

KARYA TULIS ILMIAH

**HUBUNGAN PENGETAHUAN GIZI DENGAN KEBIASAN MAKAN
MAHASISWA DI STAIS LUBUK PAKAM**



**SALSABILA NASUTION
P01031121033**

**KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
POLITEKNIK KESEHATAN MEDAN JURUSAN GIZI
PROGRAM STUDI DIPLOMA III
2024**

**HUBUNGAN PENGETAHUAN GIZI DENGAN KEBIASAN MAKAN
MAHASISWA DI STAIS LUBUK PAKAM**

Karya Tulisan Ilmiah diajukan sebagai syarat untuk penulisan
Karya Tulis Ilmiah Program Studi Diploma III di Jurusan Gizi
Politeknik Kesehatan Kemenkes Medan



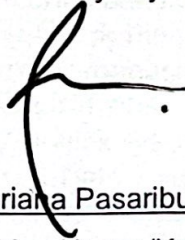
**SALSABILA NASUTION
P01031121033**

**KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
POLITEKNIK KESEHATAN MEDAN JURUSAN GIZI
PROGRAM STUDI DIPLOMA III
2024**

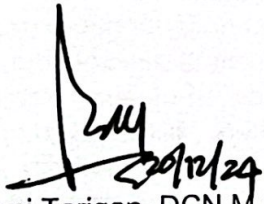
PERNYATAAN PERSETUJUAN

Judul : Hubungan Pengetahuan Gizi dengan
Kebiasaan Makan Mahasiswa di STAIS
Lubuk Pakam
Nama : Salsabila Nasution
Nim : P01031121033
Program studi : Diploma III Gizi

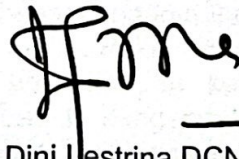
Menyetujui :



Dr. Rina Dorian Pasaribu, SKM, M.Kes
Pembimbing Utama/Ketua Penguji



Novriani Tarigan, DCN, M.Kes
Anggota Penguji



Dini Lestrina, DCN, M.Kes
Anggota Penguji

Mengetahui

Ketua Jurusan



Riris Oppusunggu, S.Pd, M.Kes
NIP: 198906231990032001

Tanggal Lulus : 28 November 2024

ABSTRAK

SALSABILA NASUTION “HUBUNGAN PENGETAHUAN GIZI DENGAN KEBIASAAN MAKAN MAHASISWA DI STAIS LUBUK PAKAM” (DIBAWAH BIMBINGAN RINA DORIANA PASARIBU)

Kebiasaan makan merupakan tingkah laku manusia terhadap makanan yang meliputi sikap, kepercayaan, dan pemilihan dalam mengonsumsi makanan yang terjadi secara berulang-ulang. Salah satu masalah gizi yang mengancam kesehatan masyarakat yang sampai saat ini cukup mendapatkan perhatian serius. Faktor utama yang mempengaruhi kebiasaan makan yang ditunjukkan remaja salah satunya mengonsumsi makanan jajanan seperti makan gorengan, minum minuman yang berwarna, soft drink dan konsumsi fast food.

Penelitian ini bertujuan Untuk mengetahui hubungan pengetahuan gizi dengan kebiasaan makan mahasiswa di STAIS Lubuk Pakam. Penelitian ini merupakan Penelitian observasional dengan menggunakan rancangan cross sectional, subjek yang diambil adalah mahasiswa/l sebanyak 100 mahasiswa. Data yang dikumpulkan yaitu data pengetahuan gizi dan data kebiasaan makan mahasiswa yang diperoleh dari kuesioner serta data kebiasaan makan yang diperoleh dengan menggunakan kuesioner Adolescent Food Habits Checklist (AFHC) Data analisis dengan menggunakan uji Chi-square.

Hasil dari analisis statistik tidak ada hubungan pengetahuan gizi dengan kebiasaan makan mahasiswa di STAIS Lubuk Pakam ($p > 0,05$). Mahasiswa yang memiliki pengetahuan gizi baik dengan kebiasaan makan sehat diharapkan menambah pengetahuan tentang edukasi gizi mengenai kebiasaan makan yang baik dan benar sehingga mencapai pengetahuan gizi yang baik.

Kata kunci : kebiasaan makan, pengetahuan gizi, pada mahasiswa

ABSTRACT

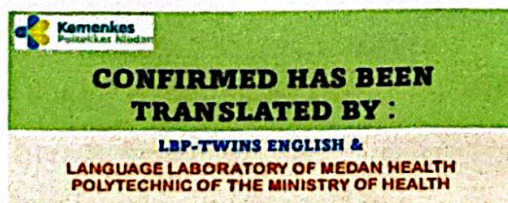
SALSABILA NASUTION "THE CORRELATION BETWEEN NUTRITION KNOWLEDGE AND STUDENTS' EATING HABITS AT STAIS LUBUK PAKAM" (CONSULTANT: RINA DORIANA PASARIBU)

Eating habits are human behavior towards food which includes attitudes, beliefs, and choices in consuming food that occur repeatedly. one of the nutritional problems that threatens public health until now has received serious attention. The main factors that influence eating habits shown by adolescents include consuming snacks such as fried foods, drinking colored drinks, and soft drinks, and consuming fast food.

This study aims to determine the correlation between nutritional knowledge and students' eating habits at STAIS Lubuk Pakam. This study was an observational study using a cross-sectional design, the subjects taken were 100 students. The data collected are nutritional knowledge data and student eating habits data obtained from the questionnaire and eating habits data obtained using the Adolescent Food Habits Checklist (AFHC) questionnaire. Data analysis using the Chi-square test.

The statistical analysis results showed no correlation between nutritional knowledge and the eating habits of students at STAIS Lubuk Pakam ($p > 0.05$). Students who have good nutritional knowledge of healthy eating habits are expected to increase their knowledge of nutritional education regarding good and correct eating habits to achieve good nutritional knowledge.

Keywords: Eating Habits, Nutritional Knowledge, Students



KATA PENGANTAR

Puji dan Syukur kepada Tuhan Yang Maha Esa karena atas berkat dan karunia-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan Karya Tulis Ilmiah, yang berjudul **"Hubungan Pengetahuan Gizi dengan Kebiasaan Makan Mahasiswa di STAIS Lubuk Pakam "**. Dalam penyusunan karya tulis ilmiah ini penulis banyak mendapatkan bantuan dan dukungan dari berbagai pihak. Pada kesempatan ini maka penulis menyampaikan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada :

1. Riris Oppusunggu, S.Pd, M.Kes selaku Ketua Jurusan Gizi Politeknik Kesehatan kementerian kesehatan Medan.
2. Dini Lestrina, DCN, M.Kes selaku ketua Program Studi Diploma III Gizi Politeknik Kesehatan Kementerian Kesehatan Medan.
3. Dr. Rina Doriana Pasaribu, SKM, M.Kes selaku pembimbing yang telah banyak memberikan arahan dan bimbingan dalam penulisan karya tulis ilmiah ini.
4. Novriani Tarigan, DCN, M.Kes selaku Anggota Penguji yang telah memberikan saya arahan dan masukan selama penulisan karya tulis ilmiah ini.
5. Dini Lestrina, DCN, M.Kes selaku Anggota Penguji yang telah memberikan saya arahan dan masukan selama penulisan karya tulis ilmiah ini.
6. Eva, selaku tata usaha di STAIS Lubuk Pakam yang telah memberikan izin penelitian di Sekolah Tinggi Agama Islam Lubuk Pakam.
7. Syaripuddin Nasution, Adek Sagita Hasibuan, serta saudara kandung yaitu, Sahnul Efendi Nasution, Shakinah Anjelina Nasution, serta Safwan Efendi Nasution, Irwan Efendi Nasution yang telah memberikan dukungan, Doa dan motivasi.

Penulis menyadari bahwa penulisan Karya Tulis Ilmiah ini masih belum sempurna, untuk itu penulis mengharapkan kritik guna perbaikan lebih teliti menulisnya.

Penulis

DAFTAR ISI

Halaman

PERNYATAAN PERSETUJUAN	iii
ABSTRAK	iv
KATA PENGANTAR	vi
DAFTAR ISI	vii
DAFTAR TABEL	ix
DAFTAR GAMBAR	ix
DAFTAR LAMPIRAN	x
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	4
C. Tujuan Penelitian	4
D. Manfaat Penelitian	4
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	5
A. Pengetahuan	5
1. Pengertian Pengetahuan	5
2. Pengetahuan Gizi	7
3. Tingkat Pengetahuan Gizi	8
B. Kebiasaan Makan	8
1. Definisi Kebiasaan Makan	8
2. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Kebiasaan Makan	9
3. Frekuensi Makan Remaja	9
4. Isi Pringku	9
5. <i>Pengukuran Kebiasaan Makan dengan Adolescent Food Habit Checklist (AFHC)</i>	10
C. Mahasiswa	11
D. Gizi Seimbang dan Gizi Remaja	11
1. Gizi Seimbang	11
2. Gizi Remaja	12
E. Masalah Kesehatan dan Gizi pada Mahasiswa/i	13
1. Pola Makan tidak Seimbang	13
2. Kurangnya Aktivitas Fisik	13
3. Gangguan Tidur	14
F. Kerangka Konsep	14
G. Definisi Operasional	15
H. Hipotesis	16
BAB III METODE PENELITIAN	17
A. Lokasi dan Waktu Penelitian	17
B. Jenis dan Rancangan Penelitian	17
C. Populasi dan Sampel	17
D. Jenis dan Cara Pengumpulan Data	17
E. Pengolahan dan Analisis Data	19
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	21
A. Gambaran Umum Lokasi Penelitian	21
B. Gambaran Karakteristik Sampel	21

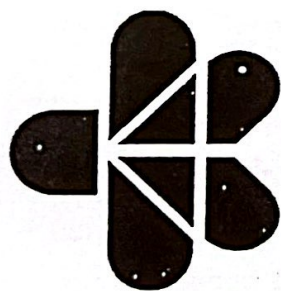
C. Pengetahuan Gizi	23
D. Kebiasaan Makan	24
E. Hubungan Pengetahuan Gizi dengan Kebiasaan Makan Mahasiswa di STAIS Lubuk Pakam.....	25
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	28
A.Kesimpulan	28
B.Saran	28
DAFTAR PUSTAKA.....	29
Lampiran.....	31

DAFTAR TABEL

No	Halaman
1. Definisi operasional.....	15
2. Distribusi Frekuensi Berdasarkan Jenis Kelamin Tahun 2024	21
3. Distribusi Frekuensi Berdasarkan Umur Tahun 2024	22
4. Distribusi Frekuensi Berdasarkan Semester Tahun 2024.....	22
5. Distribusi Frekuensi Berdasarkan Pekerjaan Orang Tua Tahun 2024	23
6. Distribusi Frekuensi Berdasarkan Pengetahuan Gizi Tahun 2024.	24
7. Distribusi Frekuensi Berdasarkan Kebiasaan Makan Tahun 2024..	24
8. Hubungan Pengetahuan Gizi dengan Kebiasaan Makan Mahasiswa di ST AIS Lubuk Pakam Tahun 2024.....	25

DAFTAR LAMPIRAN

No	Halaman
1. Master Tabel.....	31
2. Out Hasil Analisis Statistic dengan SPSS.....	36
3. Informed Consent	40
4. Kuesioner Penelitian Kebiasaan Makan Metode <i>Adolescent Food Habit Checklist</i> (AFHC).....	41
5. Kuesioner Pengetahuan Gizi	44
6. Bukti Bimbingan	49
7. Surat Izin Penelitian	52
8. Surat Balasan Penelitian.....	53
9. <i>Ethical Clearence</i>	52
10. Surat Pernyataan Keaslian KTI.....	53
11. Daftar riwayat hidup	54
12. Dokumen.....	55



Kemenkes
Poltekkes Medan