

SKRIPSI

**HUBUNGAN POLA MAKAN DENGAN STATUS GIZI
MAHASISWA FAKULTAS ILMU KESEHATAN UNIVERSITAS
MUHAMMADIYAH SURABAYA**



Oleh :

DINDA HASANAH PUTRI

NIM : 20161660062

**PROGRAM STUDI S1 KEPERAWATAN
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SURABAYA
2020**

SKRIPSI
HUBUNGAN POLA MAKAN DENGAN STATUS GIZI
MAHASISWA FAKULTAS ILMU KESEHATAN UNIVERSITAS
MUHAMMADIYAH SURABAYA

Untuk Memperoleh Gelar Sarjana Keperawatan (S.Kep) Pada Program Studi
Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surabaya



Oleh :

DINDA HASANAH PUTRI

NIM : 20161660062

PROGRAM STUDI S1 KEPERAWATAN
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SURABAYA
2020

Pernyataan Tidak Melakukan Plagiasi

Saya yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Dinda Hasanah Putri

NIM : 20161660062

Fakultas : Ilmu Kesehatan

Progam Studi : S1 Keperawatan

Menyatakan bahwa skripsi yang saya tulis ini benar – benar tulisan karya sendiri bukan hasil plagiasi, baik sebagian maupun keseluruhan. Bila dikemudian hari terbukti hasil plagiasi, maka saya bersedia menerima sanksi akademik sesuai ketentuan yang berlaku di Universitas Muhammadiyah Surabaya.

Surabaya, 17 Agustus 2020

Yang Menyatakan,



DINDA HASANAH PUTRI

2016166006

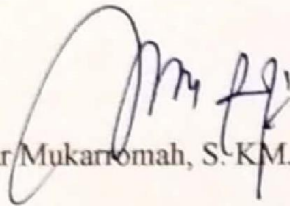
PERSETUJUAN

Usulan judul skripsi penelitian ini telah diperiksa dan disetujui isi serta susunannya, sehingga dapat diajukan dalam ujian sidang skripsi pada Program Studi S1 Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surabaya.

Surabaya, 17 Agustus 2020

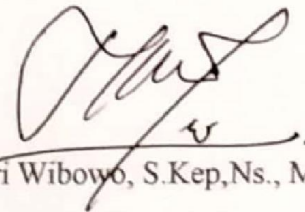
Mengetahui,

Pembimbing I



Dr. Nur Mukarramah, S.KM., M.Kes

Pembimbing II



Nugroho Ari Wibowo, S.Kep, Ns., M.Kep

Mengetahui,

Ketua Program Studi



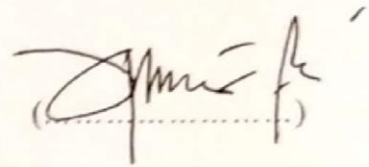
Reliani, S.Kep., Ns., M.Kes

PENGESAHAN

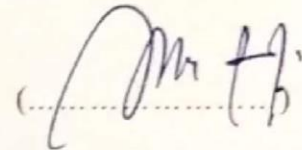
Skripsi ini telah dipertahankan di hadapan Tim Penguji Ujian Skripsi pada tanggal 03 Juli 2020 oleh mahasiswa atas nama Dinda Hasanah Putri NIM 20161660062. Program Studi S1 Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surabaya.

TIM PENGUJI

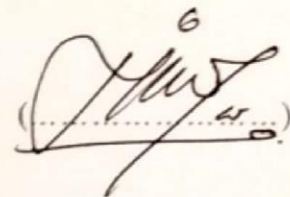
Ketua : Anis Rosyiatul Husna, S.Kep.,Ns.,M.Kes



Anggota 1 : Dr. Nur Mukarromah, S. KM.,M.Kes



Anggota 2 : Nugroho Ari Wibowo, S.Kep,Ns., M.Kep



Mengesahkan,

Ketua Dekan FIK UMSurabaya



Dr. Mundakir, S.Kep.,Ns.,M.Kep

KATA PENGANTAR

Dengan mengucapkan puji syukur kehadirat Allah SWT yang mana dengan segala limpahan rahmat dan karunia-Nya peneliti dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “Hubungan Pola Makan dengan Status Gizi Mahasiswa Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surabaya”. Skripsi ini diajukan sebagai syarat dalam menyelesaikan program studi S1 Keperawatan di Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surabaya.

Dalam penyusunan skripsi ini, peneliti menyadari sepenuhnya bahwa skripsi ini masih jauh dari kata sempurna sehingga peneliti mengharapkan keikhlasan pembaca untuk memberikan kritik dan saran yang bersifat membangun untuk dijadikan bekal dan bahan perbaikan kedepannya.

Demikian sebuah pengantar dari peneliti, semoga hasil dari skripsi ini dapat bermanfaat bagi semua pihak khususnya dalam bidang keperawatan.

Surabaya, 17 Agustus 2020

Penulis

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	ii
KATA PENGANTAR	vi
UCAPAN TERIMA KASIH	vii
ABSTRAK.....	ix
DAFTAR SINGKATAN	xi
DAFTAR ISI	xii
DAFTAR TABEL	xvi
DAFTAR LAMPIRAN	xvii
BAB 1 PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Rumusan masalah	4
1.3 Tujuan	4
1.3.1 Tujuan Umum	4
1.3.2 Tujuan Khusus	5
1.4 Manfaat Penelitian	5
1.4.1 Manfaat Teoristis	5
1.4.2 Manfaat Praktis	5
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	7
2.1 Konsep Pola Makan	7

2.1.1 Pola Makan	7
2.1.2 Faktor Yang Mempengaruhi Pola Makan	9
2.1.3 Pola Makan di Indonesia	10
2.1.4 Pola Makan seimbang.....	11
2.2 Status Gizi	13
2.2.1 Definisi Status Gizi	13
2.2.2 Penilaian Status Gizi	15
2.2.4 Klasifikasi Status Gizi	19
2.3 Remaja	21
2.3.1 Definisi Remaja	21
2.3.2 Angka Kecukupan Gizi untuk Remaja	22
2.5 Kerangka Konsep	24
2.5 Penjelasan Kerangka Konsep	25
2.6 Hipotesis	25
BAB III METODE PENELITIAN	26
3.1 Desain Penelitian	26
3.2 Kerangka Kerja	27
3.3 Populasi, Sampel dan Sampling	28
3.3.1 Populasi	28
3.3.2 Sampel	28
3.3.3 Besar Sampling	29
3.3.4 Teknik Sampling	29

3.4 Indentifikasi Variabel	30
3.5 Definisi Operasional	31
3.6 Pengumpulan Data	32
3.6.1 Pengumpulan Data	32
3.6.2 Instrumen Data	32
3.6.3 Waktu dan Tempat Penelitian.....	34
3.7 Pengolahan Data dan Analisa Data	34
3.7.1 Pengolahan Data	34
3.7.2 Analisa Data	35
3.8 Etika Penelitian	36
3.9 Keterbatasan Penelitian	37
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	38
4.1 Hasil Penelitian	38
4.1.1 Gambaran Data Umum Tempat Penelitian	38
4.1.2 Data Umum	39
1. Distribusi Umur Mahasiswa FIK Universitas Muhammadiyah Surabaya Bulan Mei 2020	39
2. Distribusi Jenis Kelamin FIK Mahasiswa Universitas Muhammadiyah Surabaya Bulan Mei 2020	39
4.1.3 Data Khusus	40
1. Pola Makan	40

2. Status Gizi	41
3. Hubungan Pola Makan dengan Status Gizi Mahasiswa FIK Universitas Muhammadiyah Surabaya Bulan Mei 2020	41
4.2 Pembahasan	42
4.2.1 Karakteristik Responden	42
4.2.2 Pola Makan	43
4.2.3 Status Gizi	45
4.2.4 Hubungan Pola Makan dengan Status Gizi Mahasiswa Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surabaya	47
BAB V PENUTUP	51
5.1 Kesimpulan	51
5.2 Saran	51
5.2.1 Bagi Remaja	51
5.2.2. Bagi Orang Tua	52
5.2.3 Bagi Peneliti Selanjutnya	52
DAFTAR PUSTAKA	53

DAFTAR TABEL

		Halaman
Tabel 2.2.3	Indeks Masa Tubuh Dewasa	17
Tabel 2.3.2	Kecukupan Energi dan Protein Rata-rata yang dianjurkan pada Remaja	23
Tabel 3.5	Definisi Operasional Penelitian	31
Tabel 3.6.2	Penilaian Pola Makanan	33
Tabel 3.6.2	Penilaian Indeks Masa Tubuh	34
Tabel 4.1	Distribusi Frekuensi Responden berdasarkan Umur di FIK UMSurabaya Mei tahun 2020	39
Tabel 4.2	Distribusi Frekuensi Responden berdasarkan Jenis Kelamin di FIK UMSurabaya Mei tahun 2020	40
Tabel 4.3	Destribusi Frekuensi Responden berdasarkan Pola Makan di FIK UMSurabaya Mei tahun 2020	40
Tabel 4.4	Destribusi Frekuensi Responden berdasarkan Status Gizi di FIK UMSurabaya Mei tahun 2020	41
Tabel 4.5	Tabulasi Silang Status Gizi dengan Pola Makan FIK UMSurabaya Mei tahun 2020	42

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1	Lembar Penjelasan Penelitian 55
Lampiran 2	Lembar Persetujuan Menjadi Responden (Informed Concent) 56
Lampiran 3	Kusioner Food Frequency 57
Lampiran 4	Hasil Penelitian Karakteristik Responden 60
Lampiran 5	Cara Pengukuran Pola Makan 63
Lampiran 6	Hasil Penelitian Pola Makan Mahasiswa FIK UMSurabaya 64
Lampiran 7	Cara Perhitungan Status Gizi 80
Lampiran 8	Hasil Penelitian Perhitungan Status Gizi Mahasiswa UMSurabaya 81
Lampiran 9	Hasil Analisis Korelasi Data menggunakan SPSS 84

DAFTAR PUSTAKA

- A. Aziz Alimul Hidayat. (2017). *Metode Penelitian Keperawatan dan Kesehatan*. Penerbit Salemba.
- Arisman. (2010). *Gizi dalam Daur Kehidupan*.
- Ayu, B. F. K.D., Nurul,P., dan Ibnu, F. (2012). *Ilmu Gizi Praktisi*. Yogyakarta. Graha Ilmu.
- Ayu Afrilia, D., & A, S. F. (2018). Hubungan Pola Makan Dan Aktifitas Fisik Terhadap Status Gizi Di Siswa Smp Al-Azhar Pontianak. *Pontianak Nutrition Journal (PNJ)*, 1(1), 10. <https://doi.org/10.30602/pnj.v1i1.277>
- Cahyaputra, E. (2016). Hubungan Antara Pola Makan, Status Gizi, dan Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Kelas Atas SD Rejosari 3 Semin Gunung kidul. *Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi*, 6(2), 135. <http://journal.student.uny.ac.id/ojs/index.php/pjkr/article/view/5920/5658>
- Damayanti, A. E. (2016). Hubungan Citra Tubuh, Aktivitas Fisik, Dan Pengetahuan Gizi Seimbang Dengan Status Gizi Remaja Putri. In *Repository Universitas Airlangga*. <http://repository.unair.ac.id/46573/>
- florence grace, A. (2017). *Dengan Status Gizi Pada Mahasiswa Tpb*.
- I Dewa Nyoman Supriasa. (2014). *Penilaian Status Gizi*. Kedokteran EGC.
- Irianto, K. (2014). *Gizi Seimbang dalam Kesehatan Reproduksi*.
- Kementrian Kesehatan RI. (2012). *Pedoman Praktis Memantau Status Gizi Orang Dewasa*. <http://gizi.depkes.go.id>
- Kementrian Kesehatan RI. (2013). *Pelayanan Gizi Rumah Sakit*. Jakarta : Direktorat Jendral Bina Gizi dan Kesehatan Ibu dan Anak Pedoman Pelayanan Gizi Rumah Sakit (PGRS).
- Masitoh, D. (2012). *Pola Makan Dan Status Gizi Siswa Program Keahlian Jasa Boga Di Smk Negeri 1 Kalasan*. 5, 13–15.
- Mokolensang, O. G., Manampiring, A. E., & . F. (2016). Hubungan Pola Makan Dan Obesitas Pada Remaja Di Kota Bitung. *Jurnal E-Biomedik*, 4(1). <https://doi.org/10.35790/ebm.4.1.2016.10848>
- Mubarak, W ., D. (2012). *Ilmu Kesehatan Masyarakat Konsep san Aplikasi dalam kebidanan*.
- Mulyati. (2018). Pengetahuan dan sikap tentang makanan serta pola makan pada siswa kelas xi smk n 4 yogyakarta tugas akhir skripsi. *Diajukan Kepada Fakultas Teknik Universitas Negeri Yogyakarta Untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan Guna Memperoleh Gelar Sarjana Pendidik*.
- Nurhadear, J. (2012). *Perilaku Gizi Seimbang pada Remaja*.
- Nursalam. (2008). *Konsep & Penerapan Metode Penelitian Ilmu Keperawatan (ed 2)*. Penerbit Salemba.
- Octaviani, P., Izhar, M. D., & Amir, A. (2018). HUBUNGAN POLA MAKAN DAN AKTIVITAS FISIK DENGAN STATUS GIZI PADA ANAK SEKOLAH DASAR DI SD NEGERI 47 / IV KOTA JAMBI Relation Between Dietary Habit and Physical Activity With Nutritional Status Of Elementary. *Jurnal Kesehatan*

- Jambi*, 2(2), 56–66. <https://doi.org/https://doi.org/10.22437/jkmj.v2i2.6554>
- Purnawijaya, M. P. D., Sairaoka, I. P., & Nursanyoto, H. (2018). Pola Konsumsi Makanan Jajanan dan Status Gizi Anak Sekolah Dasar Di SDN 17 Dangin Puri dan SDN 3 Penatih Kota Denpasar. *Jurnal of Nutrition Science*, 7(3), 49–56.
- Remaja Putri Anita Rahmiwati Sekolah Pascasarjana, R. (2007). *Pola Konsumsi Pangan, Status Gizi Dan Pengetahuan*.
- Riset Kesehatan Data (Riskesdas). (2013). *Pedoman Pewawancara Petugas Pengumpulan Data*.
- Sayogo, S. (2011). *Gizi Remaja Putri*. Balai Penerbit : Fakultas Kedokteran Universitas Indonesia.
- Sediatoma, A. D. (2000). *Ilmu Gizi untuk Mahasiswa dan Profesi* (Jilid I).
- Sulistyoningsih. (2011). *Gizi Kesehatan Ibu dan Anak* (Edisi I). Graha Ilmu.
- Sundari, S. R. & S. (2012). *Perkembangan anak dan Remaja*. Rineka Cipta.
- Sunita Almatier. (2012). *Prinsip Dasar Ilmu Gizi*. Gramedia Pustaka utama.
- Wantina, M., Rahayu, L. S., ..., Waloya, T., Rimbawan, R., Andarwulan, N., Wahyuningsih, U., Khomsan, A., ..., Triatmaja, N. T., Khomsan, A., Dewi, M., Soraya, D., Sukandar, D., Sinaga, T., Sitompul, N. R. M., Septiana, R., Djannah, S. N., Djamil, M. D., ... (2014). Pengaruh Variasi Konsumsi Pangan terhadap Status Gizi Pelajar Kelas XI SMA Pangudi Luhur dan SMAN 8 Yogyakarta. *Jurnal Gizi Dan Pangan*. <https://www.neliti.com/publications/18858/hubungan-ketahanan-pangan-tingkat-keluarga-dan-tingkat-kecukupan-zat-gizi-dengan%0Ahttp://103.10.105.65/index.php/jgizipangan/article/view/9083%0Ahttps://dev.jurnal.ugm.ac.id/jkn/article/view/25500%0Ahttps://journ>
- Zuhdy, N. (2015). *Hubungan Pola Aktivitas Fisik dan Pola Makan dengan Status Gizi Pada Pelajar Putri SMA kelas I Denpasar Utara*. Universitas Undayana Bali.

