

**HUBUNGAN ANTARA PENGETAHUAN GIZI DENGAN GAYA HIDUP
SEHAT MAHASISWA**



LYNDA AYU ZAHRA

5545112055

**Skripsi Ini Ditulis Untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan Dalam
Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan**

PROGRAM STUDI PENDIDIKAN KESEJAHTERAAN KELUARGA

FAKULTAS TEKNIK

UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA

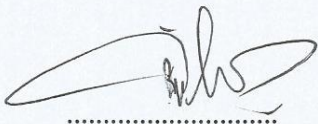
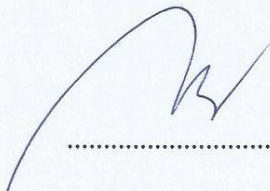
2016

DAFTAR ISI


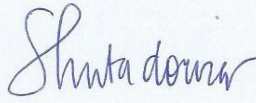

ABSTRAK	i
ABSTRACT	ii
HALAMAN PENGESAHAN	iii
HALAMAN PERNYATAAN	iv
KATA PENGANTAR	v
DAFTAR ISI	vi
DAFTAR TABEL	vii
DAFTAR GAMBAR	ix
DAFTAR LAMPIRAN	x
BAB I PENDAHULUAN	
1.1 Latar Belakang Masalah	1
1.2 Identifikasi Masalah	6
1.3 Pembatasan Masalah	7
1.4 Perumusan Masalah	7
1.5 Tujuan Penelitian	7
1.6 Kegunaan Penelitian	7
BAB II KERANGKA TEORITIK, KERANGKA BERPIKIR DAN HIPOTESIS PENELITIAN	
2.1 Kerangka Teoritik	8
2.1.1 Gaya Hidup Sehat	8
2.1.2 Pengetahuan Gizi	20
2.1.3 Remaja	35
2.2 Kerangka Berpikir	38
2.3 Hipotesis Penelitian	40
BAB III METODE PENELITIAN	
3.1 Tempat dan Waktu Penelitian	41
3.2 Metode Penelitian	41
3.3 Populasi, Sampel & Teknik Pengambilan Sampel.....	42
3.3.1 Populasi	42
3.3.2 Sampel	42
3.3.3 Teknik Pengambilan Sampel	43
3.4 Variabel Penelitian	43
3.5 Definisi Operasional	44
3.6 Instrumen Penelitian	45
3.6.1 Kisi-kisi Instrumen	46
3.6.2 Validitas Instrumen	47
3.6.3 Reliabilitas	49
3.7 Teknik Pengumpulan Data	51
3.8 Teknik Analisis Data	51
3.8.1 Uji Persyaratan Analisis	52
3.8.2 Uji Hipotesis	53
3.8.3 Analisis Koefisien Determinasi	54
3.8.4 Uji Regresi	55

3.8.5 Uji Signifikasi Regresi	55
3.9 Hipotesis Statistik	56
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	
4.1 Hasil Penelitian	57
4.1.1 Deskripsi Lokasi Penelitian	57
4.1.2 Karakteristik Responden	58
4.1.3 Deskripsi Data Penelitian	59
4.1.4 Pengujian Persyaratan Analisis	67
4.1.5 Pengujian Hipotesis	70
4.2 Pembahasan Penelitian	73
4.3 Keterbatasan Penelitian	74
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	
5.1 Kesimpulan	76
5.2 Saran	76
DAFTAR PUSTAKA	78
LAMPIRAN	81

HALAMAN PENGESAHAN

NAMA DOSEN	TANDA TANGAN	TANGGAL
Dra. Metty Muhariati, MM 19581102 198303 2001 (Dosen Pembimbing Materi)		15-02-2016
Dra. Uswatun Hasanah, M.Si 19670326 199403 2001 (Dosen Pembimbing Metodologi)		12-02-2016

PENGESAHAN PANITIA UJIAN SKRIPSI

NAMA DOSEN	TANDA TANGAN	TANGGAL
Tarma, S.Pd, M.Pd 19811006 201212 1001 (Ketua Penguji)		15-02-2016
Shinta Doriza, S.Sos, M.SE, M.Pd 19751115 200604 2001 (Anggota Penguji)		15-02-2016
Dra. Hamiyati, M.Si 19590604 198403 2001 (Anggota Penguji) Tanggal Lulus : 01 Februari 2016		15-02-2016

DAFTAR TABEL

Tabel 2.1 Jenis Serat dan Manfaatnya	14
Tabel 2.2 Jenis, Sumber dan Contoh Makanan dengan Gizi Seimbang	15
Tabel 2.3 Tingkatan Pengetahuan	21
Tabel 2.4 Contoh Sumber Makanan yang Mengandung Vitamin	29
Tabel 2.5 Sifat-sifat Umum Vitamin Larut Lemak dan Vitamin Larut Air	29
Tabel 2.6 Angka Kecukupan Gizi Rata-rata yg Dianjurkan (per orang/hari)	37
Tabel 3.1 Arah Hubungan Variabel	44
Tabel 3.2 Definisi Operasional Variabel	44
Tabel 3.3 Bobot Nilai Pilihan Jawaban Pengetahuan Gizi	46
Tabel 3.4 Bobot Nilai Pilihan Jawaban Gaya Hidup Sehat	46
Tabel 3.6 Tabel Interpretasi Nilai r	50
Tabel 3.7 Tabel Interpretasi Nilai r	54
Tabel 4.1 Jenis Kelamin Responden	58
Tabel 4.2 Usia Responden	59
Tabel 4.3 Distribusi Frekuensi Pengetahuan Gizi	60
Tabel 4.4 Presentase Pengetahuan Gizi	61
Tabel 4.5 Distribusi Frekuensi Gaya Hidup Sehat	64
Tabel 4.5 Anova	72

DAFTAR GAMBAR

Gambar 4.1 Diagram Jenis Kelamin Responden	58
Gambar 4.2 Diagram Usia Responden	59
Gambar 4.3 Diagram Pengetahuan Gizi	61
Gambar 4.4 Diagram Dimensi Pengetahuan Gizi	62
Gambar 4.5 Diagram Indikator Pengetahuan Gizi	63
Gambar 4.6 Diagram Gaya Hidup Sehat	64
Gambar 4.7 Diagram Dimensi Gaya Hidup Sehat	66
Gambar 4.8 Diagram Indikator Gaya Hidup Sehat	67

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Piramida Gizi Seimbang	81
Lampiran 2. Push Up yang Benar	82
Lampiran 3. Menu Makanan yang Baik dalam Sehari	83
Lampiran 4. Kisi-kisi Instrumen	84
Lampiran 5. Kuesioner Validitas Variabel X dan Y	85
Lampiran 6. Kuesioner Turun Lapang Variabel X dan Y	88
Lampiran 7. Pengisian Kuesioner oleh Para Responden	91
Lampiran 8. Uji Validitas Pengetahuan Gizi	92
Lampiran 9. Uji Validitas Gaya Hidup Sehat	93
Lampiran 10. Perhitungan Varians Butir, Varians Total dan Uji Reliabilitas Variabel X (Pengetahuan Gizi)	94
Lampiran 11. Perhitungan Varians Butir, Varians Total dan Uji Reliabilitas Variabel Y (Gaya Hidup Sehat)	95
Lampiran 12. Data Penelitian Variabel X (Pengetahuan Gizi)	96
Lampiran 13. Data Penelitian Variabel Y (Gaya Hidup Sehat)	97
Lampiran 14. Data Mentah Variabel X Dan Variabel Y	98
Lampiran 15. Deskripsi Skor Variabel X dan Y	99
Lampiran 16. Uji Normalitas Variabel X (Pengetahuan Gizi)	100
Lampiran 17. Uji Normalitas Variabel Y (Gaya Hidup Sehat)	101
Lampiran 18. Analisis Normalitas Dimensi Dan Indikator Variabel X	102
Lampiran 19. Uji Linearitas	103
Lampiran 20. Uji Koefisien Korelasi & Koefisien Determinasi	105
Lampiran 21. Uji T	106
Lampiran 22. Uji Anova	107
Lampiran 23. Uji Regresi Sederhana	108
Lampiran 24. Uji Linear	109

HALAMAN PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa :

1. Karya tulis skripsi saya ini adalah asli dan belumpernah diajukan untuk mendapatkan gelar akademik sarjana, baik di Universitas Negeri Jakarta maupun di perguruan tinggi lain.
2. Karya tulis ini adalah murni gagasan, rumusan dan penelitian saya sendiri dengan arahan dosen pembimbing.
3. Dalam karya tulis 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 di kemudian hari terdapat penyimpangan dan ketidak benaran dalam pernyataan ini, maka saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan gelar yang telah diperoleh karena karya tulis ini, serta sanksi lainnya sesuai norma yang berlaku di Universitas Negeri Jakarta

Jakarta, 10 Februari 2016

Yang membuat pernyataan

Lynda Ayu Zahra

5545112055

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur penulis panjatkan kehadirat Allah SWT yang telah memberikan rahmat, karunianya, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan judul “Hubungan Antara Pengetahuan Gizi dengan Gaya Hidup Sehat Mahasiswa” yang merupakan persyaratan untuk meraih gelar Sarjana Pendidikan Kesejahteraan Keluarga pada Jurusan Ilmu Kesejahteraan Keluarga, Fakultas Teknik, Universitas Negeri Jakarta.

Keterbatasan kemampuan penulis dalam penelitian ini, menyebabkan penulis sering menemukan kesulitan. Oleh karena itu skripsi ini tidaklah dapat terwujud dengan baik tanpa adanya bimbingan, dorongan, saran-saran dan bantuan dari berbagai pihak. Maka sehubungan dengan hal tersebut, pada kesempatan ini penulis ingin menyampaikan ucapan terimakasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Dra. Metty Muhariati, MM selaku Ketua Program Studi Pendidikan Kesejahteraan Keluarga, Fakultas Teknik, Universitas Negeri Jakarta juga selaku dosen pembimbing materi dan Dra. Uswatun Hasanah, M.Si selaku dosen pembimbing metodologi yang selalu membimbing dan memberi semangat kepada penulis hingga selesainya skripsi ini.
2. Dr. Rusilanti, M.Si dan Dra. Nurlaila A Mashabi, M. Kes selaku dosen ahli yang telah memberikan waktu dan bantuannya.
3. Seluruh dosen IKK terimakasih untuk ilmu yang diberikan selama ini.

4. Ayahanda tercinta Ayah Lukman Hakim dan Ibunda tercinta bunda Dyah Suryandari, SM, terimakasih untuk doa, kesabaran serta kasih sayang yang luar biasa tercurahkan kepada penulis selama ini. Penulis memohon maaf untuk skripsinya yang telat untuk diselesaikan.
5. Untuk kakakku Muhammad Dimas, S.Ag dan adikku Naufal Hakim.
6. Untuk Meiyevi Siska, Tari Muhdarmaniza, Atik Fauziah yang sudah banyak membantu dalam menyelesaikan skripsi ini terimakasih.
7. Untuk sahabat-sahabat tercinta Nurul Lamumantika, Fitri Asril, Maudzah Hasanah dan Wardatul Jannah atas dukungannya selama ini.
8. Untuk para responden (mahasiswa Pendidikan Tata Boga dan Pendidikan Kesejahteraan Keluarga) yang telah banyak membantu dalam penyelesaian skripsi ini.
9. Serta untuk teman-teman seperjuangan PKK 2011, terima kasih atas do'a dan dukungan kalian. Serta rekan-rekan lainnya yang tidak dapat di sebutkan satu persatu.

Jakarta,10 Februari 2016

Lynda Ayu Zahra

5545112055