

**HUBUNGAN PENGETAHUAN GIZI DAN POLA MAKAN
TERHADAP INDEKS MASSA TUBUH PADA MAHASISWA
PRODI ILMU KEOLAHRAGAAN ANGKATAN 2020-2021 UNJ**



Intelligentia - Dignitas

Muhamad Ilham Azhari

1603620024

**Skripsi ini disusun sebagai salah satu persyaratan untuk memperoleh
Gelar Sarjana Olahraga**

**PROGRAM STUDI ILMU KEOLAHRAGAAN
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN DAN
KESEHATAN UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA**

JANUARI, 2025

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk (1) memberikan informasi terkait hubungan pengetahuan gizi terhadap Indeks Massa Tubuh (IMT) pada mahasiswa Prodi Ilmu Keolahragaan angkatan 2020-2021 UNJ.(2) memberikan informasi terkait hubungan pola makan terhadap IMT pada mahasiswa Prodi Ilmu Keolahragaan angkatan 2020-2021 UNJ. (3) memberikan informasi terkait hubungan pengetahuan gizi dan pola makan terhadap IMT pada Prodi mahasiswa Prodi Ilmu Keolahragaan angkatan 2020-2021 UNJ. Jenis penelitian ini adalah kuantitatif korelasi. Metode yang digunakan dalam penelitian adalah metode survey. Populasi dalam penelitian ini yaitu mahasiswa/i Prodi Ilmu Keolahragaan 2020-2021 UNJ yang berjumlah 110 mahasiswa. Pengambilan sampel menggunakan teknik *accidental sampling*. Instrumen pengetahuan gizi dan pola makan menggunakan kuesioner dan Indeks Massa Tubuh yaitu timbangan digital dan alat ukur tinggi badan. Teknik analisis data dalam penelitian ini menggunakan teknik regresi linear sederhana dengan uji korelasi dan uji hipotesis. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa (1) tidak terdapat hubungan signifikan antara pengetahuan gizi dengan IMT dimana $p > 0,05$ dengan nilai korelasi 0,263 yang berarti berkorelasi lemah . (2) terdapat hubungan signifikan antara pola makan dengan IMT, dimana $p < 0,05$ dengan nilai korelasi 0,571 yang berarti korelasi sedang. (3) terdapat hubungan yang signifikan antara pengetahuan gizi dan pola makan dengan IMT , dimana $p < 0,05$ dengan nilai korelasi 0,521 yang berarti korelasi cukup. Kesimpulannya adalah (1) Tidak terdapat hubungan antara pengetahuan gizi dengan IMT. (2)Terdapat adanya hubungan antara pola makan terhadap IMT (3) Pada variabel pengetahuan gizi dan pola makan secara bersamaan memiliki hubungan dengan IMT.

Kata kunci: pengetahuan gizi, pola makan, Indeks Massa Tubuh

ABSTRACT

This study aims to: (1) provide information regarding the relationship between nutritional knowledge and Body Mass Index (BMI) among students of the Sports Science Study Program, 2020-2021 cohort, UNJ; (2) provide information regarding the relationship between eating patterns and BMI among students of the Sports Science Study Program, 2020-2021 cohort, UNJ; and (3) provide information regarding the relationship between nutritional knowledge and eating patterns with BMI among students of the Sports Science Study Program, 2020-2021 cohort, UNJ. This research employs a quantitative correlational approach. The method used in this study is a survey. The population consists of 110 students from the 2020-2021 cohort of the Sports Science Study Program at UNJ. The sampling technique used is accidental sampling. The instruments for assessing nutritional knowledge and eating patterns are questionnaires, while BMI is measured using a digital scale and height measurement tool. The data analysis technique used in this study is simple linear regression with correlation and hypothesis testing. The results of the study show that: (1) there is no significant relationship between nutritional knowledge and BMI, where $p > 0.05$ with a correlation value of 0.263, indicating a weak correlation; (2) there is a significant relationship between eating patterns and BMI, where $p < 0.05$ with a correlation value of 0.571, indicating a moderate correlation; and (3) there is a significant relationship between nutritional knowledge and eating patterns combined with BMI, where $p < 0.05$ with a correlation value of 0.521, indicating a moderate correlation. In conclusion: (1) there is no relationship between nutritional knowledge and BMI; (2) there is a relationship between eating patterns and BMI; and (3) the variables of nutritional knowledge and eating patterns combined are significantly related to BMI.


Keywords: nutritional knowledge, dietary patterns, body mass index (BMI)

LEMBAR PENGESAHAN UJIAN SKRIPSI

Nama	Tanda Tangan	Tanggal
------	--------------	---------


Pembimbing I

Dr. Heni Widyaningsih, SE., M.S.E
NIP. 197201221999032001

 23/1-25
.....

Pembimbing II

Yuliasih, S.Or, M.Pd
NIP. 198607092024212001

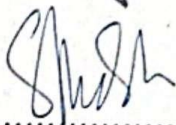
 24/1-2025
.....

Nama	Jabatan	Tanda Tangan	Tanggal
------	---------	--------------	---------

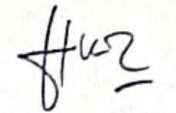
1. Dr. Albert Wolter Aridan Tangkudung, M.Pd
NIP. 198308272015041001

Ketua  20/1-2025
.....

2. Sri Indah Ihsani, S.T., M.Or
NIP. 199202162022032005

Sekretaris  22/1-2025
.....

3. Dr. Heni Widyaningsih, SE., M.S.E
NIP. 197201221999032001

Anggota  23/1-25
.....

4. Yuliasih, S.Or, M.Pd.
NIP. 198607092024212001

Anggota  24/1-2025
.....

5. Dr. Iwan Hermawan, S.Pd, M.Pd
NIP. 197505142001121001

Anggota  22/1-2025
.....

Tanggal Lulus : 13 - Januari - 2025

PERNYATAAN ORISINALITAS

Dengan ini saya menyatakan bahwa:

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

Jakarta, Januari 2025

Yang Membuat Pernyataan



METERAI
TEMPEL
7900
79A/MX119698251

(Muhamad Ilham Azhari)

NIM 1603620024



KEMENTERIAN PENDIDIKAN TINGGI, SAINS DAN TEKNOLOGI
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA
UPT PERPUSTAKAAN

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

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

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

Nama : Muhamad Ilham Azhari
NIM : 1603620024
Fakultas/Prodi : FIKK / Ilmu Keolahragaan
Alamat email : ilhamazhari614@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 GIZI DAN POLA MAKAN TERHADAP INDEKS

MASSA TUBUH PADA MAHASISWA PRODI ILMU KEOLAHRAGAAN ANGGARAN
2020-2021 UNJ

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, 4 Februari 2025

Penulis

(Muhamad Ilham Azhari)

KATA PENGANTAR

Puji syukur saya panjatkan kehadirat Tuhan Yang Maha Esa, karena dengan karunia-Nya penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “Hubungan Pengetahuan Gizi dan Pola makan terhadap Indeks Massa Tubuh pada mahasiswa Ilmu Keolahragaan Angkatan 2020-2021 UNJ” meskipun banyak hambatan yang saya alami dalam proses pengerjaannya, tapi penulis berhasil menyelesaikan skripsi ini tepat pada waktunya.

Oleh karena itu, peneliti mengucapkan terima kasih kepada **Prof. Dr. Nofi Marlina Siregar, S.Pd, M.Pd** selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan Universitas Negeri Jakarta, **Dr. Heni Widyaningsih, SE, M.SE** selaku Koorprodi Ilmu Keolahragaan, **Dr. Iwan Hermawan, S.Pd, M.Pd** selaku Pembimbing Akademik, **Dr. Heni Widyaningsih, SE, M.SE**, dan **Yuliasih, S.Or, M.Pd** selaku Dosen Pembimbing yang telah menyediakan waktu, tenaga dan pikiran untuk peneliti dalam penyusunan skripsi ini, Pihak Mahasiswa prodi Ilmu Keolahragaan Angkatan 2020-2021 yang telah banyak membantu dalam usaha memperoleh data yang saya perlukan, Bapak dan keluarga saya, yang telah memberikan dukungan material maupun moral, Teman-teman saya yang telah banyak membantu saya dalam menyelesaikan skripsi ini.

Akhir kata, peneliti berharap Allah SWT berkenan membalas segala kebaikan semua pihak yang telah membantu. Semoga proposal skripsi ini membawa manfaat bagi pengembangan ilmu pengetahuan keolahragaan.

Jakarta, 31 Januari 2025

Muhamad Ilham Azhari

DAFTAR ISI

LEMBAR PENGESAHAN	i
PERNYATAAN ORISINALITAS	ii
ABSTRAK	iii
ABSTRACT	iv
KATA PENGANTAR	v
DAFTAR ISI	vi
DAFTAR GAMBAR	viii
DAFTAR TABEL	ix
DAFTAR LAMPIRAN	x
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah	3
C. Pembatasan Masalah	3
D. Perumusan Masalah.	4
E. Kegunaan Hasil Penelitian	4
BAB II KAJIAN TEORETIK	6
A. Deskripsi konseptual	6
1. Pengetahuan Gizi	6
2. Pola Makan	28
3. Indeks Massa Tubuh	38
4. Mahasiswa Prodi Ilmu Keolahragaan Angkatan 2020-2021	43
B. Kerangka Berpikir	44
C. Hipotesis Penelitian.....	46
BAB III. METODOLOGI PENELITIAN	47
A. Tujuan Penelitian.	47
B. Tempat dan Waktu Penelitian	47
C. Metode Penelitian.	48
D. Populasi dan Sampel Penelitian	49
E. Instrumen Penelitian	50
F. Teknik Analisis Data	54

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	62
A. Deskripsi Data	62
B. Pengujian Hipotesis	67
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	72
A. Kesimpulan.....	72
B. Saran	72
DAFTAR PUSTAKA.....	74
DAFTAR RIWAYAT HIDUP	95



DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Macam-Macam Karbohidrat	19
Gambar 2.2 Lemak Nabati	20
Gambar 2.3 Macam-Macam Protein	21
Gambar 2.4 Sajian sekali makan pedoman umum gizi seimbang.....	33
Gambar 3.1 Pengukur tinggi badan.....	54
Gambar 3.2 Timbangan berat badan digital	54
Gambar 4.1 Diagram pie pengetahuan gizi.....	64
Gambar 4.2 Diagram pie pola makan	65
Gambar 4.3 Diagram pie Indeks Massa Tubuh.....	66



DAFTAR TABEL

Tabel 2.1 Klasifikasi Indeks Massa Tubuh WHO	41
Tabel 2.2 Klasifikasi Indeks Massa Tubuh Indonesia	41
Tabel 3.1 Skala Likert Pengetahuan gizi	50
Tabel 3.2 Skala Likert Pola Makan	50
Tabel 4.1 Deskripsi data penelitian	62
Tabel 4.2 Distribusi frekuensi pengetahuan gizi	63
Tabel 4.3 Distribusi frekuensi pola makan	64
Tabel 4.4 Distribusi frekuensi Indeks Massa Tubuh.....	66
Tabel 4.5 Uji korelasi X1 terhadap Y	67
Tabel 4.6 Uji korelasi X2 terhadap Y	69
Tabel 4.7 Uji korelasi X1 dan X2 terhadap Y	70



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 surat penelitian	76
Lampiran 2 surat balasan.....	77
Lampiran 3 surat validasi Ahli	78
Lampiran 4 Kuesioner Pengetahuan gizi.....	79
Lampiran 5 Kuesioner Pola Makan.....	81
Lampiran 6 Uji Validitas	83
Lampiran 7 Uji Reliabilitas	84
Lampiran 8 Data	85
Lampiran 9 Uji Normalitas dan Homogenitas.....	88
Lampiran 10 Langkah-langkah.....	89
Lampiran 11 Data SPSS	91
Lampiran 12 Dokumentasi kegiatan.....	95

