Tangkudung, S.Sos., M.Pd</u> NIP. 198308272015041001	Anggota		10/08-2021

Tanggal Lulus: 5 Agustus 2021

PERNYATAAN ORISINALITAS

Dengan ini saya menyatakan bahwa:

1. Skripsi ini adalah asli dan belum pernah diajukan untuk mendapatkan gelar akademik sarjana, baik di Universitas Negeri Jakarta maupun di perguruan tinggi lain.
2. Skripsi ini adalah murni gagasan, rumusan, dan penelitian saya sendiri, tanpa bantuan dari pihak lain, kecuali arahan dosen pembimbing.
3. Dalam skripsi ini tidak terdapat karya atau pendapat yang telah ditulis atau dipublikasikan orang lain, kecuali secara tertulis dengan jelas dicantumkan sebagai acuan dalam naskah dengan disebutkan nama pengarang dan dicantumkan dalam daftar pustaka.
4. Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya dan apabila dikemudian hari terdapat penyimpangan dan ketidakbenaran dalam pernyataan ini, maka saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan gelar yang telah diperoleh karena skripsi ini, serta sanksi lainnya sesuai dengan norma yang berlaku di Universitas Negeri Jakarta.

Jakarta, 29 Juli 2021



Evi Kristiani Silaen

1603617028



KEMENTERIAN PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA
UPT PERPUSTAKAAN

Jalan Rawamangun Muka Jakarta 13220
Telepon/Faksimili: 021-4894221
Laman: lib.unj.ac.id

**LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI
KARYA ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS**

Sebagai sivitas akademika Universitas Negeri Jakarta, yang bertanda tangan di bawah ini, saya:

Nama : Evi Kristiani Silaen
NIM : 1603617028
Fakultas/Prodi : Ilmu Keolahragaan/ Pendidikan Jasmani
Alamat email : evisolaen76n@gmail.com

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada UPT Perpustakaan Universitas Negeri Jakarta, Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif atas karya ilmiah:

Skripsi Tesis Disertasi Lain-lain (.....)

yang berjudul :

Survei Tingkat Pengetahuan Gizi dan Pola Hidup Sehat Mahasiswa Program Studi Ilmu Keolahragaan

Dengan Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif ini UPT Perpustakaan Universitas Negeri Jakarta berhak menyimpan, mengalihmediakan, mengelolanya dalam bentuk pangkalan data (*database*), mendistribusikannya, dan menampilkan/mempublikasikannya di internet atau media lain secara *fulltext* untuk kepentingan akademis tanpa perlu meminta ijin dari saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan atau penerbit yang bersangkutan.

Saya bersedia untuk menanggung secara pribadi, tanpa melibatkan pihak Perpustakaan Universitas Negeri Jakarta, segala bentuk tuntutan hukum yang timbul atas pelanggaran Hak Cipta dalam karya ilmiah saya ini.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Jakarta, 27 Agustus 2021

Penulis

(Evi Kristiani Silaen)

KATA PENGANTAR

Puji syukur kepada Allah yang Maha Kuasa, karena rahmat-Nya penulis dapat menyelesaikan skripsi ini. Penulisan skripsi ini dilakukan dalam rangka memenuhi persyaratan untuk mencapai gelar Sarjana Olahraga, Program Studi Ilmu Keolahragaan, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Jakarta. Tanpa bantuan dan bimbingan dari berbagai pihak, penyusunan skripsi ini sangatlah sulit bagi peneliti. Akan tetapi, pada akhirnya penulis dapat menyelesaikan skripsi ini dengan baik yang dibantu dan dibimbing oleh berbagai pihak.

Oleh karena itu, peneliti mengucapkan terimakasih kepada Bapak **Dr. Johansyah Lubis, M.Pd** selaku Dekan Fakultas Ilmu keolahragaan; **Dr. Yasep Setiakarnawijaya, M.Kes** selaku Koordinator Program Studi Ilmu Keolahragaan; Ibu **Dr. Sri Nuraini , M.Pd** dan Bapak **Kuswahyudi, S.Or., M.Pd** selaku dosen pembimbing peneliti, Bapak **Dr. Albert Wolter Aridan Tangkudung, S.Sos., M.Pd** selaku dosen pembimbing akademik, Bapak **Eko Juli Fitrianto, S.Or., M.Kes., AIFO** dan Bapak **dr. Bazzar Ari Migrhra, Sp.N** selaku validator instrument kuisioner peneliti yang telah menyediakan waktu, tenaga dan pikiran untuk peneliti dalam penyusunan skripsi ini. Terimakasih kepada kedua orang tua Bapak **Hatorangan Silaen** dan Ibu **Laonma Manalu, Susi Silaen, Novelya Silaen** serta keluarga yang telah mendidik dan mendukung secara moral maupun material, sahabat terdekat, yaitu **Yanti, Alvin, Ridcart, Gito, Natal, Doli, Indah, Nadila, Vega** yang selalu mengingatkan peneliti untuk terus semangat dan berjuang bersama dalam mengerjakan skripsi ini. Terimakasih juga kepada teman-teman mahasiswa Ilmu Keolahragaan angkatan 2017 yang telah bersedia menjadi responden penelitian ini.

Penulis menyadari masih banyak kekurangan dalam penulisan skripsi ini. Semoga skripsi ini dapat bermanfaat dan lebih baik lagi dalam penulisan maupun procedural penelitian untuk kedepannya.

Jakarta, 06 Agustus 2021

E.K.S

DAFTAR ISI

KATA PENGANTAR.....	V
BAB I PENDAHULUAN.....	Error! Bookmark not defined.
A. Latar Belakang	Error! Bookmark not defined.
B. Identifikasi Masalah.....	Error! Bookmark not defined.
C. Pembatasan Masalah	Error! Bookmark not defined.
D. Perumusan Masalah	Error! Bookmark not defined.
E. Kegunaan Penelitian.....	Error! Bookmark not defined.
BAB II KAJIAN TEORITIK.....	Error! Bookmark not defined.
A. Deskripsi Konseptual	Error! Bookmark not defined.
1. Hakikat Pengatahuan Gizi	Error! Bookmark not defined.
1.1 Faktor-faktor yang Mempengaruhi Pengetahuan.....	Error! Bookmark not defined.
1.2 Tingkat Pengetahuan.....	Error! Bookmark not defined.
1.3 Cara Mengukur Pengetahuan.....	Error! Bookmark not defined.
1.4 Pengetahuan Gizi	Error! Bookmark not defined.
1.5 Ruang Lingkup Gizi	Error! Bookmark not defined.
1.6 Macam-macam Zat Gizi.....	Error! Bookmark not defined.
2. Gizi Seimbang yang Dibutuhkan Tubuh Manusia.....	Error! Bookmark not defined.
2.1 Gizi Seimbang (<i>balance Nutrition</i>)	Error! Bookmark not defined.
2.2 Gizi Kurang (<i>Undernutrition</i>).....	Error! Bookmark not defined.
2.3 Gizi Lebih (<i>Overnutrition</i>).....	Error! Bookmark not defined.
3. Hakikat Pola Hidup Sehat	Error! Bookmark not defined.

3.1	Penerapan Pola Hidup Sehat.....	Error! Bookmark not defined.
4.	Mahasiswa Ilmu Keolahragaan	Error! Bookmark not defined.
B.	Kerangka Berpikir	Error! Bookmark not defined.
BAB III METODOLOGI PENELITIAN		Error! Bookmark not defined.
A.	Tujuan Penelitian	Error! Bookmark not defined.
B.	Tempat dan Waktu Penelitian	Error! Bookmark not defined.
C.	Metode Penelitian.....	Error! Bookmark not defined.
D.	Populasi dan Teknik Pengambilan Sampel	Error! Bookmark not defined.
E.	Teknik Pengumpulan Data.....	Error! Bookmark not defined.
F.	Instrumen penelitian.....	Error! Bookmark not defined.
G.	Pengujian Validitas dan Reliabilitas.....	Error! Bookmark not defined.
1.	Validitas.....	Error! Bookmark not defined.
2.	Reliabilitas.....	Error! Bookmark not defined.
H.	Teknik Analisis Data	Error! Bookmark not defined.
BAB IV HASIL PENELITIAN.....		Error! Bookmark not defined.
A.	Deskriptif Data.....	Error! Bookmark not defined.
1.	Pengetahuan Gizi Mahasiswa Program Studi Ilmu Keolahragaan.....	Error! Bookmark not defined.
2.	Pengetahuan mahasiswa program studi ilmu keolahragaan tentang pola hidup hidup sehat.....	Error! Bookmark not defined.
B.	Analisis Hasil Penelitian	Error! Bookmark not defined.
BAB V PENUTUP.....		61

A. KESIMPULAN	61
B. SARAN	62
DAFTAR PUSTAKA	63
LAMPIRAN.....	65

DAFTAR TABEL

Tabel 2.1 . Klasifikasi status.	Error! Bookmark not defined.
Tabel 3.1 . Kisi-kisi Uji Coba Pengetahuan Gizi	48
Tabel 3.2 . Kisi-kisi Uji Coba Pengetahuan Pola Hidup Sehat	49
Tabel 4.1 . deskripsi nilai statistik dimensi gizi	Error! Bookmark not defined.
Tabel 4.2 . Deskriptif frekuensi tentang tingkat pengetahuan gizi.....	Error! Bookmark not defined.
Tabel 4.3 . Deskriptif nilai statistik pengetahuan tentang pola hidup sehat.....	Error! Bookmark not defined.
Tabel 4.4 . Deskriptif frekuensi tentang pola hidup sehat.....	Error! Bookmark not defined.

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 . Pengertian gizi dan macam-macamnya	13
Gambar 2.2 . Pengertian gizi dan macam-macamnya	Error! Bookmark not defined.
Gambar 2.3 . <i>food high in vitamin E</i>	Error! Bookmark not defined.
Gambar 2.4 . tumpeng gizi seimbang	Error! Bookmark not defined.
Gambar 2.5 . gizi buruk.....	Error! Bookmark not defined.
Gambar 2.6 . gejala gizi buruk	Error! Bookmark not defined.
Gambar 2.7 . makanan dan minuman sehat	Error! Bookmark not defined.
Gambar 2.8 . <i>healthy lifestyle</i>	Error! Bookmark not defined.
Gambar 2.9 . menjaga kesehatan lingkungan.....	Error! Bookmark not defined.

DAFTAR GRAFIK

Grafik 4.1 . Histogram tingkat pengetahuan gizi	Error! Bookmark not defined.
Grafik 4.2 . Histogram pola hidup sehat.....	56

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Hasil Penskoran Data Angket Pengetahuan Gizi.....	65
Lampiran 2. Kisi-kisi Kuisisioner	66
Lampiran 3. Hasil Penskoran Data Angket pola hidup sehat.....	67
Lampiran 4. Tabel Kuisisioner Pengetahuan Gizi	68
Lampiran 5. Tabel Kuisisioner Pola Hidup Sehat.....	70
Lampiran 6. Surat Menyurat.....	72