

**HUBUNGAN PENGETAHUAN ZAT GIZI MAKANAN  
DENGAN SIKAP PEMILIHAN MAKANAN  
PASCA PANDEMI COVID-19 PADA REMAJA DI SMA**

**Skripsi**

**Disusun untuk memenuhi salah satu syarat  
memperoleh gelar Sarjana Pendidikan**



**Sa'idah Linaili Rahmah  
1304619031**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN BIOLOGI  
FAKULTAS MATEMATIKA DAN ILMU PENGETAHUAN ALAM  
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA**

**2024**

## ABSTRAK

**SA'IDAH LINAILI RAHMAH.** Hubungan Pengetahuan Zat Gizi Makanan dengan Sikap Pemilihan Makanan Pasca Pandemi COVID-19 pada Remaja di SMA. Skripsi, Program Studi Pendidikan Biologi, Fakultas Matematika dan Ilmu Pengetahuan Alam, Universitas Negeri Jakarta. Juni 2024.

Pengetahuan zat gizi makanan merupakan hal yang penting untuk dimiliki remaja dalam upaya menjaga tubuh agar dapat bekerja dan berfungsi optimal serta terhindar dari berbagai gangguan kesehatan. Pengetahuan zat gizi makanan yang diajarkan kepada remaja di SMA bertujuan membekali remaja dengan pengetahuan sehingga meningkatkan kesadaran untuk membuat keputusan yang tepat tentang kesehatan termasuk dalam sikap pemilihan makanan. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan pengetahuan zat gizi makanan dengan sikap pemilihan makanan pasca pandemi COVID-19 pada remaja di SMA. Metode penelitian ini adalah deskriptif korelasional dengan pengetahuan zat gizi makanan sebagai variabel bebas dan sikap pemilihan makanan sebagai variabel terikat. Sampling dilakukan dengan teknik *purposive sampling* dan dilanjutkan dengan *simple random sampling* sehingga didapatkan 80 responden. Pengetahuan zat gizi makanan diukur menggunakan tes pilihan ganda dan sikap pemilihan makanan diukur dengan *Food Choice Questionnaire (FCQ)*. Hasil uji prasyarat menunjukkan data berdistribusi normal dan homogen. Hasil uji koefisien korelasi menggunakan *Pearson Product Moment* diperoleh hasil 0,446 yang berarti berkorelasi sedang. Pengetahuan zat gizi makanan memiliki kontribusi sebesar 19,89% terhadap sikap pemilihan makanan. Berdasarkan penelitian ini disimpulkan bahwa terdapat hubungan positif antara pengetahuan zat gizi makanan dengan sikap pemilihan makanan.

**Kata kunci:** edukasi gizi, *food choice questionnaire*, status gizi remaja

## ABSTRACT

**SA'IDAH LINAILI RAHMAH.** The Relationship Between Nutritional Knowledge and Food Choice Attitudes on Post COVID-19 Pandemic among High School Adolescents. Mini Thesis, Biology Education, Faculty of Mathematics and Natural Sciences, Universitas Negeri Jakarta. Juni 2024.








Knowledge of nutrients is essential for adolescents to maintain optimal body function and prevent various health issues. The nutritional knowledge taught to high school students plays a crucial role in empowering high school students to make informed decisions about their health including food choice attitudes. This study aims to determine the relationship between nutritional knowledge and food choice attitudes on post-COVID-19 pandemic among high school adolescents. The research method used is descriptive-correlational, with nutritional knowledge as the independent variable and food choice attitudes as the dependent variable. 80 sample was conducted using purposive sampling continued by simple random sampling. Nutritional knowledge was measured using a multiple-choice test, and food choice attitudes were assessed using the Food Choice Questionnaire (FCQ). Prerequisite test results indicated that the data were normally distributed and homogeneous. The Pearson Product Moment obtained a result of correlation coefficient is 0.446, indicating a moderate correlation. Nutritional knowledge contributed 19.89% to food choice attitudes. From this study, it can be concluded that there is a positive relationship between nutritional knowledge and food choice attitudes.

**Keywords:** *food choice questionnaire, nutritional education, nutritional status of adolescents*

**PERSETUJUAN PANITIA UJIAN SKRIPSI**

**HUBUNGAN PENGETAHUAN ZAT GIZI MAKANAN DENGAN  
SIKAP PEMILIHAN MAKANAN PASCA PANDEMI COVID-19  
PADA REMAJA DI SMA**

**Nama** : Sa'idah Linaili Rahmah  
**No. Registrasi** : 1304619031

	Nama	Tanda Tangan	Tanggal
<b>Penanggung Jawab:</b>			
Dekan	: <u>Prof. Dr. Muktiningsih N, M.Si.</u> NIP. 196405111989032001		01/08/2024
<b>Wakil Penanggung Jawab:</b>			
Wakil Dekan I	: <u>Dr. Esmar Budi, S.Si., M.T.</u> NIP 197207281999031002		01/08/2024
Ketua Penguji	: <u>Dr. Rusdi, M.Biomed.</u> NIP. 196509171992031001		31/07/2024
Sekretaris/ Penguji II	: <u>Annisa Wulan Agus U., S.Si., M.Si</u> NIP. 199108012019032016		1/08/2024
<b>Anggota:</b>			
Pembimbing I	: <u>Ns. Sri Rahayu, M.Biomed</u> NIP. 197909252005012002		26/07/2024
Pembimbing II	: <u>Dra. Yulilina Retno D., M.Biomed</u> NIP. 196407011997032001		31/07/2024
Penguji Ahli	: <u>Dr. Rizhal Hendi Ristanto, M.Pd.</u> NIP. 198502022015041003		26/07/2024

**Dinyatakan lulus ujian skripsi pada tanggal 17 Juli 2024**

## LEMBAR PERNYATAAN

Saya menyatakan dengan sesungguhnya bahwa skripsi dengan judul “Hubungan Pengetahuan Zat Gizi Makanan dengan Sikap Pemilihan Makanan Pasca Pandemi COVID-19 pada Remaja di SMA” yang disusun sebagai syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan dari Program Studi Pendidikan Biologi Universitas Negeri Jakarta adalah karya saya dengan arahan dosen pembimbing.

Sumber informasi yang disebutkan dalam teks atau dikutip dari penulis lain yang telah dipublikasikan telah dicantumkan dalam daftar pustaka di bagian akhir skripsi ini sesuai dengan norma, kaidah dan etika penulisan ilmiah pada umumnya dan ketentuan yang berlaku di Universitas Negeri Jakarta.

Jika di kemudian hari ditemukan sebagian besar skripsi ini bukan hasil karya saya sendiri dalam bagian-bagian tertentu, saya bersedia menerima sanksi pencabutan gelar akademik yang saya sanding dan sanksi-sanksi lainnya sesuai dengan peraturan perundang-undangan yang berlaku.

Jakarta, Juli 2024



Handwritten signature of Sa'idah Linaili Rahmah.

Sa'idah Linaili Rahmah



KEMENTERIAN PENDIDIKAN, KEBUDAYAAN, RISET DAN TEKNOLOGI  
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA  
UPT PERPUSTAKAAN

Jalan Rawamangun Muka Jakarta 13220  
Telepon/Faksimili: 021-4894221  
Laman: [lib.unj.ac.id](http://lib.unj.ac.id)

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

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

Nama : Sa'idah Linaili Rahmah  
NIM : 1304619031  
Fakultas/Prodi : FMIPA / Pendidikan Biologi  
Alamat email : [slinailirahmah@gmail.com](mailto:slinailirahmah@gmail.com)

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

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

yang berjudul :

Hubungan Pengetahuan Zat Gizi Makanan dengan Sikap Pemilihan Makanan

Pasca Pandemi COVID-19 pada Remaja di SMA

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

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

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Jakarta, 3 Agustus 2024  
Penulis

  
(Sa'idah Linaili Rahmah)

## KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan kepada Allah SWT atas segala rahmat dan karunia-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “Hubungan Pengetahuan Zat Gizi Makanan dengan Sikap Pemilihan Makanan Pasca Pandemi COVID-19 pada Remaja di SMA”. Shalawat dan salam semoga selalu tercurah kepada Nabi Muhamamad SAW yang telah membawa cahaya dalam Islam. Penulisan skripsi ini dimaksudkan untuk memenuhi salah satu syarat mencapai gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd) di Universitas Negeri Jakarta.

Terima kasih kepada Dr. Rusdi, M.Biomed. selaku Koordinator Program Studi Pendidikan Biologi sekaligus dosen pembimbing akademik yang telah membimbing penulis secara akademik selama melaksanakan perkuliahan di Program Studi Pendidikan Biologi UNJ. Terima kasih dengan tulus penulis ucapkan kepada Ns. Sri Rahayu, S.Kep., M.Biomed selaku dosen pembimbing I dan Dra. Yulilina Retno Dewahrani, M.Biomed selaku dosen pembimbing II, Dr. Rizhal Hendi Ristanto, M.Pd. selaku dosen penguji I dan Annisa Wulan Agus Utami, S.Si., M.Si selaku dosen penguji II yang telah memberikan kritik, saran, arahan, dan motivasi sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini. Selanjutnya terima kasih kepada seluruh dosen Universitas Negeri Jakarta khususnya Bapak dan Ibu dosen Program Studi Pendidikan Biologi yang telah memberikan ilmu, motivasi, dan pengalaman yang sangat bermanfaat selama masa perkuliahan. Tidak lupa terima kasih kepada Rusti Setiyarti, S.Pd., M.M. selaku kepala SMA Negeri 4 Bekasi, Lili Akhmad MR, S.Pd, dan Fibula Purnama, S.Pd. selaku guru mata pelajaran biologi yang telah mengizinkan, membantu, dan mendukung penulis untuk melaksanakan penelitian di SMA Negeri 4 Bekasi.

Ungkapan terima kasih paling dalam penulis sampaikan kepada kedua orang tua tercinta Mamah Hj. Siti Fatimah dan Ayah H. Jamhuri, S.Pd.I; Abang H. Ahmad Luqman Hakim, S.Sos, M.A dan H. Ali Abdul Wahhab, S.Pd. yang selama ini selalu memberikan motivasi dan cinta. Adik Abdullah Yusuf dan kakak ipar Hj. Soulaya Lestari, S.Hum, M.Sc. dan Rahmatika Imanda, S.Pd. serta Nafeeza yang selalu memberikan canda tawa sehingga penulis dapat menyelesaikan studi ini.

Selanjutnya terima kasih kepada teman-teman yang menemani penulis dikala suka dan duka Salwa Anggraeni, Ajeng Setyani dan Khalda Rif'At dan teman-teman pejuang tugas *online* Safitri Indah Lestari dan Salsa Shofia Azka serta teman seperbimbingan Yodellia Syahrani.

Penulis menyadari bahwa masih banyak kekurangan dan keterbatasan dalam menyusun skripsi ini. Akhirnya penulis berharap semoga karya ilmiah ini dapat bermanfaat kedepannya.

Jakarta, Juli 2024

Penulis





## DAFTAR ISI

	Halaman
DAFTAR TABEL .....	vii
DAFTAR GAMBAR.....	viii
DAFTAR LAMPIRAN .....	ix
<b>BAB I PENDAHULUAN.....</b>	<b>1</b>
A. Latar Belakang Masalah .....	1
B. Identifikasi Masalah .....	5
C. Pembatasan Masalah .....	5
D. Perumusan Masalah.....	5
E. Tujuan Penelitian.....	5
F. Manfaat Penelitian.....	6
<b>BAB II KAJIAN PUSTAKA.....</b>	<b>7</b>
A. Deskripsi Konseptual.....	7
B. Hasil Penelitian yang Relevan.....	31
C. Kerangka Berpikir .....	32
D. Hipotesis Penelitian .....	33
<b>BAB III METODOLOGI PENELITIAN .....</b>	<b>34</b>
A. Tujuan Operasional Penelitian .....	34
B. Tempat dan Waktu Penelitian .....	34
C. Metode Penelitian .....	34
D. Populasi dan Sampel.....	35
E. Teknik Pengumpulan Data .....	35
F. Instrumen Penelitian.....	35
G. Hipotesis Statistik .....	39
H. Teknik Analisis Data .....	40
<b>BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....</b>	<b>42</b>
A. Deskripsi Data .....	42
B. Pengujian Persyaratan Analisis .....	47
C. Pengujian Hipotesis .....	48
D. Pembahasan Hasil Penelitian.....	49
<b>BAB V KESIMPULAN IMPLIKASI DAN SARAN .....</b>	<b>61</b>
A. Kesimpulan.....	61
B. Implikasi .....	61
C. Saran .....	61
DAFTAR PUSTAKA .....	62
LAMPIRAN .....	75

## DAFTAR TABEL

No.	Halaman
1. Tiga Komponen Sikap .....	7
2. Batas Ambang IMT .....	9
3. AKG Protein, Lemak, Karbohidrat, Serat dan Air untuk Remaja .....	20
4. AKG Vitamin yang Dianjurkan untuk Remaja .....	20
5. AKG Mineral yang Dianjurkan untuk Remaja .....	20
6. Beberapa Masalah Gizi Pada Remaja .....	22
7. Kisi-Kisi Instrumen Sikap Pemilihan Makanan .....	36
8. Kategori Sikap Pemilihan Makanan .....	37
9. Kriteria Pengujian Reliabilitas Instrumen .....	37
10. Kisi-Kisi Instrumen Pengetahuan Zat Gizi Makanan .....	38
11. Kategori Tingkat Pengetahuan Zat Gizi Makanan .....	39
12. Pedoman Interpretasi Koefisien Korelasi .....	41
13. Hasil Deskriptif Penelitian .....	42
14. Hasil Deskriptif Tiap Dimensi Pengetahuan Zat Gizi Makanan .....	43
15. Hasil Deskriptif Tiap Dimensi Sikap Pemilihan Makanan .....	45
16. Tabulasi Silang Antar Variabel .....	47

## DAFTAR GAMBAR

No.	Halaman
1. Faktor-faktor yang Memengaruhi Kesehatan Manusia .....	26
2. Bagan Kerangka Berpikir .....	32
3. Desain Penelitian .....	34
4. Distribusi Frekuensi Nilai Pengetahuan Zat Gizi Makanan .....	42
5. Kategori Nilai Pengetahuan Zat Gizi Makanan.....	43
6. Distribusi Frekuensi Nilai Sikap Pemilihan Makanan.....	44
7. Kategori Nilai Sikap Pemilihan Makanan .....	44
8. Distribusi Frekuensi Usia Responden.....	45
9. Distribusi Frekuensi Berdasarkan Kategori IMT. ....	46
10. Distribusi Frekuensi Jumlah Uang Saku Responden Perhari .....	46
11. Distribusi Frekuensi Olahraga Responden .....	46
12. Distribusi Frekuensi Jenis Kelamin.....	47
13. Model Regresi Linear Antar Variabel .....	49

## DAFTAR LAMPIRAN

No.	Halaman
1. Perhitungan Jumlah Sampel .....	75
2. Kisi-kisi Instrumen .....	76
3. Instrumen Penelitian Sikap Pemilihan Makanan.....	79
4. Instrumen Tes Pengetahuan Zat Gizi Makanan.....	83
5. Hasil Uji Validitas dan Reliabilitas .....	98
6. Data Hasil Penelitian .....	102
7. Hasil Uji Prasyarat.....	113
8. Pengujian Hipotesis .....	115
9. Data Pendukung.....	119
10. Modul Ajar Zat Gizi Makanan SMA Negeri 4 Bekasi.....	126
11. Surat-Surat Pendukung Penelitian .....	129

