

**HUBUNGAN PENGETAHUAN GIZI DAN POLA KONSUMSI
DENGAN STATUS GIZI PADA MAHASISWA TPB
SEKOLAH BISNIS DAN MANAJEMEN
INSTITUT TEKNOLOGI BANDUNG**

ARTIKEL

Diajukan untuk Memenuhi Syarat Tugas Akhir
Program Studi Teknologi Pangan

Oleh :

Agnes Grace Florence
143020428



**PROGRAM STUDI TEKNOLOGI PANGAN
FAKULTAS TEKNIK
UNIVERSITAS PASUNDAN
BANDUNG
2017**

**HUBUNGAN PENGETAHUAN GIZI DAN POLA KONSUMSI DENGAN STATUS GIZI
PADA MAHASISWA TPB SEKOLAH BISNIS DAN MANAJEMEN
INSTITUT TEKNOLOGI BANDUNG**

Agnes Grace Florence^{*)}
Ir. Sumartini, MP.^{**)}, Ir. Willy Pranata W. M.Si., Ph.D.^{***)}

^{*)} Mahasiswa Jurusan Teknologi Pangan Universitas Pasundan
^{**)} Pembimbing Utama, ^{***)} Pembimbing Pendamping

ABSTRACT

The purpose of this research was to determine relationship of nutrition knowledge and consumption patterns between nutritional status of TPB students at School of Business and Management Institut Teknologi Bandung. This research was expected to increase the consumption patterns accordance to their nutrition knowledge so students can get the ideal nutritional status and improve the awareness of good eating habits at School of Business and Management Institut Teknologi Bandung.

This study was an analytical cross-sectional study using nutrition knowledge, consumption patterns, and nutritional status as the variables. Total population is 360 TPB students of School of Business and Management Institut Teknologi Bandung. Total sample was 79 students determined by purposive sampling technique. Data collected using nutrition knowledge questionnaire and Food Frequency Questionnaire (FFQ). Data tabulation and data analysis presented in percentage and correlation analysis using Chi Square method.

This research shows: (1) There is correlation between nutrition knowledge and nutritional status in TPB students of School of Business and Management Institut Teknologi Bandung X^2 count 35,045 > X^2 table 30,98, (2) There is correlation between consumption patterns and nutritional status in TPB students of School of Business and Management Institut Teknologi Bandung X^2 count 40,849 > X^2 table 30,98, (3) There are correlation between nutrition knowledge, consumption patterns, and nutritional status in TPB students of School of Business and Management Institut Teknologi Bandung.

Keywords : Nutrition knowledge, consumption patterns, nutritional status

PENDAHULUAN

Latar Belakang

Remaja merupakan masa peralihan dari masa anak menjadi dewasa dimana terjadi perubahan fisik, mental, emosional, yang sangat cepat. Menurut WHO batasan umur remaja adalah umur 17-19 tahun (Depkes, 2014). Remaja merupakan sumber daya manusia untuk pembangunan di masa mendatang. Untuk meningkatkan kualitas sumber

daya manusia banyak faktor yang mempengaruhi. Salah satu faktor penting untuk menjaga kualitas hidup manusia yang optimal adalah kesehatan dan gizi, sedangkan kualitas sumber daya manusia digambarkan melalui pertumbuhan ekonomi, usia, harapan hidup dan tingkat pendidikan.

Gizi merupakan faktor yang terpenting dalam indikator kesehatan pada manusia. Gizi yang tidak seimbang baik

kekurangan maupun kelebihan gizi akan menurunkan kualitas sumber daya manusia. Usia remaja merupakan periode rentan gizi disebabkan oleh beberapa hal, yaitu kebutuhan zat gizi meningkat pada usia 17 – 19 tahun sebesar 2675 kkal untuk laki-laki dan 2125 kkal untuk perempuan, perubahan gaya hidup dan aktivitas fisik remaja itu sendiri. Remaja memerlukan zat gizi yang lebih tinggi karena peningkatan pertumbuhan fisik dan perkembangan tubuh yang signifikan. (Depkes, 2014).

Berdasarkan RISKESDAS (2013), prevalensi gizi kurus menurut Indeks Massa Tubuh (IMT) pada remaja adalah 13,1% pada laki-laki dan 5,7% pada perempuan dan prevalensi gizi lebih pada laki-laki 6,6% dan perempuan 8,1%. Remaja di Indonesia terjadi peningkatan status gizi sangat kurus dan kurus. Namun prevalensi pada status gizi gemuk memiliki hasil yang berbeda signifikan dibandingkan dengan status gizi sangat kurus dan kurus. Pada tahun 2010 prevalensi gizi gemuk adalah 1,4% dan meningkat pada tahun 2013 menjadi 7,3% (RISKESDAS, 2013).

Faktor-faktor yang dapat mempengaruhi status gizi secara langsung antara lain pola konsumsi makanan sehari-hari, aktivitas fisik, dan keadaan kesehatan. Pola konsumsi pangan umumnya dipengaruhi oleh faktor sosial budaya, demografi, dan faktor gaya hidup, serta berkaitan dengan risiko beberapa penyakit degeneratif.

Pengetahuan kognitif merupakan faktor yang sangat penting untuk terbentuknya tindakan seseorang. Pengetahuan yang didasari dengan pemahaman yang tepat akan menumbuhkan perilaku yang diharapkan, khususnya tentang pengetahuan gizi. Jika pengetahuan remaja kurang tentang gizi, maka upaya yang dilakukan remaja untuk menjaga keseimbangan makanan yang dikonsumsi dengan yang dibutuhkan akan berkurang dan menyebabkan masalah

gizi kurang atau gizi lebih (Notoatmodjo, 2003).

Ketua Umum Pergizi Pangan Indonesia, Profesor Hardinsyah, mengemukakan baik masyarakat mampu maupun tidak mampu di Indonesia memiliki pengetahuan tentang gizi seimbang yang masih kurang. Sehingga saat pemenuhan gizi seimbang tak tercapai, masyarakat yang mampu juga bisa mengalami kekurangan ataupun kelebihan gizi (Windhi, 2016). Hal ini mengindikasikan bahwa tingkat pengetahuan gizi pada remaja di Indonesia masih tergolong rendah sehingga sikap mereka terhadap pemilihan makanan yang bergizi masih kurang.

Keadaan gizi yang mengkhawatirkan dapat terjadi pada mahasiswa. Terjadinya permasalahan ini harus mendapat penanganan yang serius. Salah satu upaya yang dapat dilakukan adalah melalui pendidikan gizi yaitu tentang gizi seimbang.

Identifikasi Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang di atas, masalah yang dapat diidentifikasi untuk penelitian yaitu:

1. Apakah Apakah ada hubungan antara pengetahuan gizi dengan status gizi pada mahasiswa TPB di Sekolah Bisnis dan Manajemen Institut Teknologi Bandung ?
2. Apakah ada hubungan antara pola konsumsi dengan status gizi pada mahasiswa TPB di Sekolah Bisnis dan Manajemen Institut Teknologi Bandung ?
3. Apakah ada hubungan antara pengetahuan gizi dan pola konsumsi dengan status gizi pada mahasiswa TPB di Sekolah Bisnis dan Manajemen Institut Teknologi Bandung ?

Maksud dan Tujuan Penelitian

Maksud dari penelitian ini adalah untuk mengetahui pengetahuan gizi,

pola konsumsi dan status gizi pada mahasiswa TPB di Sekolah Bisnis dan Manajemen Institut Teknologi Bandung. Sedangkan tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui bagaimana hubungan pengetahuan gizi, pola konsumsi terhadap status gizi pada mahasiswa TPB di Sekolah Bisnis dan Manajemen Institut Teknologi Bandung.

Manfaat Penelitian

Manfaat yang diharapkan dari penelitian ini adalah dapat memberikan gambaran mengenai konsumsi makanan dengan gizi seimbang selain itu juga memberikan gambaran mengenai faktor-faktor yang mempengaruhi status gizi mahasiswa TPB Sekolah Bisnis dan Manajemen Institut Teknologi Bandung.

Kerangka Pemikiran

Status gizi adalah keadaan tubuh sebagai akibat konsumsi makanan dan penggunaan zat-zat gizi (Almatsier, 2003). Sedangkan menurut Riyadi (2005), status gizi merupakan keadaan kesehatan tubuh seseorang atau sekelompok orang yang diakibatkan oleh konsumsi, penyerapan (absorpsi) dan penggunaan zat gizi makanan masa lalu. Dengan menilai status gizi seseorang atau sekelompok orang, maka dapat diketahui apakah seseorang atau sekelompok orang tersebut status gizinya baik ataukah tidak baik.

Pola konsumsi makanan adalah susunan makanan yang merupakan suatu kebiasaan yang dimakan seseorang mencakup jenis dan jumlah bahan makanan rata-rata orang per hari yang umum dikonsumsi atau dimakan penduduk dalam jangka waktu tertentu (PERSAGI, 2009).

Pengetahuan gizi dapat mempengaruhi konsumsi seseorang. Dimana tingkat pengetahuan gizi

seseorang akan memengaruhi dalam pemilihan bahan makanan dan konsumsi pangan yang tepat, beragam, berimbang serta tidak menimbulkan penyakit. Hal tersebut menunjukkan pengetahuan gizi seseorang dimana seseorang akan menentukan hal yang baik dan tidak baik untuk dikonsumsi dan dihindari.

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Sebayang (2012) pada mahasiswa Universitas Indonesia, sebanyak 53,1% mahasiswa memiliki tingkat pengetahuan rendah mengenai nutrisi dan 15,6% memiliki Indeks Massa Tubuh lebih besar dari 25. Hasil analisis lebih lanjut antara asupan energi dan status nutrisi tidak menunjukkan hubungan yang signifikan.

Dari total remaja di SMAN 3 Bogor yang mengikuti penelitian didapat 48,8 % memiliki status gizi normal dan 46,5% dengan status gizi lebih. Jenis makanan yang cenderung lebih banyak dikonsumsi dengan status gizi normal dibandingkan status gizi lebih adalah telur ayam, daging sapi, buah, dan susu. Sedangkan remaja dengan status gizi lebih cenderung lebih banyak mengonsumsi nasi, ayam, tahu, dan tempe goreng. (Rahmawati, 2013).

Lebih dari total sampel sebanyak 60 orang siswa memiliki pengetahuan gizi pada tingkatan sedang dan mempunyai preferensi konsumsi pangan dalam kategori kurang. Sedangkan hasil pengukuran status gizi menunjukkan bahwa sebagian besar (60.9%) contoh termasuk dalam kategori normal. Meskipun demikian, masih ditemukan adanya contoh yang mempunyai status gizi sangat kurus (17.2%), kurus (18.8%) dan sangat gemuk (3.1%). Penelitian ini dilakukan di SMPN 1 Bogor dengan menggunakan analisis Pearson dan Spearman (Setiawati, 2006).

Menurut Anggraeni (2000), dari total responden remaja pada tiga SMAN di Jakarta dengan sampel sebanyak 220 siswa, tingkat pengetahuan gizi laki-laki lebih rendah daripada perempuan. Rata-

rata tingkat pengetahuan gizi contoh adalah sedang dengan nilai rata-rata 63,8. Tingkat pengetahuan gizi pada contoh laki-laki adalah sedang (48,25%) dan kurang (46,49%), sedangkan tingkat pengetahuan gizi contoh perempuan yang terbanyak adalah sedang (60,38%).

Sejumlah 21 responden dari NLFC (*Netic Ladies Futsal Club*) yang berada di Bogor didapat bahwa terdapat hubungan antara pengetahuan gizi dengan status gizi responden ($p < 0.05$). (Rizkiyanti, 2015).

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Harahap (2012), didapat hasil pola konsumsi makanan siswa SMAN 2 RSBI Banda Aceh menurut jenis makanan hanya sebagian yang memenuhi variasi menu setiap kali makan, sedangkan frekuensi makan utama sebanyak 3 kali dalam sehari yang terdiri dari makanan pokok, lauk pauk, sayur-sayuran, buah-buahan dan susu sebagai pelengkap, sementara yang dikonsumsi siswa hanya sebagian yang lengkap setiap kali makan.

Menurut penelitian Camille (2007), pengetahuan gizi dapat mempengaruhi pada sikap siswa dalam meningkatkan status gizinya. Semakin rendah pengetahuannya maka akan semakin rendah sikap dari siswa untuk meningkatkan status gizinya.

Pengetahuan gizi berpengaruh terhadap terhadap pola konsumsi namun memiliki korelasi lemah ($r < 0.5$). Responden merupakan remaja yang berusia 18 – 20 tahun dengan latar belakang atlet dan total sampel sebanyak 22 responden. Pengetahuan gizi adalah komponen penting dalam tercapainya derajat kesehatan. Pendidikan gizi lebih lanjut diperlukan dalam meningkatkan pengetahuan gizi (Spronk, et al, 2014).

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Bhandari et al (2016), didapatkan hasil terdapat hubungan antara pola konsumsi dengan status gizi. Lebih dari seperempat wanita di Terai memiliki status gizi kurang. Mayoritas dari wanita

tersebut mengonsumsi sekali dalam sehari, sayur tiga kali sehari, daging dan buah sekali dalam seminggu. Sekitar 30% dari total sampel mengonsumsi susu dan produk turunan susu sekali sehari.

Menurut Lateef (2016), pola konsumsi memiliki hubungan namun tidak signifikan terhadap status gizi. Penelitian ini menggunakan *cross sectional* dan pengambilan sampel dengan metode *multistage random sampling*. Dari total sampel sebanyak 96 responden di sekolah menengah daerah Kwara, Nigeria, didapat hasil mayoritas responden banyak mengonsumsi karbohidrat seperti donat dan biskuit serta snack seperti kue ikan.

Hipotesa Penelitian

Berdasarkan kerangka pemikiran di atas, maka dapat diambil hipotesis:

1. Pengetahuan gizi ada hubungan terhadap status gizi pada mahasiswa TPB di Sekolah Bisnis dan Manajemen Institut Teknologi Bandung.
2. Pola konsumsi ada hubungan terhadap status gizi pada mahasiswa TPB di Sekolah Bisnis dan Manajemen Institut Teknologi Bandung.
3. Ada hubungan antara pengetahuan gizi, pola konsumsi, dan status gizi pada mahasiswa TPB di Sekolah Bisnis dan Manajemen Institut Teknologi Bandung.

Waktu dan Tempat Penelitian

Tempat penelitian dilaksanakan di Sekolah Bisnis dan Manajemen Institut Teknologi Bandung yang berlokasi di Jalan Ganesa No. 10 Bandung dan dimulai pada bulan Maret 2017.

BAHAN, ALAT, DAN METODE PENELITIAN

Bahan dan Alat Penelitian

Dalam penelitian ini bahan yang digunakan adalah sampel dari mahasiswa

TPB SBM-ITB yang termasuk dalam rentang usia remaja yaitu 17 – 19 tahun.

Alat yang digunakan untuk penelitian adalah data yang diperoleh dari sampel mahasiswa melalui wawancara dan kuesioner yang berisi sejumlah pertanyaan. Kuesioner yang digunakan berupa pernyataan dengan pilihan tertutup dimana responden hanya memberikan check list pada kolom yang tersedia.

Metode Penelitian

Rancangan Perlakuan

Rancangan perlakuan yang digunakan dalam penelitian terdiri dari :

1. Metode survey
2. Penyebaran kuesioner
3. Pengolahan data

Populasi dalam penelitian sejumlah 360 mahasiswa TPB dengan rentang usia 17 – 19 tahun. Kemudian peneliti menentukan jumlah sampel menggunakan rumus estimasi proporsi, dengan rumus seperti di bawah ini (Zainudin dalam Wasis, 2006):

$$n = \frac{N}{1 + Ne^2}$$

Keterangan :

n : Besar sampel

N : Besar populasi

e : Tingkat keakuratan atau ketepatan yang diinginkan

Rancangan Analisis

Untuk menghasilkan pertanyaan yang relevan dan dapat terukur maka kuesioner harus melalui uji validitas dan uji reliabilitas terlebih dahulu.

1. Uji Validitas

Uji ini untuk mengukur sejauh mana relevansi pertanyaan terhadap apa yang ditanyakan atau apa yang ingin diukur dalam penelitian.

$$r_{pbis} = \frac{M_p - M_t}{S_t} \sqrt{\frac{p}{q}}$$

Untuk penentuan tingkat korelasi dari tiap item atau butir soal yang diperoleh harus membandingkan dengan angka

tabel korelasi nilai r. Kriteria validitas tiap item untuk 30 responden adalah: jika $(r) > 0,30$ maka item dinyatakan valid, sedangkan jika $(r) < 0,30$ maka item tidak valid (Sufren, 2014).

2. Uji Reliabilitas

Uji ini untuk mengukur sejauh mana suatu alat pengukur dapat dipercaya atau diandalkan digunakan koefisien reliabilitas.

$$r = \left(\frac{n}{n-1}\right) \left(\frac{S^2 - \sum pq}{S^2}\right)$$

Sekumpulan pertanyaan untuk mengukur suatu variabel dikatakan *reliable* dan berhasil mengukur variable yang kita ukur jika koefisien reliabilitasnya $\geq 0,700$ (Sufren, 2014).

3. Pengolahan Data

Pada penelitian ini pengolahan data dilakukan melalui beberapa tahapan meliputi, *editing, coding, entry, dan cleaning*. Data yang diperoleh kemudian akan ditabulasi ke dalam tabel menurut jenis kuesioner yang sudah diisi seperti berikut:

1) Pengukuran Pengetahuan

Pengukuran pengetahuan menggunakan instrumen berupa kuesioner yang terdiri dari pertanyaan yang diberi nilai nol jika responden menjawab salah dan nilai satu jika menjawab pertanyaan dengan benar. Karena penelitian yang digunakan adalah deskriptif maka uji analisa data secara statistik dimana hasil pengolahan data hanya berupa uji proporsi.

$$P = \frac{F}{N} \times 100 \%$$

Selanjutnya, hasil dari pengukuran pengetahuan ini akan dibagi menjadi tiga kategori yaitu baik, cukup, dan kurang. Kategori baik bila mampu menjawab dengan benar $> 75 \%$ pertanyaan, cukup bila pertanyaan dijawab benar sebanyak 61-75%, kurang bila menjawab pertanyaan $\leq 60 \%$ (Arikunto, 2010).

2) Pengukuran Pola Konsumsi

Metode yang digunakan dalam

penelitian ini adalah metode formulir *food frequency questionnaire* (FFQ) yang diberikan kepada mahasiswa untuk mengetahui menu makanan yang dikonsumsi.

Tabel 1. Penilaian Pola Konsumsi

Kategori	Skor	Keterangan
A	50	Setiap hari (2 – 3x)
B	25	7x/minggu
C	15	5 – 6 x per minggu
D	10	3 – 4 x per minggu
E	1	1 – 2 x per minggu
F	0	Tidak pernah

Selanjutnya, hasil dari pengukuran pola konsumsi akan dibagi menjadi tiga kategori yaitu baik, cukup, dan kurang. Kategori baik bila skor 344 - 452, cukup bila skor 236 – 343, dan kurang bila skor 128 - 235 (Suhardjo dalam Dewi, 2013).

3) Pengukuran Status Gizi

Kategori status gizi dihitung berdasarkan Indeks Massa Tubuh (IMT) yang kemudian hasilnya akan disesuaikan dengan tabel status gizi:

Tabel 2. Penilaian Status Gizi

Kategori	IMT
Kurus tingkat berat	< 17,0
Kurus tingkat ringan	17,0 – 18,4
Normal	18,5 – 25,0
Gemuk tingkat ringan	25,1 – 27,0
Gemuk tingkat berat	> 27,0

4) Analisis Korelasi

Analisis data menggunakan metode uji *chi square*. *Chi square* dapat digunakan untuk menguji apakah ada hubungan antara dua variabel kategorik, dengan derajat kepercayaan 95% dan nilai α 5%.

$$X^2 = \sum_{n=1}^{\infty} \left(\frac{f_0 - f_e}{f_e} \right)^2$$

Hasil analisis menggunakan *chi square* :

1. Bila nilai X^2 hitung > X^2 tabel, ada hubungan antara pengetahuan gizi, pola konsumsi, dengan status gizi pada mahasiswa TPB di Sekolah Bisnis dan Manajemen Institut Teknologi Bandung.

2. Bila nilai X^2 hitung < X^2 tabel, tidak ada hubungan antara pengetahuan gizi, pola konsumsi, dengan status gizi pada mahasiswa TPB di Sekolah Bisnis dan Manajemen Institut Teknologi Bandung.

Analisis data dengan variabel lebih dari satu menggunakan uji korelasi berganda. Analisis ini digunakan untuk mencari besarnya hubungan antara dua variabel atau lebih secara simultan dengan variabel dependen.

Tabel 3. Hasil Interpretasi Korelasi

Nilai Korelasi	Hasil Interpretasi
0,00 – 0,199	Sangat Rendah
0,20 – 0,399	Rendah
0,40 – 0,599	Sedang
0,60 – 0,799	Kuat
0,80 – 1,00	Sangat Kuat

Prosedur Penelitian

Penelitian dilakukan dalam beberapa langkah yaitu:

1. Pembuatan Kuesioner

Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan kuesioner tentang hubungan pengetahuan gizi dan pola konsumsi terhadap status gizi pada mahasiswa TPB di SBM ITB.

Penentuan jumlah pertanyaan didasarkan pada pernyataan Supranto (2001), yang menyatakan bahwa jumlah pertanyaan yang baik dapat ditentukan dengan cara, jumlah sampel dalam penelitian dibagi 6 (enam). Dalam penelitian ini menggunakan jumlah sampel sebanyak 79 responden maka jumlah minimal pertanyaan dalam kuesioner adalah 13 (tiga belas) pertanyaan.

2. Survey Lokasi

Tahap ini meliputi survey jumlah mahasiswa TPB yang ada di SBM – ITB yang berada dalam rentang usia 17 – 19 tahun.

3. Penentuan Jumlah Sampel

Peneliti menentukan jumlah sampel dalam penelitian dengan menggunakan rumus estimasi proporsi dengan tingkat ketelitian yang diinginkan sebesar 5%.

4. Penyebaran Kuesioner

Setelah kuesioner dibuat, maka peneliti akan menyebarkan kuesioner ke sejumlah sampel. Dimana sebelum memulai penelitian, peneliti memperkenalkan dahulu dan memberi tahu kepada responden mengenai maksud dan tujuan penelitian serta memberikan surat pernyataan kesediaan menjadi responden (*inform consent*). Setelah responden bersedia, maka responden diberi petunjuk oleh peneliti tentang tata cara untuk mengisi kuesioner.

5. Pengolahan Data

Pada penelitian ini pengolahan data dilakukan melalui beberapa tahapan meliputi, *editing, coding, entry*, dan *cleaning* yang dilakukan sebelum melakukan analisis data. Data yang diperoleh akan ditabulasi ke dalam tabel menurut jenis kuesioner yang sudah diisi.

6. Analisis Data

Setelah data diolah maka selanjutnya data akan dianalisis. Data dianalisis untuk dilihat distribusi frekuensi dengan ukuran persentase atau proporsi. Kemudian data tersebut diuji untuk mengetahui apakah ada hubungan antara pengetahuan gizi dan pola konsumsi terhadap status gizi.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Penentuan Jumlah Sampel

Berdasarkan rumus didapat jumlah sampel sebanyak 79 mahasiswa dari total populasi sebanyak 360 mahasiswa. Hal tersebut sesuai dengan prosedur penelitian yang dikemukakan oleh Sugiyono (2009), dimana jumlah minimal sampel yang diperlukan dalam penelitian adalah 30 responden. Sampel bersifat representatif atau mewakili jumlah populasi yang ada.

Uji Validitas dan Reabilitas

Uji validitas untuk mengukur sejauh mana relevansi pertanyaan terhadap apa

yang ditanyakan atau apa yang ingin diukur dalam penelitian. Untuk penentuan tingkat korelasi dari tiap item atau butir soal yang diperoleh harus dibandingkan dengan angka tabel korelasi nilai *r*. Kriteria validitas tiap item untuk 30 responden adalah: jika $(r) > 0,30$ maka item dinyatakan valid, sedangkan jika $(r) < 0,30$ maka item tidak valid (Sufren, 2014).

Uji validitas telah dilaksanakan pada tanggal 24 Maret 2017. Uji validitas dilakukan pada 30 mahasiswa TPB dan didapat dari 20 item pertanyaan yang bertujuan untuk mengetahui pengetahuan gizi dinyatakan valid ($>0,30$). Maka pertanyaan tersebut relevan terhadap apa yang akan diukur dalam penelitian.

Uji reliabilitas untuk mengukur sejauh mana suatu alat pengukur dapat dipercaya atau diandalkan digunakan koefisien reabilitas. Sekumpulan pertanyaan untuk mengukur suatu variabel dikatakan *reliable* dan berhasil mengukur variabel yang kita ukur jika koefisien reliabilitasnya $\geq 0,700$ (Sufren, 2014).

Pada penelitian ini pertanyaan mengenai pengetahuan gizi yang reliabel yaitu sebanyak 20 item pertanyaan dengan koefisien reabilitas 0,960. Maka pertanyaan tersebut dapat dipercaya untuk digunakan sebagai alat ukur. Menurut Arikunto (2010), semakin tinggi nilai koefisien reabilitas maka semakin tinggi tingkat kepercayaan alat tersebut digunakan sebagai instrumen penelitian.

Gambaran Usia Mahasiswa TPB SBM – ITB

Tabel 4. Gambaran Usia Responden Mahasiswa TPB SBM ITB

Variabel		Usia		
		17 Tahun	18 Tahun	19 Tahun
Tingkat Pengetahuan	Baik	2	4	1
	Cukup	11	22	7
	Kurang	13	13	6
TOTAL		26	39	14
Pola Konsumsi	Baik	7	18	5
	Cukup	11	13	2
	Kurang	8	8	7
TOTAL		26	39	14
Status Gizi	Normal	13	27	9
	Kurus Ringan	3	7	4
	Gemuk Ringan	6	2	1
	Kurus Berat	1	1	0
	Gemuk Berat	3	2	0
TOTAL		26	39	14

Jika dibandingkan dengan data dua tahun terakhir, yaitu pada tahun 2015 persentase terbanyak berdasarkan usia pada kategori usia 18 tahun sebesar 54%, usia 19 tahun sebesar 35,3%, dan usia 17 tahun sebesar 10,7%. Hal ini serupa dengan data mahasiswa TPB tahun 2014, kategori usia 18 tahun memiliki persentase terbanyak yaitu 52,7%, kemudian diikuti usia 19 tahun sebesar 37 %, dan usia 17 tahun sebesar 10,3%.

Kategori usia 18 tahun memiliki persentase terbanyak dikarenakan siswa Sekolah Menengah Atas (SMA) lulus sekolah rata-rata pada usia 18 tahun. Bagi siswa yang lolos masuk seleksi perguruan tinggi dan mencukupi dalam bidang finansial, akan langsung melanjutkan pendidikannya di perguruan tinggi. Urutan kedua ditempati oleh kategori usia 19 tahun dikarenakan beberapa mahasiswa tidak langsung melanjutkan pendidikan di jenjang S1 dengan alasan tidak lulus ujian masuk perguruan tinggi sehingga mereka harus menunggu waktu 1 tahun untuk mengikuti tes kembali atau dikarenakan tidak ada biaya melanjutkan kuliah sehingga mereka harus bekerja. Sedangkan usia 17 tahun menempati posisi persentase terkecil dikarenakan hanya beberapa siswa yang mengikuti program akselerasi pada saat mereka sekolah sehingga mereka lulus SMA lebih cepat dibandingkan dengan teman-teman seusianya. Faktor lain dapat disebabkan juga oleh adanya siswa yang masuk sekolah di jenjang Taman Kanak-kanak (TK) atau Sekolah Dasar (SD) lebih cepat 1 tahun.

Gambaran Jenis Kelamin Mahasiswa TPB SBM – ITB

Jika dibandingkan dengan data dua tahun terakhir, yaitu pada tahun 2015 persentase terbanyak berdasarkan jenis kelamin ditempati oleh perempuan sebanyak 58,5% dan laki-laki 41,4%. Hal ini serupa dengan data mahasiswa TPB tahun 2014, kategori perempuan memiliki persentase terbanyak yaitu 56,5%, kemudian diikuti laki-laki sebesar 43,4%.

Jenis kelamin perempuan menempati persentase terbanyak dikarenakan SBM – ITB termasuk dalam jurusan yang paling diminati oleh perempuan. Hal ini dikarenakan SBM – ITB merupakan jurusan sosial maka tidak ada praktek di lapangan yang membutuhkan kondisi fisik yang kuat serta mata kuliah yang ditawarkan tidak terlalu berat sehingga tidak menyita waktu yang banyak jika dibandingkan dengan jurusan lain di ITB. Sedangkan laki-laki lebih tertarik masuk di jurusan teknik dikarenakan dari beban teori atau pada saat kerja praktek di lapangan lebih berat.

Tabel 5. Gambaran Jenis Kelamin Responden Mahasiswa TPB SBM ITB

Variabel		Jenis Kelamin	
		Laki-Laki	Perempuan
Tingkat Pengetahuan	Baik	3	4
	Cukup	12	28
	Kurang	11	21
TOTAL		26	53
Pola Konsumsi	Baik	6	24
	Cukup	12	14
	Kurang	8	15
TOTAL		26	53
Status Gizi	Normal	15	34
	Kurus Ringan	4	10
	Gemuk Ringan	4	5
	Kurus Berat	1	1
	Gemuk Berat	2	3
TOTAL		26	53

Gambaran Pengetahuan Gizi Mahasiswa TPB SBM – ITB

Tabel 6. Gambaran Pengetahuan Gizi Mahasiswa TPB SBM ITB

Tingkat Pengetahuan	Frekuensi	Persentase (%)
Baik	7	8.86
Cukup	40	50.64
Kurang	32	40.50
Jumlah	79	100.00

Berdasarkan hasil penelitian pengetahuan gizi diketahui bahwa hanya 8,8% saja mahasiswa TPB SBM – ITB yang memiliki pengetahuan gizi dengan baik, ini berarti bahwa hanya sebagian kecil mahasiswa yang memahami konsep dasar tentang gizi seimbang dengan baik. Adapun sisanya sebagian dari jumlah

responden yang termasuk kategori cukup 50,6% dan kurang 40,6%. Jika dibandingkan dengan proporsi berkategori cukup dan kurang maka proporsi yang berkategori baik merupakan jumlah paling sedikit.

Menurut peneliti ada beberapa sebab yang membuat proporsi responden yang terkategori baik menempati urutan terendah. Hal ini disebabkan oleh kurangnya informasi yang didapat oleh responden baik secara formal maupun non formal. Berdasarkan wawancara yang dilakukan peneliti terhadap sejumlah responden, selama ini mereka tidak mendapatkan pendidikan khusus mengenai gizi baik saat menempuh pendidikan di Sekolah Menengah Atas maupun di Perguruan Tinggi hal ini dikarenakan mereka mengambil jurusan sosial bukan yang berkaitan dengan kesehatan maupun pangan. Selain itu informasi yang didapat secara non formal baik dari media sosial maupun koran atau buku tidak pernah dibaca. Hal ini dikarenakan kesadaran serta rasa keingintahuan yang masih kurang mengenai gizi pada mahasiswa TPB SBM – ITB. Adapun sarana penunjang untuk pengetahuan gizi seperti buku di perpustakaan atau poster di mading belum tersedia.

Gambaran Pola Konsumsi Mahasiswa TPB SBM – ITB

Tabel 7. Gambaran Pola Konsumsi Mahasiswa TPB SBM ITB

Pola Konsumsi	Frekuensi	Persentase (%)
Baik	30	37,97
Cukup	26	32,91
Kurang	23	29,12
Jumlah	79	100,00

Berdasarkan Tabel 10 diperoleh data sebanyak 30 responden (37,97%) memiliki pola konsumsi yang baik, kemudian sebanyak 26 responden (32,91%) memiliki pola konsumsi yang cukup, dan sebesar 23 responden (29,12%) memiliki pola konsumsi yang kurang

Dari data penelitian dapat disimpulkan bahwa pola konsumsi pada mahasiswa TPB SBM – ITB sudah baik. Hal ini ditunjang dengan kemudahan mahasiswa dalam mendapatkan makanan sehat seperti di kantin atau membawa bekal dari rumah ketika sedang mengikuti perkuliahan. Ketika mahasiswa tidak ada perkuliahan, makanan dengan gizi seimbang dapat mudah diperoleh di tempat tinggal atau jika tidak ada dapat diperoleh dari lingkungan sekitar tempat tinggal.

Berdasarkan hasil data *Food Frequency Questionnaire* dapat diambil kesimpulan jenis makanan yang paling sering dikonsumsi adalah nasi pada jenis karbohidrat, ayam pada jenis protein hewani, tempe pada jenis protein nabati, bayam pada sayuran, dan pisang pada buah. Jenis makanan tersebut baik untuk dikonsumsi dalam jumlah yang seimbang. Pemilihan jenis makanan tersebut dilatarbelakangi oleh kemudahan dalam memperoleh makanan dan harga yang terjangkau menurut beberapa mahasiswa TPB SBM – ITB.

Suplemen vitamin dan mineral tidak dimasukkan ke dalam daftar kuesioner dikarenakan suplemen merupakan makanan pelengkap yang tidak diwajibkan untuk dikonsumsi setiap hari. Suplemen perlu dikonsumsi pada saat kondisi tubuh kekurangan asupan vitamin dan mineral.

Gambaran Status Gizi Mahasiswa TPB SBM – ITB

Tabel 8. Gambaran Status Mahasiswa TPB SBM ITB

Status Gizi	Frekuensi	Persentase (%)
Gemuk tingkat berat	5	6,32
Gemuk tingkat ringan	9	11,40
Normal	49	62,03
Kurus tingkat berat	2	2,53
Kurus tingkat ringan	14	17,72
Jumlah	79	100,00

Berdasarkan Tabel 8 diperoleh data sebanyak 49 responden (62,03%) memiliki status gizi normal, kemudian sebanyak 14 responden (17,72%) memiliki status gizi kurus tingkat ringan, 9 responden (11,40%) memiliki status gizi gemuk tingkat ringan, 5 responden (6,32%) memiliki status gizi gemuk tingkat berat, 2 responden (2,53%) memiliki status gizi gemuk tingkat berat.

Faktor yang menyebabkan masih adanya mahasiswa dengan kategori status gizi kurang mungkin dikarenakan jumlah asupan zat gizi yang tidak cukup. Hal ini bisa dikarenakan pola diet ketat pada remaja putri atau lebih sering mengonsumsi cemilan dibanding makanan pokok sehingga asupan nutrisinya tidak terpenuhi. Sedangkan faktor yang menyebabkan mahasiswa dengan status gizi lebih dikarenakan terlalu banyak mengonsumsi karbohidrat, lemak maupun protein, juga karena kurang bergerak. Pola makan merupakan faktor resiko dari kejadian obesitas pada remaja dimana remaja yang memiliki pola makan berlebih mempunyai resiko berat badan lebih dan begitu sebaliknya dengan remaja yang memiliki pola makan kurang dari kebutuhan tubuhnya (WKNPG, 1998).

Hubungan Pengetahuan Gizi dengan Status Gizi Mahasiswa TPB SBM-ITB

Tabel 9. Hubungan Pengetahuan Gizi dengan Status Gizi Mahasiswa TPB SBM-ITB

Tingkat Pengetahuan	Status Gizi					Total		X ² Hitung	X ² Tabel
	Gemuk Berat	Gemuk Ringan	Normal	Kurus Ringan	Kurus Berat	n	%		
Baik	0 0%	0 0%	7 8,90%	0 0%	0 0%	7	8,90	35,04	30,98
Cukup	2 2,50%	1 1,30%	35 44,30%	2 2,50%	0 0%	40	50,60		
Kurang	3 3,80%	8 10,10%	7 8,90%	12 15,20%	2 2,50%	32	40,50		
Total	5 6,30%	9 11,40%	49 62,00%	14 17,70%	2 2,50%	79	100,00		

Berdasarkan Tabel 9 diperoleh nilai hitung = 35,04 > 30,98 yang berarti ada hubungan yang bermakna antara pengetahuan gizi dengan status gizi. Hubungan antara pengetahuan dengan

status gizi terlihat bahwa semakin rendah pengetahuan mahasiswa tentang gizi akan semakin besar kemungkinan untuk memiliki status gizi kurus atau gemuk.

Hasil ini sesuai dengan penelitian Rizkiyanti (2015) yang menyatakan terdapat hubungan signifikan antara pengetahuan gizi dengan status gizi berdasarkan hasil uji statistik analisis korelasi Pearson ($p < 0,05$). Sebagian besar responden (95,2%) memiliki status gizi normal dan pengetahuan gizi sebagian besar (28,6%) berada pada kategori baik.

Menurut Baron (2004), sikap tumbuh diawali dari pengetahuan yang dipersepsikan sebagai suatu hal yang baik maupun yang tidak baik, kemudian diinternalisasikan ke dalam dirinya. Hal ini dapat diartikan bahwa sikap yang baik dan kurang terbentuk dari komponen pengetahuan dan hal ini akan mempengaruhi perilaku seseorang dalam hal ini adalah pemilihan makanan yang seimbang.

Hal ini berkaitan dengan teori yang mengatakan bahwa tingkat pengetahuan gizi seseorang berpengaruh terhadap sikap dan perilaku dalam memilih makanan yang menentukan mudah tidaknya seseorang memahami manfaat kandungan gizi dari makanan yang dikonsumsi (Sediaoetama, 2000).

Selanjutnya, Sediaoetama (2000) berpendapat bahwa kesalahan dalam memilih makanan dan kurang cukupnya pengetahuan tentang gizi akan mengakibatkan timbulnya masalah gizi yang akhirnya mempengaruhi status gizi. Status gizi yang baik hanya dapat tercapai dengan pola makan yang baik, yaitu pola makan yang didasarkan atas prinsip menu seimbang, alami, dan sehat.

Hubungan Pola Konsumsi dengan Status Gizi Mahasiswa TPB SBM – ITB

Tabel 10. Hubungan Pola Konsumsi dengan Status Mahasiswa TPB SBM ITB

Pola Konsumsi	Status Gizi					Total		χ ² Hitung	χ ² Tabel
	Gemuk Berat	Gemuk Ringan	Normal	Kurus Ringan	Kurus Berat	n	%		
	Baik	1 1,30%	1 1,30%	27 34,20%	1 1,30%	0 0%	30		
Cukup	3 3,80%	5 6,30%	17 21,50%	1 1,30%	0 0%	26	32,90		
Kurang	1 1,30%	3 3,80%	5 6,30%	12 15,20%	2 2,50%	23	29,10		
Total	5 6,30%	9 11,40%	49 62,00%	14 17,70%	2 2,50%	79	100,00		

Berdasarkan Tabel 10 diperoleh nilai hitung = 40,84 > 30,98 yang berarti ada hubungan yang bermakna antara pola konsumsi dengan status gizi. Hubungan antara pola konsumsi dengan status gizi terlihat bahwa semakin kurang baik pola konsumsi mahasiswa maka semakin besar kemungkinan untuk memiliki status gizi kurus.

Hasil tersebut sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Gouado (2010) di Kamerun yang menyatakan bahwa ada hubungan yang signifikan antara pola makan dengan status gizi. Penelitian lain di Amerika yang menyatakan ada hubungan antara pola konsumsi dengan status gizi pada siswa remaja dengan total sampel sebanyak 48 responden. Pengujian data menggunakan analisis Chi Square dan Spearman (Tombs, 2009).

Pada dasarnya status gizi seseorang ditentukan berdasarkan konsumsi gizi dan kemampuan tubuh dalam menggunakan zat-zat gizi tersebut. Pola makan remaja sangat dipengaruhi oleh lingkungan sekitar. Remaja lebih menyukai makanan dengan kandungan natrium dan lemak yang tinggi tetapi rendah vitamin dan mineral. Berdasarkan hasil wawancara dengan beberapa responden dengan status gizi lebih dan status gizi kurang, didapat hasil responden lebih menyukai makanan cemilan (makanan padat kalori) dan *fast food* dibanding dengan makanan pokok yang seimbang dan dianjurkan untuk dikonsumsi sehari-hari. Sehingga rasa suka yang berlebihan terhadap makanan tertentu menyebabkan kebutuhan gizi tidak terpenuhi dengan optimal.

Kebiasaan makan yang sering terlihat pada remaja antara lain makan cemilan, melewatkan waktu makan terutama

sarapan pagi, waktu makan tidak teratur, sering makan *fast food*, jarang mengkonsumsi sayur, buah dan ataupun produk peternakan (*dairy food*) serta pengontrolan berat badan yang salah pada remaja putri. Hal tersebut dapat mengakibatkan asupan makanan tidak sesuai kebutuhan dan gizi seimbang dengan akibatnya gizi kurang atau lebih (Irianto, 2014).

Hubungan Pengetahuan Gizi dan Pola Konsumsi dengan Status Gizi Mahasiswa TPB SBM – ITB

Tabel 11. Hubungan Pengetahuan Gizi dan Pola Konsumsi dengan Status Mahasiswa TPB SBM ITB

Variabel	Status Gizi					R hitung
	Gemuk Berat	Gemuk Ringan	Normal	Kurus Ringan	Kurus Berat	
Tingkat Pengetahuan Baik	0	0	7	0	0	0,742
Cukup	2	1	35	2	0	
Kurang	3	8	7	12	2	
Pola Konsumsi Baik	1	1	27	1	0	
Cukup	3	5	17	1	0	
Kurang	1	3	5	12	2	

Berdasarkan Tabel 11 diperoleh nilai R = 0.742 untuk korelasi ganda pengetahuan gizi dan pola konsumsi terhadap status gizi, artinya menunjukkan bahwa pengetahuan gizi dan pola konsumsi memiliki hubungan yang kuat terhadap status gizi.

Pengetahuan gizi merupakan aspek kognitif yang menunjukkan pemahaman responden tentang ilmu gizi, jenis zat gizi, serta interaksinya terhadap status gizi. Pengetahuan gizi merupakan landasan yang penting dalam menentukan konsumsi makanan (Khomsan, 2000). Menurut Irawati (1992), tingkat pengetahuan gizi seseorang berpengaruh terhadap sikap dan perilaku dalam pemilihan makanan yang pada akhirnya akan berpengaruh pada keadaan gizi individu yang bersangkutan. Semakin tinggi tingkat pengetahuan gizi seseorang diharapkan semakin baik pula keadaan gizinya. Akan tetapi, pengetahuan gizi

yang dimiliki seseorang belum tentu dapat mengubah kebiasaan makannya, dimana mereka memiliki pemahaman terkait asupan nutrisi yang diperlukan oleh tubuh tetapi tidak mengaplikasikan pengetahuan gizi tersebut dalam kehidupan sehari-harinya.

Makanan diperlukan oleh manusia untuk menunjang pertumbuhan, mempertahankan hidup, dan melakukan aktivitas fisik. Apabila konsumsi makanan kurang dari kebutuhan tubuh maka cadangan makanan yang terdapat di dalam tubuh yang disimpan dalam otot dan lemak akan digunakan. Kekurangan asupan ini apabila berlangsung dalam jangka waktu yang cukup lama maka akan mengakibatkan menurunnya berat badan dan kekurangan zat gizi lain. Penurunan berat badan yang berlanjut akan menyebabkan keadaan gizi kurang yang akan berakibat terhambatnya proses pertumbuhan dan perkembangan. Dampak lain yang dapat timbul seseorang mudah terjangkit penyakit menular serta penurunan prestasi akademik. Sedangkan konsumsi makanan secara berlebih dapat mengakibatkan kenaikan berat badan dan apabila terus berlanjut maka akan menyebabkan kegemukan dan resiko penyakit degeneratif.

Pada penelitian ini mahasiswa dengan kategori kurus didominasi oleh mahasiswa perempuan dengan persentase 68,7%. Hal ini disebabkan adanya persepsi bahwa untuk meningkatkan perhatian terhadap bentuk tubuhnya, penampilan fisik dengan tubuh kurus adalah yang paling digemari. Remaja putri biasanya lebih mementingkan penampilan, mereka tidak ingin menjadi gemuk sehingga membatasi diri dengan memilih makanan yang tidak mengandung banyak energi dan tidak mau makan pagi. Berdasarkan penelitian-penelitian sebelumnya, remaja putri lebih mudah terpengaruh untuk melakukan praktik penurunan berat badan yang tidak sehat yang berujung pada penurunan status gizi (Marita, 2001).

Pada dasarnya sangat penting bagi individu untuk mempertahankan berat badan ideal karena dengan berat badan yang ideal, status kesehatan akan optimal. Pemantauan berat badan secara berkala akan menjadi tindakan pencegahan terhadap obesitas maupun KEK (Kekurangan Energi Kronis). Namun perlu diperhatikan cara pengontrolan berat badan, pola konsumsi yang benar dan sehat, yang menunjang status gizi yang ideal (Nurhaedar, 2012). Seiring dengan meningkatnya populasi remaja di Indonesia, masalah gizi remaja perlu mendapatkan perhatian khusus karena berpengaruh terhadap pertumbuhan dan perkembangan tubuh serta dampaknya pada masalah gizi dewasa. Gizi yang baik akan menghasilkan sumber daya manusia yang berkualitas, sehat, cerdas, dan produktif.

KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian pengetahuan gizi dan pola konsumsi dengan status gizi pada mahasiswa TPB di Sekolah Bisnis dan Manajemen Institut Teknologi Bandung dapat disimpulkan sebagai berikut :

1. Terdapat hubungan antara pengetahuan gizi dengan status gizi pada mahasiswa TPB di Sekolah Bisnis dan Manajemen Institut Teknologi Bandung.
2. Terdapat hubungan antara pola konsumsi dengan status gizi pada mahasiswa TPB di Sekolah Bisnis dan Manajemen Institut Teknologi Bandung.
3. Terdapat hubungan yang kuat antara pengetahuan gizi dan pola konsumsi dengan status gizi pada mahasiswa TPB di Sekolah Bisnis dan Manajemen Institut Teknologi Bandung.

Saran

Berdasarkan hasil evaluasi terhadap penelitian yang telah dilakukan, saran-

saran yang dapat diberikan adalah sebagai berikut :

1. Tingkat pengetahuan gizi setiap mahasiswa perlu ditingkatkan agar dapat memberikan informasi mengenai gizi seimbang pada remaja dan mengaplikasikannya dengan harapan status gizi yang baik dapat tercapai.
2. Mahasiswa perlu memperhatikan pola konsumsi makan yang sesuai dengan gizi seimbang guna tercapai status gizi yang baik, sehingga dapat menunjang kegiatan pembelajaran sehari-hari terutama untuk proses tumbuh kembang.
3. Perlu dilakukan penelitian lanjutan untuk meneliti tentang faktor lain yang tidak diteliti dalam penelitian ini seperti variabel sosial ekonomi dan faktor predisposisi lainnya.

DAFTAR PUSTAKA

- Almatsier, S. 2003. **Prinsip Dasar Ilmu Gizi**. Vol. 7. PT. Gramedia Pustaka Utama. Jakarta
- Almatsier, S., Soetardjo, S. dan Soekatri, M. 2011. **Gizi Seimbang dalam Daur Kehidupan**. PT. Gramedia Pustaka Utama. Jakarta
- Anggraeni, M. 2000. **Pendidikan Gizi Remaja Perkotaan di Daerah Khusus Ibukota Jakarta**. Skripsi. Institut Pertanian Bogor. Bogor
- Arikunto, S. 2010. **Prosedur Penelitian**. Rineka Cipta. Jakarta
- Balitbang Kemenkes RI. 2013. **Riset Kesehatan Dasar (RISKESDAS)**. Balitbang Kemenkes RI. Jakarta
- Baron, R. A., Byrne, D. E. 2004. **Social Psychology**. Pearson. USA
- Besral. 2010. **Pengolahan Data dan Analisa Data Menggunakan SPSS**. Universitas Indonesia. Depok
- Bhandari, S., Sayami, J.T., Thapa, P., Sayami, M., Kandel, B.P., and Banjara, M.R., 2016. **Dietary Intake Patterns and Nutritional Status of Women of Reproductive Age in Nepal: Findings from a Health Survey**. Archives of Public Health. Nepal. 74:2
- Camille, A. 2007. **Nutrition Knowledge, Attitudes, and Practices of High School Coaches: Implications for Nutrition Education**. Iowa State University Ames. Iowa 2: 109-117
- Departemen Kesehatan RI. 2007. **Pedoman Pengukuran Dan Pemeriksaan**. Depkes RI. Jakarta.
- Departemen Kesehatan RI. 2014. **Pedoman Umum Gizi Seimbang**. Depkes RI. Jakarta.
- Departemen Kesehatan RI. 2007. **Perilaku Hidup Bersih dan Sehat**. Depkes RI. Jakarta.
- Departemen Kesehatan RI. 2013. **Laporan Hasil Riset Kesehatan Dasar Nasional (RISKESDAS)**.
- Dewi, S.R. 2013. **Hubungan antara Pengetahuan Gizi, Sikap Terhadap Gizi, dan Pola Konsumsi Siswa Kelas XII Program Keahlian Jasa Boga di SMKN 6 Yogyakarta**. Skripsi. Universitas Negeri Yogyakarta. Yogyakarta.
- Florence, A. G. 2014. **Hubungan Pengetahuan tentang Pencegahan Dismenore dengan Kejadian Dismenore pada Remaja Putri di SMKN 3 Bandung**. Tugas Akhir. Politeknik Kesehatan Kemenke. Bandung
- Gani, I. dan Amalia, S. 2015. **Aplikasi Statistik untuk Penelitian Bidang Ekonomi dan Sosial**. CV. Andi Offset. Yogyakarta
- Gouado, I. T. E., Zolo, P.H. 2010. **Nutritional Status, Food Habits and Energy Profile of Young Adult Cameroonian University Students**. African Journal of Food Science 4 (12): 748 - 53
- Guthrie, H. A. dan Picciano, M.F. 1995. **Human Nutrition**. Mosby Year Book. Missouri
- Handayani, S. M. 2016. **Pengaruh**

- Variasi Konsumsi Pangan terhadap Status Gizi Pelajar Kelas XI SMA Pangudi Luhur dan SMAN 8 Yogyakarta.** Skripsi. Universitas Sanata Dharma. Yogyakarta
- Harahap, V.Y. 2012. **Hubungan Pola Konsumsi Makanan dengan Status Gizi pada Siswa SMAN 2 RSBI Banda Aceh.** Skripsi. Universitas Syiah Kuala Darussalam. Banda Aceh
- Hidayat, A. dan Alimul, A. 2007. **Metode Penelitian & Teknik Analisis Data.** Salemba Medika. Jakarta
- Hockenberry, M., Wilson, D., and Rodgers, C. C. 2017. **Essentials of Pediatric Nursing.** Elsevier. Missouri
- Khomsan, A. 2000. **Teknik Pengukuran Pengetahuan Gizi.** Institut Pertanian Bogor. Bogor
- Irawati, D., Fachrurazi. 1992. **Penelitian Gizi dan Makanan.** Pusat Penelitian dan Pengembangan Gizi. Bogor
- Irianto, K. 2014. **Gizi Seimbang dalam Kesehatan Reproduksi.** 1st ed. Alfabeta. Bandung
- Lateef, O.J., Njogu, E., Kiplamai, F., Haruna, U.S., and Lawal, R.A. 2016. **Breakfast, Food Consumption Pattern and Nutritional Status of Students in Public Secondary Schools in Kwara State, Nigeria.** Asian Network for Scientific Information. Pakistan 15(2): 140-147
- Leyna, G.H., Mmbaga, E.J., Mnyika, K.G., Hussain, A., dan Klepp, K.I. 2010. **Food Insecurity is Associated with Food Consumption Patterns and Anthropometric Measures but not Serum Micronutrient Levels in Adults in Rural Tanzania.** Public Health Nutrition. Tanzania 13(9): 1438–1444
- Mardayanti, Purnama. 2008. **Hubungan Faktor-Faktor Risiko dengan Status Gizi pada Siswa Kelas 8 di SLTPN 7 Bogor.** Skripsi. Universitas Indonesia. Jakarta
- Marita, M.C. 2001. **Parent, Peer, and Media Influences on Body Image and Strategies to Both Increase and Decrease Body Size Among Adolescence Boys and Girls.** Adolescent Medicine Clinics 36 (142)
- Nurhaedar, J. 2012. **Perilaku Gizi Seimbang pada Remaja.** Tesis. Universitas Hasanudin. Makassar
- Notoatmodjo, S. 2003. **Pendidikan dan Perilaku Kesehatan.** PT. Rineka Cipta. Jakarta
- Notoatmodjo, S. 2005. **Metodologi Penelitian Kesehatan Edisi Revisi.** PT. Rineka Cipta. Jakarta
- Notoatmodjo, S. 2007. **Promosi Kesehatan dan Ilmu Prilaku.** PT. Rineka Cipta. Jakarta
- Persatuan Ahli Gizi Indonesia (PERSAGI). 2009. **Kamus Gizi Pelengkap Kesehatan Keluarga.** Kompas Media Nusantara. Jakarta
- Prihatin, S. D. 1997. **Pengembangan Sumber Daya Manusia Suatu Kebijakan.** Universitas Gadjah Mada. Yogyakarta 1(1): 73-97
- Prita. 2010. **Pentingnya Pengetahuan Gizi bagi Masyarakat.** <https://www.itb.ac.id/news/2754.xhtml> [7 Februari 2017]
- Rahmawati, A. A. 2013. **Konsumsi Pangan dan Aktivitas Fisik pada Siswa/i SMAN 3 Bogor dengan Status Gizi Normal dan Lebih.** Skripsi. Insitut Pertanian Bogor. Bogor.
- Riyadi, H. 2005. **Prinsip dan Petunjuk Penilaian Status Gizi.** Gizi Masyarakat dan Sumberdaya Keluarga. Institut Pertanian Bogor. Bogor
- Rizkiyanti, G.A. 2015. **Status Hidrasi, Aktivitas Fisik dan Tingkat Kebugaran Atlet Futsal Remaja Putri.** Skripsi. Institut Pertanian Bogor. Bogor

- Sayogo, S. 2011. **Gizi Remaja Putri**. Balai Penerbit Fakultas Kedokteran Universitas Indonesia. Jakarta
- Sebayang, A. N. 2012. **Gambaran Pola Konsumsi Makanan Mahasiswa di Universitas Indonesia**. Skripsi. Universitas Indonesia. Jakarta
- Sediaoetama, A. D. 2000. **Ilmu Gizi Untuk Mahasiswa dan Profesi Jilid I. Dian Rakyat**. Jakarta
- Setiawati, N.N. E. 2006. **Persepsi Remaja tentang Peran Teman Sebaya terhadap Pengetahuan Gizi, Preferensi dan Kebiasaan Makan serta Konsumsi Pangan dan Status Gizi Remaja di SMPN 1 Bogor**. Skripsi. Institut Pertanian Bogor. Bogor
- Soekirman. 2000. **Ilmu Gizi dan Aplikasinya untuk Keluarga dan Masyarakat**. Direktorat Jenderal Pendidikan Tinggi. Departemen Pendidikan Nasional. Jakarta
- Soekirman. 2002. **Ilmu Gizi dan Aplikasinya**. Dirjen Perguruan Tinggi Depdiknas. Jakarta
- Soekirman. 2004. **Widyakarya Nasional Pangan dan Gizi VIII**. LIPI. Jakarta
- Soekirman. 2006. **Hidup Sehat, Gizi Seimbang Dalam Siklus Kehidupan Manusia**. Primamedia Pustaka. Jakarta
- Sufren. 2014. **Belajar Otodidak SPSS Edisi 1**. PT. Elex Media Komputindo. Jakarta
- Sugiyono. 2009. **Statistika Untuk Penelitian**. Alfabeta. Bandung
- Sugiyono. 2007. **Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D**. Alfabeta. Bandung
- Sugiyono. 2008. **Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif**. Alfabeta. Bandung
- Suhardjo. 2006. **Perencanaan Pangan dan Gizi**. Bumi Aksara. Jakarta
- Supariasa, I.D.N., Bakri, B., Fajar, I. 2014. **Penilaian Status Gizi**. Penerbit EGC. Jakarta
- Supariasa, I.D.N. 2013. **Pendidikan & Konsultasi Gizi**. Penerbit EGC. Jakarta
- Supranto, J. 2001. **Pengukuran Tingkat untuk Meningkatkan Pangsa Pasar**. PT. Rineka Cipta. Jakarta
- Swarjana, I.K. 2012. **Metodologi Penelitian Kesehatan**. CV Andi Offset. Yogyakarta
- Spronk, I., Kullen, C., Burdon, C., and O'Connor, H. 2014. **Relationship Between Nutrition Knowledge and Dietary Intake**. University of Wollongong. Australia 111 (10): 1713-1726
- Tombs, A. M. 2009. **Eating Patterns and Physical Activity Levels of Adolescents with Differing Weight Status**. Thesis. D'Youville College. USA
- Wasis. 2006. **Pedoman Riset Praktis**. Penerbit Buku Kedokteran EGC. Jakarta
- Wawan, A. dan Dewi, M. 2010. **Teori dan Pengukuran Pengetahuan Sikap dan Perilaku Manusia**. Nuamedika. Jogjakarta
- Widyakarya Nasional Pangan dan Gizi (WKNPG). 1998. **Pangan dan Gizi Masa Depan : Meningkatkan Produktifitas dan daya saing Bangsa**. LIPI. Jakarta
- Windhi. 2006. **Masyarakat Indonesia Masih Kurang Pengetahuan Gizi Seimbang**. <http://www.centroone.com/News/Detail/2016/2/6/7040/masyarakat-indonesia-masih-kurang-pengetahuan-gizi-seimbang-> [6 Februari 2016]
- Wong. 2009. **Buku Ajar Pediatrik**. Penerbit EGC. Jakarta
- Yenrina, Rina, N Hamzah, R Zilvia. 2009. **Mutu Selai Lembaran Campuran Nenas dengan Jonjot Labu Kuning**. Jurnal Pendidikan dan Keluarga UNP, ISSN 2085-4285, Vol 1 No 2 Agustus 2009