

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Mahasiswa ialah generasi masa depan, aset terpenting bagi perkembangan suatu bangsa, mereka adalah generasi penerus pembangunan sebuah negara, oleh karena itu perlu disiapkan agar dapat menjadi sumber daya manusia yang berkualitas. Kualitas sumber daya manusia dapat diukur salah satunya melalui status gizi.

Kualitas sumber daya manusia terdiri dari dua aspek yaitu; aspek fisik dan non fisik. Aspek fisik dapat dinilai dari keadaan gizi, kesehatan dan kesegaran jasmani. Pada dasarnya, keadaan gizi ditentukan oleh produksi pangan, daya beli dan kebiasaan makan, sementara kemampuan menggunakan zat-zat ditentukan oleh keadaan kesehatan. Aspek non fisik meliputi ; perasaan manusia agar peka dan mampu menyerap getaran seni, keindahan dan kehalusan (FG. Winarno, 1993).

Zat gizi merupakan unsur terpenting bagi kesehatan tubuh, akan tetapi kelebihan asupan gizi pada tubuh juga bisa menimbulkan gangguan pada kesehatan. Oleh karena itu, dibutuhkan pengetahuan akan gizi agar asupan gizi yang masuk dalam tubuh betul-betul seimbang. Gizi sendiri bisa dipahami sebagai elemen yang terdapat dalam makanan serta dapat dimanfaatkan secara langsung oleh tubuh. Zat gizi yang juga disebut nutrisi meliputi karbohidrat, protein, lemak, vitamin, mineral, dan air. Tubuh kita sangat membutuhkan semua elemen tersebut, terlebih pada masa remaja yang sedang mengalami masa pertumbuhan .

Kebutuhan tubuh terhadap gizi terkait erat dengan fungsi atau manfaat gizi itu sendiri. Manfaat itu antara lain, memelihara tubuh serta mengganti jaringan tubuh yang rusak; memproduksi energi, mengatur metabolisme dan mengatur berbagai keseimbangan air, mineral, serta cairan tubuh lainnya; serta berperan dalam mekanisme pertahanan tubuh terhadap berbagai penyakit.

Dalam masa tumbuh kembang pemberian nutrisi atau asupan makanan pada remaja tidak selalu dapat dilaksanakan dengan sempurna. Sering timbul masalah terutama dalam pemberian zat gizi yang kurang tepat bahkan menyimpang. Penyimpangan ini mengakibatkan gangguan pada banyak organ-organ dan sistem tubuh pada remaja. Terkait hal di atas, pada usia perkembangan, mahasiswa banyak mengikuti aktivitas fisik maupun mental, seperti bermain, belajar, berorganisasi dan berolah raga. Remaja membutuhkan lebih banyak energi dan zat gizi dibanding usia di bawahnya. Diperlukan tambahan energi, protein, kalsium, fluor, dan zat besi, sebab pertumbuhannya sedang pesat dan aktivitas semakin bertambah.

Saya memilih Universitas Negeri Jakarta sebagai tempat penelitian, dengan mahasiswa S1 (Strata Satu) yang terdaftar di Jurusan Ilmu Kesejahteraan Keluarga khususnya Program Studi Tata Boga dan PKK (Pendidikan Kesejahteraan Keluarga) yang telah mengambil Mata Kuliah Ilmu Gizi. Mahasiswa Tata Boga dan PKK yang terdaftar berjumlah 162 mahasiswa pada angkatan 2012. Menurut penglihatan saya mahasiswa yang satu tidak sama dengan mahasiswa yang lain, dimana ada mahasiswa yang terlihat membawa bekal untuk makan siang dan juga ada yang lebih memilih untuk membeli makan siang di kantin. Jika dilihat untuk jumlah kantin resmi kampus sendiri

berjumlah 5 kantin, dimana letaknya yang tidak berjauhan, ada beranda pastry, beranda cafe, terrace cafe, kantin gerah dan kantin blok-m yang dengan berbagai macam menu andalan mereka masing-masing. Dengan jumlah kantin tersebut bisa dibayangkan dapat mencukupi kebutuhan makan mahasiswa, belum lagi tidak hanya kantin resmi yang menjajakan banyak makanan akan tetapi banyak pedagang makanan dan juga kantin lainnya yang berjualan disekitar kampus.

Pada umumnya mahasiswa berada dikampus untuk mengikuti perkuliahan dari pagi hari sampai sore hari dan setiap mahasiswa mempunyai kegiatan perkuliahan yang berbeda satu dengan yang lainnya. Mahasiswa Tata Boga dan PKK sendiri mempunyai kegiatan perkuliahan yang bisa dibilang padat, karena selain diberi mata kuliah teori, mereka juga mendapatkan mata kuliah praktik, baik itu dari Program Studi Boga dan PKK pada tiap semesternya, belum lagi ketika para mahasiswa harus berpindah ruangan bahkan terkadang harus berpindah dari gedung yang satu ke gedung lainnya yang sudah disesuaikan dengan jadwal dan ruangan yang sudah ditetapkan. Kegiatan tersebut cukup menyita waktu dan tenaga para mahasiswa, jika tidak ditunjang dengan kondisi kesehatan tubuh yang prima, maka mereka mudah lelah bahkan dapat jatuh sakit karena antara makanan yang mereka konsumsi tidak sebanding dengan energi yang mereka keluarkan.

Mahasiswa Tata Boga dan PKK umumnya mempunyai pengetahuan tentang gizi yang lebih dibandingkan dengan yang lainnya, karena mereka mendapatkan mata kuliah yang sangat menunjang dalam kehidupan sehari-hari antara lain adalah mata kuliah Ilmu Gizi. Mereka dituntut untuk dapat mengembangkan dan

menyelaraskan kemampuan afektif, kognitif dan psikomotorik dalam kehidupan sehari-hari.

Pengetahuan Ilmu Gizi yang diterima oleh mahasiswa Tata Boga dan PKK dapat dijadikan salah satu pedoman membentuk kondisi yang diharapkan. Sejalan dengan hal tersebut, maka diharapkan mahasiswa Tata Boga dan PKK dapat menerapkannya dalam kehidupan sehari-hari, mengingat jadwal perkuliahan yang demikian padat dan waktu perkuliahan yang terkadang berlangsung dari pagi hingga menjelang sore hari.

Sebagai contoh apabila ada mata kuliah praktik, biasanya mahasiswa sudah mempersiapkannya sehari sebelumnya, namun terkadang pada pagi harinya sebelum mata kuliah dimulai, para mahasiswa masih saja disibukkan oleh hal-hal yang berkaitan dengan kelancaran mata kuliah praktik yang akan dikerjakan. Kemudian jadwal mata kuliah praktik yang berlangsung hingga siang hari bahkan terkadang hingga sore hari. Dari contoh kecil tersebut, jelas dapat dilihat apabila seorang mahasiswa tidak mempunyai kondisi fisik yang prima, maka akan mengalami 5 L yaitu lemas, letih, lesu, lemah dan lunglai bahkan bisa sampai jatuh sakit.

Salah satu cara agar dapat menjalankan perkuliahan dengan baik yaitu dengan cara menerapkan gaya hidup sehat dalam kehidupan sehari-hari. Sebagai mahasiswa yang telah mendapatkan mata kuliah Ilmu Gizi seharusnya faham akan pentingnya menerapkan gaya hidup sehat, selain tubuh menjadi lebih sehat hingga terhindar dari penyakit-penyakit yang kronis, seperti Jantung, Stroke, Kanker, dan lainnya. Yang pertama makanlah makanan bergizi seimbang, tinggi serat dan rendah lemak. Namun pada kenyataannya masih ada mahasiswa yang dengan

alasan malas menyiapkan makan makanan bergizi seimbang, tinggi serat dan rendah lemak, tidak ada orang tua yang menyiapkannya (terutama bagi yang kost), lebih memilih makanan fast food/junk food, hingga tidak adanya waktu untuk menyiapkan itu semua.

Lalu lakukanlah olahraga 30 menit, setiap hari. Sebagian mahasiswa ada yang beranggapan, saya sudah berolahraga dengan menaiki anak tangga (sebanyak 4 lantai), dengan berlari menuju ruang kuliah karena dosen sudah berada di kelas, dengan bercanda bermain kejar-kejaran dengan teman, dsb. Namun semua anggapan itu salah, itu semua bukanlah sebuah olahraga, itu semua adalah kegiatan sehari-hari yang memang sudah terbiasa dilakukan. Olahraga dapat diartikan jika terjadi pergerakan anggota tubuh dan mengeluarkan tenaga untuk pemeliharaan kesehatan tubuh dan mental. (Pusat Promosi Kesehatan Departemen Kesehatan RI, 2006)

Kemudian yang terakhir adalah dengan cara tidak merokok. Masa remaja merupakan kelompok yang masih mencari jati diri. Hingga tidak disanksikan lagi, jika orang tua sangatlah khawatir akan pergaluannya baik itu di lingkungan kampus ataupun di lingkungan rumah. Kebanyakan mahasiswa itu “ikut-ikutan hingga dipaksa” oleh temannya sendiri sebelumnya hanya perokok pasif hingga menjadi perokok aktif. Mungkin juga ada ayah atau bahkan ayah dan ibunya menjadi perokok aktif, akhirnya remaja tersebut menjadi coba-coba mengikuti ayah dan ibunya menjadi perokok aktif. Padahal begitu banyak kerugian yang dialami oleh perokok aktif, dimulai dari rugi akan materi, waktu, dapat menjadikan tubuh tidak sehat dan mengidap berbagai penyakit kronis (seperti yang sudah tertera di bungkus rokok tersebut) sampai menyebabkan kematian.

Tidak hanya merugikan diri sendiri, akan tetapi juga perokok aktifpun dapat merugikan orang lain, perokok pasif dapat terkena imbas dari asap rokok yang dihirup dari sang perokok aktif tersebut.

Mahasiswa seharusnya menjadi seorang yang teliti dan kritis serta bertanggung jawab atas pilihannya, baik berupa makanan yang dikonsumsi hingga menjadikan olahraga dan tidak merokok sebagai pilihan gaya hidup sehat untuk dijalani sehari-hari. Mereka harus memutuskan apa yang terbaik tidak hanya untuk dirinya sendiri akan tetapi juga untuk orang lain, dengan menentukan pilihan untuk menjalani pola gaya hidup sehat dikehidupan sehari-hari mereka.

Sebagai bagian dari kelompok masyarakat yang telah mendapatkan pengetahuan gizi yang lebih mendalam (dalam hal ini adalah mahasiswa Program Studi Tata Boga dan PKK FT UNJ) diharapkan dapat memahami cara memilih sebuah gaya hidup sehat, yang pada akhirnya akan menghasilkan sebuah pengetahuan gizi yang lebih baik dibandingkan dengan kelompok masyarakat yang lainnya.

Faktor-faktor tersebutlah yang menyebabkan penulis ingin mengetahui lebih banyak sampai sejauh mana pengetahuan gizi mahasiswa Tata Boga dan PKK FT UNJ hubungannya dengan gaya hidup sehat mereka.

1.2 Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah diatas, dapat diidentifikasi masalah sebagai berikut:

1. Apakah mahasiswa mengetahui manfaat gaya hidup sehat?
2. Apakah pengetahuan gizi dapat mempengaruhi gaya hidup sehat mahasiswa?

3. Apakah ada hubungan antara pengetahuan tentang Ilmu Gizi dengan gaya hidup sehat mahasiswa?
4. Apakah ada hubungan antara pengetahuan gizi dengan gaya hidup sehat mahasiswa?

1.3 Pembatasan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah maka penelitian ini akan di batasi pada hubungan antara pengetahuan gizi dengan gaya hidup sehat mahasiswa Program Studi Tata Boga dan PKK.

1.4 Perumusan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah dan pembatasan masalah, maka rumusan masalah penelitian ini adalah : “Apakah terdapat hubungan antara pengetahuan gizi dengan gaya hidup sehat mahasiswa Program Studi Tata Boga dan PKK?”

1.5 Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian ini adalah menganalisis hubungan antara pengetahuan gizi dengan gaya hidup sehat mahasiswa Program Studi Tata Boga dan PKK.

1.6 Kegunaan Penelitian

1. Dapat menambah penelitian yang telah dilakukan dan dapat menjadi bahan pustaka untuk peneliti selanjutnya.
2. Memberikan informasi kepada masyarakat mengenai pentingnya menerapkan gaya hidup sehat.
3. Menambah pengetahuan gizi mahasiswa tentang pola gaya hidup sehat.
4. Meningkatkan motivasi mahasiswa dalam menerapkan gaya hidup sehat dalam kehidupan sehari-hari.

BAB II

KERANGKA TEORITIK, KERANGKA BERPIKIR DAN HIPOTESIS PENELITIAN

2.1 Kerangka Teoritik

2.1.1 Gaya Hidup Sehat

Kesehatan menurut Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) tahun 1948 adalah suatu keadaan fisik, mental, dan sosial kesejahteraan dan bukan hanya ketiadaan sebuah penyakit atau keterbatasan. Lalu pada tahun 1986, WHO dalam Piagam Ottawa untuk promosi kesehatan, mengatakan bahwa kesehatan adalah sumber daya bagi kehidupan sehari-hari, bukan tujuan hidup dan kesehatan adalah konsep positif menekankan sumber daya sosial dan pribadi, serta kemampuan fisik. Maka apabila dilihat dari definisi kesehatan di atas gaya hidup sehat adalah segala upaya untuk menerapkan kebiasaan yang baik dalam menciptakan hidup yang sehat dan menghindarkan kebiasaan buruk yang dapat mengganggu kesehatan. Sedangkan menurut Pusat Promosi Kesehatan Departemen Kesehatan RI (2006: 2) menyatakan bahwa gaya hidup sehat adalah kebiasaan seseorang untuk menerapkan hidup sehat dalam kehidupan sehari-hari dan menghindari kebiasaan buruk yang dapat mengganggu kesehatan.

Menurut (Abel dalam Olsen, 2004) gaya hidup sehat merupakan pola perilaku kesehatan terkait nilai dan sikap yang diadopsi oleh sekelompok individu dalam menanggapi lingkungan sosial, budaya, dan ekonomi. Bisa dilihat bahwa penjelasan mengenai gaya hidup sehat pada setiap individu dapat berbeda satu sama lain karena adanya pengaruh lingkungan sosial, budaya, dan ekonomi yang

berbeda-beda. Perbedaan itu pun dapat terlihat pada pilihan individu dalam melakukan aktifitas yang berkaitan dengan kesehatan misalnya saja pada pilihan jenis makanan yang akan dikonsumsi, jenis olahraga, dan waktu beristirahat. Namun semua aktivitas dilakukan untuk mencapai tujuan yang sama dalam berupaya memelihara serta meningkatkan kesehatan.

Menurut Cockerham (2005), yang dimaksud dengan gaya hidup adalah *“collective patterns of health-related behavior based on choices from options available to people according to their life chances.”* Berdasarkan definisi tersebut dapat dipahami bahwa gaya hidup sehat terbentuk dari serangkaian pola tingkah laku yang dilakukan individu berdasarkan pilihan yang tersedia sesuai dengan kesempatan yang diberikan oleh lingkungan individu tersebut, dimana pilihan yang dilakukan akan berpengaruh secara signifikan terhadap kesehatan individu. Terdapat sejumlah faktor struktural yang mempengaruhi pilihan gaya hidup individu, seperti status sosial ekonomi, usia, ras, gender, etnisitas, perspektif sosial kolektif (agama, politik, pekerjaan, kekerabatan), dan kondisi tempat tinggal (Chockerman, 2005).

Definisi lain diberikan oleh Danna and Griffin (dikutip oleh Jones, Norman, and Wier, 2010) yang mendefinisikan *healthy lifestyle* sebagai aktivitas mempertahankan program pelatihan fisik rutin, diet seimbang, kebiasaan tidur yang baik, dan membatasi diri dari kelebihan konsumsi produk alkohol dan tembakau. *World Health Organization* (WHO) memberikan definisi gaya hidup sehat berkaitan dengan tiga hal utama dalam hidup, yaitu:

1. Gaya hidup sehat adalah cara hidup yang meminimalisasi resiko penyakit-penyakit serius atau kematian. Meskipun tidak semua penyakit dapat dicegah,

namun data WHO menunjukkan bahwa mayoritas kematian penduduk disebabkan oleh penyakit jantung koroner dan kanker paru-paru, yang seharusnya dapat dicegah sejak dini.

2. Gaya hidup sehat adalah cara hidup yang mampu membuat seseorang dapat menikmati kehidupannya. Hal ini disebabkan bahwa sehat tidak hanya berkaitan dengan sakit dan penyakit, namun juga berkaitan dengan kondisi fisik, mental, dan kesejahteraan sosial.
3. Gaya hidup sehat adalah gaya hidup yang dapat membantu seluruh anggota keluarga. Ketika seseorang melaksanakan gaya hidup sehat, maka ia adalah teladan yang baik bagi seluruh anggota keluarga, termasuk anak-anak. Menerapkan gaya hidup sehat berarti menciptakan lingkungan yang lebih baik, khususnya untuk pertumbuhan anak-anak, dan turut berkontribusi dalam membangun kesejahteraan dan kesuksesan anak-anak di masa yang akan datang.

Menurut WHO, setidaknya ada empat hal utama yang harus menjadi perhatian dalam menjalankan gaya hidup sehat. Empat hal tersebut adalah:

1. Rokok dan produk-produk tembakau lainnya

Rokok dan produk-produk tembakau lainnya memiliki potensi yang besar dalam menyebabkan gangguan pernapasan, penyakit jantung koroner, dan kanker bagi orang yang mengonsumsinya. Belum lagi potensi infeksi yang dapat terjadi di rongga dada, hidung, telinga, dan tenggorokan keluarga perokok yang dapat meningkat dua hingga tiga kali lipat. Oleh sebab itu WHO menganjurkan agar seseorang yang belum pernah merokok agar jangan sekali-sekali mencoba

merokok, dan mengimbau agar para perokok untuk berhenti merokok demi kesehatan.

2. Aktivitas fisik

8 Aktivitas fisik diperlukan untuk menstimulasi sistem pemeliharaan dan perbaikan tubuh secara alami. Organ-organ tubuh, khususnya tulang, sendi, otot, dan jantung akan selalu terpelihara meskipun tubuh memiliki aktivitas tinggi. Secara sederhana dapat dikatakan bahwa aktivitas fisik berkaitan dengan kondisi fisik yang baik. Secara umum ada tiga komponen utama yang berkaitan dengan kondisi fisik yang baik, yaitu stamina, kekuatan, dan fleksibilitas tubuh. Kondisi fisik yang baik dapat dimiliki dengan berbagai cara yang sederhana dan murah untuk dijalankan secara rutin seperti berjalan kaki, bersepeda, *jogging*, atau berenang.

3. Makanan sehat dan asupan nutrisi berimbang

Menjadi hal yang sangat penting untuk menikmati makanan yang dikonsumsi sehari-hari, namun beberapa bukti menunjukkan bahwa mayoritas masyarakat terlalu banyak mengonsumsi makanan yang mengandung lemak hewani yang berisiko bagi kesehatan tubuh. WHO menganjurkan agar setiap individu memperhatikan komposisi makanan yang dikonsumsinya. Setiap makanan yang dikonsumsi setiap hari idealnya mengandung beberapa nutrisi berikut:

- a. Kentang, roti, beras, atau sereal sebagai sumber karbohidrat yang memberi energi untuk seluruh aktivitas sehari-hari. Makanan tersebut juga merupakan sumber protein, vitamin, dan mineral.
- b. Buah dan sayuran sebagai sumber vitamin dan mineral. Ada pula yang menganjurkan untuk mengonsumsi kacang-kacangan sebagai sumber zat besi.

- c. Daging, telur, dan berbagai jenis ikan sebagai sumber lemak. Jenis makanan ini penting bagi tubuh, namun tidak boleh dikonsumsi dalam jumlah yang terlalu banyak. Jumlah lemak yang terlalu banyak dalam tubuh dapat meningkatkan potensi penyakit jantung koroner dan kelebihan berat badan.
- d. Susu dan produk olahan susu seperti keju dan yoghurt adalah sumber protein, vitamin, dan mineral yang baik. Pada situasi yang memungkinkan cobalah untuk mengonsumsi susu atau produk olahan susu yang rendah lemak.
- e. Minyak dan gula, bahan makanan ini diperlukan oleh tubuh dalam jumlah yang sangat sedikit.

4. Minuman beralkohol

Terlalu sering mengonsumsi alkohol dalam jumlah banyak berbahaya bagi kesehatan tubuh sebab dapat meningkatkan resiko serangan stroke, kanker, malnutrisi dan meningkatkan potensi kecelakaan di kantor, rumah, dan jalan raya. Dari segi psikologis, alkohol juga berpotensi menyebabkan depresi, tindak kekerasan, dan menjadi teladan yang buruk bagi lingkungan.

Gaya hidup yang dipilih oleh individu berkaitan erat dengan status kesehatan, baik secara fisik, sosial, maupun mental. Pilihan-pilihan yang tersedia untuk individu merupakan tingkah laku yang digolongkan menjadi faktor protektif dan faktor resiko (Sarafino, 2006). Adapun yang termasuk ke dalam faktor protektif adalah olahraga secara rutin, pola makan, dan pola tidur sehat. Sedangkan yang termasuk ke dalam faktor risiko adalah merokok dan konsumsi minuman beralkohol. Kombinasi dari berbagai perilaku gaya hidup tersebut berkaitan erat dengan moralitas, terutama apabila faktor risiko lebih sering

dilakukan daripada faktor protektif (Kvavik, Batty, Ursin, Huxley, & Gale, 2010).

2.1.1.1 Definisi Faktor Protektif Gaya Hidup Sehat

Faktor protektif adalah segala bentuk pilihan tingkah laku yang dilakukan individu demi mempertahankan atau meningkatkan kesehatannya, seperti berolahraga, menjaga asupan gizi dan pola makan, pola tidur sehat, tidak merokok, dan tidak mengonsumsi alkohol atau obat-obatan terlarang (Sarafino, 2006).

2.1.1.1.1 Pola Makan

Pilihan frekuensi makan dan jenis makanan juga dapat mempengaruhi kerentanan individu terhadap penyakit tertentu (DiMatteo & Martin, 2003). Jika seseorang yang sering mengonsumsi makanan berlemak akan lebih beresiko menderita penyakit jantung. Selain beresiko terkena penyakit, pola makan yang tidak sehat juga dapat menyebabkan individu beresiko menderita obesitas. Oleh karena itu makanlah makanan yang jangan asal makan, akan tetapi makanlah makanan yang bergizi seimbang, tinggi serat dan rendah lemak.

Makanan merupakan suatu kebutuhan yang sangat penting bagi kehidupan karena dari makanan kita mendapatkan sumber tenaga atau kekuatan untuk melakukan aktivitas sehari-hari. Oleh karena itu perlu diperhatikan jenis dan mutu makanan yang dikonsumsi yaitu:

a) Makanan tinggi serat

Makanan tinggi serat adalah makanan yang mengandung serat dan berasal dari tumbuh-tumbuhan seperti sayuran, buah-buahan, padi-padian, kacang-kacangan, dll. Selain itu, serat juga dapat ditemukan dalam buah dan sayuran yang membuat

tubuh teratur buang air besar dan dapat membantu menurunkan resiko penyakit jantung karena dapat memperlambat penyerapan lemak dan kolesterol dari makanan lain (Pusat Promosi Kesehatan Departemen Kesehatan RI, 2006).

Tabel 2.1 Jenis Serat dan Manfaatnya

Jenis	Contoh	Manfaat
Serat Larut	Terkandung dalam kacang-kacangan, buah-buahan, dan padi-padian seperti gandum dan beras.	Serat inilah yang disebut jenis penolong jantung karena ditemukan dapat membantu menurunkan kadar kolesterol. Secara teori, karena lemak ini larut, ia membentuk gel yang mengikat kolesterol dan lemak dan menghalanginya terserap oleh usus, sehingga jika bahan tersebut tidak diserap, maka akan dikeluarkan bersama kotoran.
Serat Tidak Larut	Terkandung dalam sayur-sayuran, sereal dan gandum-gandum, tidak membentuk gel.	Manfaat utamanya ialah membuat kita teratur buang air besar. Berguna untuk meningkatkan massa dan mempercepat perjalanan bahan-bahan di dalam usus.

(Pusat Promosi Kesehatan Departemen Kesehatan RI, 2006).

b) Makanan rendah lemak

Makanan rendah lemak adalah makanan yang mengandung rendah lemak dan juga rendah kalori tetapi masih tetap mengandung bahan utama untuk kesehatan tubuh seperti protein, kalsium, dll. Dianjurkan kita memakan makanan yang mengandung lemak harus sedikit mungkin. Sebagai contoh jika kita mengkonsumsi sekitar 2.500 kalori setiap hari, maka asupan lemak yang diperbolehkan untuk dikonsumsi hanya 69 gram atau kurang.

Sebenarnya ada berbagai jenis makanan rendah lemak yang dapat kita konsumsi yaitu dengan mengubah cara memasak bahan makanan dari digoreng

menjadi dibakar atau dikukus saja (ikan bakar/ikan kukus, daging panggang/sate, atau sop tanpa tambahan minyak goreng.

c) Mengandung gizi seimbang

Makanan bergizi seimbang adalah makanan beraneka ragam yang dikonsumsi dalam satu hari yang mengandung zat tenaga, zat pembangun dan zat pengatur sesuai dengan kebutuhan tubuh.

Tabel 2.2 Jenis, Sumber dan Contoh Makanan dengan Gizi Seimbang

Jenis	Sumber	Contoh
Zat tenaga	Karbohidrat dan lemak	Beras, sagu, jagung, ubi, singkong, roti, sukun, gula murni dan padanannya.
Zat pembangun dari protein	Protein hewani	Daging, ikan, ayam, hati, telur, susu dan hasil olahannya
	Protein nabati	Tempe, tahu, kacang-kacangan dan padanannya
Zat pembangun dari vitamin dan mineral	Vitamin dan mineral	Sayuran dan buah-buahan

(Pusat Promosi Kesehatan Departemen Kesehatan RI, 2006).

2.1.1.1.2 Olahraga

Penelitian WHO menyatakan bahwa gaya hidup duduk terus-menerus dalam bekerja menjadi penyebab nomor 1 dari 10 kematian dan kecacatan dan lebih dari dua juta kematian setiap tahunnya yang disebabkan oleh kurangnya bergerak/aktivitas fisik. Oleh sebab itu kita sangat diperlukan beraktivitas fisik untuk memelihara kesehatan tubuh.

Aktivitas fisik adalah pergerakan anggota tubuh yang menyebabkan pengeluaran tenaga yang sangat penting bagi pemeliharaan kesehatan fisik dan mental, serta mempertahankan kualitas hidup agar sehat dan bugar sepanjang hari. Ada 3 tipe aktivitas fisik yang dapat kita lakukan untuk mempertahankan kesehatan tubuh yaitu:

a) Ketahanan (*endurance*)

Aktivitas fisik yang bersifat untuk ketahanan, dapat membantu jantung, paru-paru, otot dan sistem sirkulasi darah tetap sehat dan membuat kita lebih bertenaga. Untuk mendapatkan ketahanan maka aktivitas fisik yang dilakukan selama 30 menit (4-7 hari per minggu).

Contoh beberapa kegiatan yang dapat dipilih seperti:

- Berjalan kaki, misalnya turunlah dari bus lebih awal menuju tempat kerja yang kira-kira menghabiskan 20 menit berjalan kaki dan saat pulang berhenti di halte yang menghabiskan 10 menit berjalan kaki menuju rumah.
- Lari ringan
- Berenang/senam
- Bermain tenis
- Berkebun dan kerja di taman

b) Kelenturan (*flexibility*)

Aktivitas fisik yang bersifat untuk kelenturan, dapat membantu pergerakan lebih mudah, mempertahankan otot tubuh tetap lemas (lentur) dan sendi berfungsi dengan baik untuk mendapatkan kelenturan maka aktivitas fisik yang dilakukan selama 30 menit (4-7 hari per minggu).

Contoh beberapa kegiatan yang dapat dipilih seperti:

- Peregangan, mulai dengan perlahan-lahan tanpa kekuatan atau sentakan, lakukan secara teratur untuk 10-30 detik, bisa dimulai dari tangan, kaki
- Senam Taichi, yoga
- Mencuci pakaian, mencuci mobil
- Mengepel lantai

c) Kekuatan (*strength*)

Aktivitas fisik yang bersifat untuk kekuatan, dapat membantu kerja otot tubuh dalam menahan suatu beban yang diterima, tulang tetap kuat, dan mempertahankan bentuk tubuh serta membantu meningkatkan pencegahan terhadap penyakit osteoporosis (keropos pada tulang). Untuk mendapatkan kelenturan maka aktivitas fisik yang dilakukan selama 30 menit (2-7 hari per minggu).

Contoh beberapa kegiatan yang dapat dipilih seperti:

- *Push-up*, pelajari teknik yang benar, untuk mencegah otot, sendi dari kecelakaan
- Naik turun tangga
- Angkat berat/beban
- Membawa belanjaan (Jika daftar belanja tidak terlalu panjang, pilih keranjang belanja alihkan troli. Ini akan bermanfaat untuk tubuh bagian atas.)
- Mengikuti kelas senam terstruktur dan terukur (*fitness*)

2.1.1.1.3 Pola Tidur

Dengan meningkatnya kebutuhan hidup akibat tuntutan untuk penyesuaian dengan lingkungan modern, mengharuskan seseorang untuk bekerja keras dan berlebihan, sehingga waktu istirahat menjadi berkurang (Notoatmodjo, 2007). Hal tersebut tentu dapat membahayakan kesehatan seseorang. Beberapa penelitian gaya hidup sehat mengukur tingkah laku tidur malam hari yaitu sebaiknya memiliki durasi 7 – 8 jam (dimulai dari jam 9 malam sampai sekitar jam 4 atau 5 pagi) setiap harinya. Duffy (2004) juga menjelaskan bahwa seseorang membutuhkan tidur malam selama 7 jam dan sebaiknya melakukan

istirahat diantara waktu kerja. Pada Abel (2004) sendiri tidak secara terperinci menjelaskan komponen penanganan stres, istirahat, dan tidur. Akan tetapi menurut Sarafino (2006) menyatakan bahwa seseorang sebaiknya dapat menangani stres yang muncul dengan cara yang efektif dan tidak mengakibatkan masalah kesehatan lebih lanjut. Relaksasi atau melemaskan otot-otot, pijat, dan yoga adalah contoh tingkah laku yang disarankan. Selain itu menurut Notoatmodjo (2007), stres akan terjadi kapan saja dan akibatnya dapat bermacam-macam bagi kesehatan. Kecenderungan stres akan meningkat pada setiap orang, contohnya saja apabila kita tidak bisa mengendalikan stres tersebut. Stres tidak dapat kita hindari, maka kita harus menjaga agar stres tersebut tidak menyebabkan gangguan kesehatan pada diri kita. Salah satu cara untuk menghindari stres ialah dengan mengerjakan aktifitas yang positif untuk diri kita.

Tidur merupakan salah satu tindakan preventif dan paling esensial untuk menjaga kesehatan individu (DiMatteo & Martin, 2003). Rata – rata manusia dewasa membutuhkan waktu delapan jam per hari untuk tidur supaya dapat berfungsi optimal dalam kegiatan sehari-hari. Sedangkan mahasiswa, rata-rata hanya memiliki waktu tidur 5-6 jam saja per harinya dan seringkali bukan tidur yang berkualitas. Padahal pola tidur yang tidak sehat akan mempengaruhi kesiagaan, sistem imun, kondisi emosional, serta konsentrasi individu (Taylor, 2006)

2.1.1.2 Definisi Faktor Resiko Gaya Hidup Sehat

Faktor resiko adalah segala bentuk tindakan yang berpotensi untuk berpengaruh negatif terhadap kesehatan individu, seperti merokok, mengkonsumsi alkohol atau obat-obatan terlarang, tidak berolahraga secara rutin atau sama

sekali, pola tidur tidak sehat, serta mengkonsumsi makanan kolesterol tinggi sehingga dapat mengakibatkan obesitas (Sarafino, 2006).

2.1.1.2.1 Kebiasaan Merokok

Merokok memiliki asosiasi paling kuat dan konsisten dengan gaya hidup tidak sehat (Cockerham, 2005). Selain itu, merokok juga menimbulkan efek kecanduan secara fisik dan psikologis terhadap individu hingga dapat beresiko mengganggu kesehatan (DiMatteo & Martin, 2003) hal ini sejalan dengan penelitian Tsai, Wen, & Tsai (2009) yang menemukan bahwa *peer cues* yang berupa tekanan sosial dan *psychological cues* yang berupa *psychological distress* dapat mendorong individu untuk merokok sebagai cara mengatasi (*coping*) hal tersebut. Hal ini terutama sangat mempengaruhi perempuan.

Menurut Taylor (2006), perokok memiliki kecenderungan untuk terlibat juga dalam faktor resiko lainnya, seperti mengkonsumsi alkohol, kelebihan berat badan atau obesitas, dan tidak berolahraga secara rutin. Hal ini melipatgandakan kemungkinan perokok menderita gangguan kesehatan, seperti kanker, penyakit jantung, bronkitis, dan sebagainya (Sarafino, 2006).

2.1.1.2.2 Konsumsi Alkohol

Mengkonsumsi alkohol dipandang sebagai salah satu cara individu untuk menghadapi dampak stres, padahal konsumsi alkohol dapat membahayakan nyawa dan kejahatan individu (DiMatteo & Martin, 2003; Taylor 2006). Terdapat sejumlah penyebab individu mengkonsumsi alkohol, seperti kehilangan sebuah pekerjaan, tekanan finansial, dikucilkan oleh teman-teman, tidak memiliki dukungan sosial yg cukup, dan sebagainya. Hal ini membuat individu merasa depresi karena kehilangan kontrol terhadap hidupnya, sehingga mengkonsumsi

alkohol untuk meredakan rasa cemas dan depresi tersebut meskipun efeknya hanya sementara.

Efek yang ditimbulkan ketika individu mengkonsumsi alkohol pun hampir serupa dengan efek merokok, yaitu kecanduan secara fisik dan mental, yang nantinya hal ini dapat menimbulkan masalah kesehatan secara fisik, psikologis, dan sosial, terutama terhadap individu yang mengkonsumsi alkohol tersebut (DiMatteo & Martin, 2003; Taylor 2006). Masalah kesehatan fisik yang muncul terkait dengan sistem saraf pusat, seperti malnutrisi, dementia, masalah penglihatan dan ingatan, kanker, serta penyakit jantung dan hati (Sheridan & Radmacher, 1992). Sedangkan masalah kesehatan psikologis dan sosial yang muncul terkait dengan konsumsi alkohol adalah kecenderungan individu untuk melakukan kriminalitas dan melakukan tindakan yang membahayakan orang lain, seperti mengemudi dalam keadaan mabuk.

2.1.2 Pengetahuan Gizi

Menurut Notoatmodjo, pengetahuan adalah hasil dari tahu, dan ini terjadi setelah orang melakukan penginderaan terhadap suatu obyek tertentu, penginderaan terjadi melalui pancaindra manusia yakni indra penglihatan, pendengaran, penciuman, rasa dan raba. Sebagian besar pengetahuan manusia diperoleh melalui mata dan telinga (Notoatmodjo, 2005 : 50). Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia (2003) pengetahuan adalah segala sesuatu yang diketahui berkenaan dengan hal. Pengetahuan seseorang tentang suatu objek mengandung dua aspek yaitu aspek positif dan aspek negatif. Kedua aspek ini yang akan menentukan sikap seseorang, semakin banyak aspek positif dan objek yang diketahui, maka akan menimbulkan sikap makin positif terhadap objek tertentu.

Menurut WHO yang dikutip oleh Notoatmodjo (2007), salah satu bentuk objek kesehatan dapat dijabarkan oleh pengetahuan yang diperoleh dari pengalaman sendiri.

Berdasarkan beberapa pengertian di atas penulis menyimpulkan bahwa pengetahuan adalah sesuatu yang diketahui oleh seseorang melalui pengenalan sumber informasi, ide yang diperoleh sebelumnya baik secara formal maupun informal.

Menurut Nursalam 2008 kriteria untuk menilai dari tingkatan pengetahuan menggunakan nilai:

Tabel 2.3 Tingkatan Pengetahuan

Tingkat Pengetahuan	Skor / Nilai Pengetahuan
Baik	bila skor atau nilai 76-100%
Cukup	bila skor atau nilai 56-75%
Kurang	bila skor atau nilai $\leq 56\%$

Menurut Notoatmodjo (2007) pengetahuan atau kognitif merupakan domain yang sangat penting untuk terbentuknya tindakan seseorang. Sebelum orang mengadopsi perilaku baru (berperilaku baru didalam diri seseorang) terjadi proses yang berurutan, yakni :

a. *Awareness* (kesadaran)

Dimana orang tersebut menyadari dalam arti mengetahui terlebih dahulu terhadap stimulus (objek).

b. *Interest* (merasa tertarik)

Terhadap stimulus atau objek tersebut. Disini sikap subjek sudah mulai timbul.

c. *Evaluation* (menimbang-menimbang)

Terhadap baik dan tidaknya stimulus tersebut bagi dirinya.

d. *Trial*

Sikap dimana subyek mulai mencoba melakukan sesuatu sesuai dengan apa yang dikehendaki oleh stimulus.

e. *Adaption*

Dimana subjek telah berperilaku baru sesuai dengan pengetahuan, kesadaran dan sikapnya terhadap stimulus

Apabila penerimaan perilaku baru atau adopsi perilaku melalui proses seperti ini, dimana didasari oleh pengetahuan, kesadaran dan sikap yang positif, maka perilaku tersebut akan bersifat langgeng (*longlasting*). Sebaliknya, apabila perilaku itu tidak didasari oleh pengetahuan dan kesadaran akan tidak berlangsung lama. Jadi, Pentingnya pengetahuan disini adalah dapat menjadi dasar dalam merubah perilaku sehingga perilaku itu langgeng.

Menurut Notoatmodjo (2007) ada 6 tingkatan pengetahuan, yaitu :

a. Tahu (*know*)

Tahu dapat diartikan sebagai mengingat suatu materi yang telah dipelajari sebelumnya. Termasuk juga mengingat kembali suatu yang spesifik dari seluruh bahan yang di pelajari atau rangsangan yang telah di terima dengan cara menyebutkan, menguraikan, mendefinisikan, dan sebagainya.

b. Memahami (*Comprehention*)

Memahami diartikan sebagai suatu kemampuan untuk menjelaskan secara benar tentang objek yang diketahui dan dapat menginterpretasikan materi tersebut secara benar.

c. Aplikasi (*Application*)

Aplikasi diartikan sebagai kemampuan untuk menggunakan materi yang telah dipelajari pada situasi sebenarnya. Aplikasi dapat diartikan sebagai penggunaan hukum, rumus, metode, prinsip dan sebagainya.

d. Analisis (*Analysis*)

Analisis merupakan suatu kemampuan untuk menjabarkan suatu materi kedalam komponen – komponen, tetapi masih didalam struktur organisasi tersebut yang masih ada kaitannya antara satu dengan yang lain dapat ditunjukkan dengan menggambarkan, membedakan, mengelompokkan, dan sebagainya.

e. Sintesis (*Synthesis*)

Sintesis merupakan suatu kemampuan untuk meletakkan atau menghubungkan bagian-bagian didalam suatu bentuk keseluruhan yang baru dengan dapat menyusun formulasi yang baru.

f. Evaluasi (*Evaluation*)

Berkaitan dengan kemampuan untuk melakukan penilaian terhadap suatu materi penelitian didasarkan pada suatu kriteria yang ditentukan sendiri atau kriteria yang sudah ada. Pengetahuan diukur dengan wawancara atau angket tentang materi yang akan di ukur dari objek penelitian.

Pengetahuan gizi remaja sangat berpengaruh terhadap pemilihan makanan jajanan. Pengetahuan remaja dapat diperoleh baik secara internal maupun eksternal. Pengetahuan secara internal yaitu pengetahuan yang berasal dari dirinya sendiri berdasarkan pengalaman hidup. Pengetahuan secara eksternal yaitu pengetahuan yang berasal dari orang lain sehingga pengetahuan tentang gizi bertambah (Solihin, 2005).

Sedangkan gizi berasal dari bahasa arab “*gidza*” yang artinya adalah makanan (Sunita Almatsier, 2013). Dalam Kamus Besar Bahasa Indonesia, gizi didefinisikan sebagai “zat makanan pokok yang diperlukan bagi pertumbuhan dan kesehatan badan” (KBBI, 2005). Sehingga pengetahuan gizi dapat diartikan sebagai segala sesuatu yang diketahui berkenaan dengan gizi. Pengetahuan gizi berhubungan dengan ilmu gizi. Menurut Sunita Almatsier, ilmu gizi (*nutrition science*) didefinisikan sebagai “sesuatu yang diketahui tentang makanan dalam hubungannya dengan kesehatan optimal” (Sunita Almatsier, 2013).

Sedangkan menurut Notoatmodjo (2007: 98) pengetahuan gizi merupakan pengetahuan tentang makanan dan sumber zat-zat gizi pada makanan, makanan yang aman dikonsumsi sehingga tidak menimbulkan penyakit dan cara mengolah makanan yang baik agar zat gizi dalam makanan tidak hilang serta bagaimana hidup sehat. Sedangkan Suwondo dalam Purwani (2010) mengungkapkan bahwa pengetahuan gizi adalah pemahaman masyarakat tentang pemilihan bahan makanan serta fungsinya bagi tubuh yang dinilai berdasarkan jawaban responden terhadap pertanyaan yang diajukan sesuai dengan kuesioner.

Pendidikan dan pengetahuan gizi diperlukan untuk mencapai status gizi yang baik dan berperilaku gizi yang baik dan benar. Program pendidikan gizi pemerintah yang sudah banyak dilaksanakan belum pernah dievaluasi bagaimana hasilnya, sehingga belum memberikan pengaruh terhadap pengetahuan, sikap dan perilaku terhadap kebiasaan makan sehari-hari (Soekirman, 2000).

Ilmu gizi merupakan ilmu yang relatif masih muda sehingga masih terus melakukan penelitian dan pengembangan. Hasil dari penelitian-penelitian tersebut harus disampaikan kepada masyarakat untuk diambil manfaatnya. Upaya

pendidikan gizi merupakan suatu keharusan untuk meningkatkan pengetahuan gizi dan kesehatan masyarakat. Pendidikan gizi bagi umum dapat dikelompokkan menjadi pendidikan gizi intramural (di dalam kelas) dan pendidikan gizi extramural (di luar kelas). Pendidikan gizi intramural dapat dimasukkan dalam kurikulum TK, SD, SMP, SMA atau perguruan tinggi. Pendidikan gizi ektramural dapat dilakukan melalui penyuluhan kepada kelompok-kelompok masyarakat atau melalui media masa baik cetak maupun elektronik (Achmad Djaeni Sediaoetama, 2008).

a. Fungsi Zat Gizi

Zat gizi memiliki beberapa fungsi, yaitu:

1) Memberi energi

Zat gizi penghasil energi diantaranya adalah karbohidrat, lemak dan protein. Oksidasi zat ini akan menghasilkan energi yang diperlukan tubuh untuk melakukan aktifitas.

2) Pertumbuhan dan pemeliharaan jaringan tubuh

Penyusun jaringan tubuh diantaranya adalah protein, mineral dan air. Oleh karena itu, tubuh memerlukan bahan ini untuk menghasilkan sel-sel baru, memelihara dan mengganti sel-sel yang rusak. Ketiga zat tersebut dinamakan zat pembangun.

3) Mengatur proses tubuh

Zat yang diperlukan untuk pengaturan proses tubuh adalah protein, mineral, air dan vitamin. Protein mengatur keseimbangan air dalam sel, bertindak sebagai buffer dalam upaya memelihara netralitas tubuh dan membentuk antibodi. Mineral dan vitamin diperlukan dalam proses oksidasi, fungsi normal saraf dan otot. Air

diperlukan untuk melarutkan bahan-bahan di dalam tubuh seperti darah, cairan pencernaan, jaringan, mengatur suhu tubuh, pembuangan zat sisa/ekskresi dan lain-lain. Protein, mineral, air dan vitamin tersebut dinamakan zat pengatur (Sunita Almatsier, 2013).

b. Macam-Macam Zat Gizi

1) Karbohidrat

Karbohidrat adalah “Unsur nutrien yang terbanyak dan merupakan sumber energi hayati utama melalui oksidasi di dalam jaringan” (Albert L. Lehninger, 1982). Hal ini disebabkan karena karbohidrat adalah zat gizi yang paling cepat menghasilkan energi dibandingkan protein dan lemak. Melalui proses fotosintesis, klorofil tanaman menghasilkan karbohidrat sederhana berbentuk glukosa. Serealia, seperti beras, gandum dan jagung serta umbi-umbian merupakan sumber pati utama di dunia. Pati adalah bentuk simpanan karbohidrat pada tanaman. Di negaranegara berkembang kurang lebih 80% energi berasal dari karbohidrat. Di negara-negara maju seperti Amerika Serikat dan Eropa Barat, angka ini lebih rendah, yaitu rata-rata 50% (Sunita Almatsier, 2013). Indonesia termasuk dalam negara yang masih mengkonsumsi karbohidrat dalam jumlah yang lebih banyak dari pada konsumsi terhadap zat non karbohidrat seperti protein, lemak dan vitamin.

Dari kompleksitas strukturnya, karbohidrat dikelompokkan menjadi karbohidrat sederhana (monosakarida dan disakarida), karbohidrat kompleks atau polisakarida (pati, glikogen, selulosa dan hemiselulosa), oligosakarida dan dekstrin (Saryono dan Anggriyana, 2010).

2) Lipid

Lipid sebagai sumber energi yang berasal dari hewan dan tumbuhan berada pada tingkatan sedikit lebih rendah dari pada karbohidrat. Meskipun lipid menyediakan lebih dari dua kali jumlah energi per karbohidrat, namun lipid cenderung lebih lambat dicerna dari pada karbohidrat (Albert L. Lehninger, 1982).

Fungsi dari lipid adalah sebagai sumber energi paling padat, yang menghasilkan 9 kkalori untuk tiap gram, yaitu 2 ½ kali besar energi yang dihasilkan oleh karbohidrat dan protein dalam jumlah yang sama. Sebagai simpanan, lemak merupakan cadangan energi tubuh paling besar. Selain sumber energi bagi tubuh, lemak juga berfungsi sebagai:

- a) Sumber Energi
- b) Sumber asam lemak esensial.
- c) Alat angkut vitamin larut lemak, yaitu vitamin A, D, E dan K.
- d) Menghemat protein.
- e) Memberi rasa kenyang dan kelezatan.
- f) Sebagai pelumas dan membantu pengeluaran sisa pencernaan.
- g) Memelihara suhu tubuh.
- h) Pelindung organ tubuh (Sunita Almatsier, 2013).

Kebiasaan yang ditimbulkan karena mengkonsumsi lemak hewani secara berlebihan adalah dapat mengakibatkan penyempitan pembuluh darah arteri dan penyakit jantung koroner (Putranto Jokohadikusumo, 2010)

3) Protein

Istilah protein berasal dari bahasa Yunani *Proteos* yang berarti yang utama atau yang didahulukan. Kata protein pertama kali diperkenalkan oleh ahli kimia

Belanda bernama Gerardus Mulder (1802-1880), karena ia berpendapat bahwa protein adalah zat yang paling penting dalam setiap organisme. Protein terdiri atas rantai-rantai panjang asam amino, yang terikat satu sama lain dalam ikatan peptida. Asam amino terdiri atas unsur karbon, hidrogen, oksigen dan nitrogen. Unsur nitrogen adalah unsur utama protein, karena terdapat dalam semua jenis protein akan tetapi tidak terdapat dalam karbohidrat dan lemak (Sunita Almatsier, 2013). Tubuh memanfaatkan protein untuk pertumbuhan jaringan otak, jaringan kulit, sistem hormonal, sistem otot dan jaringan rambut (Ahsin W. Alhafidz, 2007).

Protein hewani mempunyai mutu lebih baik dari pada protein nabati, karena protein hewani mempunyai semua jenis asam amino esensial (Sunita Almatsier, 2013). Itulah sebabnya mengapa dalam Pedoman Umum Gizi Seimbang (PUGS) sebagaimana dikutip oleh SunitaAlmatsier, porsi untuk lauk nabati lebih banyak dari pada porsi lauk hewani yang dikonsumsi perharinya. Protein hewani adalah protein dalam bahan makanan yang berasal dari binatang, misalnya protein daging, protein susu, protein ikan. Sedangkan protein nabati adalah protein yang berasal dari bahan makanan tumbuhan (Achmad Djaeni Sediaoetama, 2008). Contoh dari protein nabati ini adalah kacang-kacangan beserta olahannya seperti tempe, tahu, oncom dan lain-lain.

4) Vitamin

Vitamin adalah zat organik kompleks yang dibutuhkan oleh tubuh dalam jumlah sangat kecil. Vitamin umumnya tidak dapat dibentuk oleh tubuh sehingga harus didatangkan melalui makanan.

Tabel 2.4 Contoh Sumber Makanan yang Mengandung Vitamin

Vitamin	Sumber Makanan
Vitamin A	Buah-buahan berwarna merah dan kuning (wortel, cabe merah, pisang, pepaya), susu, margarine, hati dan ginjal, sayuran yang berwarna hijau dan kuning.
Vitamin B1	Gandum, kacang hijau, kacang kedelai, daging, susu, roti, tepung, ikan, daging tanpa lemak, ayam dan lain sebagainya.
Vitamin B2	Susu, pisang, kacang hijau, asparagus, sayuran hijau yang berdaun, daging tanpa lemak.
Vitamin B3	Telur, roti, daging ayam, daging sapi, ikan (tuna dan salmon), sayur-sayuran, berdaun, asparagus, hati, ragi, susu, avokado, brokoli.
Vitamin B5	Brokoli, avokado, daging, sayur-sayuran.
Vitamin B6	Daging, pisang, sayur-sayuran dan kacang-kacangan.
Vitamin B7	Daging, kuning telur, pisang, kacang-kacangan, ragi dan gandum.
Vitamin B9	Bayam, kacang polong, biji bunga matahari, kentang, tomat, jeruk, telur dan hati.
Vitamin B12	Ikan, daging, telur, susu, hati.
Vitamin C	Jeruk, tomat, arbei, strawberry, asparagus, kol, susu, mentega dan ikan.
Vitamin D	Ikan, telur, hati, jamur, kedelai, susu, udang, tiram. sinar matahari pagi.
Vitamin E	Minyak sayur, gandum, padi-padian, lettuce, ikan, ragi, kuning telur.
Vitamin K	Sayuran berdaun hijau, avocado, kiwi, peterseli (parsley).

Vitamin dibedakan menjadi dua kelompok, yaitu vitamin larut dalam lemak, yang terdiri dari vitamin A, D, E dan K, sedangkan vitamin larut dalam air yang terdiri dari vitamin B dan C. karakteristik umum yang membedakan vitamin larut dalam lemak dan vitamin.

Tabel 2.5 Sifat-sifat Umum Vitamin Larut Lemak dan Vitamin Larut Air

Vitamin Larut Dalam Lemak	Vitamin Larut Dalam Air
Larut dalam lemak dan pelarut lemak	Larut dalam air
Kelebihan konsumsi dari yang dibutuhkan disimpan dalam tubuh	Simpanan sebagai kelebihan kebutuhan sangat sedikit
Dikeluarkan dalam jumlah kecil melalui empedu	Dikeluarkan melalui urin
Gejala defisiensi berkembang lambat	Gejala defisiensi sering terjadi secara

Tidak selalu perlu ada dalam makanan sehari-hari	cepat Harus selalu ada dalam makanan sehari-hari
Mempunyai <i>prekursor</i> dan <i>provitamin</i> .	Umumnya tidak memiliki <i>prekursor</i> dan <i>provitamin</i>
Hanya mengandung unsur C, H, dan O	Selain C, H, dan O juga mengandung N, kadang-kadang S dan Co
Diabsorpsi melalui sistem limfe	Diabsorpsi melalui vena porta
Hanya dibutuhkan oleh organisme kompleks	Dibutuhkan oleh organisme sederhana dan kompleks
Beberapa jenis bersifat toksik pada jumlah relatif rendah (6-10x KGA)*)	Bersifat toksik hanya pada dosis tinggi (<10 x KGA)

*) Kecukupan Gizi yang Dianjurkan (Sunita Almatsier, 2013).

Fungsi vitamin adalah berperan dalam beberapa tahap reaksi metabolisme energi, pertumbuhan dan pemeliharaan tubuh. Zat gizi dapat rusak ketika makanan melalui proses pengolahan, karena zat gizi peka terhadap pH, oksigen, cahaya dan panas (Robert S. Harris, 1989). Begitu pula vitamin. Pada tahap pemrosesan dan pemasakan, banyak vitamin yang hilang bila menggunakan suhu yang tinggi. Kehilangan vitamin dalam pemasakan dapat dicegah dengan cara: (1) menggunakan suhu tidak terlalu tinggi; (2) waktu memasak tidak terlalu lama; (3) menggunakan air pemasak sesedikit mungkin; (4) memotong dengan pisau tajam; (5) panci memasak ditutup; (6) tidak menggunakan alkali dalam pemasakan; (7) sisa air perebus digunakan untuk memasak lain (Sunita Almatsier, 2013).

5) Mineral

Mineral penting bagi tubuh. Mineral merupakan unsur esensial bagi fungsi normal sebagai enzim. Mineral yang esensial diklasifikasikan ke dalam mineral makro dan mineral mikro. Yang termasuk dalam mineral makro adalah kalsium, fosfor, kalium, sulfur, natrium, khlor, dan magnesium. Sedangkan mineral mikro

adalah besi, seng, selenium, mangan, tembaga, iodium, molybdenum, cobalt (Atikah Proverawati, 2010).

6) Air

Untuk memenuhi kebutuhan cairan dalam tubuh, air harus dikonsumsi sekurang-kurangnya 2 liter atau setara dengan 8 gelas sehari. Minum air yang cukup dapat menurunkan resiko penyakit ginjal dan saluran kencing (PutrantoJokohadikusumo, 2010).

Pada tahun 2009 Indonesia memiliki data hasil penelitian yang disebut THIRST (*The Indonesian Regional Hydration Studi*) tentang permasalahan dehidrasi, pengetahuan dan asupan air pada remaja dan orang dewasa Indonesia yang kesimpulannya menunjukkan bahwa anjuran untuk mengkonsumsi air 2 liter atau 8 gelas sehari sudah tepat. Pesan minum air minimal 2 liter dalam pedoman gizi seimbang adalah bagi remaja dan dewasa secara umum, bukan bagi anak-anak dan lansia yang kebutuhannya lebih rendah, yaitu sekitar 3-6 gelas perhari (Hardinsyah, 2012).

c. Komponen Kimia Pangan

1) Zat aditif

Zat aditif adalah “Substansi yang secara sengaja ditambahkan ke pangan untuk tujuan tertentu, misalnya pengawetan, pewarnaan dan peningkat rasa. Zat aditif hanya mewakili sebagian kecil dari substansi yang terkandung dalam pangan dan sudah dicirikan dan diatur penggunaannya” (Albiner Siagian, 2010). Meskipun begitu, sekarang sudah banyak sekali penggunaan zat aditif yang sama sekali jauh dari aman untuk kesehatan, seperti penambahan pewarna tekstil, *borax*, lilin dan

masih banyak lagi. Untuk itu diperlukan kewaspadaan dan selektif dalam memilih makanan terutama yang mengandung zat aditif berbahaya.

Penelitian menunjukkan bahwa apabila warna dari suatu makanan sudah berubah dari yang sebenarnya maka makanan itu sudah berkurang mutu atau daya tariknya. Sehingga penjual bahan makanan yang tidak bertanggung jawab akan melakukan tindakan untuk menyasati pembeli dengan cara membubuhi zat tertentu pada bahan makanan yang dijualnya agar terlihat segar dan bagus (Ronald Sitorus, 2009).

2) Cemaran kimia Pertanian

Komponen ini mencakup pestisida, herbisida, fungisida, dan hormon pertumbuhan baik untuk tanaman maupun untuk hewan (Albiner Siagian, 2010). Dalam rumah tangga, bahan-bahan kimia seperti pembunuh hama bisa saja masuk dalam makanan tanpa sengaja. Tidak jarang terjadi kasus keracunan karena pestisida yang ikut tertelan lewat makanan. Karena itu setiap orang harus bertanggung jawab untuk memberi label dan menyimpan bahan-bahan yang berbahaya tersebut (Ahsin W. Alhafidz, 2007). Cemaran kimia pertanian ini juga harus diwaspadai karena jika makanan tidak dibersihkan dan diolah secara benar maka zat ini akan ikut masuk ke dalam tubuh.

d. Masalah gizi

Dengan berkembangnya ilmu gizi dan perubahan pola makan serta gaya hidup, pada tahun 1980-an terjadi transisi pola masalah gizi dari masalah gizi kurang ke masalah gizi lebih (Soekirman, 2000). Masalah gizi tersebut diantaranya adalah:

1) Kurang Energi Protein (KEP)

Kurang Energi Protein (KEP) adalah masalah gizi yang timbul karena rendahnya konsumsi energi dan protein dalam makanan sehari-hari dan atau gangguan penyakit tertentu. KEP merupakan defisiensi gizi (energi dan protein) yang paling berat dan meluas terutama pada balita. Pada umumnya penderita KEP berasal dari keluarga yang berpenghasilan rendah (I Dewa Nyoman Supriasa, 2002).

2) Anemia Defisiensi Besi

Anemia defisiensi besi adalah anemia yang timbul karena menurunnya cadangan besi tubuh sehingga penyediaan besi untuk eritropoiesis (pembentukan sel darah merah) terganggu. Defisiensi besi tergolong sebagai masalah gizi karena apabila permasalahan ini dapat teratasi maka akan dapat meningkatkan kualitas sumber daya manusia (I Made Bakta, 2009).

Pokok penyebab anemia defisiensi besi adalah adanya ketidakseimbangan antara masukan besi melalui absorpsi usus dengan jumlah besi yang dibutuhkan oleh tubuh. Secara lebih rinci, penyebab anemia defisiensi besi adalah sebagai berikut:

- a) Kekurangan besi dalam makanan (faktor gizi) baik dalam jumlah (*total iron content*) maupun dalam kualitas (*bioavailabilitas*).
- b) Gangguan absorpsi besi
- c) Kebutuhan besi yang tinggi seperti bayi dan anak yang sedang tumbuh, kaum remaja, ibu hamil dan ibu menyusui.
- d) Kehilangan darah menahun (I Made Bakta, 2009).

Anemia gizi besi ini dapat menimbulkan dampak kesehatan yang buruk, antara lain menyebabkan menurunnya kemampuan fisik, menurunnya produktifitas

kerja, menurunnya kemampuan berfikir dan rendahnya antibodi sebagai penangkal penyakit (Sarlan). Anemia sedang dan ringan dapat menimbulkan gejala lesu, lelah dan pusing juga penglihatan menjadi berkunang-kunang. Jika terjadi pada anak sekolah termasuk juga mahasiswa anemia gizi besi akan mengurangi kemampuan belajar. Sedangkan jika terjadi pada orang dewasa akan menyebabkan menurunnya produktivitas kerja (Putranto Jokohadikusumo, 2010). Sehingga permasalahan yang ditimbulkan oleh defisiensi zat besi ini sangat mempengaruhi kualitas sumber daya manusia.

3) Gangguan Akibat Kekurangan Yodium (GAKY)

Zat yodium adalah zat kimia yang sangat dibutuhkan oleh manusia untuk menghasilkan hormon tiroid. Hormon tiroid dihasilkan oleh dua buah kelenjar tiroid atau kelenjar gondok yang terletak di leher bagian depan di bawah dagu. Hormon tiroid diangkut oleh pembuluh darah ke seluruh tubuh untuk mengatur proses kimiawi yang terjadi dalam sel berbagai organ tubuh termasuk sel otak dan susunan syaraf pusat. Jadi fungsi yodium selain berperan dalam metabolisme tubuh juga berperan dalam perkembangan otak dan sistem syaraf (Sarlan). Di daerah kekurangan yodium, penambahan yodium pada garam dapur menjamin bahwa komoditas yang sering dipakai masyarakat menyediakan zat gizi ini dan mengurangi beban defisiensi (Mary E. Barasi, 2009). Meskipun garam beryodium tersedia secara luas di berbagai toko-toko makanan dan sangat efektif dalam mengendalikan penyakit defisiensi zat yodium, tetapi garam ini tidak selalu dipilih oleh mereka yang membutuhkan (Albert L. Lehninger, 1982). Oleh karena itu diperlukan suatu pendekatan agar masyarakat sadar akan kebutuhan terhadap zat yodium.

Apabila tubuh kekurangan yodium, kelenjar tiroid akan bekerja ekstra untuk menghasilkan hormon tiroid. Kelenjar tiroid yang bekerja terus menerus akan menyebabkan terjadinya pembesaran kelenjar tiroid yang dalam masyarakat sering dikenal dengan penyakit gondok. Pada masyarakat yang terkena biasanya mempunyai kapasitas mental yang kurang, prestasi pendidikan yang lebih rendah, produktifitas kerja yang lambat dan peningkatan kematian (Sarlan).

Yodium merupakan salah satu mineral penting bagi pertumbuhan anak dan pertumbuhan otaknya. Akibat yang ditimbulkan dari kekurangan yodium adalah kelenjar gondok dan kekerdilan. Namun, dari hasil penelitian menunjukkan bahwa yodium merupakan penyebab utama keterbelakangan anak-anak dunia. Anak-anak yang kekurangan yodium mempunyai IQ 13,5 lebih rendah dibanding mereka yang cukup mendapat yodium (Sarlan).

4) Obesitas

Obesitas adalah “Masalah gizi yang diakibatkan kelebihan asupan gizi yang tidak seimbang” (Arisman, 2010). Ketidakseimbangan antara asupan dan keluaran energi mengakibatkan penambahan berat badan. Obesitas yang muncul pada saat remaja cenderung berlanjut ke usia dewasa bahkan sampai lansia. Obesitas menyebabkan penyakit kardiovaskular, diabetes melitus, artritis, penyakit kantong empedu, kanker, gangguan fungsi pernapasan dan gangguan kulit (Arisman, 2010). Obesitas dapat terjadi saat seseorang masih dalam tahap kanak-kanak atau pada dewasa, dan semakin lama hal ini dibiarkan terjadi maka akan semakin sulit untuk dikendalikan. Makanan yang diperhitungkan dengan baik melalui pola makan yang baik serta kebiasaan berolahraga sejak dini adalah cara yang paling dapat menjamin untuk pengendalian kegemukan (Albert L. Lehninger, 1982).

Masalah-masalah gizi yang disebutkan di atas merupakan beberapa permasalahan serius yang harus diatasi atau dicegah, salah satunya dengan pengetahuan dan pendidikan gizi. Setiap individu memiliki kewajiban untuk memperhatikan permasalahan gizi bagi dirinya masing-masing agar tidak meluas menjadi permasalahan yang lebih kompleks dan global cakupannya.

2.1.3 Remaja

Remaja adalah suatu tahapan dalam kehidupan manusia yang sering kali disebut sebagai masa transisi atau masa peralihan. Dalam hal ini, Kartini kartono dalam sebuah bukunya yang berjudul Psikologi Perkembangan mengartikan masa remaja sebagai masa peralihan antara masa kanak-kanak menuju masa dewasa (Kartini Kartono, 1990).

Menurut Monks, Knoers, dan Haditono membedakan masa remaja menjadi empat bagian, yaitu :

- Masa pra-remaja 10 – 12 tahun
- Masa remaja awal 12 – 15 tahun
- Masa remaja pertengahan 15 – 18 tahun
- dan masa remaja akhir 18 – 21 tahun (Deswita, 2006)

Pada masa remaja zat gizi lebih dibutuhkan untuk mencegah penyakit dan meningkatkan kesehatan. Individu sering kali mulai merasa sadar tentang arti kesehatan tubuhnya ketika ia sedang mengalami sakit, tak terkecuali untuk orang yang memasuki masa remaja akhir atau dewasa muda (Agoes, 2003). Remaja akhir adalah mereka yang berusia 18-21 tahun, dimana seseorang sedang mengalami masa peralihan dari masa remaja untuk memasuki masa dewasa muda. Perubahan yang terjadi pada masa ini salah satunya adalah perubahan komposisi

tubuh dan kebutuhan energi (Arya, 2010). Adanya perubahan komposisi tubuh menyebabkan kebutuhan akan zat gizi meningkat. Asupan gizi tertentu yang berlebih atau tidak seimbang dapat menyebabkan kondisi kesehatan yang buruk (Erna, 2004).

Remaja usia 18 – 21 tahun dapat dibilang sebagai konsumen aktif, dimana mereka sudah dapat memilih makanan apa saja yang mereka sukai. Sedangkan nilai rata-rata AKG yang dianjurkan seorang remaja sebagai berikut:

Tabel 2.6 Angka Kecukupan Gizi Rata-rata yg Dianjurkan (per orang/hari)

No.	Kelompok Umur	Berat Badan (BB)	Tinggi Badan (TB)	Energi (Kkal)
Pria	10 – 12 Thn	35.0	138	2050
	13 – 15 Thn	48.0	155	2400
	16 - 18 Thn	55.0	160	2600
	19 – 29 Thn	60.0	165	2650
Wanita	10 – 12 Thn	38.0	143	2050
	13 – 15 Thn	49.0	152	2350
	16 - 18 Thn	50.0	155	2200
	19 – 29 Thn	52.0	156	1900

Prosiding Widyakarya Nasional Pangan dan Gizi VIII, 2004

Seseorang memiliki asupan zat gizi yang seimbang atau tidak, tergantung dari perilaku makan orang tersebut. Berdasarkan data ADA (*The American Dietetic Assosiation*), asupan gizi remaja akhir atau dewasa awal meningkat dari tahun 2000 sebanyak 10% menjadi 38% pada tahun 2002, ini dikarenakan faktor gaya hidup sehingga mempengaruhi perilaku makan individu tersebut (Notoatmodjo, 2007).

Dengan bertambahnya ruang lingkup pergaulannya, akan menyebabkan seorang mahasiswa mengalami beberapa perubahan dalam segi perilaku dan gaya

hidup. Tak dapat dipungkiri juga dalam hal memilah dan memilih makanan, mengkonsumsi makanan yang kurang akan gizi dapat menyebabkan gangguan pada tubuh kita. Juga dengan menjamurnya *fast food* dan *junk food* tidak bisa dikatakan sebagai solusi, karena dalam sebuah menu sajian *fast food* terdapat ribuan Kkal yang terkandung didalamnya. Jika kita mengkonsumsinya secara berlebihan maka akan mengakibatkan gizi lebih (obesitas) pada tubuh kita. Masalah gizi lebih disebabkan oleh kebanyakan masukan energi dibandingkan dengan keluaran energi (Sunita Almatsier, 2013).

Masa remaja akhir merupakan periode yang tak kalah pentingnya dengan masa balita. Dimana remaja merupakan kelompok yang rentan terhadap perubahan-perubahan yang ada di lingkungan sekitarnya, khususnya masalah konsumsi makanan dan berperilaku sehat (Moehji, 2003). Karena ketika sudah melewati masa remaja akhir ini perkembangan dan pertumbuhan pada tubuh remaja tidak terlalu di rasakan.

2.2 Kerangka Berpikir

Remaja adalah ketika seseorang telah berusia 12 – 21 tahun, pada masa remaja amat penting diperhatikan karena merupakan masa transisi. Berdasarkan rentang usai tersebut, seorang mahasiswa bisa dibilang masih pada tahap remaja bukan dewasa, meskipun termasuk pada kategori remaja akhir. Agar berbagai kegiatan mereka terutama pada saat belajar di lingkungan kampus berjalan dengan lancar, maka dari itu remaja membutuhkan gizi yang bagus sesuai dengan angka kecukupan gizinya.

Usia remaja merupakan pembangunan sumber daya manusia di masa depan, sehingga gizi seimbang pada masa tersebut akan sangat menentukan kematangan

mereka dimasa depan. (Dedeh dkk, 2010 :16). Intinya masa remaja adalah saat terjadinya perubahan-perubahan cepat, sehingga asupan zat gizi remaja harus diperhatikan benar agar mereka dapat tumbuh optimal. Apalagi dimasa ini aktifitas fisik remaja pada umumnya lebih banyak. Selain disibukkan dengan berbagai aktifitas dikampus, umumnya mereka mulai pula menekuni berbagai kegiatan seperti olah raga, hobi, kursus. Semua itu tentu akan menguras energi, yang berujung pada keharusan menyesuaikan dengan asupan zat gizi seimbang. Oleh karena itu diharapkan mereka untuk menjalankan gaya hidup yang sehat, dimana mahasiswa mengkonsumsi makanan yang bergizi seimbang, tinggi serat dan rendah lemak, melakukan pola tidur yang cukup dan melakukan aktifitas fisik minimal 1 hari 30 menit, sehingga seorang mahasiswa tidak mengalami kendala dalam melaksanakan aktifitasnya. Masalah ini jika dibiarkan terus menerus dapat membuat mahasiswa tidak nyaman, yaitu kesulitan dalam beraktifitas. Gaya hidup yang tidak sehat, seperti mengkonsumsi makanan yang tinggi akan lemak dapat mengakibatkan mahasiswa mengalami kelebihan berat badan atau obesitas yang akan menyebabkan penyakit kronis, diantaranya diabetes tipe 2 pada remaja, hipertensi dan gangguan pernapasan pada waktu tidur. Kurangnya waktu untuk tidur juga dapat menyebabkan kepala pusing, kurangnya konsentrasi, dan tidak jarang pula tertidur ketika jam pelajaran sedang berlangsung. Olahraga juga tak kalah penting pengaruhnya dalam kegiatan sehari-hari, dengan berolahraga dapat menjaga berat badan tetap stabil, tidur nyenyak dan badan tidak gampang lelah atau sakit.

Praktik gaya hidup sehat adalah respon terhadap pengetahuan dan sikap terhadap gaya hidup sehat yang meliputi mengkonsumsi makanan seimbang dan

berperilaku hidup sehat (Notoatmodjo, 2007). Banyak faktor yang mempengaruhi praktik gaya hidup sehat antara lain, jenis kelamin, usia, status sosial ekonomi, tempat tinggal, kebiasaan keluarga, pengetahuan dan sikap terhadap gaya hidup sehat (Arisman, 2010).

Sangat diharapkan pengetahuan gizi yang mahasiswa miliki dapat menjadikan gaya hidup sehat sebagai pilihan untuk diterapkan pada kehidupan sehari-hari. Sehingga, aktifitas sehari-hari yang akan dilaksanakan tidak dapat kendala apapun. Penelitian ini akan dilakukan pada salah satu Jurusan di perguruan tinggi negeri di Jakarta, yaitu pada Jurusan Ilmu Kesejahteraan Keluarga UNJ khususnya Program Studi Tata Boga dan PKK, untuk dapat mengetahui pengetahuan gizi dengan gaya hidup sehat mahasiswa program studi Tata Boga dan PKK.

2.3 Hipotesis Penelitian

Menurut Kountur (2004), hipotesis adalah dugaan sementara atau jawaban sementara atas permasalahan penelitian yang memerlukan data untuk menguji kebenaran dugaan tersebut. Penggunaan hipotesis dalam sebuah penelitian bertujuan untuk membuktikan pernyataan atau proposisi mengenai sebuah faktor atau fenomena yang menjadi perhatian peneliti.

Maka dari itu berdasarkan data-data yang ada, dalam penelitian ini variabel yang akan diukur yaitu pengetahuan gizi dan gaya hidup sehat sehingga membuat rumusan hipotesa dalam penelitian ini adalah; Terdapat hubungan antara pengetahuan gizi dengan gaya hidup sehat mahasiswa Program Studi Tata Boga dan Pendidikan Kesejahteraan Keluarga.

BAB III

METODE PENELITIAN

3.1 Tempat dan Waktu Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan di Program Studi Pendidikan Kesejahteraan Keluarga Kampus Universitas Negeri Jakarta, yang beralamatkan di Jalan Rawamangun Muka Jakarta Timur. Tempat ini dipilih peneliti karena letaknya yang strategis dan tersedianya data yang diperlukan peneliti. Waktu penelitian dilakukan terhitung dari bulan Desember 2015.

3.2 Metode Penelitian

Jenis penelitian yang digunakan adalah kuantitatif, penelitian kuantitatif merupakan sarana untuk menguji teori objektif dengan memeriksa hubungan antara variabel (Puspitawati dan Herawati, 2013: 223). Metode yang digunakan di dalam penelitian ini adalah survei dengan pendekatan korelasional. Menurut Sugiyono (2009), metode survei digunakan untuk mendapatkan data dari tempat tertentu yang alamiah (bukan buatan), tetapi peneliti melakukan perlakuan dalam pengumpulan data, misalnya dengan menyebarkan kuesioner, test, wawancara terstruktur dan sebagainya. Dengan pendekatan korelasional dapat dilihat hubungan dua variabel yaitu variabel bebas (pengetahuan gizi) yang mempengaruhi dan diberi simbol X, dengan variabel terikat (gaya hidup sehat mahasiswa) sebagai yang dipengaruhi dan diberi simbol Y.

3.3 Populasi, Sampel dan Teknik Pengambilan Sampel

3.3.1 Populasi

Menurut Sukmadinata (2011: 250) populasi adalah seluruh data yang menjadi perhatian dalam suatu ruang lingkup dan waktu yang ditentukan. Populasi yang digunakan dalam penelitian ini adalah mahasiswa Program Studi Tata Boga dan PKK angkatan 2012 yang sudah mengambil Mata Kuliah Ilmu Gizi dengan jumlah 162 mahasiswa.

3.3.2 Sampel

Sampel adalah sebagian dari populasi yang diambil (Sudjana, 2005 : 6) sementara itu (Sugiyono, 2012) mengemukakan bahwa sampel adalah sebagian dari populasi itu. Teknik pengambilan sampel merupakan suatu proses pemilihan dan penentuan jenis sampel serta perhitungan besarnya sampel yang akan menjadi subjek atau objek penelitian.

Dalam menentukan jumlah sampel, teknik pengambilan sampel menggunakan rumus dari Slovin (dalam Riduwan, 2007: 65) sebagai berikut:

$$n = \frac{N}{N(d^2) + 1}$$

Keterangan :

n = Besar sampel

N = Jumlah populasi

d² = Persisi yang ditetapkan 10%

Langkah perhitungan sampel sebagai berikut:

$$n = \frac{N}{N(d^2)+1} = \frac{162}{162(0,10^2)+1} = \frac{162}{1,62+1} = \frac{162}{2,62} = 61,83$$

Dengan rumus sampel di dapatkan 61,83 orang lalu akan dibulatkan menjadi 62 responden.

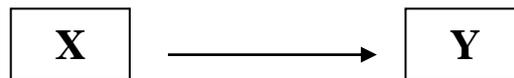
3.3.3 Teknik Pengambilan Sampel

Pengambilan sampel ini peneliti menggunakan teknik *Purposive Sampling*, yaitu teknik penentuan sampel dengan pertimbangan khusus sehingga layak dijadikan sampel. Pemilihan mahasiswa angkatan 2012 sebagai responden dilakukan secara *Purposive Sampling* yaitu mahasiswa angkatan 2012 yang sudah mengambil dan lulus Mata Kuliah Ilmu Gizi.

3.4 Variabel Penelitian

Variabel adalah suatu atribut atau sifat atau nilai dari orang, obyek atau kegiatan yang mempunyai variasi tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya (Sugiyono, 2014: 38). Sedangkan menurut Sutrisno Hadi menyatakan bahwa variabel sebagai gejala yang bervariasi dan menyatakan variabel sebagai objek penelitian yang bervariasi (Arikunto, 2006: 116).

Dalam penelitian ini ada 2 jenis variabel, yaitu variabel bebas dan variabel terikat. *Variabel independen* atau variabel bebas merupakan variabel yang mempengaruhi atau yang menjadi sebab perubahannya atau timbulnya *variabel dependen* (variabel terikat). *Variabel dependen* atau variabel terikat merupakan variabel yang dipengaruhi atau yang menjadi akibat, karena adanya variabel bebas (Sugiyono, 2014: 64). Sesuai dengan perumusan masalah yang diajukan bahwa terdapat hubungan antara variabel X (Pengetahuan Gizi) terhadap variabel Y (Gaya Hidup Sehat Mahasiswa).

Tabel 3.1 Gambar Arah Hubungan Variabel

Keterangan:

X : Variabel bebas (*independent variable*) → Pengetahuan Gizi

Y : Variabel terikat (*dependent variable*) → Gaya Hidup Sehat

→ : Arah hubungan

3.5 Definisi Operasional

Menurut (Notoatmodjo, 2010), untuk membantu ruang lingkup atau variabel-variabel yang diamati atau diteliti, maka variabel-variabel tersebut perlu diberi batasan atau definisi operasional. Definisi operasional merupakan definisi yang diberikan kepada suatu variabel atau konstruk dengan cara memberikan arti atau menspesifikan kegiatan suatu operasional yang dibuat dalam bentuk suatu ukuran (*measurement*) (Puspitawati dan Herawati, 2013: 168). Pada penelitian ini terdapat dua variabel yaitu *variabel independen* dan *variabel dependen*.

Tabel 3.2 Definisi Operasional Variabel

Variabel	Definisi Operasional	Alat Ukur	Hasil
Variabel Independen (Pengetahuan Gizi)	Suatu pemahaman mahasiswa tentang makanan, sumber zat-zat gizi pada makanan, makanan yang aman dikonsumsi sehingga tidak menimbulkan penyakit, cara mengolah makanan yang baik agar zat gizi dalam makanan tidak hilang, serta bagaimana cara hidup sehat menentukan kesehatan optimal.	Kuesioner	Alat ukur yang digunakan untuk mengukur pengetahuan gizi yaitu dengan menggunakan skala guttman, untuk jawaban responden dinilai dengan skor tertinggi bernilai (1) bila dapat menjawab benar, dan skor terendah (0) bila salah
Variabel	Perilaku kehidupan sehari-	Kuesioner	Alat ukur yang

Dependen (Gaya Hidup Sehat Mahasiswa)	hari mahasiswa dalam menerapkan hidup sehat dan menghindari kebiasaan buruk untuk mengurangi resiko penyakit serius yang dapat mengganggu kesehatan.		digunakan untuk mengukur gaya hidup sehat yaitu dengan menggunakan skala likert, yaitu SS (Sangat Setuju), S (Setuju), TS (Tidak Setuju), dan STS (Sangat Tidak Setuju)
-------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

3.6 Instrumen Penelitian

Menurut Suharsimi Arikunto (2000), instrumen penelitian adalah alat bantu yang dipilih dan digunakan oleh peneliti dalam kegiatan mengumpulkan data agar kegiatan tersebut menjadi sistematis dan mudah. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah kuesioner atau angket. Teknik kuesioner yang akan digunakan pada penelitian ini adalah kuesioner tertutup yaitu kuesioner yang sudah disediakan pertanyaan dan jawabannya sehingga responden tinggal memilih.

Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini yaitu berupa kuesioner yang terdapat dalam kisi-kisi soal kuesioner tentang pengetahuan gizi mahasiswa dan gaya hidup sehat mahasiswa. Untuk kuesioner tentang pengetahuan gizi menggunakan skala Guttman. Skala Guttman ialah skala yang digunakan untuk jawaban yang bersifat jelas (tegas dan konsisten. Misalnya yakin-tidak yakin ;ya – tidak;benar-salah; positif – negative; pernah-belum pernah ; setuju – tidak setuju; dan sebagainya. Penelitian dengan menggunakan skala Guttman apabila ingin mendapatkan jawaban jelas (tegas) dan konsisten terhadap suatu permasalahan yang ditanyakan. Sedangkan untuk kuesioner Gaya Hidup Sehat menggunakan skala Likert. Skala *Likert* yaitu skala yang digunakan untuk mengukur sikap, pendapat, dan persepsi seseorang atau sekelompok orang tentang fenomena sosial

(Sugiyono, 2014). Penentuan jawaban dilakukan dengan mengisi salah satu kolom pada kolom yang tersedia dengan memberi tanda (\checkmark) dengan empat pilihan alternatif jawaban yaitu sangat setuju (SS), setuju (S), tidak setuju (TS), sangat tidak setuju (STS). Bobot dari tiap-tiap jawaban dapat dilihat di tabel berikut:

Tabel 3.3 Bobot Nilai Pilihan Jawaban Pengetahuan Gizi (Sugiyono, 2014)

Pertanyaan	Skor
Ya	1
Tidak	2

Tabel 3.4 Bobot Nilai Pilihan Jawaban Gaya Hidup Sehat (Sugiyono, 2014)

No	Pilihan Jawaban	Skor	
		Butir Positif	Butir Negatif
1	Sangat Setuju (SS)	4	1
2	Setuju (S)	3	2
3	Tidak Setuju (TS)	2	3
4	Sangat Tidak Setuju (STS)	1	4

3.6.1 Kisi-kisi Instrumen

Instrumen penelitian adalah alat yang digunakan oleh peneliti dalam mengumpulkan data agar pekerjaan lebih mudah dan hasilnya lebih baik (Arikunto, 2013: 160). Deskripsi data hasil penelitian digunakan untuk menjelaskan hasil data kuantitatif dari instrumen yang telah diberikan kepada responden. Berikut kisi-kisi instrumen dalam penelitian ini yaitu sebagai berikut:

Tabel 3.5 Kisi-kisi Instrumen

Variabel	Dimensi	Indikator	Butir Soal	
			+	-
Pengetahuan Gizi	Hidangan seimbang gizi	Sumber zat tenaga	1,2,3	-
		Sumber zat pembangun dari protein	4,6	5
		Sumber zat pembangun dari vitamin dan mineral	7	8
	Kecukupan gizi	Asupan dan pengolahan makanan	9	10
	Takaran makanan bagi mahasiswa	Pola makan	11	12
	Faktor penyebab malnutrisi	Cara pemilihan bahan makanan	13	-
		Cara pengolahan makanan	14	15
Gaya Hidup Sehat	Pola Makan	Makan makanan kaya protein	1,2	-
		Makan makanan kaya kalsium	3	-
		Makan makanan kaya serat	4,5	-
		Makan makanan kaya vitamin	6,7	-
		Makan makanan cepat saji/fast food	-	8,9,10
	Aktivitas fisik	Ketahanan fisik	11,12,13	-
		Kelenturan fisik	14	-
	Istirahat	Pola tidur	15	16
	Merokok	Kebiasaan merokok	17	18,19,20
	Alkohol	Konsumsi minuman alkohol	-	21,22

3.6.2 Validitas Instrumen

Validitas adalah suatu ukuran yang menunjukkan tingkat keandalan dan kesahihan suatu alat ukur. Alat ukur yang kurang valid berarti memiliki validitas yang rendah (Arikunto dalam Riduwan, 2008). Instrumen yang valid berarti alat

ukur yang digunakan untuk mendapatkan data (mengukur) itu valid. Valid berarti instrumen tersebut dapat digunakan untuk mengukur apa yang seharusnya diukur.

Validitas terbagi menjadi dua yaitu validitas luar (*eksternal*) dan validitas dalam (*internal*). Validitas luar (*eksternal*) bila kriteria di dalam instrumen disusun berdasarkan fakta-fakta empiris yang telah ada. Validitas dalam (*internal*) dikembangkan menurut teori yang relevan (Sugiyono, 2014: 168). Dalam penelitian ini menggunakan validitas konstruks, untuk menguji validitas konstruksi digunakan pendapat para ahli (*judgement expert*), Instrumen dikonstruksikan tentang aspek-aspek yang akan diukur berlandaskan teori lalu dikonsultasikan kepada para ahli. Dalam hal ini peneliti berkonsultasi dengan dosen ahli yang menguasai materi mengenai instrumen di bidang pengetahuan gizi dan gaya hidup sehat. Untuk uji validitas konstruk instrumen pengetahuan gizi dan gaya hidup sehat dengan dosen ahli Dr. Rusilanti. M.Si dan Dra. Nurlaila A Mashabi, M. Kes

Validitas kedua instrumen diperoleh dari uji validitas. Untuk variabel X dan Y dengan menggunakan *Pearson Product Moment*. Kriteria minimum yang diterima masing-masing variabel adalah $r_{hitung} > r_{tabel}$, dan $r_{hitung} =$

Validitas dalam (*internal*) dikembangkan menurut teori yang relevan. Validitas internal terbagi menjadi dua yaitu validitas konstruksi dan validitas isi (Sugiyono, 2014). Rumus yang akan digunakan penelitian ini adalah rumus Korelasi Product Moment (Sugiyono, 2014):

$$r_{hitung} = \frac{n\sum xy - (\sum x) \cdot (\sum y)}{\sqrt{\{n\sum x^2 - (\sum x)^2\} \cdot \{n\sum y^2 - (\sum y)^2\}}}$$

Keterangan:

r = Nilai Koefisien Korelasi

n = Jumlah data

$\sum x$ = Jumlah skor item

$\sum y$ = Jumlah skor total

$\sum xy$ = Jumlah hasil perkalian skor item dan skor total

Dalam instrumen penelitian dapat dikatakan valid jika instrumen dapat diukur apa yang seharusnya diukur serta mampu mengungkapkan apa yang ingin diukur. Sedangkan menurut Arikunto (2013) validitas adalah suatu ukuran yang menunjukkan tingkat-tingkat kevalidan atau kesahihan suatu instrumen.

- a. Jika r hitung $\geq r$ tabel dengan taraf signifikansi 0,05, maka instrumen tersebut dikatakan (valid).
- b. Jika r hitung $\leq r$ tabel dengan taraf signifikansi 0,05, maka instrumen dikatakan (tidak valid).

Setelah dilakukan uji coba instrumen dengan 30 sampel dengan r_{tabel} sebesar 0.361. Diperoleh pada variabel X (Pengetahuan Gizi), dari 16 soal terdapat 1 butir soal yang tidak valid. Sedangkan pada variabel Y (Gaya Hidup Sehat), dari 24 soal terdapat 2 butir soal yang tidak valid.

3.6.3 Reliabilitas

Reliabilitas menunjuk pada satu pengertian bahwa sesuatu instrumen cukup dapat dipercaya untuk digunakan sebagai alat pengumpulan data karena instrumen tersebut sudah baik (Arikunto, 2013: 222). Instrumen harus reliabel sebenarnya yang sebenarnya mengandung arti bahwa instrumen tersebut cukup baik dan mampu mengungkap data yang dapat dipercaya. Rumusan Alpha Cronbach (Sangadji & Sopiah, 2010) adalah sebagai berikut:

$$r_{11} = \left[\frac{k}{k-1} \right] \left[1 - \frac{\sum S_i^2}{S_t^2} \right]$$

Keterangan:

r_{11} : Koefisien reliabilitas

k : Banyaknya butir pernyataan yang valid

$\sum S_i^2$: Jumlah varians butir

S_t^2 : Varians skor total

Sedangkan varians dicari dengan rumus sebagai berikut:

$$SI^2 = \frac{\sum xi^2 - \frac{(\sum xi)^2}{n}}{n}$$

Keterangan:

Si^2 = Simpangan baku

n = Jumlah populasi

$\sum xi^2$ = Jumlah kuadrat x

$\sum xi$ = Jumlah data x

Reliabilitas tes angket dapat terbukti jika $r_{11} > r$ tabel dengan tingkat kepercayaan 95%. Apabila keadaan tersebut sebaliknya, maka instrumen penelitian itu tidak reliabel. Pedoman untuk mengadakan intrepresi koefisien reliabilitas (r_{11}), digunakan kriteria sebagian berikut:

3.6 Tabel Interpretasi Nilai r_{11} Arikunto (2013:319)

Besarnya nilai r	Interpretasi
0,800-1,000	Tinggi
0,600-0,800	Cukup
0,400-0,600	Agak rendah
0,200-0,0400	Rendah
0,000-0,200	Sangat rendah (Tak berkorelasi)

Setelah dilakukan uji reliabilitas variabel x diperoleh hasil koefisien reabilitas sebesar 0,996 hasil tersebut masuk dalam kategori reliabilitas yang sangat kuat. Sedangkan uji reliabilitas pada variabel y diperoleh hasil koefisien reliabilitas sebesar 0,993 hasil tersebut masuk dalam kategori reliabilitas yang sangat kuat.

3.7 Teknik Pengumpulan Data

Bila di lihat dari sumber data yang ada, pengumpulan data dapat menggunakan sumber primer dan sumber sekunder. Data primer adalah data yang langsung dikumpulkan dari lokasi penelitian oleh peneliti (Puspitawati dan Herawati, 2013: 172). Sedangkan data sekunder adalah data yang sudah dikumpulkan oleh pihak lain. Data sekunder lebih murah dan sudah tersedia sehingga cepat untuk langsung dianalisis (Puspitawati dan Herawati, 2013: 172). Data sekunder dapat diperoleh dari dokumen-dokumen grafis (tabel, catatan, dan lain-lain), foto-foto film, rekaman video, benda-benda dan yang dapat memperkaya data primer (Arikunto, 2013: 22).

Data yang digunakan pada penelitian ini terbagi menjadi dua, yaitu data primer dan data sekunder. Data primer didapat dari kuesioner yang diisi oleh responden untuk mengetahui seberapa besar pengetahuan gizi (variabel independen) dengan gaya hidup sehat (variabel dependen) dan data sekunder peneliti dapat memperoleh data dari Program Studi Tata Boga dan PKK FT UNJ berupa dokumen tertulis atau gambar dan foto.

3.8 Teknik Analisis Data

Dalam menganalisis data yang terkumpul, penelitian ini menggunakan teknik analisis data kuantitatif. Teknik ini bertujuan untuk mendeskripsikan data

dari aspek pengetahuan gizi. Pengolahan data ini menggunakan program *Microsoft Excel*. Adapun langkah menganalisis data adalah sebagai berikut:

3.8.1 Uji Persyaratan Analisis

a. Uji Normalitas

Uji normalitas dilakukan untuk mengetahui apakah data yang akan diuji berdistribusi normal atau tidak. Menurut Riduwan (2008) uji normalitas menggunakan Kolmogrov-Smirnov dapat digunakan untuk mengadakan pendekatan dari beberapa faktor yang dapat diujikan yaitu dengan rumus sebagai berikut:

$$Z = \frac{y - \bar{y}}{S}$$

Jika $D_{hitung} < D_{tabel}$ maka data berdistribusi normal dan jika $D_{hitung} > D_{tabel}$ maka data tidak berdistribusi normal.

b. Uji Linearitas

Pengujian dengan linearitas bertujuan untuk dapat mengetahui apakah variabel mempunyai hubungan yang linear atau tidak secara signifikan. Uji linearitas dilakukan untuk membuktikan linearitas variabel X dan variabel Y dilakukan dengan menguji hipotesis linearitas persamaan regresi sebagian berikut (Sudjana, 2005):

Mencari nilai uji F dengan rumus:

$$F = \frac{RJK_{TC}}{RJK_{\epsilon}}$$

Menentukan kriteria pengukuran, jika nilai uji F < nilai table F, maka distribusi berpola linier. Mencari nilai Ftabel pada taraf signifikansi 95% atau $\alpha = 10\%$ dapat menggunakan rumus $F_{tabel} = F(1-\alpha)(db_{TC}, db_{E})$ dimana $db_{TC} =$

$k-2$ (dk pembilang) dan db $E = n-k$ (dk penyebut). Membandingkan nilai uji F dengan nilai table F (sudjana, 2005 : 315).

Hipotesis statistik:

$$H_0 : Y = \alpha + \beta x \qquad H_a : Y \neq \alpha + \beta x$$

Kriteria pengujian linieritas regresi adalah:

- Tolak H_0 jika $F_{hitung} < F_{tabel}$, maka regresi non linier.
- Terima H_0 jika $F_{hitung} > F_{tabel}$, maka regresi linier.

3.8.2 Uji Hipotesis

a. Uji Korelasi

Penelitian korelasi bertujuan untuk menemukan ada atau tidaknya hubungan dan apabila ada, seberapa eratnya hubungan serta berarti atau tidak hubungan tersebut. Koefisien korelasi adalah suatu alat statistik yang dapat digunakan untuk membandingkan hasil pengukuran dua variabel yang berbeda agar dapat menentukan tingkat hubungan antara variabel-variabel ini (Arikunto, 2013: 313).

Rumus yang digunakan yaitu korelasi *product moment* sebagai berikut:

$$r = \frac{n\sum xy - (\sum x)(\sum y)}{\sqrt{\{n\sum x^2 - (\sum x)^2\}\{n\sum y^2 - (\sum y)^2\}}}$$

Keterangan:

- r = Nilai Koefisien Korelasi
- $\sum x$ = Jumlah skor variabel X
- $\sum y$ = Jumlah skor Y
- $\sum xy$ = Jumlah perkalian skor variabel x dan y
- n = Jumlah responden

Penafsiran nilai koefisien korelasi yang diperoleh, diinterpretasikan pada tabel dibawah ini:

3.7 Tabel Interpretasi Nilai r

Besarnya nilai r	Interpretasi
0,80 - 1,000	Sangat kuat
0,60 - 0,799	Kuat
0,40 - 0,599	Sedang
0,20 - 0,399	Rendah
0,00 - 0,199	Sangat rendah

Sumber: Sugiyono, 2014:242

b. Uji t

Uji t digunakan untuk mengetahui pengaruh variabel *independen* secara parsial terhadap variabel *dependen*, apakah pengaruhnya signifikan atau tidak.

Rumus yang digunakan yaitu (Ridwan, 2007: 137):

$$t \text{ hitung} = \frac{r\sqrt{n-2}}{\sqrt{n-r^2}}$$

Keterangan:

t hitung: Nilai t

r : Nilai Koefisien Korelasi

n : Jumlah Sampel

Kaidah pengujian:

Kriteria pengambilan keputusannya yaitu jika t hitung $<$ t tabel, maka H_0 diterima atau tidak signifikan dan jika t hitung $>$ t tabel, maka H_0 ditolak atau signifikan. Ketentuan tingkat kesalahan $\alpha = 0,05$ dengan rumusan derajat bebas (db) = $n-2$.

3.8.3 Analisis Koefisien Determinasi

Analisis koefisien determinasi digunakan untuk mengetahui seberapa besar presentase sumbangan hubungan variabel *independen* yaitu Pengetahuan Gizi variabel *dependen* yaitu Gaya Hidup Sehat. Dalam *SPSS*, hasil analisis

determinasi dapat dilihat pada *output model summary* dari hasil analisis regresi linear berganda. Rumus koefisien determinasi (Djaali dan Muljono, 2008:38):

$$KD = r^2 \times 100\%$$

Keterangan:

KD : Koefisien determinasi

r : Koefisien korelasi product moment

3.8.4 Uji Regresi

Analisis regresi digunakan untuk mengetahui hubungan antara dua variabel *independen* dengan satu variabel *dependen* yang ditampilkan dalam bentuk persamaan regresi. Persamaan regresi linear mempunyai rumus sebagai berikut (Supranto, 2000: 180):

$$\hat{Y} = a + bX$$

Keterangan:

\hat{Y} = Variabel Terikat (Gaya Hidup Sehat)

X = Variabel Bebas (Pengetahuan Gizi)

a = Nilai *Intercept* (Konstan) Konstanta

b = Koefisien Arah Regresi

Dimana koefisien a dan b dapat dicari dengan rumus berikut :

$$b = \frac{\sum xy}{\sum x^2} \quad a = Y - bX$$

3.8.5 Uji Signifikansi Regresi

Dalam penelitian ini menggunakan rumus signifikansi regrasi untuk menganalisis data dengan tahapan sebagian berikut:

Uji signifikansi regresi menggunakan uji F:

$$F = \frac{JK \text{ reg}}{JKs(n-2)} \text{ atau } F = \frac{JK \text{ reg}}{JK s/db s}$$

Untuk menentukan signifikansi regresi yaitu membandingkan F_{hitung} dengan F_{tabel} . Besarnya F_{tabel} dapat disesuaikan dengan derajat kebebasan (db). Apabila $F_{hitung} > F_{tabel}$ maka regresi dinyatakan signifikan, sebaliknya apabila $F_{hitung} < F_{tabel}$ maka regresi dapat dinyatakan tidak signifikan (Widiyanto, 2013).

3.9 Hipotesis Statistik

Dengan demikian hipotesa yang akan diajukan oleh peneliti adalah :

$$H_0 : r_{xy} = 0$$

$$H_a : r_{xy} \neq 0$$

Keterangan :

H_0 : Tidak terdapat hubungan antara pengetahuan gizi dengan gaya hidup sehat mahasiswa program studi tata boga dan PKK

H_a : Terdapat hubungan antara pengetahuan gizi dengan gaya hidup sehat mahasiswa program studi tata boga dan PKK

r_{xy} : Koefisien korelasi dua variabel (pengetahuan gizi dengan gaya hidup sehat).

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

4.1 Hasil Penelitian

4.1.1 Deskripsi Lokasi Penelitian

Lokasi penelitian ini terletak di Universitas Negeri Jakarta, Fakultas Teknik, Jurusan Ilmu Kesejahteraan Keluarga yang beralamatkan di Jalan Rawamangun Muka, Kampus A, Gedung H, Jakarta Timur 13220.

Jurusan Ilmu Kesejahteraan Keluarga merupakan salah satu anak dari Fakultas Teknik yang mempunyai 7 Program Studi yang terdiri atas;

1. Program Studi Pendidikan Tata Boga (S1)
2. Program Studi Pendidikan Tata Busana (S1)
3. Program Studi Pendidikan Tata Rias (S1)
4. Program Studi Pendidikan Kesejahteraan Keluarga (S1)
5. Program Studi Tata Boga (D3)
6. Program Studi Tata Busana (D3)
7. Program Studi Tata Rias (D3)

Jurusan Ilmu Kesejahteraan Keluarga mempunyai 2 pilihan masa studi yaitu S1 (Strata Satu) dan D3 (Diploma 3). Jumlah keseluruhan mahasiswa Jurusan Ilmu Kesejahteraan Keluarga sebanyak 1.852 mahasiswa yang terdiri dari mahasiswa S1 Jurusan IKK berjumlah 1.512 mahasiswa dan mahasiswa D3 berjumlah 340 mahasiswa.

4.1.2 Karakteristik Responden

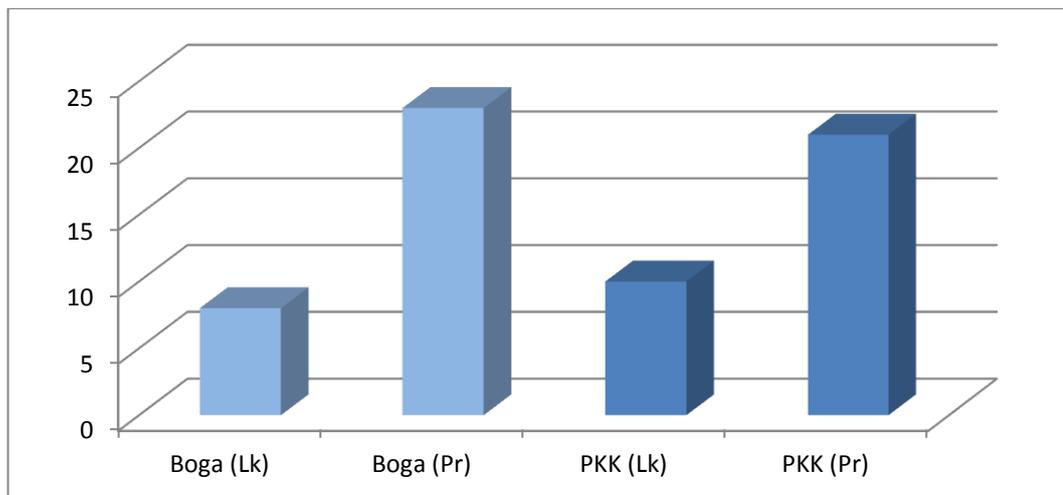
Responden dalam penelitian ini merupakan mahasiswa Program Studi Pendidikan Tata Boga dan Pendidikan Kesejahteraan Keluarga yang telah mengambil Mata Kuliah Ilmu Gizi (yang telah melalui masa studi semester 3) Sesuai dengan data demografi dalam kuesioner dapat diperoleh informasi mengenai jenis kelamin dan usia responden. Dapat dilihat di bawah ini:

4.1.2.1 Jenis Kelamin Responden

Keseluruhan responden berjumlah 62 mahasiswa. Dapat dilihat pada tabel dan diagram di bawah ini jumlah responden yang didapat pada jenis kelamin yang dapat dilihat di Program Studi Pendidikan Tata Boga dan Pendidikan Kesejahteraan Keluarga sebagian berikut:

Tabel 4.1 Jenis Kelamin Responden

Program Studi	Jenis Kelamin	
	Laki-laki	Perempuan
Pendidikan Tata Boga	8 orang	23 orang
Pendidikan Kesejahteraan Keluarga	10 orang	21 orang
Total	18 orang	44 orang
	62 orang	



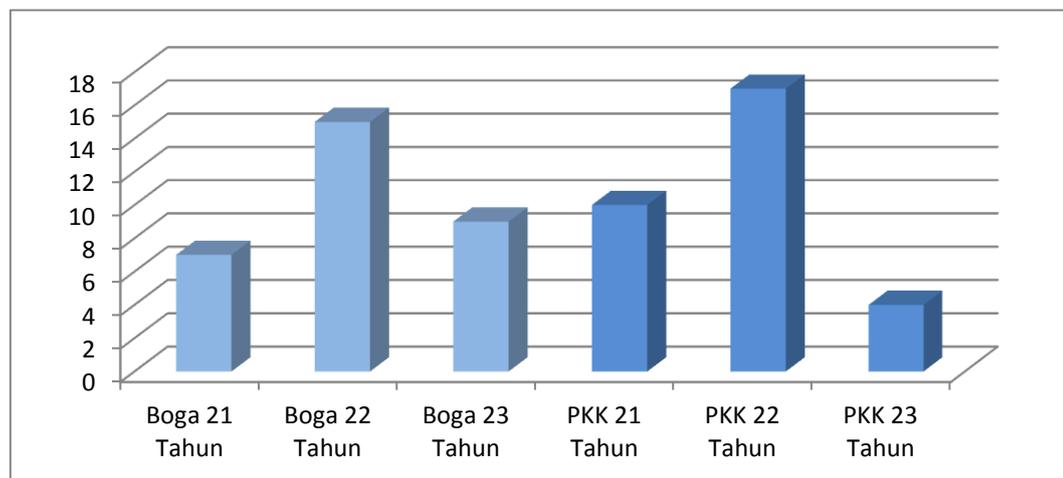
Gambar 4.1 Diagram Jenis Kelamin Responden

4.1.2.2 Usia Responden

Jumlah responden keseluruhan yaitu berusia antara 21-23 tahun. Dapat dilihat pada tabel dan diagram di bawah ini jumlah responden yang didapat pada tingkatan usia yang dapat dilihat di Program Studi Pendidikan Tata Boga dan Pendidikan Kesejahteraan Keluarga sebagian berikut:

Tabel 4.2 Usia Responden

Program Studi	Usia Responden		
	21 thn	22 thn	23 thn
Pendidikan Tata Boga	7 orang	15 orang	9 orang
Pendidikan Kesejahteraan Keluarga	10 orang	17 orang	4 orang
Total	17 orang	32 orang	13 orang
	62 orang		



Gambar 4.2 Diagram Usia Responden

4.1.3 Deskripsi Data Penelitian

Pengisian kuesioner dilaksanakan di Program Studi Pendidikan Tata Boga dan Program Studi Pendidikan Kesejahteraan Keluarga pada angkatan 2012 yang dilakukan pada tanggal 15-16 Januari 2016. Karakteristik variabel-variabel digambarkan penelitian diperoleh dari hasil pengolahan data dengan analisis statistik deskriptif. Dalam deskripsi variabel dapat disajikan masing-masing dalam

bentuk skor rata-rata nilai minimum, nilai maksimum, standar deviasi, varians, dan distribusi frekuensi. Adapun didapatkan hasil sebagai berikut:

4.1.3.1 Pengetahuan Gizi

Data Pengetahuan Gizi diperoleh melalui pengisian instrumen penelitian yang berupa skala *Guttman* oleh 62 responden di Program Studi Pendidikan Tata Boga dan Pendidikan Kesejahteraan Keluarga, FT, UNJ. Berdasarkan pengolahan data kuesioner model skala *Guttman* diperoleh skor terendah 5, skor tertinggi 16, dan skor rata-rata sebesar 13,95. Varians (S^2) variabel Pengetahuan Gizi sebesar 3,58 dan simpangan baku (S) sebesar 1,89.

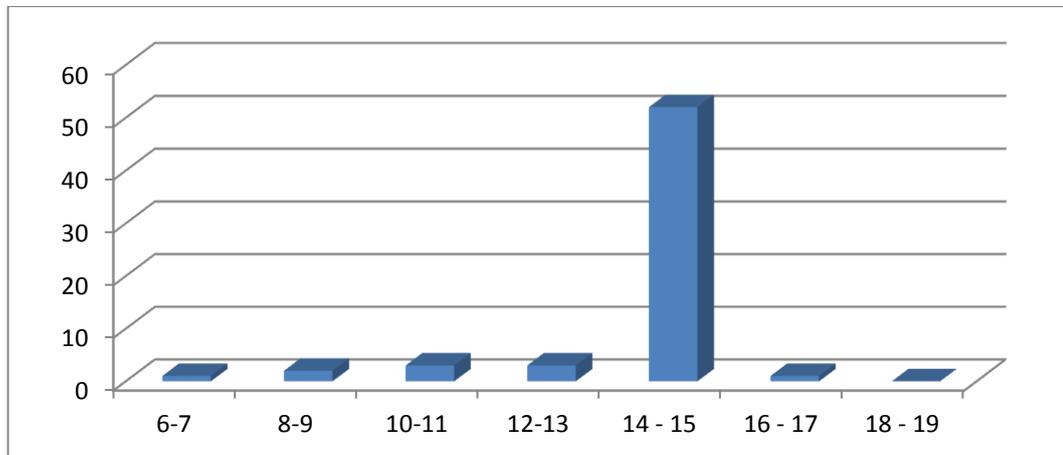
Deskriptif data dan distribusi frekuensi Pengetahuan Gizi terdiri dari rentang skor sebesar 10, banyaknya kelas interval sebesar 7, dan panjang kelas sebesar 2. Selain itu terdapat data yang dihasilkan dan dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 4.3 Distribusi Frekuensi Variabel X (Pengetahuan Gizi)

No	Interval	Batas Bawah	Batas Atas	f Absolute	f Relatif
1	6 - 7	5,5	7,5	1	1,6%
2	8 - 9	7,5	9,5	2	3,2%
3	10 - 11	9,5	11,5	3	4,8%
4	12 - 13	11,5	13,5	3	4,8%
5	14 - 15	13,5	15,5	52	83,9%
6	16 - 17	15,5	17,5	1	1,6%
7	18 - 19	17,5	19,5	0	0,0%
Total				62	100,0%

Berdasarkan tabel di atas dapat diketahui frekuensi relatif terbesar berada pada kelas kelima dengan rentang 14-15 sebanyak 52 responden. Sedangkan

frekuensi relatif terendah berada pada kelas ketujuh pada rentang 18-19 sebanyak 0 responden.



Gambar 4.3 Diagram Pengetahuan Gizi

Tabel 4.4 Persentase Pengetahuan Gizi

Skor Pengetahuan	Jumlah Responden	Persentase	Ket
0 - 5	1 Orang	1,61 %	Pengetahuan Gizi Kurang
6 - 10	3 Orang	4,83 %	Pengetahuan Gizi Kurang
11 - 16	58 Orang	93,54 %	Pengetahuan Gizi Baik

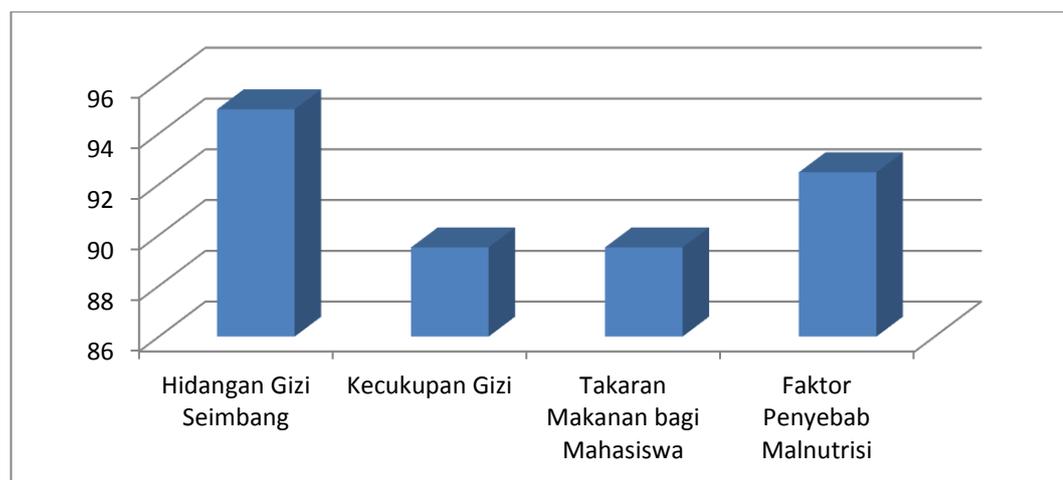
Kemudian melalui penghitungan didapatkan hasil rata-rata hitung skor pada masing-masing dimensi dan indikator dari variabel Pengetahuan Gizi yang menyatakan persentase hubungan dimensi serta indikator tersebut. Adapun hasil penelitian dari dimensi dan indikator adalah sebagai berikut:

1. Dimensi Pengetahuan Gizi

Berdasarkan hasil data yang diperoleh penelitian Pengetahuan Gizi yang berasal dari pengisian kuesioner dilakukan oleh 62 responden memiliki persentase yang paling tinggi dimiliki oleh hidangan gizi seimbang sebesar 94,96%. Berdasarkan hasil penelitian di Program Studi Pendidikan Tata Boga dan Program

Studi Pendidikan Kesejahteraan Keluarga, pengetahuan gizi mengenai hidangan gizi seimbang yang dimiliki mahasiswa umumnya sudah sangat bagus, terlihat dari hasil presentase yang paling tinggi dimiliki dimensi hidangan gizi seimbang, oleh karena itu dapat dipastikan bahwa sebagian besar mahasiswa sudah paham bagaimana seharusnya menyediakan hidangan gizi seimbang dalam kehidupan sehari-hari.

Sedangkan yang memiliki presentase sedang sebesar 92,47% dimiliki oleh dimensi faktor penyebab malnutrisi. Lalu persentase terendah 89,51% dimiliki oleh dimensi kecukupan gizi dan juga dimensi takaran makanan bagi mahasiswa. Dapat dilihat diagram dimensi Pengetahuan Gizi dibawah ini:



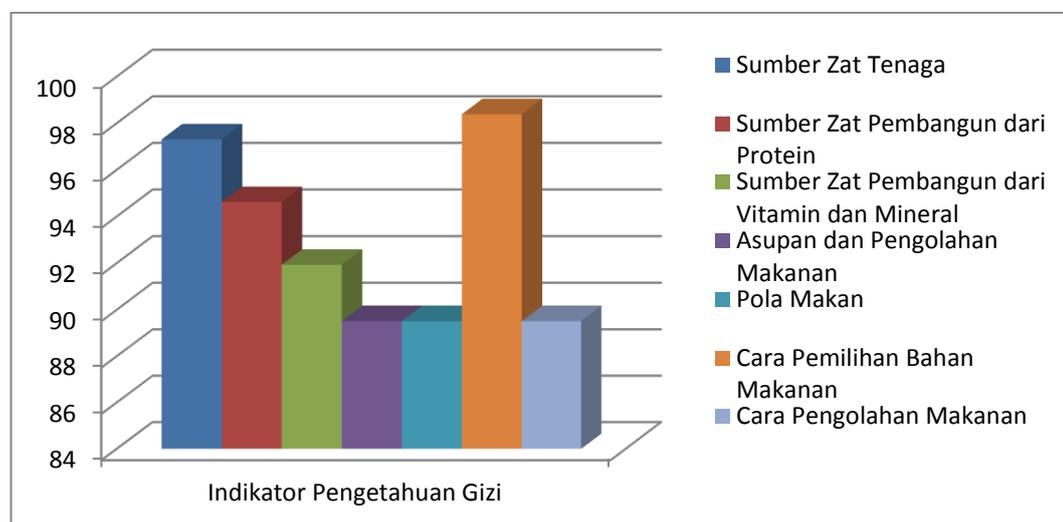
Gambar 4.4 Diagram Dimensi Pengetahuan Gizi

2. Indikator Pengetahuan Gizi

Terdapat 7 indikator dalam Pengetahuan Gizi dapat dilihat dari persentase tertinggi pada cara pemilihan bahan makanan dibuktikan dengan persentase sebesar 98,38%. Dari hasil penelitian yang dilakukan dapat dilihat bahwa mahasiswa ingin mendapatkan bahan makanan yang bersih dan bagus dimanapun mereka berada. Indikator sedang terdapat pada sumber zat pembangun dari protein

sebesar 94,62%, dapat dilihat dari hasil penelitian bahwa umumnya mahasiswa mengetahui makanan apa saja yang dapat dijadikan sebagai sumber zat pembangun dari protein hewani maupun nabati untuk menunjang aktifitas mereka sehari-hari.

Sedangkan indikator terendah terdapat pada cara pengolahan makanan sebesar 89,52%, dikarenakan dibutuhkannya pengetahuan dan pengalaman untuk mengetahui bagaimana cara untuk mengolah makanan dengan baik agar zat gizi yang terdapat pada makanan tidak rusak ataupun hilang.



Gambar 4.5 Diagram Indikator Pengetahuan Gizi

4.1.3.2 Gaya Hidup Sehat

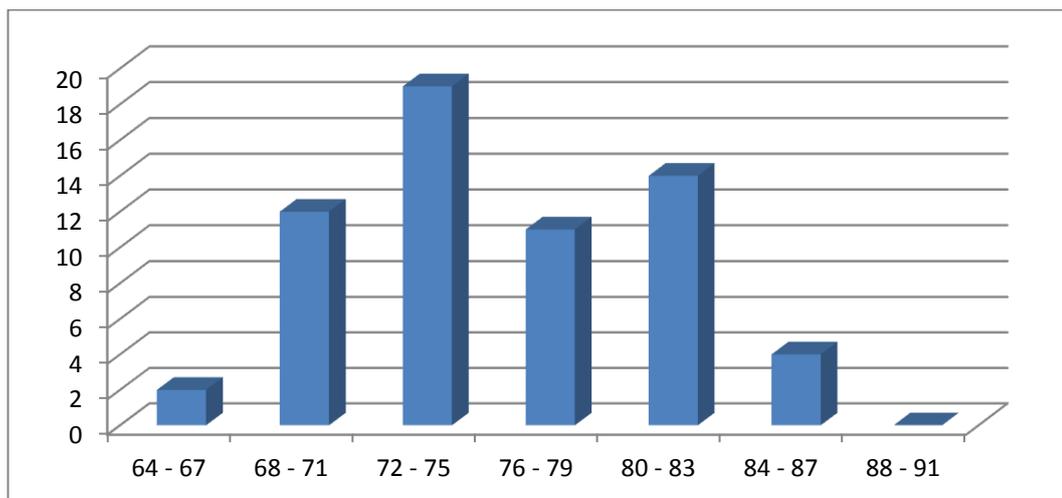
Data Gaya Hidup Sehat diperoleh melalui pengisian instrumen penelitian yang berupa skala *Likert* oleh 62 responden di Program Studi Pendidikan Tata Boga dan Pendidikan Kesejahteraan Keluarga, FT, UNJ. Berdasarkan pengolahan data kuesioner model skala *Likert* diperoleh skor terendah 64, skor tertinggi 86, dan skor rata-rata sebesar 75,88. Varians (S^2) variabel Gaya Hidup Sehat sebesar 27,21 dan simpangan baku (S) sebesar 5,22.

Deskriptif data dan distribusi frekuensi Gaya Hidup Sehat terdiri dari rentang skor sebesar 22, banyaknya kelas interval sebesar 7, dan panjang kelas sebesar 4. Selain itu terdapat data yang dihasilkan dan dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 4.5 Distribusi Frekuensi Gaya Hidup Sehat

No	Interval	Batas Bawah	Batas Atas	f Absolute	f Relatif
1	64 - 67	63,5	67,5	2	3,2%
2	68 - 71	67,5	71,5	12	19,4%
3	72 - 75	71,5	75,5	19	30,6%
4	76 - 79	75,5	79,5	11	17,7%
5	80 - 83	79,5	83,5	14	22,6%
6	84 - 87	83,5	87,5	4	6,5%
7	88 - 91	87,5	91,5	0	0,0%
Total				62	100,0%

Berdasarkan tabel distribusi frekuensi pada variabel Y di atas dapat diketahui banyaknya kelas interval sebesar 7 kelas. Frekuensi relatif terbesar berada pada kelas ketiga yaitu dengan rentang 72-75 dengan jumlah responden 19 mahasiswa. Sedangkan frekuensi terendah berada pada kelas ketujuh pada rentang 88-91 sebanyak 0 responden.



Gambar 4.6 Diagram Gaya Hidup Sehat

Melalui penghitungan dari setiap dimensi dan indikator didapatkan hasil rata-rata hitung skor pada masing-masing dimensi dan indikator dari variabel Gaya Hidup Sehat yang menyatakan persentase hubungan dimensi serta indikator tersebut. Adapun hasil penelitian dari dimensi dan indikator adalah sebagai berikut:

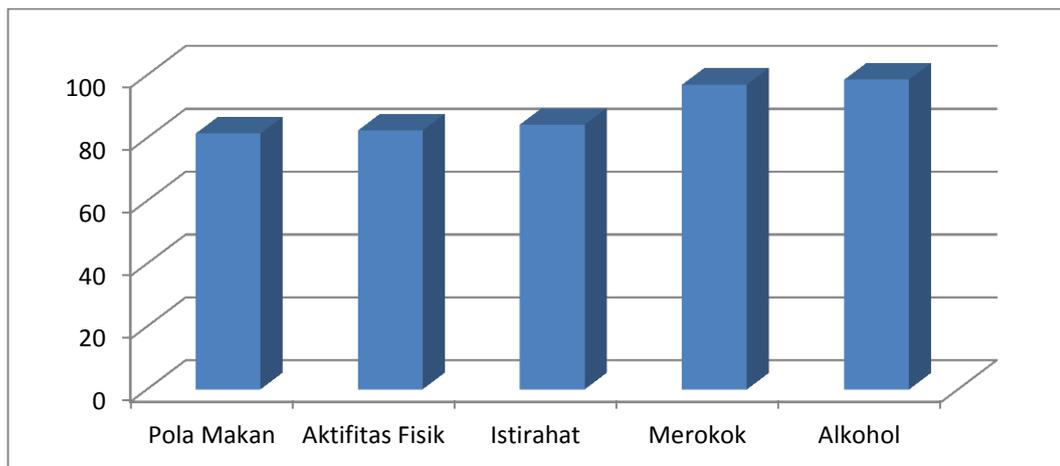
1. Dimensi Gaya Hidup Sehat

Hasil data yang diperoleh pada Gaya Hidup Sehat memiliki beberapa dimensi salah satunya yaitu alkohol yang memiliki persentase paling tinggi sebesar 98,59%. Terlihat dari diperolehnya persentase paling tinggi yaitu dimensi alkohol, bisa dipastikan bahwa kebanyakan mahasiswa Program Studi Pendidikan Tata Boga dan Pendidikan Kesejahteraan Keluarga tidak pernah mengonsumsi minuman yang beralkohol, disamping tidak adanya manfaat dari mengkonsumsinya, sedikit atau banyak alkohol yang dikonsumsi juga dapat memberikan efek yang tidak baik pada kesehatan tubuh kita.

Kemudian disusul dengan dimensi istirahat memiliki persentase 84,27%. Kenyataan dalam penelitian dilapangan bahwa sebagian mahasiswa Program Studi Pendidikan Tata Boga dan Pendidikan Kesejahteraan Keluarga melakukan istirahat yang cukup. Secara normal untuk seorang mahasiswa yang paham akan pentingnya istirahat yang cukup, bahayanya efek yang ditimbulkan bagi kesehatan tubuhnya jika mereka tidak memiliki tidur malam yang cukup, karena tidur malam tidak pernah dapat tergantikan dengan seberapa lama mereka tidur ketika pagi sampai siang harinya.

Persentase terendah terdapat pada dimensi pola makan dengan persentase sebesar 81,41%, yaitu kurangnya kesadaran sebagian mahasiswa terhadap pola

makan yang memenuhi gizi seimbang. Bisa dikatakan sebagian mahasiswa memiliki pola makan yang kurang baik, karena dengan mudahnya mereka dapat membeli dan mengonsumsi makanan cepat saji yang tinggi lemak dan rendah serat di kantin sekitar lingkungan kampus. Dan juga tersedianya berbagai macam minuman soda dan berasa yang dapat membahayakan kesehatan ketika sering mengkonsumsinya.



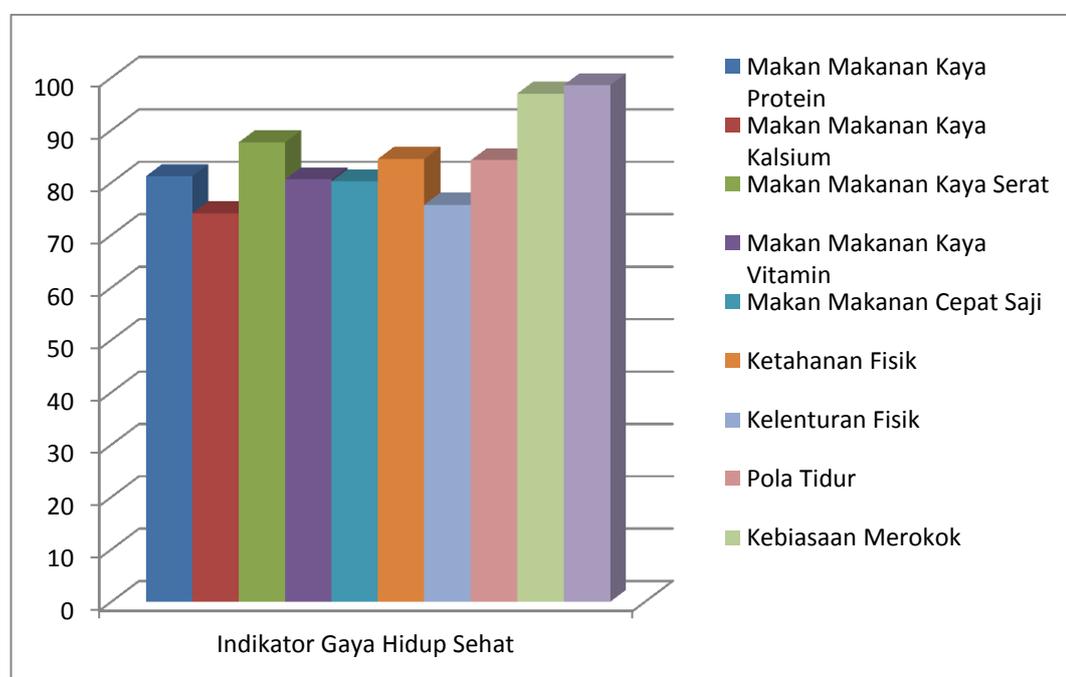
Gambar 4.7 Diagram Dimensi Gaya Hidup Sehat

2. Indikator Gaya Hidup Sehat

Berdasarkan hasil persentase indikator konsumsi minuman alkohol memiliki persentase tertinggi yaitu 98,59%, yaitu bisa dipastikan sebagian besar mahasiswa tidak suka mengonsumsi alkohol, baik itu dikarenakan tidak ada manfaatnya bagi tubuh kita hingga dapat menimbulkan penyakit serius jika dikonsumsi, juga di Program Studi Pendidikan Tata Boga dan Pendidikan Kesejahteraan Keluarga sendiri mayoritas beragama Islam, dimana mengonsumsi minuman alkohol/ yang memabukkan itu dilarang.

Indikator yang memiliki persentase sedang yaitu indikator pola tidur sebesar 84,27%, sebagian besar mahasiswa juga sudah mempunyai pola tidur

yang bagus yaitu memiliki tidur malam dengan durasi 7-8 jam sehari. Dan sebagian lagi masih suka tidur larut malam dan belum memiliki pola tidur yang baik. Sedangkan yang terendah terdapat pada indikator makanan kaya kalsium sebesar 74,19%, dengan melihat persentase pada indikator makanan kaya kalsium dapat disimpulkan bahwa hanya sebagian kecil mahasiswa yang tidak mengkonsumsi makanan kaya kalsium. Hal ini dikarenakan ada yang merasa tidak perlu mengkonsumsi susu hingga tidak suka dengan produk makanan yang berbau susu.



Gambar 4.8 Diagram Indikator Gaya Hidup Sehat

4.1.4 Pengujian Persyaratan Analisis

4.1.4.1 Uji Normalitas

Uji Normalitas dilakukan untuk mendapatkan data yang akan diuji berdistribusi normal atau tidak sehingga dapat dipakai dalam statistik parametrik. Cara yang digunakan dalam menghitung normalitas pada kasus ini yaitu dengan

Kolmogorov-Smirnov. Berikut di bawah ini hasil dari pengujian dengan menggunakan Software Excel:

$$Z = \frac{x - \bar{x}}{s}$$

$D = |\text{Peluang Harapan} - \text{Luas Kurva } Z|$

Nilai maksimal $|D|$ (D_{hitung}) 0,1714

$$D_{\text{tabel}} = \frac{1,36}{\sqrt{N}}$$

D_{tabel} 0,1727

Karena $D_{\text{hitung}} < D_{\text{tabel}}$ maka data berdistribusi normal Uji Normalitas Kolmogorov-Smirnov. Pada hasil di atas dapat disimpulkan bahwa:

- Pada hasil pengujian didapat D_{hitung} sebesar 0,1714 dan D_{tabel} sebesar 0,1727
- Kesimpulannya $D_{\text{hitung}} < D_{\text{tabel}} = 0,1714 < 0,1727$ maka data variabel X berdistribusi normal sesuai dengan rumus Kolmogorov-Smirnov

Variabel Y merupakan Gaya Hidup Sehat. Hasil pengujian normalitas dari variabel Y ditampilkan di bawah ini:

$$Z = \frac{y - \bar{y}}{s}$$

$D = |\text{Peluang Harapan} - \text{Luas Kurva } Z|$

Nilai maksimal $|D|$ (D_{hitung}) 0,1331

$$D_{\text{tabel}} = \frac{1,36}{\sqrt{N}}$$

D_{tabel} 0,1727

Karena $D_{\text{hitung}} < D_{\text{tabel}}$ maka data berdistribusi normal Uji Normalitas Kolmogorov-Smirnov. Pada hasil di atas dapat disimpulkan bahwa:

- a. Pada hasil pengujian didapat D_{hitung} sebesar 0,1331 dan D_{tabel} sebesar 0,1727
- b. Kesimpulannya $D_{hitung} < D_{tabel} = 0,1331 < 0,1727$ maka data variabel Y berdistribusi normal sesuai dengan rumus Kolmogorov-Smirnov

Dari hasil pengujian dengan menggunakan Software Excel didapat data untuk variabel Y maupun variabel Y berdistribusi normal.

4.1.4.2 Uji Linearitas

Uji linearitas merupakan suatu uji untuk membuktikan apakah kedua variabel memiliki persebaran data yang linier secara signifikan atau tidak. Berikut ini merupakan hasil uji keberartian regresi dengan menggunakan software excel:

- a. Apabila nilai $f_{hitung} < f_{tabel}$ maka regresi tidak signifikan dan sebaliknya jika $f_{hitung} > f_{tabel}$ maka regresi signifikan.
- b. Nilai f_{hitung} dari hasil pengujian yaitu

$$F_o = \frac{RJK(b/a)}{RJK(res)} = 7,72$$

- c. f_{tabel} dari hasil pengujian yaitu

$$db \text{ pembilang} = 1$$

$$db \text{ penyebut} = n - 2 = 62 - 2 = 60$$

$$f_{tabel} 4,00$$

Berdasarkan taraf signifikan 0,05, pada tabel distribusi F dengan menggunakan dk pembilang 1 dan dk penyebut 60 dihasilkan. $f_{tabel} = 4,00$. Karena nilai $f_{hitung} > f_{tabel}$ maka dapat disimpulkan bahwa model persamaan regresi adalah signifikan

Berikut ini merupakan hasil uji kelinieran regresi dengan menggunakan software excel:

a. Apabila nilai $f_{hitung} > f_{tabel}$ maka regresi tidak linear dan sebaliknya jika $f_{hitung} < f_{tabel}$ maka regresi linear.

b. Nilai f_{hitung} dari hasil pengujian yaitu

$$F_o = \frac{RJK (TC)}{RJK (G)} = 1,52$$

c. f_{tabel} dari hasil pengujian yaitu

$$dk (TC) = k - 2 = 10 - 2 = 8$$

$$db (G) = n - k = 62 - 10 = 52$$

$$f_{tabel} 2,12$$

Berdasarkan taraf signifikan 0,05, pada tabel distribusi F dengan menggunakan dk pembilang 52 dan dk penyebut 8 dihasilkan $F_{tabel} = 2,12$. Karena nilai $F_{hitung} < F_{tabel}$ maka dapat disimpulkan bahwa model persamaan regresi adalah linier.

4.1.5 Pengujian Hipotesis

4.1.5.1 Uji Korelasi

Pengujian koefisien korelasi ini menggunakan perhitungan *product moment* untuk mengetahui seberapa besar dan kuat pengaruh variabel X terhadap variabel Y. Berdasarkan hasil perhitungan *product moment* yang telah dilakukan diperoleh hasil korelasi antara Pengetahuan Gizi dengan Gaya Hidup Sehat adalah 0,337 yang berarti memiliki korelasi yang sedang. Hasil pengujian korelasi dengan menggunakan software Excel yaitu:

$$r = \frac{n(\sum Xy) - \sum x \sum y}{\sqrt{[n(\sum X^2 - (\sum x)^2)][n(\sum y^2 - (\sum y)^2)]}}$$

$$= 0,337$$

Karena nilai korelasi sebesar 0,3 berada di atas 0 dan di bawah 0,5 artinya korelasi bernilai positif lemah.

4.1.5.2 Uji t

Uji t dilakukan untuk mengetahui apakah variabel independen (X) dalam model regresi mempunyai hubungan yang nyata atau signifikan terhadap variabel dependen, dilakukan pengujian dengan menggunakan uji t pada taraf signifikansi 0,05. Kriteria pengujiannya adalah $t_{hitung} < t_{tabel}$ maka H_0 diterima atau tidak signifikan dan jika $t_{hitung} > t_{tabel}$, maka H_0 ditolak atau signifikan.

Hasil perhitungan menunjukkan bahwa t_{hitung} Pengetahuan Gizi sebesar 3,216 dengan t_{tabel} sebesar 1,999 maka H_0 ditolak sehingga dapat disimpulkan bahwa Pengetahuan Gizi memiliki hubungan yang kuat dan pengaruh yang signifikan.

Karena nilai t_{hitung} lebih besar dari t_{tabel} maka Tolak H_0 artinya korelasi dalam populasi tidak sama dengan nol sehingga hubungan antara variabel X dan variabel Y kuat dan nyata.

4.1.5.3 Uji F

Pengujian ini dilakukan untuk dapat mengetahui berarti atau tidaknya hubungan X terhadap Y yang telah dibentuk melalui persamaan regresi linier sederhana. Kriteria pengujian yaitu jika $f_{hitung} < f_{tabel}$ maka H_0 diterima regresi tidak berarti, jika $f_{hitung} > f_{tabel}$ maka H_0 ditolak dan regresi berarti. Berdasarkan hasil perhitungan uji ANOVA menunjukkan bahwa $2,267 > 2,065$ atau $f_{hitung} > f_{tabel}$ maka Hubungan Antara Pengetahuan Gizi dengan Gaya Hidup Sehat Mahasiswa berarti atau Signifikan, dengan nilai Sig. $0,001 < 0,05$ yang berarti model regresi dapat dipakai untuk memprediksi variabel terikat.

Tabel 4.6 Anova

ANOVA						
Keterangan	SS	df	MS	F	P Value	Fcrit
Between Groups	467,9703	9	51,9967	2,26787	0,031579	2,06564
Within Groups	1192,239	52	22,92768			
Total	1660,21	61	27,21655			

f_{hitung} lebih besar dari f_{tabel} maka terima H_0 sehingga Y dan X saling memberikan hubungan yang signifikan.

4.1.5.4 Uji Koefisien Determinasi

Uji koefisien determinasi dilakukan untuk mengetahui besarnya persentase kontribusi antara Pengetahuan Gizi dengan Gaya Hidup Sehat Mahasiswa. Dari data di bawah ini besarnya adalah 0,114 maka dapat disimpulkan bahwa Pengetahuan Gizi berhubungan dengan Gaya Hidup Sehat Mahasiswa sebesar 11,41% sedangkan sisanya 88,59%.

Koefisien korelasi $r = 0,337$. Artinya hal ini berarti korelasi memiliki hubungan korelasi positif lemah sebab di atas 0 dan dibawah 0.5. Koefisien Determinasi $r^2 = (0,3378695)^2 = 0,1141558 \approx 0,1141$. Variabel berhubungan 11,41% Gaya Hidup Sehat.

4.1.5.5 Pengujian Persamaan Regresi Sederhana

Pengujian selanjutnya dalam penelitian ini merupakan uji persamaan regresi sederhana. Persamaan yang digunakan yaitu regresi linier sederhana yang bertujuan untuk mengetahui hubungan satu variabel pada variabel lainnya, dalam penelitian ini berarti antara variabel X dengan variabel Y. Analisis regresi linier sederhana menghasilkan persamaan regresi yaitu:

$Y = a + bX$
$Y = 62,90 + 0,930X$

Interpretasi dari persamaan tersebut adalah nilai konstan sebesar 62,90 menunjukkan bahwa apabila tidak ada variabel Pengetahuan Gizi dengan Gaya Hidup Sehat Mahasiswa, maka Pengetahuan Gizi sebesar 62,90. Nilai parameter atau koefisien arah regresi positif sebesar 0,93 artinya setiap kenaikan Pengetahuan Gizi dengan Gaya Hidup Sehat Mahasiswa sebesar 1 satuan dengan konstanta 62,90 maka akan menaikkan Gaya Hidup Sehat Mahasiswa sebesar 0,93.

4.2 Pembahasan Penelitian

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan menunjukkan t_{hitung} Pengetahuan Gizi mempunyai hasil sebesar 3,216 dengan t_{tabel} sebesar 1,999 yang dapat diartikan bahwa Pengetahuan Gizi berpengaruh positif signifikan terhadap Gaya Hidup Sehat Mahasiswa.

Persentase dimensi Pengetahuan Gizi yang tertinggi terdapat pada hidangan gizi seimbang sebesar 94,96% dan persentase sedang dimiliki oleh faktor penyebab malnutrisi sebesar 92,47% serta persentase terendah dimiliki oleh kecukupan gizi dan takaran makanan bagi mahasiswa sebesar 89,52%. Kecukupan gizi dan takaran makanan bagi mahasiswa berada pada tingkat terendah dikarenakan masalah gizi timbul dikarenakan akibat kekurangan atau kelebihan kandungan zat gizi dalam makanan yang dikonsumsi. Kebiasaan mengkonsumsi makanan yang melebihi kecukupan gizi menimbulkan masalah gizi lebih yang terutama terjadi di kalangan masyarakat perkotaan.

Cara memenuhi takaran makanan yang cukup akan gizi untuk mahasiswa salah satunya dengan menghadirkan menu seimbang dalam kehidupan sehari-hari. Menu seimbang adalah konsumsi makanan untuk memenuhi kebutuhan tubuh

akan zat gizi. Kekurangan gizi pada salah satu makanan dengan pemberian menu seimbang dapat dicukupi oleh makanan lain. Untuk itu pemberian menu seimbang dengan makanan yang beraneka ragam sangat dibutuhkan dalam memenuhi kecukupan gizi (Almatsier, 2005). Sedangkan menurut Depkes RI (2006) menu seimbang adalah makanan yang beraneka ragam yang memenuhi kebutuhan zat gizi sesuai dengan Pedoman Umum Gizi Seimbang (PUGS).

Pedoman umum gizi seimbang harus diaplikasikan dalam penyajian hidangan yang memenuhi syarat gizi yang dikenal dengan menu seimbang. Menu berasal dari kata "menu" yang berarti suatu daftar yang tertulis secara rinci. Sedangkan definisi menu adalah rangkaian beberapa macam hidangan atau masakan yang disajikan atau dihidangkan untuk seseorang atau sekelompok untuk setiap kali makan, yaitu dapat berupa hidangan pagi, siang, dan malam. Pola menu seimbang mulai dikembangkan pada tahun 1950 dengan istilah "Empat Sehat Lima Sempurna" (Sulistyoningsih, 2011). Pola menu 4 sehat 5 sempurna adalah pola menu seimbang yang bila disusun dengan baik mengandung semua zat gizi yang dibutuhkan oleh tubuh (Almatsier, 2005).

Dengan menghadirkannya menu seimbang dalam kehidupan sehari-hari mahasiswa, maka diharapkan takaran makanan mahasiswa dan juga kecukupan gizi mahasiswa akan terpenuhi.

4.3 Keterbatasan Penelitian

Peneliti menyadari bahwa penelitian yang dilakukan tidak sepenuhnya mencapai kebenaran mutlak. Responden yang saya teliti merupakan mahasiswa Program Studi Pendidikan Tata Boga dan Pendidikan Kesejahteraan Keluarga dan mungkin di masa mendatang responden tersebut lebih bertambah lagi

pengetahuan gizinya sehingga mampu lebih baik lagi dalam menerapkan gaya hidup sehatnya dalam kehidupan sehari-hari mereka. Selain itu waktu, dana dan tenaga menjadi masalah dalam penelitian ini dibatasi pada hubungan pengetahuan gizi mahasiswa (angkatan 2012, sedang menempuh semester akhir) dengan gaya hidup sehat.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan dari hasil penelitian yang telah dilakukan oleh peneliti, maka dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Terdapat hubungan positif signifikan antara Pengetahuan Gizi dengan Gaya Hidup Sehat Mahasiswa, sehingga Pengetahuan Gizi yang didapat dari Mata Kuliah Ilmu Gizi menjadi salah satu solusi alternative dalam menerapkan gaya hidup sehat dikehidupan mereka sehari-hari.
2. Perhitungan korelasi menunjukkan r_{hitung} sebesar 0,337 dan r_{tabel} yaitu 0,250. Berdasarkan hal tersebut maka r_{hitung} lebih besar dari r_{tabel} ($0,337 > 0,250$). Maka terdapat hubungan positif antara pengetahuan gizi dengan gaya hidup sehat mahasiswa.
3. Perhitungan koefisien determinasi sebesar 11,41% menunjukkan bahwa gaya hidup sehat mahasiswa ditentukan oleh pengetahuan gizi, sedangkan 88,59% ditentukan oleh faktor lain.
4. Uji hipotesis penelitian mengenai hubungan pengetahuan gizi dengan gaya hidup sehat mahasiswa menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang positif dan berarti diantara keduanya.

5.2 Saran

Berdasarkan kesimpulan yang telah dikemukakan maka untuk menerapkan pengetahuan gizi terhadap gaya hidup sehat akan dipaparkan saran, yaitu sebagai berikut :

1. Mahasiswa diharapkan dapat mengaplikasikan pengetahuan gizi kedalam gaya hidup sehat mereka sehari-hari yang dimiliki baik pengetahuan gizi dari Mata Kuliah Ilmu Gizi ataupun pengetahuan gizi yang berasal dari pengalaman yang telah mereka temukan, agar pengetahuan gizi tersebut tidak hanya berguna untuk diri mereka sendiri melainkan juga untuk keluarga dan masyarakat yang lebih luas.
2. Peneliti selanjutnya disarankan agar dapat melanjutkan penelitian dengan lebih luas dan mendalam tentang faktor-faktor lain yang berhubungan dengan pengetahuan gizi dengan gaya hidup sehat. Sehingga hasil penelitiannya dapat dipergunakan untuk memperkaya khasanah ilmu pengetahuan.

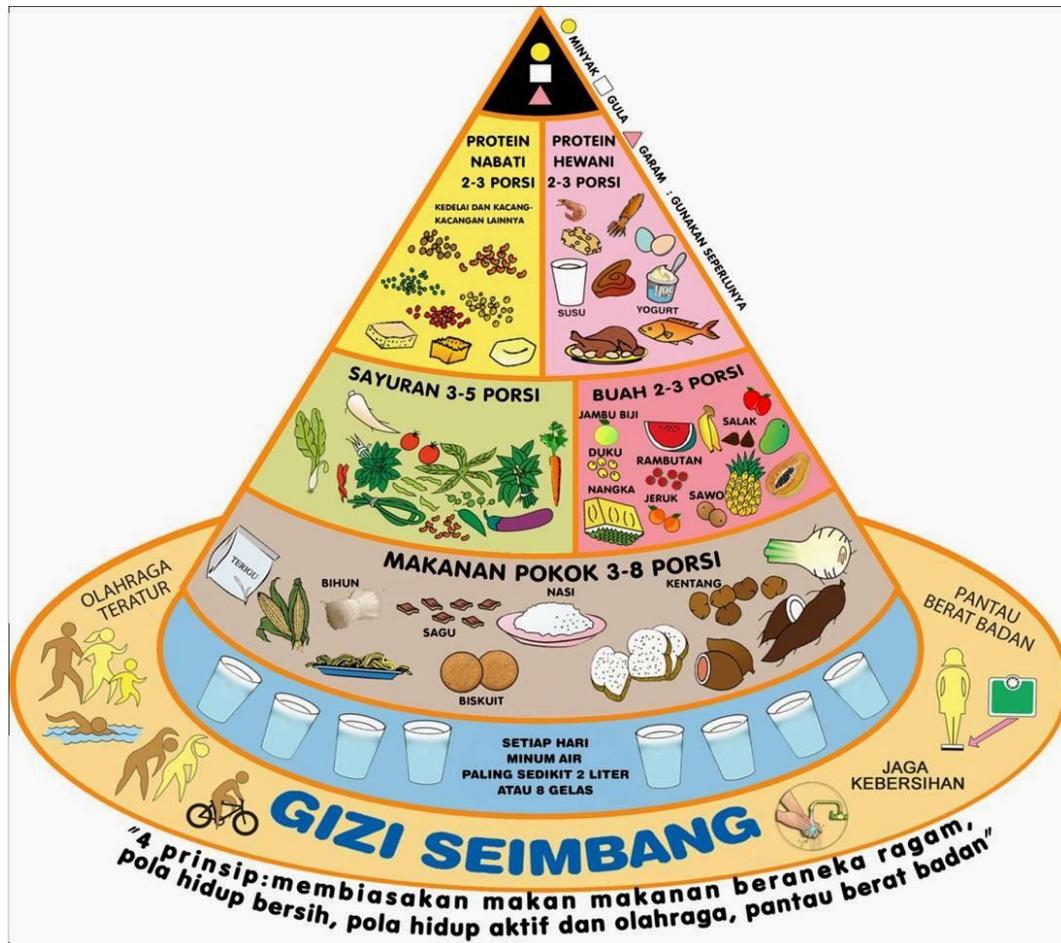
DAFTAR PUSTAKA

- Achmad DjaeniSediaoetama. 2008. *Ilmu Gizi untuk Mahasiswa dan Profesi*. Jakarta: Dian Rakyat
- Agoes, D. 2003. *Psikologi Perkembangan Dewasa Muda*. Jakarta: PT. Gramedia Widiasarana Indonesia
- Ahsin W. Alhafidz. 2007. *Fikih Kesehatan*. Jakarta: Amzah
- Albert L. Lehninger. 1982. *Dasar-Dasar Biokimia, terj. Maggy Thenawidjaya*. Jakarta: Erlangga
- Albiner Siagian. 2010. *Epidemiologi Gizi*. Jakarta: Erlangga
- Arikunto, S. 2000. *Manajemen Penelitian*. Jakarta: Rineka Cipta
- . 2006. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik (Edisi Revisi VI)*. Jakarta: Rineka Cipta
- . 2013. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Arisman. 2010. *Gizi dalam Daur Kehidupan*. Jakarta: EGC
- Atikah, P. & Erna, K.W. 2010. *Ilmu Gizi untuk Keperawatan dan Gizi Kesehatan*. Yogyakarta: NuhaMedika
- Cockerham, W. C. 2005. *Health lifestyle theory and the convergence of agency and structure*. *Journal of Health and Social Behavior*. 46 (1). P. 51-67.
- DiMatteo, M. R., & Martin, L. R. 2003. *Health Psychology*. Boston: Allyn & Bacon.
- Deswita. 2006. *Defenisi Anak dan Remaja*. Jakarta: Rineka Cipta
- Duffy, K. G., & Atwater, E. 2004. *Psychology for Living, Adjustment Growth and Behavior Today, 8th Edition*. New Jersey: Pearson Education, Inc.
- Erna Franein P. 2004. *Gizi dalam Kesehatan Reproduksi*. Jakarta: EGC
- FG. Winarno. 1993. *Pangan, Gizi, Teknologi dan Konsumen*. Jakarta: PT. Gramedia Pustaka Utama
- I Dewa NyomanSupariasa, et. Al. *Penilaian Status Gizi*. Jakarta: EGC
- I Made Bakta. 2009. “*Penanggulangan Anemia Defisiensi Besi sebagai Usaha Meningkatkan Kualitas Sumber daya Manusia*” dalam *Pemikiran Kritis*

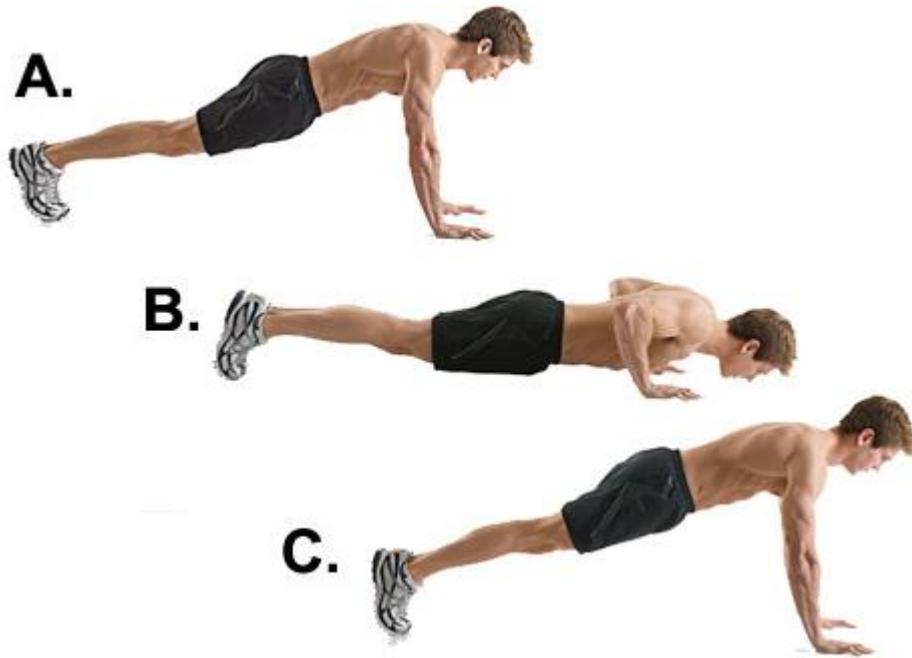
- Guru Besar Universitas Udayana Bidang Kesehatan*. Bali: Udayana University Press
- Kartono, Kartini. 1990. *Psikologi Perkembangan*. Bandung: CV Mandar Maju
- Kountur, R. 2004. *Metode Penelitian: Untuk Penulisan Skripsi dan Tesis*. Jakarta: PPM.
- Mary E. Barasi., et al. 2009. *Glance Ilmu Gizi, terj. Hermin Halim*. Jakarta: Erlangga
- Moehji. 2003. *Ilmu Gizi. Edisi 2*. Jakarta: Papas Sinar Sinanti
- Morissan. 2014. *Metode Penelitian Survei*. Jakarta: Kencana Prenadamedia Group
- Notoatmodjo, S. 2005. *Promosi Kesehatan Teori dan Aplikasinya*. Jakarta, Rineka Cipta
- . 2007. *Pendidikan dan Perilaku Kesehatan*. Jakarta, Rineka Cipta
- . 2007. *Promosi Kesehatan dan Ilmu Perilaku*. Jakarta: Rineka Cipta
- . 2007. *Kesehatan Masyarakat: Ilmu dan Seni*. Jakarta: Rineka Cipta
- . 2010. *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta
- Nursalam. 2008. *Konsep dan Penerapan Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan*. Jakarta : Salemba Medika
- Olsen, S. J., & Strombong, M. F. 2004. *Instruments for Clinical Health-Care Research, 3rd Edition*. Boston: Jones & Bartlett Publishers.
- Pusat Promosi Kesehatan Departemen Kesehatan RI. 2006. *Lakukan Gaya Hidup Sehat mulai sekarang*. Jakarta
- Puspitawati, H., Herawati, Tin. 2013. *Metode Penelitian Keluarga*. Bogor: IPB Press
- PutrantoJokohadikusumo. 2010. *Pembangunan Gizi untuk Kualitas Sumber Daya Manusia*. Bandung: PT. Puri Delco
- Riduwan. 2008. *Belajar Mudah Penelitian untuk Guru – Karyawan dan Peneliti Pemula*. Bandung: Alfabeta
- Riduwan. 2007. *Dasar-dasar Statistika*. Bandung: Alfabeta
- Robert S. Harris. 1989. *Evaluasi Gizi pada Pengolahan Bahan Pangan, terj. SuminarAchmadi*. Bandung: ITB
- Ronald Sitorus. 2009. *Makanan Sehat dan Bergizi*. Bandung: Yrama Widya

- Sarafino, E. P. 2006. *Health psychology: Biopsychosocial interactions 5thEd.* New York: John Wiley & Sons, Inc.
- Sarlan. *Gangguan Akibat Kurang Yodium (GAKY)*. Jakarta: CV. Pamularsih
- Saryono & Anggriyana, T.W. 2010. *Kebutuhan Dasar Manusia*. Yogyakarta: Nuha Medika
- Sheridan, C. L. & Radmacher, S. A. 1992. *Health Psychology*. Singapore: John Wiley & Sons, Inc.
- Soekirman. 2000. *Ilmu Gizi dan Aplikasinya untuk Keluarga dan Masyarakat*. Jakarta: Direktorat Jenderal Pendidikan Tinggi Departemen Pendidikan Nasional
- Solihin, P. 2005. *Ilmu Gizi Pada Anak*. Jakarta: Fakultas Kedokteran Unviersitas Indonesia
- Sri Rumini & Siti Sundari. 2004. *Perkembangan Anak dan Remaja*. Jakarta: PT. Rineka Cipta
- Sugiyono. 2014. *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta
- Sukmadinata, Nana Syaodih. 2011. *Metode Penelitian Pendidikan*. Bandung : Remaja Rosdakarya
- Sunita Almatsier. 2013. *Prinsip Dasar Ilmu Gizi*. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama
- Taylor, S. E. 2006. *Health Psychology 6thEd.* New York: McGraww-Hill.
- Tim Penyusun Kamus Pusat Bahasa Departemen Pendidikan Nasional. 2005. *Kamus Besar Bahasa Indonesia Edisi Ketiga*. Jakarta: Balai Pustaka
- Tsai, Y. W., et al. 2009. Peer pressure, psychological distress and the urge to smoke. *International Journal of Enviromental Research and Public Health*, 6 (6). P. 1799-111. DOI: 10.3390/ijerph6061799.

Lampiran 1. Piramida Gizi Seimbang



Lampiran 2. Push Up yang Benar



Lampiran 3. Menu Makanan yang Baik dalam Sehari

Distribusi menu dalam sehari

	Menu	Bahan makanan	Berat (gram)	Energi	Karbohidrat	Protein	Lemak
Pagi	Nasi putih	Nasi putih	100	178,0	40,6	2,1	0,1
	Telur dadar	Telur	60	150,6	0,8	9,8	11,6
	Apel	Apel	50	25,5	6,6	0,1	0,2
	Susu sapi	Susu sapi	150	91,5	6,5	4,8	5,3
Selingan	Risoles	Risoles	50	167,5	35,3	2,6	1,8
Siang	Nasi putih	Nasi putih	150	267,0	60,9	3,2	0,2
	Gado-gado	Gado-gado	75	102,8	15,8	4,6	2,4
	Ayam goreng	Ayam	50	87,6	0,0	5,3	7,3
		minyak	10	90,2	0,0	10,0	0,0
	Jus jeruk	Air jeruk	75	33,0	8,3	0,6	0,2
		Gula	20	72,8	18,8	0,0	0,0
Selingan	Es krim	Es krim	100	207,0	20,6	4,0	12,5
Malam	Nasi putih	Nasi putih	150	267,0	60,9	3,2	0,2
	Udang asam manis	Udang segar	50	30,9	0,0	7,1	0,1
		Kecap	10	4,6	0,9	0,6	0,1
		minyak	10	90,2	0,0	10,0	0,0
	tumis buncis	buncis	50	15,8	3,5	1,1	0,1
		tahu	50	34,0	0,8	3,9	2,3
		minyak	10	90,2	0,0	10,0	0,0
	pisang	pisang	75	55,7	19,2	0,7	0,0
				2061,8	299,3	83,5	44,1

Lampiran 4. Kisi-kisi Instrumen

Teori	Def. Konseptual	Def. Operasional	Dimensi	Indikator	Sub. Indikator
<p>Pengertian Gizi</p> <p>1. Sesuatu yang diketahui tentang makanan dalam hubungannya dengan kesehatan optimal (Almatsier, 2002).</p> <p>2. Pengetahuan tentang makanan dan sumber zat-zat gizi pada makanan, makanan yang aman dikonsumsi sehingga tidak menimbulkan penyakit dan cara mengolah makanan yang baik agar zat gizi dalam makanan tidak hilang serta bagaimana hidup sehat (Notoatmodjo, 2005).</p> <p>3. Pemahaman masyarakat tentang pemilihan bahan makanan serta fungsinya bagi tubuh yang dimiliki berdasarkan jawaban responden terhadap pertanyaan yang diajukan sesuai dengan kuesioner (Suwondo dalam Purwanti, 2010).</p>	<p>Sesuatu yang diketahui tentang pemilihan bahan makanan dan zat-zat gizi pada makanan, makanan yang aman dikonsumsi sehingga tidak menimbulkan penyakit dan cara mengolah makanan yang baik agar zat gizi pada makanan tidak hilang dalam hubungannya dengan kesehatan optimal.</p>	<p>Suatu pemahaman mahasiswa tentang makanan, sumber zat-zat gizi pada makanan, makanan yang aman dikonsumsi sehingga tidak menimbulkan penyakit, cara mengolah makanan yang baik agar zat gizi dalam makanan tidak hilang, serta bagaimana cara hidup sehat menentukan kesehatan optimal.</p>	<p>Hidangan gizi seimbang</p> <p>Kecukupan gizi</p> <p>Takaran makanan bagi mahasiswa</p> <p>Faktor penyebab malnutrisi</p>	<p>Sumber zat tenaga</p> <p>Sumber zat pembangun dari protein</p> <p>Sumber zat pembangun dari vitamin dan mineral</p> <p>Asupan dan pengolahan makanan</p> <p>Pola makan</p> <p>Cara pemilihan bahan makanan</p> <p>Cara pengolahan makanan</p>	<p>Nasi, Jagung, Ubi</p> <p>Daging, ikan, ayam</p> <p>Tempe, tahu, kacang</p> <p>Sayuran dan buah-buahan</p> <p>Dampak dari asupan makanan</p> <p>Makanan hewani dan nabati</p> <p>Kebiasaan makan mahasiswa</p> <p>Jajanan mahasiswa</p>
<p>Gaya Hidup Sehat</p> <p>1. Cara hidup yang meminimalisasi resiko penyakit-penyakit serius / kematian (WHO).</p> <p>2. Kebiasaan seseorang untuk menerapkan hidup sehat dalam kehidupan sehari-hari dan menghindari kebiasaan buruk yang dapat mengganggu kesehatan (Pusat Promosi Kesehatan Departemen Kesehatan RI, 2006)</p> <p>3. Pola perilaku kesehatan terkait nilai dan sikap yang diadopsi oleh sekelompok individu dalam menanggapi lingkungan sosial, budaya dan ekonomi (Abel dalam Oksen, 2004)</p>	<p>Kebiasaan seseorang yang terkait nilai dan sikap yang diadopsi dalam kehidupan sehari-hari dan menghindari kebiasaan buruk untuk meminimalisasi resiko penyakit serius yang dapat mengganggu kesehatan.</p>	<p>Perilaku kehidupan sehari-hari mahasiswa dalam menerapkan hidup sehat dan menghindari kebiasaan buruk untuk mengurangi resiko penyakit serius yang dapat mengganggu kesehatan.</p>	<p>Pola makan</p> <p>Aktivitas fisik</p> <p>Istirahat</p> <p>Merokok</p> <p>Alkohol</p>	<p>Makan makanan kaya protein</p> <p>Makan makanan kaya kalsium</p> <p>Makan makanan kaya serat</p> <p>Makan makanan kaya vitamin</p> <p>Makan makanan cepat saji/fast food</p> <p>Ketahanan fisik</p> <p>Kekuatan fisik</p> <p>Pola tidur</p> <p>Kebiasaan merokok</p> <p>Konsumsi minuman alkohol</p>	<p>Daging, Ikan, Tempe</p> <p>Susu</p> <p>Sayuran</p> <p>Buah-buahan</p> <p>Burger, Fried Chicken, dll</p> <p>Berenang</p> <p>Yoga</p> <p>Angkat beban</p> <p>Waktu tidur</p> <p>Banyak rokok</p> <p>Jenis minuman alkohol</p>

Lampiran 5. Kuesioner Validitas Variabel X dan Y

**KUESIONER PENGUMPULAN DATA PENGETAHUAN GIZI DENGAN
GAYA HIDUP SEHAT MAHASISWA TATA BOGA DAN PKK**

KUESIONER DATA IDENTITAS RESPONDEN

Nama :
 Program Studi : Tata Boga/PKK (Lingkari salah satu)
 Tempat Tanggal Lahir:
 Jenis Kelamin : Laki-laki / Perempuan (Lingkari salah satu)
 Alamat :
 Nomor HP :

Berilah tanda (√) pada jawaban yg dianggap sesuai

PERNYATAAN PENGETAHUAN GIZI

No.	Pernyataan	Betul	Tdk
1.	Nasi, ubi dan jagung adalah contoh makanan yang berfungsi sebagai zat tenaga		
2.	Karbohidrat, protein, lemak, vitamin, dan mineral adalah lima komponen makanan yg diperlukan tubuh		
3.	Makanan yang berfungsi sebagai zat tenaga adalah yang berasal dari karbohidrat		
4.	Contoh makanan yg berfungsi sebagai zat pembangun dari protein hewani yaitu daging, ikan dan ayam		
5.	Makanan yang berfungsi sebagai zat pembangun dari protein hewani dapat digantikan dari protein nabati		
6.	Kacang-kacangan, tahu dan tempe adalah contoh makanan sumber protein nabati		
7.	Sumber zat pembangun dari vitamin dan mineral dapat dihasilkan dari sayuran dan buah-buahan		
8.	Untuk melengkapi kebutuhan air dalam tubuh, kita memerlukan 2 liter/8 gelas air setiap harinya		
9.	Beberapa keuntungan dari mengkonsumsi serat yaitu membantu mengontrol berat badan		
10.	Minuman bersoda (coca cola, dll) dan yg berasa (teh pucuk, dll) dapat menyebabkan osteoporosis dan penyakit gagal ginjal)		
11.	Makanan yang baik adalah makanan yang mempunyai menu		

	seimbang		
12.	Makanan hewani sebaiknya dikonsumsi setiap hari dalam jumlah yang banyak		
13.	Frekuensi makan yang baik yaitu 3x makan besar dan 2-3x selingan		
14.	Makanan yang diolah harus diperhatikan kebersihan alat yang digunakan untuk mengolahnya		
15.	Makanan yang terlihat murah dan menarik pasti aman untuk dikonsumsi		
16.	Saya memilih jajanan yang dijual disekitar kampus yang penting enak dan harganya murah		

Berilah tanda (√) pada jawaban yg dianggap sesuai

PERNYATAAN GAYA HIDUP SEHAT

No	Pernyataan	SS	S	TS	STS
1.	Ketika saya mengkonsumsi makanan hewani selalu diimbangi dengan mengkonsumsi makanan nabati				
2.	Saya mengkonsumsi daging, ikan, ayam dan telur secara bergantian (Senin-Daging, selasa-ikan, rabu-ayam, Kamis-telur)				
3.	Saya selalu mengkonsumsi susu 1-2 gelas/hari				
4.	Saya selalu mengkonsumsi sayuran dan itu dapat mempermudah proses pencernaan				
5.	Saya selalu mencuci sayuran yang dimakan mentah atau untuk lalapan sebelum dimakan				
6.	Saya mengkonsumsi buah-buahan agar dapat menyehatkan tubuh dan dapat membantu untuk menurunkan berat badan				
7.	Saya selalu mengkonsumsi 2-3 porsi buah per hari				
8.	Makanan cepat saji seperti <i>hamburger</i> , <i>Pizza</i> , <i>Spagetti</i> , ayam goreng kentucky baik untuk kesehatan				
9.	Saya selalu mengkonsumsi makanan cepat saji 2-3 porsi setiap minggunya				
10.	Ketika saya pergi ke mall, saya selalu mengkonsumsi makanan cepat saji.				
11.	Saya selalu olahraga minimal 2-3 hari per minggunya, dengan durasi 30-60 menit				
12.	Saya selalu olahraga minimal 2-3 hari per minggunya, dengan durasi 30-60 menit				
13.	Olahraga dapat membuat anggota tubuh saya tetap sehat serta sistem sirkulasi darah menjadi lancar dan membuat saya lebih bertenaga				
14.	Saya selalu melakukan aktifitas fisik yang bersifat ketahanan. (Contoh: berjalan kaki, lari ringan,				

	berenang dan senam)				
15.	Saya selalu melakukan aktifitas fisik yang bersifat kelenturan. (Contoh: mencuci pakaian, mencuci mobil dan mengepel lantai)				
16.	Saya selalu melakukan aktifitas fisik yang bersifat kekuatan. (Contoh: Push-up, angkat beban, membawa belanjaan dan naik turun tangga)				
17.	Saya memiliki tidur malam yang baik dengan durasi 7-8 jam setiap harinya				
18.	Saya selalu tidur diatas jam 12 malam, dan saya merasa masih mengantuk meskipun pagi telah datang				
19.	Saya bukan perokok aktif maupun pasif dan saya selalu menghindari bau asap rokok				
20.	Saya merupakan perokok aktif, dan menghabiskan minimal 1-6 batang rokok per hari				
21.	Saya merokok untuk menghilangkan stress dan kepenatan saya setelah beraktifitas setiap harinya				
22.	Saya perokok aktif dan saya tahu itu dapat menyebabkan penyakit kanker				
23.	Saya pernah mengkonsumsi alkohol, baik yg murni maupun yg oplosan (campuran)				
24.	Saya mengkonsumsi alkohol 1-3 kali perbulannya				

Lampiran 6. Kuesioner Turun Lapang Variabel X dan Y

KUESIONER PENGUMPULAN DATA PENGETAHUAN GIZI DENGAN GAYA HIDUP SEHAT MAHASISWA TATA BOGA DAN PKK

KUESIONER DATA IDENTITAS RESPONDEN

Nama :

Program Studi : Tata Boga/PKK (Lingkari salah satu)

Tempat Tanggal Lahir:

Jenis Kelamin : Laki-laki / Perempuan (Lingkari salah satu)

Alamat :

Nomor HP :

Berilah tanda (√) pada jawaban yg dianggap sesuai

PERNYATAAN PENGETAHUAN GIZI

No.	Pernyataan	Ya	Tdk
1.	Nasi, ubi dan jagung adalah contoh makanan yang berfungsi sebagai zat tenaga		
2.	Karbohidrat, protein, lemak, vitamin, dan mineral adalah lima komponen makanan yg diperlukan tubuh		
3.	Makanan yang berfungsi sebagai zat tenaga adalah yang berasal dari karbohidrat		
4.	Contoh makanan yg berfungsi sebagai zat pembangun dari protein hewani yaitu daging, ikan dan ayam		
5.	Makanan yang berfungsi sebagai zat pembangun dari protein hewani dapat digantikan dari protein nabati		
6.	Kacang-kacangan, tahu dan tempe adalah contoh makanan sumber protein nabati		
7.	Sumber zat pembangun dari vitamin dan mineral dapat dihasilkan dari sayuran dan buah-buahan		
8.	Untuk melengkapi kebutuhan air dalam tubuh, kita memerlukan 2 liter/8 gelas air setiap harinya		
9.	Beberapa keuntungan dari mengkonsumsi serat yaitu membantu mengontrol berat badan		
10.	Minuman bersoda (coca cola, dll) dan yg berasa (teh pucuk, dll) dapat menyebabkan osteoporosis dan penyakit gagal ginjal)		
11.	Makanan yang baik adalah makanan yang mempunyai menu seimbang		
12.	Makanan hewani sebaiknya dikonsumsi setiap hari dalam jumlah yang banyak		

13.	Frekuensi makan yang baik yaitu 3x makan besar dan 2-3x selingan		
14.	Makanan yang diolah harus diperhatikan kebersihan alat yang digunakan untuk mengolahnya		
15.	Makanan yang terlihat murah dan menarik pasti aman untuk dikonsumsi		

Berilah tanda (√) pada jawaban yg dianggap sesuai

PERNYATAAN GAYA HIDUP SEHAT

No	Pernyataan	SS	S	TS	STS
1.	Ketika saya mengkonsumsi makanan hewani selalu diimbangi dengan mengkonsumsi makanan nabati				
2.	Saya mengkonsumsi daging, ikan, ayam dan telur secara bergantian (Senin-Daging, selasa-ikan, rabu-ayam, kamis-telur)				
3.	Saya selalu mengkonsumsi susu 1-2 gelas/hari				
4.	Saya selalu mengkonsumsi sayuran dan itu dapat mempermudah proses pencernaan				
5.	Saya selalu mencuci sayuran yang dimakan mentah atau untuk lalapan sebelum dimakan				
6.	Saya mengkonsumsi buah-buahan agar dapat menyehatkan tubuh dan dapat membantu untuk menurunkan berat badan				
7.	Saya selalu mengkonsumsi 2-3 porsi buah per hari				
8.	Makanan cepat saji seperti <i>hamburger</i> , <i>Pizza</i> , <i>Spaghehetti</i> , ayam goreng kentucky baik untuk kesehatan				
9.	Saya selalu mengkonsumsi makanan cepat saji 2-3 porsi setiap minggunya				
10.	Ketika saya pergi ke mall, saya selalu mengkonsumsi makanan cepat saji.				
11.	Saya selalu olahraga minimal 2-3 hari per minggunya, dengan durasi 30-60 menit				
12.	Olahraga dapat membuat anggota tubuh saya tetap sehat serta sistem sirkulasi darah menjadi lancar dan membuat saya lebih bertenaga				
13.	Saya selalu melakukan aktifitas fisik yang bersifat ketahanan. (Contoh: berjalan kaki, lari ringan, berenang dan senam)				
14.	Saya selalu melakukan aktifitas fisik yang bersifat kelenturan. (Contoh: mencuci pakaian, mencuci mobil dan mengepel lantai)				
15.	Saya selalu melakukan aktifitas fisik yang bersifat kekuatan. (Contoh: Push-up, angkat beban, membawa belanjaan dan naik turun tangga)				

16.	Saya memiliki tidur malam yang baik dengan durasi 7-8 jam setiap harinya				
17.	Saya selalu tidur diatas jam 12 malam, dan saya merasa masih mengantuk meskipun pagi telah datang				
18.	Saya bukan perokok aktif maupun pasif dan saya selalu menghindari bau asap rokok				
19.	Saya merupakan perokok aktif, dan menghabiskan minimal 1-6 batang rokok per hari				
20.	Saya merokok untuk menghilangkan stress dan kepenatan saya setelah beraktifitas setiap harinya				
21.	Saya pernah mengkonsumsi alkohol, baik yg murni maupun yg oplosan (campuran)				
22.	Saya mengkonsumsi alkohol 1-3 kali perbulannya				

Lampiran 7. Pengisian Kuesioner oleh Para Responden



Lampiran 9. Uji Validitas Gaya Hidup Sehat

Nomor Respon	Nomor Butir Soal																								Total	
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24		
1	4	4	4	4	4	4	3	4	4	3	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	93
2	4	3	2	4	4	3	2	4	3	3	3	3	3	3	3	1	3	2	4	4	4	4	4	4	4	77
3	3	3	4	4	4	3	4	3	4	3	2	4	3	3	2	2	3	3	4	4	4	4	4	4	4	80
4	4	4	3	4	4	4	2	3	4	2	3	3	4	4	3	1	3	3	2	1	1	3	3	3	3	71
5	4	3	4	4	4	4	3	3	3	3	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	88
6	2	3	4	3	1	4	3	3	2	2	3	3	3	3	3	2	3	2	3	3	3	3	3	3	3	67
7	4	3	3	3	3	3	3	1	2	1	3	3	3	4	4	2	3	3	1	1	2	1	1	1	3	60
8	3	3	1	3	3	3	3	4	3	2	3	3	4	3	3	3	3	4	4	4	4	4	4	4	4	78
9	4	3	3	4	4	4	3	4	4	3	3	4	4	3	3	3	3	4	4	4	4	4	4	4	4	87
10	3	2	2	3	4	4	3	4	3	2	3	4	3	3	2	2	2	3	4	4	1	4	4	4	4	73
11	4	3	4	4	4	4	4	4	3	2	3	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	90
12	3	3	2	3	2	2	2	4	4	4	3	4	3	3	3	2	3	2	4	4	4	4	4	4	4	76
13	4	3	3	3	4	3	4	4	4	2	3	4	4	4	3	3	3	4	4	4	4	4	4	4	4	86
14	3	3	4	3	4	3	3	4	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	4	4	4	4	4	4	4	80
15	4	2	2	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	2	3	3	4	4	4	4	4	4	4	75
16	3	2	2	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	2	2	3	4	4	4	4	4	4	4	73
17	3	3	2	2	4	4	2	4	2	2	2	4	3	4	2	4	1	4	4	4	4	4	4	4	4	76
18	4	4	3	4	4	4	4	4	4	3	3	4	4	3	2	4	3	3	4	4	4	4	4	4	4	88
19	3	2	3	2	4	2	2	4	2	4	2	3	3	2	4	4	2	3	4	4	4	4	4	2	2	71
20	3	2	3	3	3	3	3	4	2	2	3	4	4	3	3	2	2	4	4	4	4	4	4	4	4	77
21	4	2	4	3	3	3	3	4	3	3	4	4	4	3	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	86
22	3	3	3	4	4	4	2	4	4	2	3	3	3	3	3	1	2	4	3	4	4	4	4	4	4	78
23	3	3	3	1	3	3	2	3	3	3	2	4	3	1	2	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	73
24	4	4	2	4	4	4	3	3	3	2	3	2	3	3	3	3	2	3	4	4	4	4	4	4	4	79
25	3	3	3	4	4	4	4	3	2	2	2	3	4	3	3	3	3	4	4	4	4	4	4	4	4	81
26	3	3	3	3	3	4	3	3	3	2	3	3	3	3	3	4	3	4	4	4	4	4	4	3	4	79
27	4	3	3	2	3	2	4	4	3	1	2	3	3	2	2	3	3	4	4	4	4	4	4	4	4	75
28	3	3	3	4	4	4	3	3	3	2	3	3	4	3	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	84
29	4	1	2	2	4	1	2	4	2	2	1	4	2	1	2	2	2	4	4	4	4	4	4	4	4	66
30	2	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	67
ΣY	103	87	89	100	110	105	93	113	99	88	93	116	113	103	103	98	104	121	131	132	130	136	134	138	2.334	
Y ²	358	255	266	326	383	345	260	383	284	193	236	368	344	281	270	248	269	367	432	436	419	444	425	440	183.328	
Rhitung	0.361	0.420	0.419	0.526	0.432	0.447	0.445	0.468	0.519	0.248	0.413	0.437	0.631	0.365	0.129	0.443	0.460	0.430	0.569	0.541	0.514	0.596	0.597	0.549		
Rtabel	0.361	0.361	0.361	0.361	0.361	0.361	0.361	0.361	0.361	0.361	0.361	0.361	0.361	0.361	0.361	0.361	0.361	0.361	0.361	0.361	0.361	0.361	0.361	0.361	0.361	
Ket	VALID	VALID	VALID	VALID	VALID	VALID	VALID	VALID	VALID	INVALID	VALID	VALID	VALID	VALID	INVALID	VALID										

Lampiran 10. Perhitungan Varians Butir, Varians Total dan Uji Reliabilitas Variabel X (Pengetahuan Gizi)

No. Butir Valid	Varians
1	0,0931
2	0,0931
3	0,0931
4	0,1437
5	0,2172
6	0,0931
7	0,1195
8	0,1655
9	0,1437
10	0,1655
11	0,1851
12	0,1437
13	0,2483
14	0,1851
15	0,1655
Σ Si2	2,2552

- Menghitung Varians tiap butir dengan rumus
$$S_i^2 = \frac{\sum X_i^2}{n} - \frac{(\sum X_i)^2}{n}$$

$$= \frac{27}{30} - \frac{(27)^2}{30}$$

$$= 0,09$$
- Menghitung Varians Total
$$s^2 = \frac{\sum X_t^2}{n} - \frac{(\sum X_t)^2}{n}$$

$$= \frac{26.787}{30} - \frac{(366)^2}{30}$$

$$= 0,99697$$
- Menghitung Reliabilitas
$$r_{11} = \frac{k}{k-1} \left(1 - \frac{\sum S_i^2}{S_t^2} \right)$$

$$= \frac{15}{15-1} \left(1 - \frac{2,2552}{744} \right)$$

$$= 0,99697$$

Kesimpulan:

Dari perhitungan diatas menunjukkan bahwa r_{11} termasuk dalam kategori (0.800 - 1.000). Maka instrumen memiliki reabilitas yang sangat tinggi.

Lampiran 11. Perhitungan Varians Butir, Varians Total dan Uji Reliabilitas Variabel Y (Gaya Hidup Sehat)

No. Butir Valid	Varians
1	0,373333
2	0,472222
3	0,648889
4	0,626667
5	0,516667
6	0,61
7	0,448889
8	0,516667
9	0,466667
10	0,395556
11	0,248889
12	0,355556
13	0,565556
14	0,795556
15	0,556667
16	0,445556
17	0,462222
18	0,595556
19	0,765556
20	0,36
21	0,476667
22	0,226667
Σ Si2	10,93

1. Menghitung Varians tiap butir dengan rumus

$$S_i^2 = \frac{\sum X_i^2}{n} - \frac{(\sum X_i)^2}{n}$$

$$= \frac{358}{30} - \frac{(102)^2}{30}$$

$$= 0,373$$

2. Menghitung Varians Total

$$st^2 = \frac{\sum Xt^2}{n} - \frac{(\sum Xt)^2}{n}$$

$$= \frac{159.053}{55} - \frac{(2173)^2}{30}$$

3. Menghitung Reliabilitas

$$r_{11} = \frac{k}{k-1} \left(1 - \frac{\sum S_i^2}{st^2} \right)$$

$$= \frac{22}{22-1} \left(1 - \frac{0,373333}{0,9932} \right)$$

Kesimpulan:

Dari perhitungan diatas menunjukkan bahwa r_{11} termasuk dalam katagori (0.800 - 1.000), Maka instrumen memiliki reabilitas yang sangat tinggi

Lampiran 12. Data Penelitian Variabel X (Pengetahuan Gizi)

No	Nomor Butir Soal															Xt	Xt ²
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	14	196
2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	14	196
3	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	15	225
4	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	15	225
5	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	14	196
6	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	15	225
7	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	14	196
8	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	14	196
9	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	0	1	1	1	1	13	169
10	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	15	225
11	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	14	196
12	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	14	196
13	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	15	225
14	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	15	225
15	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	14	196
16	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	15	225
17	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	15	225
18	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	15	225
19	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	14	196
29	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	14	196
21	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	15	225
22	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	15	225
23	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	14	196
24	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	14	196
25	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	15	225
26	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	15	225
27	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	15	225
28	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	0	0	1	1	1	12	144
29	0	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	0	1	0	1	11	121
30	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	15	225
31	0	1	1	1	0	0	0	1	1	0	0	0	1	1	1	8	64
32	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	15	225
33	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	14	196
34	1	0	1	0	1	1	1	0	0	1	1	0	1	1	1	10	100
35	1	1	0	0	0	0	1	0	0	0	0	1	0	1	0	5	25
36	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	14	196
37	1	1	1	1	1	1	0	1	1	0	1	1	1	0	1	12	144
38	1	0	1	0	1	1	1	0	0	1	0	1	1	0	1	9	81
39	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	15	225
40	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	14	196
41	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	16	256
42	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	14	196
43	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	15	225
44	1	0	1	1	1	0	1	1	1	0	1	1	1	0	1	11	121
45	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	14	196
46	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	15	225
47	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	15	225
48	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	14	196
49	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	15	225
50	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	15	225
51	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	14	196
52	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	15	225
53	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	15	225
54	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	14	196
55	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	15	225
56	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	15	225
57	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	14	196
58	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	15	225
59	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	15	225
60	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	14	196
61	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	15	225
62	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	15	225
Σ	60	59	61	59	60	57	58	56	54	57	53	58	61	58	53	865	12.287

Lampiran 13. Data Penelitian Variabel Y (Gaya Hidup Sehat)

No	Butir Soal																						Y	Y ²
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22		
1	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	86	7.396
2	4	3	2	4	4	3	2	4	3	3	3	3	3	1	3	2	4	4	4	4	4	4	71	5.041
3	3	3	4	4	4	3	3	4	3	2	4	3	3	2	3	3	4	4	4	4	4	4	75	5.625
4	4	4	3	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	85	7.225
5	4	3	4	4	4	4	3	3	3	3	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	82	6.724
6	4	3	3	4	4	4	3	3	3	3	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	81	6.561
7	4	3	3	4	4	4	3	4	4	3	4	4	3	3	3	4	4	4	4	4	4	4	81	6.561
8	3	3	1	3	3	3	3	4	3	3	3	4	3	3	3	4	4	4	4	4	4	4	73	5.329
9	4	3	3	4	4	4	3	4	4	3	4	4	3	3	3	4	4	4	4	4	4	4	81	6.561
10	4	3	4	4	4	4	4	4	3	3	4	4	4	1	4	4	4	4	4	4	4	4	82	6.724
11	4	3	4	4	4	4	4	4	3	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	85	7.225
12	4	3	4	4	4	4	3	4	3	4	4	4	4	2	3	4	4	4	4	4	4	3	80	6.400
13	4	3	3	3	4	3	4	4	4	3	4	4	4	3	3	4	4	4	4	4	4	4	81	6.561
14	3	3	4	3	4	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	4	4	4	4	4	4	75	5.625
15	3	2	4	3	3	3	3	4	3	4	4	4	3	3	4	4	4	4	4	4	4	4	78	6.084
16	4	4	4	4	4	4	4	1	1	4	4	4	4	1	4	4	4	4	4	4	4	4	79	6.241
17	4	3	2	4	4	4	4	4	3	3	4	4	4	3	4	4	4	4	4	2	4	4	79	6.241
18	4	4	3	4	4	4	4	4	4	3	4	4	3	4	3	3	4	4	4	4	4	4	83	6.889
19	3	3	4	4	4	3	3	4	3	2	4	3	3	2	3	3	4	4	4	4	4	4	75	5.625
20	3	2	3	3	3	3	3	4	2	3	4	4	3	2	2	4	4	4	4	4	4	4	72	5.184
21	4	2	4	3	3	3	3	4	3	4	4	4	3	3	4	4	4	4	4	4	4	4	79	6.241
22	3	3	3	4	4	4	2	4	4	3	3	3	3	1	2	4	3	4	4	4	4	4	73	5.329
23	3	3	3	1	3	3	2	2	3	2	4	3	1	3	4	4	4	4	4	4	4	4	68	4.624
24	4	4	2	4	4	4	3	3	3	2	3	2	3	3	2	3	4	4	4	4	4	4	73	5.329
25	3	3	3	4	4	4	4	3	2	3	2	3	4	3	3	4	4	4	4	4	4	4	76	5.776
26	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	4	3	4	4	4	4	4	3	4	74	5.476
27	4	3	3	2	3	2	4	4	3	2	3	3	2	3	3	4	4	4	4	4	4	4	72	5.184
28	3	3	3	4	4	4	3	3	3	3	3	4	3	3	4	4	4	4	4	4	4	4	78	6.084
29	4	3	3	4	4	4	3	4	4	3	4	4	3	3	3	4	4	4	4	4	4	4	81	6.561
30	4	4	3	4	4	4	4	4	4	3	4	4	3	4	3	3	4	4	4	4	4	4	83	6.889
31	3	3	2	3	2	2	2	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	2	2	4	4	4	64	4.096
32	4	3	3	3	4	3	2	4	4	4	3	4	4	4	3	3	4	4	4	4	4	4	79	6.241
33	3	3	4	3	4	3	3	4	3	2	3	3	3	3	3	3	4	4	4	4	4	4	74	5.476
34	4	2	2	3	3	3	2	3	3	2	3	3	3	3	3	3	4	4	4	4	4	4	69	4.761
35	3	2	2	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	4	4	4	4	4	67	4.489
36	3	3	2	3	3	3	2	4	4	3	3	4	3	3	3	3	4	4	4	4	4	4	73	5.329
37	4	3	4	4	4	4	3	4	3	2	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	81	6.561
38	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	4	4	4	3	3	3	2	2	4	4	4	69	4.761
39	3	3	2	4	4	3	3	4	3	3	2	4	3	3	2	4	4	4	4	4	4	4	74	5.476
40	4	3	3	4	4	4	3	3	3	3	3	4	4	3	3	4	4	4	4	4	4	4	79	6.241
41	3	3	4	3	4	4	3	3	2	2	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	68	4.624
42	3	3	1	3	3	3	3	4	3	3	3	3	4	4	3	3	4	4	4	4	4	4	73	5.329
43	4	3	3	4	4	4	3	4	4	3	3	4	4	3	3	3	4	4	4	4	4	4	80	6.400
44	3	3	2	3	2	2	2	4	4	4	3	4	3	3	3	4	4	4	4	4	4	4	73	5.329
45	4	3	3	3	4	3	2	4	4	4	3	4	4	4	3	3	4	4	4	4	4	4	79	6.241
46	3	3	4	3	4	3	3	4	3	2	3	3	3	3	3	3	4	4	4	4	4	4	74	5.476
47	4	2	2	3	3	3	2	3	3	2	3	2	3	3	3	3	4	4	4	4	4	4	69	4.761
48	3	2	2	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	4	4	4	4	4	4	4	70	4.900
49	3	3	2	3	3	3	2	4	4	3	3	4	3	3	3	3	4	4	4	4	4	4	73	5.329
50	4	3	4	4	4	4	3	4	3	2	4	4	4	4	4	4	3	3	4	4	4	4	81	6.561
51	4	4	2	3	4	4	4	4	4	3	3	3	2	4	3	4	4	4	4	4	4	4	79	6.241
52	4	4	3	4	4	4	4	4	4	3	3	4	4	3	2	4	4	4	4	4	4	4	82	6.724
53	3	2	3	2	4	4	2	4	2	4	2	3	3	4	4	4	2	2	4	4	4	4	70	4.900
54	4	2	3	3	3	3	3	4	2	2	3	4	4	3	3	4	4	4	4	4	4	4	74	5.476
55	4	4	3	4	4	4	3	4	4	3	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	84	7.056
56	3	2	4	3	3	3	3	4	3	3	4	4	4	3	4	3	4	4	4	4	4	4	77	5.929
57	3	2	2	3	4	3	2	4	3	3	3	4	3	4	3	3	2	3	4	4	4	4	70	4.900
58	4	4	2	4	4	4	3	3	3	3	2	3	2	3	3	3	4	4	4	4	4	4	74	5.476
59	3	3	3	4	4	4	3	3	2	2	3	4	3	3	3	4	4	4	4	4	4	4	73	5.329
60	3	2	3	3	3	3	3	3	2	2	3	3	3	3	3	3	4	4	4	4	4	4	70	4.900
61	3	3	3	3	3	4	3	3	3	2	3	3	3	2	3	4	3	4	4	4	4	4	71	5.041
62	4	3	3	2	3	4	4	4	3	2	2	3	3	2	2	3	4	4	4	4	4	4	71	5.041
Σ	219	184	184	211	224	215	185	223	196	178	204	223	202	188	198	220	237	239	241	245	244	245	4.705	22.137.025

Lampiran 14. Data Mentah Variabel X Dan Variabel Y

No. Res	Variabel X	Variabel Y	X ²	Y ²
1	14	86	196	7396
2	14	71	196	5041
3	15	75	225	5625
4	15	85	225	7225
5	14	82	196	6724
6	15	81	225	6561
7	14	81	196	6561
8	14	73	196	5329
9	13	81	169	6561
10	15	82	225	6724
11	14	85	196	7225
12	14	80	196	6400
13	15	81	225	6561
14	15	75	225	5625
15	14	78	196	6084
16	15	79	225	6241
17	15	79	225	6241
18	15	83	225	6889
19	14	75	196	5625
20	14	72	196	5184
21	15	79	225	6241
22	15	73	225	5329
23	14	68	196	4624
24	14	73	196	5329
25	15	76	225	5776
26	15	74	225	5476
27	15	72	225	5184
28	12	78	144	6084
29	11	81	121	6561
30	15	83	225	6889
31	8	64	64	4096
32	15	79	225	6241
33	14	74	196	5476
34	10	69	100	4761
35	5	67	25	4489
36	14	73	196	5329
37	12	81	144	6561
38	9	69	81	4761
39	15	74	225	5476
40	14	79	196	6241
41	16	68	256	4624
42	14	73	196	5329
43	15	80	225	6400
44	11	73	121	5329
45	14	79	196	6241
46	15	74	225	5476
47	15	69	225	4761
48	14	70	196	4900
49	15	73	225	5329
50	15	81	225	6561
51	14	79	196	6241
52	15	82	225	6724
53	15	70	225	4900
54	14	74	196	5476
55	15	84	225	7056
56	15	77	225	5929
57	14	70	196	4900
58	15	74	225	5476
59	15	73	225	5329
60	14	70	196	4900
61	15	71	225	5041
62	15	71	225	5041
Jumlah	865	4705	12287	22137025
$\sum \bar{x}$	13,951613	75,88710		
S^2	3,5877842	27,2165521		
SD	1,8941447	5,21694854		

Lampiran 15. Deskripsi Skor Variabel X (Pengetahuan Gizi)

1. Distribusi Frekuensi

a. $n = 62$

b. Rentang (r) = $16 - 6 = 10$

c. Banyaknya kelas Interval (k)
 $= 1 + 3.3 (\log n)$
 $= 1 + 3.3 (\log 62)$
 $= 6,914892575 \approx 7$

d. Panjang interval (p) = $r / k = 10 / 7 = 1,428571429 \approx 2$

e. Tabel distribusi frekuensi

No.	Skor			f	Batas Bawah	Batas Atas	fk	fr
1	6	-	7	1	5,5	7,5	1	1,6%
2	8	-	9	2	7,5	9,5	3	3,2%
3	10	-	11	3	9,5	11,5	6	4,8%
4	12	-	13	3	11,5	13,5	9	4,8%
5	14	-	15	52	13,5	15,5	61	83,9%
6	16	-	17	1	15,5	17,5	62	1,6%
7	18	-	19	0	17,5	19,5	62	0,0%
Jumlah				62				100,0%

Deskripsi Skor Variabel Y (Gaya Hidup Sehat)

1. Distribusi Frekuensi

a. $n = 62$

b. Rentang (r) = $86 - 64 = 22$

c. Banyaknya kelas Interval (k)
 $= 1 + 3.3 (\log n)$
 $= 1 + 3.3 (\log 62)$
 $= 6,914892575 \approx 7$

d. Panjang interval (p) = $r / k = 22 / 7 = 3,142857143 \approx 4$

e. Tabel distribusi frekuensi

No.	Skor			f	Batas Bawah	Batas Atas	fk	fr
1	64	-	67	2	63,5	67,5	2	3,2%
2	68	-	71	12	67,5	71,5	14	19,4%
3	72	-	75	19	71,5	75,5	33	30,6%
4	76	-	79	11	75,5	79,5	44	17,7%
5	80	-	83	14	79,5	83,5	58	22,6%
6	84	-	87	4	83,5	87,5	62	6,5%
7	88	-	91	0	87,5	91,5	62	0,0%
Jumlah				62				100,0%

Lampiran 16. Uji Normalitas Variabel X (Pengetahuan Gizi)

Resp ke-	X	X rata-rata	s	Z	Luas kurva Z	eluang Harapa	D	D
1	5	13,9516129	1,894144726	-4,72593925	1,14527E-06	0,016129032	0,016127887	0,016127887
2	8	13,9516129	1,894144726	-3,142110961	0,000838672	0,032258065	0,031419392	0,031419392
3	9	13,9516129	1,894144726	-2,614168198	0,00447225	0,048387097	0,043914847	0,043914847
4	10	13,9516129	1,894144726	-2,086225435	0,018479104	0,064516129	0,046037025	0,046037025
5	11	13,9516129	1,894144726	-1,558282672	0,059583127	0,080645161	0,021062034	0,021062034
6	11	13,9516129	1,894144726	-1,558282672	0,059583127	0,096774194	0,037191066	0,037191066
7	12	13,9516129	1,894144726	-1,030339909	0,151425236	0,112903226	-0,03852201	0,03852201
8	12	13,9516129	1,894144726	-1,030339909	0,151425236	0,129032258	-0,022392977	0,022392977
9	13	13,9516129	1,894144726	-0,502397145	0,307694093	0,14516129	-0,162532803	0,162532803
10	14	13,9516129	1,894144726	-0,502397145	0,307694093	0,161290323	-0,146403771	0,146403771
11	14	13,9516129	1,894144726	-0,502397145	0,307694093	0,177419355	-0,130274738	0,130274738
12	14	13,9516129	1,894144726	-0,502397145	0,307694093	0,193548387	-0,114145706	0,114145706
13	14	13,9516129	1,894144726	-0,502397145	0,307694093	0,209677419	-0,098016674	0,098016674
14	14	13,9516129	1,894144726	-0,502397145	0,307694093	0,225806452	-0,081887642	0,081887642
15	14	13,9516129	1,894144726	-0,502397145	0,307694093	0,241935484	-0,065758609	0,065758609
16	14	13,9516129	1,894144726	-0,502397145	0,307694093	0,258064516	-0,049629577	0,049629577
17	14	13,9516129	1,894144726	-0,502397145	0,307694093	0,274193548	-0,033500545	0,033500545
18	14	13,9516129	1,894144726	-0,502397145	0,307694093	0,290322581	-0,017371513	0,017371513
19	14	13,9516129	1,894144726	-0,502397145	0,307694093	0,306451613	-0,00124248	0,00124248
20	14	13,9516129	1,894144726	-0,132837211	0,447161062	0,322580645	-0,124580417	0,124580417
21	14	13,9516129	1,894144726	0,025545618	0,510190119	0,338709677	-0,171480441	0,171480441
22	14	13,9516129	1,894144726	0,025545618	0,510190119	0,35483871	-0,155351409	0,155351409
23	14	13,9516129	1,894144726	0,025545618	0,510190119	0,370967742	-0,139222377	0,139222377
24	14	13,9516129	1,894144726	0,025545618	0,510190119	0,387096774	-0,123093344	0,123093344
25	14	13,9516129	1,894144726	0,025545618	0,510190119	0,403225806	-0,106964312	0,106964312
26	14	13,9516129	1,894144726	0,025545618	0,510190119	0,419354839	-0,09083528	0,09083528
27	14	13,9516129	1,894144726	0,025545618	0,510190119	0,435483871	-0,074706248	0,074706248
28	14	13,9516129	1,894144726	0,025545618	0,510190119	0,451612903	-0,058577215	0,058577215
29	14	13,9516129	1,894144726	0,025545618	0,510190119	0,467741935	-0,042448183	0,042448183
30	14	13,9516129	1,894144726	0,025545618	0,510190119	0,483870968	-0,026319151	0,026319151
31	14	13,9516129	1,894144726	0,025545618	0,510190119	0,5	-0,010190119	0,010190119
32	15	13,9516129	1,894144726	0,395105552	0,653617504	0,516129032	-0,137488472	0,137488472
33	15	13,9516129	1,894144726	0,395105552	0,653617504	0,532258065	-0,12135944	0,12135944
34	15	13,9516129	1,894144726	0,553488381	0,710035483	0,548387097	-0,161648386	0,161648386
35	15	13,9516129	1,894144726	0,553488381	0,710035483	0,564516129	-0,145519354	0,145519354
36	15	13,9516129	1,894144726	0,553488381	0,710035483	0,580645161	-0,129390321	0,129390321
37	15	13,9516129	1,894144726	0,553488381	0,710035483	0,596774194	-0,113261289	0,113261289
38	15	13,9516129	1,894144726	0,553488381	0,710035483	0,612903226	-0,097132257	0,097132257
39	15	13,9516129	1,894144726	0,553488381	0,710035483	0,629032258	-0,081003225	0,081003225
40	15	13,9516129	1,894144726	0,553488381	0,710035483	0,64516129	-0,064874192	0,064874192
41	15	13,9516129	1,894144726	0,553488381	0,710035483	0,661290323	-0,04874516	0,04874516
42	15	13,9516129	1,894144726	0,553488381	0,710035483	0,677419355	-0,032616128	0,032616128
43	15	13,9516129	1,894144726	0,553488381	0,710035483	0,693548387	-0,016487095	0,016487095
44	15	13,9516129	1,894144726	0,553488381	0,710035483	0,709677419	-0,000358063	0,000358063
45	15	13,9516129	1,894144726	0,553488381	0,710035483	0,725806452	0,015770969	0,015770969
46	15	13,9516129	1,894144726	0,553488381	0,710035483	0,741935484	0,031900001	0,031900001
47	15	13,9516129	1,894144726	0,553488381	0,710035483	0,758064516	0,048029034	0,048029034
48	15	13,9516129	1,894144726	0,553488381	0,710035483	0,774193548	0,064158066	0,064158066
49	15	13,9516129	1,894144726	0,553488381	0,710035483	0,790322581	0,080287098	0,080287098
50	15	13,9516129	1,894144726	0,553488381	0,710035483	0,806451613	0,096416113	0,096416113
51	15	13,9516129	1,894144726	0,553488381	0,710035483	0,822580645	0,112545163	0,112545163
52	15	13,9516129	1,894144726	0,553488381	0,710035483	0,838709677	0,128674195	0,128674195
53	15	13,9516129	1,894144726	0,553488381	0,710035483	0,85483871	0,144803227	0,144803227
54	15	13,9516129	1,894144726	0,553488381	0,710035483	0,870967742	0,160932259	0,160932259
55	15	13,9516129	1,894144726	0,923048315	0,822008986	0,887096774	0,065087788	0,065087788
56	15	13,9516129	1,894144726	0,923048315	0,822008986	0,903225806	0,08121682	0,08121682
57	15	13,9516129	1,894144726	0,923048315	0,822008986	0,919354839	0,097345852	0,097345852
58	15	13,9516129	1,894144726	0,923048315	0,822008986	0,935483871	0,113474885	0,113474885
59	15	13,9516129	1,894144726	0,923048315	0,822008986	0,951612903	0,129603917	0,129603917
60	15	13,9516129	1,894144726	0,923048315	0,822008986	0,967741935	0,145732949	0,145732949
61	15	13,9516129	1,894144726	0,923048315	0,822008986	0,983870968	0,161861982	0,161861982
62	16	13,9516129	1,894144726	1,081431144	0,860247313	1	0,139752687	0,139752687

$$Z = \frac{\bar{x} - x}{s}$$

D = |Peluang Harapan-Luas Kurva Z|

Nilai Maksimal |D| (D hitung)

0,17148

$$D_{tabel} = \frac{1,36}{\sqrt{N}}$$

D tabel

0,17272017

Karena D hitung lebih kecil dari D tabel maka data berdistribusi normal

Uji Normalitas Kolmogorov-Smirnov

Lampiran 17. Uji Normalitas Variabel Y (Gaya Hidup Sehat)

Resp ke-	Y	Y rata-rata	s	Z	Luas kurva Z	Peluang Harapan	D	D
1	64	76	5,216949	-2,3002	0,01071858	0,016129032	0,00541	0,00541
2	67	76	5,216949	-1,72515	0,04225055	0,032258065	-0,00999	0,009992
3	68	76	5,216949	-1,53346	0,06258085	0,048387097	-0,01419	0,014194
4	68	76	5,216949	-1,53346	0,06258085	0,064516129	0,001935	0,001935
5	69	76	5,216949	-1,34178	0,08983358	0,080645161	-0,00919	0,009188
6	69	76	5,216949	-1,34178	0,08983358	0,096774194	0,006941	0,006941
7	69	76	5,216949	-1,34178	0,08983358	0,112903226	0,02307	0,02307
8	70	76	5,216949	-1,1501	0,12505184	0,129032258	0,00398	0,00398
9	70	76	5,216949	-1,1501	0,12505184	0,14516129	0,020109	0,020109
10	70	76	5,216949	-1,1501	0,12505184	0,161290323	0,036238	0,036238
11	70	76	5,216949	-1,1501	0,12505184	0,177419355	0,052368	0,052368
12	71	76	5,216949	-0,95841	0,16892685	0,193548387	0,024622	0,024622
13	71	76	5,216949	-0,95841	0,16892685	0,209677419	0,040751	0,040751
14	71	76	5,216949	-0,95841	0,16892685	0,225806452	0,05688	0,05688
15	72	76	5,216949	-0,76673	0,22162052	0,241935484	0,020315	0,020315
16	72	76	5,216949	-0,76673	0,22162052	0,258064516	0,036444	0,036444
17	73	76	5,216949	-0,57505	0,28262915	0,274193548	-0,00844	0,008436
18	73	76	5,216949	-0,57505	0,28262915	0,290322581	0,007693	0,007693
19	73	76	5,216949	-0,57505	0,28262915	0,306451613	0,023822	0,023822
20	73	76	5,216949	-0,57505	0,28262915	0,322580645	0,039951	0,039951
21	73	76	5,216949	-0,57505	0,28262915	0,338709677	0,056081	0,056081
22	73	76	5,216949	-0,57505	0,28262915	0,35483871	0,07221	0,07221
23	73	76	5,216949	-0,57505	0,28262915	0,370967742	0,088339	0,088339
24	73	76	5,216949	-0,57505	0,28262915	0,387096774	0,104468	0,104468
25	74	76	5,216949	-0,38337	0,35072425	0,403225806	0,052502	0,052502
26	74	76	5,216949	-0,38337	0,35072425	0,419354839	0,068631	0,068631
27	74	76	5,216949	-0,38337	0,35072425	0,435483871	0,08476	0,08476
28	74	76	5,216949	-0,38337	0,35072425	0,451612903	0,100889	0,100889
29	74	76	5,216949	-0,38337	0,35072425	0,467741935	0,117018	0,117018
30	74	76	5,216949	-0,38337	0,35072425	0,483870968	0,133147	0,133147
31	75	76	5,216949	-0,19168	0,42399529	0,5	0,076005	0,076005
32	75	76	5,216949	-0,19168	0,42399529	0,516129032	0,092134	0,092134
33	75	76	5,216949	-0,19168	0,42399529	0,532258065	0,108263	0,108263
34	76	76	5,216949	0	0,5	0,548387097	0,048387	0,048387
35	77	76	5,216949	0,191683	0,57600471	0,564516129	-0,01149	0,011489
36	78	76	5,216949	0,383366	0,64927575	0,580645161	-0,06863	0,068631
37	78	76	5,216949	0,383366	0,64927575	0,596774194	-0,0525	0,052502
38	79	76	5,216949	0,575049	0,71737085	0,612903226	-0,10447	0,104468
39	79	76	5,216949	0,575049	0,71737085	0,629032258	-0,08834	0,088339
40	79	76	5,216949	0,575049	0,71737085	0,64516129	-0,07221	0,07221
41	79	76	5,216949	0,575049	0,71737085	0,661290323	-0,05608	0,056081
42	79	76	5,216949	0,575049	0,71737085	0,677419355	-0,03995	0,039951
43	79	76	5,216949	0,575049	0,71737085	0,693548387	-0,02382	0,023822
44	79	76	5,216949	0,575049	0,71737085	0,709677419	-0,00769	0,007693
45	80	76	5,216949	0,766732	0,77837948	0,725806452	-0,05257	0,052573
46	80	76	5,216949	0,766732	0,77837948	0,741935484	-0,03644	0,036444
47	81	76	5,216949	0,958415	0,83107315	0,758064516	-0,07301	0,073009
48	81	76	5,216949	0,958415	0,83107315	0,774193548	-0,05688	0,05688
49	81	76	5,216949	0,958415	0,83107315	0,790322581	-0,04075	0,040751
50	81	76	5,216949	0,958415	0,83107315	0,806451613	-0,02462	0,024622
51	81	76	5,216949	0,958415	0,83107315	0,822580645	-0,00849	0,008493
52	81	76	5,216949	0,958415	0,83107315	0,838709677	0,007637	0,007637
53	81	76	5,216949	0,958415	0,83107315	0,85483871	0,023766	0,023766
54	82	76	5,216949	1,150098	0,87494816	0,870967742	-0,00398	0,00398
55	82	76	5,216949	1,150098	0,87494816	0,887096774	0,012149	0,012149
56	82	76	5,216949	1,150098	0,87494816	0,903225806	0,028278	0,028278
57	83	76	5,216949	1,341781	0,91016642	0,919354839	0,009188	0,009188
58	83	76	5,216949	1,341781	0,91016642	0,935483871	0,025317	0,025317
59	84	76	5,216949	1,533463	0,93741915	0,951612903	0,014194	0,014194
60	85	76	5,216949	1,725146	0,95774945	0,967741935	0,009992	0,009992
61	85	76	5,216949	1,725146	0,95774945	0,983870968	0,026122	0,026122
62	86	76	5,216949	1,916829	0,97237019	1	0,02763	0,02763

$$Z = \frac{y - \bar{y}}{s}$$

$$D = |\text{Peluang Harapan} - \text{Luas Kurva Z}|$$

Nilai Maksimal |D| (D hitung)
0,133147

$$D_{tabel} = \frac{1,36}{\sqrt{N}}$$

D tabel
0,17272

Karena D hitung lebih kecil dari D tabel maka data berdistribusi normal
Uji Normalitas Kolmogorov-Smirnov

Lampiran 18. Analisis Normalitas Dimensi Dan Indikator Variabel X

Variabel	Dimensi	Indikator	Butir Pertanyaan		Analisis Per Dimensi Soal				Analisis Per Indikator							
			Positif	Negatif	Jumlah Soal	Skor/Persentase	Jumlah Butir Skor	Jumlah Semua Skor/Persen	%	Jumlah Soal	Skor/Persentase	Jumlah Butir Skor	Jumlah Semua Skor/Per	%		
Pengetahuan Gizi	Hidangan Gizi Seimbang	Sumber Zat Tenaga	1,2,3	-					3	60,3333	34,2803	181		34,2803		
			4,6	5	8	58,875	25,9123	471		25,91234	3	58,6667	33,33333	176	33,33333	
			7	8						2	57	32,38636	114		32,38636	
	Kecukupan Gizi	Asupan dan Pengolahan Makanan	9	10	2	55,5	24,4269	111	227,208333	24,42692	2	55,5	100	111	55,5	100
			11	12	2	55,5	24,4269	111		24,42692	2	55,5	100	111	55,5	100
	Takaran Makanan bagi Mahasiswa	Cara Pemilihan Bahan Makanan	13	-	3	57,3333333	25,2338	172		25,23382	1	61	52,36052	61	116,5	52,36052
			14	15						2	55,5	47,63948	111		47,63948	

Analisis Normalitas Dimensi Dan Indikator Variabel Y

Variabel	Dimensi	Indikator	Butir Pertanyaan		Analisis Per Dimensi Soal				Analisis Per Indikator							
			Positif	Negatif	Jumlah Soal	Skor/Persentase	Jumlah Butir Skor	Jumlah Semua Skor/Persen	%	Jumlah Soal	Skor/Persentase	Jumlah Butir Skor	Jumlah Semua Skor/Per	%		
Gaya Hidup Sehat	Pola Makan	Makan Makanan Kaya Protein	1,2	-							2	201,5	20,1098	403		20,1098
			3	-						1	184	18,3633	184		18,3633	
			4,5	-	10	201,9000	18,3520	2019		18,3520	2	217,5	21,7066	435	1002	21,7066
			6,7	-							2	200	19,9601	400		19,9601
			-	8,9,10					1100,1500		3	199	19,8603	597		19,8603
	Aktifitas Fisik	Kerahanan Fisik	11,12,13	-	4	204,2500	18,5657	817		18,5657	3	209,667	52,7242	629	397,6667	52,7242
			14	-						1	188	47,2758	188		47,2758	
	Istirahat	Pola Tidur	15	16	2	209	18,9974	418		18,99741	2	209	100,0000	418	209	100,0000
			17	18,19,20	4	240,5	21,8607	962		21,86066	4	240,5	100,0000	962	240,5	100,0000
	Merokok	Kebiasaan Merokok	21	-	2	244,5	22,2242	489		22,22424	2	244,5	100,0000	489	244,5	100,0000
-			21,22	2												

Lampiran 19. Uji Linearitas

No	X	Y	X ²	Y ²	XY	X	k	Y	Y ²	sigma y	(sigma y) ²	sigma y ²	JK Galat
1	14	86	196	7396	1204	5	1	67	4489	67	4489	4489	0
2	14	71	196	5041	994	8	2	64	4096	64	4096	4096	0
3	15	75	225	5625	1125	9	3	69	4761	69	4761	4761	0
4	15	85	225	7225	1275	10	4	69	4761	69	4761	4761	0
5	14	82	196	6724	1148	11	5	81	6561	154	23716	11890	32
6	15	81	225	6561	1215	11		73	5329				
7	14	81	196	6561	1134	12	6	78	6084	159	25281	12645	4,5
8	14	73	196	5329	1022	12		81	6561				
9	13	81	169	6561	1053	13	7	81	6561	81	6561	6561	0
10	15	82	225	6724	1230	14	8	86	7396	1665	2772225	126555	544,7727273
11	14	85	196	7225	1190	14		71	5041				
12	14	80	196	6400	1120	14		82	6724				
13	15	81	225	6561	1215	14		81	6561				
14	15	75	225	5625	1125	14		73	5329				
15	14	78	196	6084	1092	14		85	7225				
16	15	79	225	6241	1185	14		80	6400				
17	15	79	225	6241	1185	14		78	6084				
18	15	83	225	6889	1245	14		75	5625				
19	14	75	196	5625	1050	14		72	5184				
20	14	72	196	5184	1008	14		68	4624				
21	15	79	225	6241	1185	14		73	5329				
22	15	73	225	5329	1095	14		74	5476				
23	14	68	196	4624	952	14		73	5329				
24	14	73	196	5329	1022	14		79	6241				
25	15	76	225	5776	1140	14		73	5329				
26	15	74	225	5476	1110	14		79	6241				
27	15	72	225	5184	1080	14		70	4900				
28	12	78	144	6084	936	14		79	6241				
29	11	81	121	6561	891	14		74	5476				
30	15	83	225	6889	1245	14		70	4900				
31	8	64	64	4096	512	14		70	4900				
32	15	79	225	6241	1185	15	9	75	5625	2309	5331481	178327	610,9666667
33	14	74	196	5476	1036	15		85	7225				
34	10	69	100	4761	690	15		81	6561				
35	5	67	25	4489	335	15		82	6724				
36	14	73	196	5329	1022	15		81	6561				
37	12	81	144	6561	972	15		75	5625				
38	9	69	81	4761	621	15		79	6241				
39	15	74	225	5476	1110	15		79	6241				
40	14	79	196	6241	1106	15		83	6889				
41	16	68	256	4624	1088	15		79	6241				
42	14	73	196	5329	1022	15		73	5329				
43	15	80	225	6400	1200	15		76	5776				
44	11	73	121	5329	803	15		74	5476				
45	14	79	196	6241	1106	15		72	5184				
46	15	74	225	5476	1110	15		83	6889				
47	15	69	225	4761	1035	15		79	6241				
48	14	70	196	4900	980	15		74	5476				
49	15	73	225	5329	1095	15		80	6400				
50	15	81	225	6561	1215	15		74	5476				
51	14	79	196	6241	1106	15		69	4761				
52	15	82	225	6724	1230	15		73	5329				
53	15	70	225	4900	1050	15		81	6561				
54	14	74	196	5476	1036	15		82	6724				
55	15	84	225	7056	1260	15		70	4900				
56	15	77	225	5929	1155	15		84	7056				
57	14	70	196	4900	980	15		77	5929				
58	15	74	225	5476	1110	15		74	5476				
59	15	73	225	5329	1095	15		73	5329				
60	14	70	196	4900	980	15		71	5041				
61	15	71	225	5041	1065	15		71	5041				
62	15	71	225	5041	1065	16	10	68	4624	68	4624	4624	0
Total	865	4705	12287	358709	65846	865	55	4705	358709	4705	8181995	358709	1192,239394

Perhitungan Uji Keberartian Regresi	
1.	Mencari jumlah kuadrat total JK (T) JK (T) = $\sum Y^2$ = 358709,00
2.	Mencari jumlah kuadrat regresi a JK (a) JK (a) = $\frac{(\sum Y)^2}{n}$ = $\frac{(4705)^2}{62}$ = 357048,79
3.	Mencari jumlah kuadrat regresi b JK (b/a) JK (b/a) = $b \cdot \sum XY$ = 0,93 · 203,66129 = 189,405
4.	Mencari jumlah kuadrat residu JK (S) JK (S) = JK (T) - JK (a) - JK (b/a) = 358709,00 - 357048,79 - 189,405 = 1470,80
5.	Mencari Derajat Kebebasan dk (T) = n = 62 dk (a) = 1 dk (b/a) = 1 dk (res) = n-2 = 60
6.	Mencari rata-rata jumlah kuadrat RJK (b/a) = $\frac{JK (b/a)}{dk (b/a)}$ = $\frac{189,405}{1}$ = 189,405 RJK (res) = $\frac{JK (res)}{dk (res)}$ = $\frac{1470,80}{60}$ = 24,5134
7.	Kriteria Pengujian Terima Ho jika $F_{hitung} < F_{tabel}$, maka regresi tidak berarti Tolak Ho jika $F_{hitung} > F_{tabel}$, maka regresi berarti
8.	Pengujian F_{hitung} = $\frac{RJK (b/a)}{RJK (res)}$ = $\frac{189,405}{24,5134113}$ = 7,7265868
9.	Kesimpulan Berarti hasil perhitungan F_{hitung} = 7,7265868

Berdasarkan taraf signifikan 0,05, pada tabel distribusi F dengan menggunakan dk pembilang 1 dan dk penyebut n-2 = 62-2 = 60 dihasilkan F_{tabel} = 4,00. Karena nilai $F_{hitung} > F_{tabel}$ maka dapat disimpulkan bahwa model persamaan regresi adalah **SIGNIFIKAN**

Perhitungan Uji Kelinieran Regresi	
1.	Mencari jumlah kuadrat error JK (G) JK (G) = 1192,239394
2.	Mencari jumlah kuadrat tuna cocok JK (TC) JK (TC) = JK (S) - JK (G) = 1470,80 - 1192,2394 = 278,5653
3.	Mencari derajat kebebasan k = 10 dk (TC) = k-2 = 10-2 = 8 dk (G) = n-k = 62-10 = 52
4.	Mencari rata-rata jumlah kuadrat RJK (TC) = $\frac{JK (TC)}{dk (TC)}$ = $\frac{278,5653}{8}$ = 34,82066043 RJK (G) = $\frac{JK (G)}{dk (G)}$ = $\frac{1192,23939}{52}$ = 22,92768065
5.	Kriteria Pengujian Tolak Ho jika $F_{hitung} > F_{tabel}$, maka regresi tidak linear Terima Ho jika $F_{hitung} < F_{tabel}$, maka regresi linear
6.	Pengujian F_{hitung} = $\frac{RJK (TC)}{RJK (G)}$ = $\frac{34,8206604}{22,9276807}$ = 1,519
7.	Kesimpulan Berarti hasil perhitungan F_{hitung} = 1,519

Berdasarkan taraf signifikan 0,05, pada tabel distribusi F dengan menggunakan dk pembilang 52 dan dk penyebut 8 dihasilkan F_{tabel} = 2,12. Karena nilai $F_{hitung} < F_{tabel}$ maka dapat disimpulkan bahwa model persamaan regresi adalah **LINIER**

Lampiran 20. Uji Koefisien Korelasi & Koefisien Determinasi

N	ΣX	ΣY	ΣX^2	ΣY^2	ΣXY
62	865	4705	12287	358709	65846

Uji Koefisien Korelasi

$$r = \frac{n(\Sigma XY) - \Sigma x \Sigma y}{\sqrt{[n(\Sigma X^2 - (\Sigma x)^2)][n(\Sigma Y^2 - (\Sigma y)^2)]}}$$

$$r = \frac{62 \cdot 65846 - 865 \cdot 4705}{\sqrt{(62(12287 - (865)^2)) \cdot (62(358709 - (4705)^2))}}$$

$$r = \frac{4082452 - 4069825}{\sqrt{(62(12287 - 748225)) \cdot (62(358709 - 22137025))}}$$

$$r = \frac{12627}{\sqrt{(761794 - 748225) \cdot (22239958 - 22137025)}}$$

$$r = \frac{12627}{\sqrt{13569 \cdot 102933}} = \frac{12627}{\sqrt{1396697887}} = \frac{12627}{37372,42134} = 0,3378695$$

Koefisien korelasi

$$r = 0,3378695$$

$$r^2 = (0,3378695)^2 = 0,1141558$$

Artinya

Hal ini berarti korelasi memiliki hubungan korelasi positif lemah sebab berada di atas 0 dan di bawah 0,5

Koefisien Determinasi

$$r^2 = (0,3378695)^2 = 0,1141558 = 11,41\%$$

KOEFISIEN DETERMINASI

$$\begin{aligned} \text{KD} &= r^2 \\ \text{KD} &= 0,3378695 \\ \text{KD} &\approx 0,11415578 \approx 0,11 \end{aligned}$$

Variabel X berhubungan 11,41% dengan Gaya Hidup Sehat Mahasiswa

Lampiran 21. Uji T

UJI t

$$t \text{ hitung} = \frac{r \sqrt{n-2}}{\sqrt{1-r^2}}$$

$$t \text{ hitung} = \frac{0,3378695 \sqrt{62-2}}{\sqrt{1-0,3378695^2}}$$

$$t \text{ hitung} = \frac{0,3378695 \cdot \sqrt{60}}{\sqrt{0,6621305}}$$

$$t \text{ hitung} = \frac{0,3378695 \cdot 7,74597}{\sqrt{0,6621305}}$$

$$t \text{ hitung} = \frac{2,61713}{0,81371}$$

$$t \text{ hitung} = 3,21627$$

$$T_{\text{tabel}} = 1,99962$$

Taraf signifikansi - (Jumlah sampel - jumlah variabel - 1)

$$\text{Maka } 3,21627 > 1,99962$$

Karena nilai T hitung lebih besar dari T tabel maka Tolak Ho artinya korelasi dalam populasi tidak sama dengan nol sehingga hubungan antara variabel X dan variabel Y kuat dan nyata

Lampiran 22. UJI ANOVA

Data	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	N	Total	Mean	SS
1	67																														1	67	67	0
2	64																														1	64	64	0
3	69																														1	69	69	0
4	69																														1	69	69	0
5	81	73																												2	154	77	32	
6	78	81																												2	159	80	4,5	
7	81																													1	81	81	0	
8	86	71	82	81	73	85	80	78	75	72	68	73	74	73	79	73	79	70	79	74	70	74	70							22	1665	76	545	
9	75	85	81	82	81	75	79	79	83	79	73	76	74	72	83	79	74	80	74	69	73	81	82	70	84	77	74	73	71	30	2309	77	611	
10	68																													1	68	68	0	

ANOVA						
Keterangan	SS	df	MS	F	P Value	Fcrit
Between Groups	467,9703	9	51,9967	2,267857	0,031579	2,06564
Within Groups	1192,239	52	22,92768			
Total	1660,21	61	27,21655			

Uji Signifikansi (F)

F hitung lebih besar dari F tabel maka terima Ho sehingga Y dan X saling memberikan hubungan yang signifikan

Lampiran 23. Uji Regresi Sederhana

Persamaan regresi sederhana

$$Y = a + bX_1$$

$$\sum Y \quad 4705 \quad \sum X_1^2 \quad 12287$$

$$\sum X_1 \quad 865 \quad \sum X_1 Y \quad 65846$$

$$a = \frac{(\sum Y)(\sum X_1^2) - (\sum X_1)(\sum X_1 Y)}{(N \cdot \sum X_1^2) - (\sum X_1)^2}$$

$$b = \frac{(N \cdot \sum X_1 Y) - (\sum X_1)(\sum Y)}{(N \cdot \sum X_1^2) - (\sum X_1)^2}$$

$$a = 62,904$$

$$b = 0,93058$$

Maka persamaan regresi sederhananya yaitu :

$$Y = a + bX_1$$

$$Y = 62,90 + 0,930X_1$$

Y adalah variabel terikat

X₁ adalah variabel bebas

a adalah intersept

b adalah slope/kemiringan koefisien regresi Y atas X

$$N \quad 62$$

$$\begin{aligned} a &= \frac{(4705)(12287) - (865)(65846)}{(62 \cdot 12287) - (865)^2} \\ &= \frac{57810335 - 56956790}{761794 - 748225} \\ &= \frac{853545}{13569} = 62,90405 \end{aligned}$$

$$\begin{aligned} b &= \frac{(62 \cdot 65846) - (865)(4705)}{(62 \cdot 12287) - (865)^2} \\ &= \frac{4082452 - 4069825}{761794 - 748225} \\ &= \frac{12627}{13569} = 0,930577 \end{aligned}$$

Lampiran 24. Uji Linear

PERHITUNGAN PERSAMAAN REGRESI LINEAR SEDERHANA REGRESI LINEAR SEDERHANA

$$\bar{Y} = a + bX$$

n	=	62		
$\sum XY$	=	65846	$\sum X^2$	= 12287
$\sum X$	=	865	$\sum Y^2$	= 358709
$\sum Y$	=	4705		

$$\bar{Y} = \frac{\sum Y}{n} = \frac{4705}{62} = 75,8871$$

$$\bar{X} = \frac{\sum X}{n} = \frac{865}{62} = 13,95$$

$$\sum X^2 = \sum X^2 - \frac{(\sum X)^2}{n} = 12287 - \frac{748225}{62} = 218,8548$$

$$\sum Y^2 = \sum Y^2 - \frac{(\sum Y)^2}{n} = 358709 - \frac{22137025}{62} = 1660,21$$

$$\sum XY = \sum XY - \frac{(\sum X)(\sum Y)}{n} = 65846 - \frac{4069825}{62} = 203,6613$$

$$b = \frac{\sum XY}{\sum X^2} = \frac{203,6613}{218,8548} = 0,93$$

$$a = Y - bX = 75,89 - 62,90 = 12,98$$

Jadi persamaan regresi linear adalah $\bar{Y} = 62,90 + 0,93X$

DAFTAR RIWAYAT PENULIS



Lynda Ayu Zahra, biasa di panggil Lynda. Lahir di Jakarta, pada tanggal 21 Januari 1993. Anak kedua dari 3 bersaudara dari pasangan Ayah Lukman Hakim dan Ibunda Dyah Suryandari. Saat ini bertempat tinggal di Jl. Haji Kaiman No.18 Rt.008 Rw.04 Kelurahan Rawa Bunga, Kecamatan Jatinegara, Jakarta Timur Kode Pos 13350.

Riwayat pendidikan. Penulis memulai pendidikan di TK Islam Aisyiyah lulus tahun 1998. Kemudian melanjutkan ke SDN Bali Mester 04 Pagi lulus pada tahun 2004. Penulis melanjutkan ke SMP Negeri 14 Jakarta lulus pada tahun 2007. Selanjutnya penulis melanjutkan ke MAN 3 Jakarta lulus pada tahun 2010. Setelah Tamat SMA, penulis melanjutkan pendidikan di Universitas Negeri Jakarta, Fakultas Teknik, Jurusan Ilmu Kesejahteraan Keluarga, Program Studi Pendidikan Kesejahteraan Keluarga.