

Lampiran 1

### **Lembar Penjelasan Penelitian**

Kepada Yth.

Responden Penelitian

Yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Dinda Hasanah Putri

NIM : 20161660062

Saya adalah mahasiswa Prodi S1 Keperawatan Universitas Muhammadiyah Surabaya akan mengadakan penelitian sebagai syarat untuk menyelesaikan Skripsi. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui “Hubungan Pola Makan dengan Status Gizi Mahasiswa Universitas Muhammadiyah Surabaya”. Partisipasi saudara dalam penelitian ini akan bermanfaat bagi peneliti dan membawa dampak positif bagi bidang kesehatan. Saya mengharapkan jawaban yang saudara berikan sesuai dengan yang terjadi pada saudara sendiri tanpa ada pengaruh atau paksaan dari orang lain.

Dalam penelitian ini saudara akan mengisi kuisioner yang terdiri dari data demografi ( data umum responden), kuisioner *Food Frequency* dan mengukur berat badan tinggi responden yang akan membutuhkan waktu kurang lebih 10-20 menit dengan memberikan tanda checklist (√).

Keikutsertaan saudara dalam penelitian ini bersifat sukarela. Jika setelah menjadi responden terjadi hal-hal yang menimbulkan ketidaknyamanan maka saudara berhak mengundurkan diri dari penelitian ini dengan menginformasikan kepada peneliti. Jika saudara bersedia menjadi responden silahkan untuk menandatangani lembar persetujuan yang telah disediakan.

Informasi atau keterangan yang saudara berikan akan dijamin kerahasiaan jawaban yang saudara berikan dan akan digunakan untuk kepentingan penelitian. Apabila penelitian ini telah selesai, pernyataan anda akan saya hanguskan.

Hormat saya

Dinda Hasanah Putri

## Lampiran 2

**LEMBAR PERSETUJUAN MENJADI RESPONDEN**  
**(INFORMED CONSENT)**

Saya yang bertandatangan dibawah ini bersedia untuk ikut berpatisipasi sebagai responden penelitian yang dilakukan oleh mahasiswa Prodi S1 Keperawatan Universitas Muhammadiyah Surabaya atas nama :

Nama : Dinda Hasanah Putri

NIM : 20161660062

Yang berjudul **“Hubungan Pola Makan dengan Status Gizi Mahasiswa Universitas Muhammadiyah Surabaya”**, tanda tangan saya menunjukkan bahwa :

1. Saya telah diberi informasi atau penjelasan tentang penelitian ini informasi peran saya.
2. Saya mengerti bahwa penelitian ini dijamin kerahasiaanya. Semua berkas yang dicantumkan identitas dan jawaban yang akan saya berikan hanya diperlukan untuk pengolahan data.
3. Saya mengerti bahwa penelitian ini akan mendorong pengembangan tentang **“Hubungan Pola Makan dengan Status Gizi Mahasiswa Universitas Muhammadiyah Surabaya”**.

Oleh karena itu, saya secara suka rela menyatakan ikut berperan serta dalam penelitian ini pada :

Tanggal	
No.Responden	
Tanda Tangan (Tanpa Nama )	

## Lampiran 3

**Kuesioner Food Frekuensi****Kuisoner FFQ modifikasi Agnes Grace (2017)**

Nama :  
 Umur :  
 Jenis kelamin :  
 Berat badan :  
 Tinggi badan :

**Keterangan**

- Beri tanda (√) pada kolom yang sesuai
- Kolom lain-lain bisa diisi bahan pangan yang belum tercantum

Bahan Makanan	Berapa kali konsumsi per....					
	>1x /hari (setiap hari)	1x /hari (4-6xminggu)	3x/ minggu	1-2x seminggu	<1x semingg u	Tidak Pernah
<b>Makanan pokok</b>						
Nasi						
Roti						

Mie						
Lain – Lain						
<b>Lauk – pauk</b>						
Ayam						
Daging						
Ikan						
Telur						
Tempe						
Tahu						
Lain – lain :						
<b>Sayuran</b>						
Bayam						
Kangkung						
Daun singkong						
Sawi putih						
Sawi hijau						
Kacang panjang						
Wortel						
Terong						
Buncis						
Taoge						
Labu siam						

Lain – lain :						
<b>Buah</b>						
Apel						
Papaya						
Jeruk						
Semangka						
Pisang						
Mangga						
Rambutan						
Anggur						
Lain-lain						

## Lampiran 4

**Tabel Hasil Penelitian Karakteristik Responden**

No. Responden	Jenis Kelamin	kode	Umur	Kode
1	Perempuan	2	21	1
2	Perempuan	2	22	2
3	Perempuan	2	21	1
4	Perempuan	2	22	1
5	Perempuan	2	22	1
6	Laki-Laki	1	23	3
7	Laki-Laki	1	22	2
8	Laki-Laki	1	22	2
9	Perempuan	2	22	2
10	Perempuan	2	21	1
11	Perempuan	2	22	2
12	Perempuan	2	22	2
13	Perempuan	2	22	2
14	Laki-Laki	1	22	2
15	Perempuan	2	21	1
16	Perempuan	2	21	1
17	Laki-Laki	1	22	2
18	Perempuan	2	22	2
19	Laki-Laki	1	22	2
20	Perempuan	2	22	2
21	Perempuan	2	21	1
22	Perempuan	2	22	2
23	Perempuan	2	23	3
24	Perempuan	2	22	2
25	Perempuan	2	22	2
26	Perempuan	2	22	2
27	Perempuan	2	22	2
28	Perempuan	2	21	1
29	Perempuan	2	22	2
30	Perempuan	2	23	3
31	Perempuan	2	22	2
32	Laki-Laki	1	23	3

33	Perempuan	2	21	1
34	Perempuan	2	22	2
35	Perempuan	2	21	1
36	Perempuan	2	21	1
37	Perempuan	2	21	1
38	Perempuan	2	22	2
39	Laki-Laki	1	21	1
40	Laki-Laki	1	22	2
41	Laki-Laki	1	22	2
42	Perempuan	2	21	1
43	Perempuan	2	22	2
44	Perempuan	2	22	2
45	Laki-Laki	1	22	2
46	Perempuan	2	21	1
47	Perempuan	2	22	2
48	Laki-Laki	1	22	2
49	Perempuan	2	22	2
50	Perempuan	2	23	3
51	Laki-Laki	1	22	2
52	Perempuan	2	22	2
53	Perempuan	2	22	2
54	Perempuan	2	22	2
55	Perempuan	2	23	3
56	Perempuan	2	21	1
57	Perempuan	2	22	2
58	Perempuan	2	23	3
59	Perempuan	2	21	1
60	Laki-Laki	1	21	1
61	Laki-Laki	1	22	2
62	Perempuan	2	22	2
63	Perempuan	2	22	2
64	Perempuan	2	22	2
65	Perempuan	2	23	3
66	Perempuan	2	22	2
67	Perempuan	2	21	1
68	Perempuan	2	22	2
69	Laki-Laki	1	21	1
70	Perempuan	2	22	2
71	Perempuan	2	21	1
72	Perempuan	2	22	2

73	Laki-Laki	1	22	2
74	Laki-Laki	1	23	3
75	Laki-Laki	1	22	2
76	Laki-Laki	1	22	2
77	Laki-Laki	1	22	2
78	Laki-Laki	1	23	3
79	Perempuan	2	23	3
80	Laki-Laki	1	23	3
81	Perempuan	2	22	2
82	Perempuan	2	23	3



## Lampiran 5

**Cara Pengukuran Pola Makan**

Responden memeberikan checklist di tiap masing – masing bahan makanan yang dikonsumsi dalam waktu sebulan kemudian diberi nilai menurut tabel berikut :

Tabel Pedoman Penilaian Pola Makan

Kategori	Skor	Keterangan
A	50	>1x/hari (setiap hari)
B	25	1x/hari (4-6x/seminggu)
C	15	3x / minggu
D	10	1-2x seminggu
E	1	<1x seminggu sekali
F	0	Tidak pernah

Kemudian skor yang didapat dijumlahkan dan dikategorikan menurut tabel berikut :

Tabel Kategori Penilaian Pola Konsumsi

Kategori	Skor
Baik	344 – 452
Cukup	236 – 343
Kurang	128 - 235

- Contoh perhitungan pola makan responden No. 1 :

Diketahui :  $\sum = 50 + 1 + 1 + 10 + 10 + 10 + 15 + 10 + 10 + 15 + 10 + 1 + 10 + 10 + 10 + 10 + 1 + 0 + 0 + 15 + 10 + 10 + 1 + 10 + 0 + 1 = 242$

Hasil penelitian skor pola makan yang diperoleh adalah 242

Kesimpulan Responden No.1 termasuk kategori cukup berdasarkan tingkat pola makan.

## Lampiran 6

**Tabel hasil Penelitian Pola Makan Mahasiswa Universitas Muhammadiyah  
Surabaya**

**1. Tabel Hasil Pola Makan Makanan Pokok**

No.Responden	Makanan Pokok		
	Nasi	Roti	Mie
1	50	1	1
2	50	1	15
3	50	10	10
4	50	1	10
5	50	10	10
6	50	10	10
7	50	10	1
8	50	1	10
9	50	15	10
10	50	10	1
11	50	1	1
12	50	0	1
13	50	0	10
14	50	10	10
15	50	10	15
16	50	0	15
17	50	0	25
18	50	0	10
19	50	15	1
20	50	15	25
21	50	10	1
22	50	15	1
23	1	0	0
24	50	10	10
25	50	1	10
26	50	1	10
27	25	15	10
28	25	10	0
29	50	10	10
30	50	10	10

31	50	10	1
32	50	15	10
33	50	15	15
34	50	15	1
35	50	25	1
36	50	1	10
37	50	15	1
38	50	10	10
39	50	15	1
40	50	0	0
41	50	0	10
42	1	0	1
43	50	1	10
44	25	15	15
45	50	10	1
46	50	0	10
47	50	1	1
48	50	1	1
49	50	10	1
50	50	1	0
51	50	0	1
52	50	0	1
53	50	10	10
54	50	15	1
55	50	10	10
56	50	0	50
57	50	0	15
58	50	1	10
59	50	10	1
60	50	15	10
61	50	25	15
62	50	1	15
63	50	10	15
64	50	25	10
65	50	15	10
66	50	15	10
67	50	10	10
68	50	10	1

69	50	0	1
70	50	1	0
71	50	10	10
72	50	10	10
73	50	10	10
74	50	15	15
75	50	10	10
76	50	10	15
77	50	10	10
78	50	10	1
79	50	0	10
80	50	0	1
81	15	25	10
82	50	15	1

Keterangan :

50 = setiap hari ( $>1x/hari$ )      25 = 1x/hari (4-6x/seminggu)      15 = 3x/minggu  
 10 = 1-2x seminggu      1 =  $<1x$  seminggu sekali      0 = tidak pernah

2. Tabel Hasil Pola Makan Lauk Pauk

No. Responden	Lauk- Pauk					
	Ayam	Daging	Ikan	Telur	Tempe	Tahu
1	10	10	10	15	10	10
2	15	1	25	25	10	25
3	25	10	15	25	25	25
4	25	10	10	15	10	10
5	15	10	10	15	0	10
6	10	25	10	10	10	10
7	15	1	15	10	25	25
8	50	25	15	25	1	0
9	25	1	25	25	10	25
10	10	1	1	1	1	10
11	10	1	50	15	15	15
12	1	10	15	15	1	50
13	1	50	50	10	50	50
14	25	10	15	25	25	25
15	50	10	50	25	25	25
16	10	0	15	15	10	15
17	25	10	15	15	25	25
18	25	15	25	15	25	25
19	10	10	10	15	15	15
20	25	1	10	25	25	1
21	25	1	1	25	15	15
22	50	1	10	25	10	10
23	1	1	1	50	50	25
24	25	10	10	25	50	50
25	10	1	10	15	15	15
26	25	0	1	10	10	0
27	0	15	25	15	15	10
28	50	10	25	25	10	0
29	15	15	15	25	15	15
30	50	10	10	15	50	50
31	10	10	10	10	10	15
32	15	10	15	50	50	50
33	15	15	25	10	25	25
34	50	10	15	10	50	50

35	25	25	50	50	25	25
36	10	10	10	15	50	50
37	25	0	25	25	25	25
38	50	10	15	10	50	50
39	25	15	15	15	15	15
40	1	1	10	10	50	50
41	15	10	10	25	15	10
42	15	1	15	15	15	15
43	15	10	50	50	15	15
44	25	10	0	15	25	10
45	50	50	50	50	50	50
46	10	1	25	15	15	15
47	15	10	25	50	25	10
48	10	0	0	15	10	10
49	15	10	15	10	25	25
50	15	1	0	15	15	15
51	50	1	10	50	50	50
52	1	0	10	10	50	50
53	15	0	10	15	15	50
54	15	10	15	15	15	15
55	25	0	25	15	10	10
56	10	10	50	15	10	10
57	15	15	50	50	0	0
58	15	50	15	50	10	10
59	10	10	10	15	10	25
60	25	25	25	25	50	50
61	25	25	25	25	50	50
62	15	15	25	10	15	25
63	25	25	25	25	50	50
64	50	50	25	10	10	10
65	25	50	50	25	15	25
66	25	25	25	25	50	50
67	25	15	15	25	25	25
68	25	25	25	25	50	15
69	25	15	25	15	25	10
70	10	10	25	25	15	15
71	25	25	25	25	10	10
72	25	25	25	25	15	50

73	25	25	25	25	50	50
74	10	25	25	25	25	25
75	50	15	15	25	50	50
76	25	15	15	50	50	50
77	25	25	15	10	25	25
78	50	25	50	50	0	15
79	25	25	15	15	15	15
80	25	10	15	25	50	50
81	10	15	25	25	15	15
82	50	10	10	10	15	15

Keterangan :

50 = setiap hari ( $>1x/hari$ )      25 = 1x/hari (4-6x/seminggu)      15 = 3x/minggu  
 10 = 1-2x seminggu      1 =  $<1x$  seminggu sekali      0 = tidak pernah

## 3. Tabel Hasil Pola Makan Sayur – Sayuran

Respon den	Sayuran										
	BAYAM	KANG KUNG	DAUN SINGKONG	SAWI PUTIH	SAWI HIJAU	KACANG PANJANG	WORTEL	TERONG	BUNCIS	TAUGE	LABU SIAM
1	15	10	1	10	10	10	10	10	1	0	0
2	15	15	1	15	15	1	15	0	0	15	0
3	10	15	0	15	15	10	15	10	10	10	10
4	10	10	1	10	0	10	10	10	0	0	0
5	15	15	10	15	15	15	15	10	15	10	0
6	10	1	15	25	10	10	10	10	15	15	25
7	15	15	15	15	15	15	15	15	15	10	0
8	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
9	25	25	0	10	10	10	25	10	10	10	1
10	1	1	1	10	10	1	10	10	10	10	0
11	15	15	0	15	15	15	15	15	15	10	0
12	10	10	0	25	10	10	25	0	0	10	0
13	25	0	10	0	25	10	10	0	10	10	10
14	10	15	15	15	15	15	25	0	0	25	0
15	1	1	0	10	10	1	1	1	1	15	0
16	10	10	15	15	15	10	15	15	15	15	1
17	15	15	10	10	15	15	15	15	15	15	0
18	15	15	15	15	15	10	10	15	10	10	0
19	10	10	10	10	15	15	15	10	10	10	0
20	10	10	10	10	10	10	10	0	10	10	0
21	10	10	1	10	1	0	10	15	115	10	10



22	1	1	0	15	10	15	15	0	15	15	15
23	25	25	25	25	15	10	10	15	25	10	10
24	10	10	0	0	0	10	10	10	0	10	0
25	10	10	0	0	0	1	10	0	1	1	0
26	0	1	0	0	0	1	10	0	1	0	0
27	1	10	10	0	10	1	10	1	10	10	1
28	0	0	0	1	1	0	10	0	0	10	1
29	15	15	15	15	10	15	10	10	15	15	15
30	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	0
31	10	15	10	10	10	10	10	10	10	10	10
32	10	0	0	0	0	10	15	10	0	1	0
33	10	10	10	15	15	10	10	10	10	0	1
34	15	15	0	15	15	25	15	10	1	10	0
35	1	10	0	0	0	10	10	1	1	10	0
36	1	1	1	1	1	1	15	10	10	10	10
37	25	15	15	25	25	25	10	1	10	1	10
38	10	10	0	10	10	10	15	10	10	15	1
39	25	15	10	15	10	15	10	10	10	10	0
40	10	10	10	10	0	0	15	15	15	15	15
41	10	1	10	10	10	10	10	1	10	1	10
42	10	10	0	1	1	10	15	1	15	15	1
43	0	10	15	15	10	0	15	10	10	10	10
44	10	10	0	15	10	10	15	10	10	10	15
45	10	10	15	10	15	1	1	1	10	1	1
46	0	10	15	15	0	10	10	10	10	10	15
47	1	0	0	10	0	15	1	1	0	0	1

48	1	1	0	0	1	0	1	0	0	1	0
49	15	1	1	10	10	1	10	15	1	1	1
50	1	25	0	1	10	10	15	0	15	10	0
51	1	1	1	0	1	1	1	1	1	0	0
52	1	1	1	1	1	10	10	1	10	10	10
53	50	10	0	10	10	10	10	1	1	10	1
54	10	10	0	1	10	10	10	10	10	10	1
55	10	1	1	1	1	1	15	1	10	10	10
56	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10
57	1	10	10	10	10	10	10	10	1	10	10
58	10	10	10	10	10	10	10	10	1	0	10
59	15	1	1	10	10	10	10	10	10	10	10
60	15	15	0	10	10	15	15	1	1	1	1
61	15	15	1	10	10	10	15	10	15	10	1
62	1	1	10	10	10	10	10	10	10	15	10
63	10	10	10	10	10	10	10	0	0	0	10
64	10	10	10	15	15	10	15	10	15	10	15
65	10	10	0	10	10	10	10	10	10	10	10
66	10	10	0	10	10	1	15	1	1	0	0
67	10	10	10	10	10	10	15	15	10	10	0
68	10	10	0	10	10	10	10	19	10	0	10
69	10	1	1	1	10	0	1	1	1	10	1
70	10	10	10	10	10	0	1	10	1	1	1
71	15	15	10	15	15	10	10	10	10	0	0
72	15	15	10	10	15	1	1	1	10	10	10
73	0	10	10	10	10	15	15	10	15	15	0

74	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	0
75	15	15	15	10	10	1	1	10	1	10	0
76	10	10	1	10	10	10	15	1	15	1	0
77	10	10	10	10	10	10	15	15	15	15	0
78	15	15	0	0	15	10	15	15	15	10	0
79	15	15	15	10	15	15	15	10	10	10	10
80	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	0
81	15	15	0	25	0	10	10	10	10	0	0
82	15	10	0	10	20	10	25	25	25	25	0

Keterangan :

50 = setiap hari (>1x/hari)

25 = 1x/hari (4-6x/seminggu)

15 = 3x/minggu

10 = 1-2x seminggu

1 = <1x seminggu sekali

0 = tidak pernah

### 3. Tabel Pola Makan Buah – Buahan

Responden	BUAH-BUAHAN							
	APEL	PEPAYA	JERUK	SEMANGKA	PISANG	MANGGA	RAMBUTAN	ANGGUR
1	15	10	10	1	10	0	1	1
2	10	15	10	1	25	1	0	0
3	10	10	10	10	10	10	10	10
4	1	1	1	0	1	0	0	0
5	10	10	10	10	10	1	0	1
6	15	10	15	1	1	1	0	0
7	10	10	10	1	10	1	1	1
8	1	10	1	15	25	10	10	10
9	0	1	1	1	10	1	0	0
10	1	1	1	1	1	0	0	0
11	10	10	10	10	15	0	1	1
12	10	0	10	1	1	0	0	1
13	0	1	0	1	1	0	0	0
14	0	10	15	0	25	0	0	0
15	1	0	10	10	10	1	1	15
16	0	10	0	10	25	10	0	0
17	10	10	15	10	10	10	0	0
18	10	15	10	15	10	10	10	0
19	10	10	10	10	10	10	10	1
20	15	0	10	10	10	15	15	15
21	10	10	10	10	25	10	0	0
22	15	15	10	15	10	0	0	10

23	10	10	1	1	1	1	0	0
24	0	10	0	25	25	10	0	0
25	1	1	0	0	1	0	0	1
26	1	0	1	0	1	1	0	0
27	1	1	0	1	1	1	0	0
28	10	0	15	10	15	0	0	15
29	10	10	10	10	10	10	10	10
30	0	10	0	10	0	1	1	0
31	10	1	1	1	1	1	1	1
32	0	25	10	10	50	0	0	0
33	1	15	10	15	10	10	0	0
34	1	1	1	0	50	1	1	1
35	0	0	10	10	10	0	0	0
36	10	10	10	10	50	10	1	1
37	10	10	10	10	1	1	0	0
38	1	1	10	1	10	1	1	1
39	10	10	10	15	10	10	1	0
40	15	15	10	10	10	10	0	0
41	10	10	10	10	10	0	0	0
42	15	50	15	10	1	0	0	0
43	10	10	10	10	10	10	0	0
44	15	25	10	10	10	10	0	0
45	1	1	10	1	1	1	0	0
46	15	10	10	10	10	10	0	0
47	15	1	1	50	1	0	1	1
48	1	15	15	15	1	10	10	0

49	1	10	1	1	1	1	1	1
50	0	15	0	0	50	0	0	0
51	0	0	0	50	50	0	0	0
52	1	1	1	1	1	1	1	1
53	0	25	10	1	1	0	0	0
54	10	10	15	10	10	10	10	10
55	15	1	15	15	10	1	10	1
56	1	1	1	1	1	1	0	0
57	1	10	10	10	10	10	10	0
58	0	10	15	15	0	10	10	10
59	10	10	10	10	10	1	0	0
60	10	10	1	10	10	10	10	10
61	1	10	10	1	10	1	0	0
62	10	10	10	10	15	10	1	10
63	1	10	10	10	10	10	10	10
64	1	1	1	10	1	1	0	0
65	10	10	10	10	1	1	0	0
66	10	0	0	10	10	1	1	1
67	0	10	1	0	10	0	0	0
68	10	10	0	15	10	0	0	0
69	0	0	1	0	1	0	0	0
70	0	0	1	1	1	1	0	0
71	10	10	10	1	1	1	0	0
72	10	10	10	1	1	1	0	0
73	10	10	10	1	10	0	0	0
74	1	10	10	1	10	10	0	0

75	10	10	10	0	10	0	0	0
76	10	10	1	1	10	10	10	0
77	0	0	0	1	10	1	1	0
78	1	1	1	1	1	1	1	1
79	10	10	10	10	10	0	0	0
80	10	15	15	10	10	15	0	0
81	0	0	10	10	1	0	0	0
82	10	0	10	10	10	10	10	0

Keterangan :

50 = setiap hari (>1x/hari)

25 = 1x/hari (4-6x/seminggu)

15 = 3x/minggu

10 = 1-2x seminggu

1 = <1x seminggu sekali

0 = tidak pernah

## 4. Tabel Perhitungan Pola Makan

Responden	Skor	Kategori	kode
1	242	cukup	2
2	321	cukup	2
3	345	baik	1
4	206	kurang	3
5	317	cukup	2
6	334	cukup	2
7	341	cukup	2
8	259	cukup	2
9	336	cukup	2
10	154	kurang	3
11	345	cukup	2
12	266	cukup	2
13	384	baik	1
14	380	baik	1
15	349	baik	1
16	321	cukup	2
17	395	baik	1
18	400	baik	1
19	327	cukup	2
20	357	baik	1
21	410	baik	1
22	349	baik	1
23	348	baik	1
24	370	baik	1
25	164	kurang	3
26	124	kurang	3
27	199	kurang	3
28	243	cukup	2
29	400	baik	1
30	377	baik	1
31	258	cukup	2
32	406	baik	1
33	357	baik	1
34	428	baik	1
35	349	baik	1
36	369	baik	1
37	395	baik	1
38	382	baik	1
39	362	baik	1
40	357	baik	1
41	278	cukup	2
42	248	cukup	2
43	381	baik	1
44	335	cukup	2



45	451	baik	1
46	311	cukup	2
47	286	cukup	2
48	169	kurang	3
49	244	cukup	2
50	264	cukup	2
51	370	baik	1
52	236	cukup	2
53	325	cukup	2
54	318	cukup	2
55	284	cukup	2
56	321	cukup	2
57	348	baik	1
58	372	baik	1
59	289	cukup	2
60	430	baik	1
61	435	baik	1
62	344	baik	1
63	426	baik	1
64	390	baik	1
65	407	baik	1
66	366	baik	1
67	331	cukup	2
68	370	baik	1
69	205	kurang	3
70	219	kurang	3
71	333	cukup	2
72	366	baik	1
73	421	baik	1
74	357	baik	1
75	403	baik	1
76	415	baik	1
77	328	cukup	2
78	369	baik	1
79	360	baik	1
80	451	baik	1
81	271	cukup	2
82	401	baik	1

## Lampiran 7

**Cara Perhitungan Status Gizi**

IMT ditentukan oleh pengukuran berat badan dan tinggi badan dengan rumus sebagai berikut :

$$\text{IMT} = \frac{\text{Berat Badan (kg)}}{[\text{Tinggi Badan (m)}]^2}$$

Kemudian hasil dari perhitungan dibagi kategori berdasarkan tabel berikut :

Tabel Pedoman Penilaian Status Gizi

	Kategori	IMT
Kurus	kekurangan berat badan tingkat berat	<17,0
	kekurangan berat badan tingkat ringan	17,0 – 18,5
Normal		18,5 – 25,0
Gemuk	Kelebihan berat badan tingkat ringan	25,0 – 27,0
	Kelebihan berat badan tingkat besar	>27,0

Sumber : Depkes

- Contoh perhitungan status gizi responden No.1 :

Responden No.1 memiliki berat badan 54 kg dan tinggi badan 153 cm (1,53m)

$$\text{IMT} = \frac{54}{1,53^2} = 23,07$$

Kesimpulan berdasarkan hasil perhitungan status gizi maka dapat disimpulkan responden No.1 memiliki status gizi normal.

## Lampiran 8

**Tabel Hasil Perhitungan Status Gizi Mahasiswa Universitas Muhammadiyah Surabaya****Tabel Hasil Perhitungan Status Gizi**

<b>NO. RESPONDEN</b>	<b>TB</b>	<b>BB</b>	<b>SKOR</b>	<b>Kode</b>
1	1.53	54	23.07	5
2	1.62	60	22.86	5
3	1.56	64	26.30	6
4	1.55	47	19.56	5
5	1.63	52	19.57	5
6	1.76	59	19.05	5
7	1.7	65	22.49	5
8	1.5	50	22.22	5
9	1.66	56	20.32	5
10	1.63	43	16.18	4
11	1.65	57	20.94	5
12	1.56	56	23.01	5
13	1.5	43	19.11	5
14	1.75	58	18.94	5
15	1.53	49	20.93	5
16	1.55	48	19.98	5
17	1.73	76	25.39	6
18	1.6	86	33.59	6
19	1.73	80	26.73	6
20	1.55	58	24.14	5
21	1.68	54	19.13	5
22	1.55	44	18.31	5
23	1.52	52	22.51	5
24	1.52	40	17.31	4
25	1.55	54	22.48	5
26	1.5	40	17.78	4
27	1.59	43	17.01	4
28	1.5	40	17.78	5
29	1.6	53	20.70	5
30	1.58	76	30.44	6
31	1.55	52	21.64	5
32	1.76	78	25.18	6
33	1.5	50	22.22	5
34	1.55	50	20.81	5
35	1.59	78	30.85	6
36	1.6	75	29.30	6
37	1.58	54	21.63	5
38	1.55	50	20.81	5
39	1.65	85	31.22	6

40	1.69	75	26.26	6
41	1.74	68	22.46	5
42	1.55	70	29.14	6
43	1.53	52	22.21	5
44	1.53	50	21.36	5
45	1.7	79	27.34	6
46	1.56	45	18.49	5
47	1.48	51	23.28	5
48	1.6	45	17.58	4
49	1.62	49	18.67	5
50	1.69	59	20.66	5
51	1.75	75	24.49	5
52	1.6	74	28.91	6
53	1.53	56	23.92	5
54	1.57	50	20.28	5
55	1.55	47	19.56	5
56	1.58	55	22.03	5
57	1.58	55	22.03	5
58	1.56	58	23.83	5
59	1.57	53	21.50	5
60	1.7	80	28.69	6
61	1.67	84	30.12	6
62	1.53	50	21.36	5
63	1.5	58	25.78	6
64	1.55	59	24.56	5
65	1.7	86	29.76	6
66	1.68	57	20.20	5
67	1.68	57	20.20	5
68	1.59	57	22.55	5
69	1.68	50	17.72	5
70	1.55	40	16.65	4
71	1.56	54	22.19	5
72	1.6	50	19.53	5
73	1.7	60	20.76	5
74	1.69	75	26.26	6
75	1.7	80	27.68	6
76	1.6	70	27.34	6
77	1.71	60	20.52	5
78	1.69	60	21.01	5
79	1.65	62	22.77	5
80	1.7	86	29.76	6
81	1.55	49	20.40	5
82	1.58	47	18.83	5

Keterangan :

Kurus = < 17

Normal = 17 – 25

Gemuk = > 25

## Lampiran 9

**Tabel Hasil Analisis Korelasi Data Menggunakan SPSS****Analisis Hubungan Pola Makan dengan Status Gizi****Case Processing Summary**

	Cases					
	Valid		Missing		Total	
	N	Percent	N	Percent	N	Percent
POLA MAKAN * STATUS GIZI	82	100.0%	0	.0%	82	100.0%

**POLA MAKAN \* STATUS GIZI Crosstabulation**

		STATUS GIZI			Total
		KURUS	NORMAL	GEMUK	
POLA MAKAN BAIK	Count	1	25	18	44
	% within STATUS GIZI	16.7%	45.5%	85.7%	53.7%
	% of Total	1.2%	30.5%	22.0%	53.7%
CUKUP	Count	0	27	3	30
	% within STATUS GIZI	.0%	49.1%	14.3%	36.6%
	% of Total	.0%	32.9%	3.7%	36.6%
KURANG	Count	5	3	0	8
	% within STATUS GIZI	83.3%	5.5%	.0%	9.8%
	% of Total	6.1%	3.7%	.0%	9.8%
Total	Count	6	55	21	82
	% within STATUS GIZI	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%
	% of Total	7.3%	67.1%	25.6%	100.0%

## Correlations

			pola makan	status gizi
Spearman's rho	pola makan	Correlation Coefficient	1.000	-.473**
		Sig. (2-tailed)	.	.000
		N	82	82
	status gizi	Correlation Coefficient	-.473**	1.000
		Sig. (2-tailed)	.000	.
		N	82	82

\*\* . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

## Statistics

		JENIS KELAMIN	usia
N	Valid	82	82
	Missing	0	0

## JENIS KELAMIN

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	laki -laki	23	28.0	28.0	28.0
	perempuan	59	72.0	72.0	100.0
Total		82	100.0	100.0	

## usia

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	21	22	26.8	26.8	26.8
	22	47	57.3	57.3	84.1
	23	13	15.9	15.9	100.0
	Total	82	100.0	100.0	

## Statistics

		POLA MAKAN	STATUS GIZI
N	Valid	82	82
	Missing	0	0

**POLA MAKAN**

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	BAIK	44	53.7	53.7	53.7
	CUKUP	30	36.6	36.6	90.2
	KURANG	8	9.8	9.8	100.0
	Total	82	100.0	100.0	

**STATUS GIZI**

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	KURUS	6	7.3	7.3	7.3
	NORMAL	55	67.1	67.1	74.4
	GEMUK	21	25.6	25.6	100.0
	Total	82	100.0	100.0	

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

## *RELATIONSHIP OF DINING PATTERNS WITH NUTRITIONAL STATUS OF STUDENTS OF THE FACULTY OF HEALTH SCIENCE, MUHAMMADIYAH UNIVERSITY OF SURABAYA*

**Dinda Hasanah Putri, Dr.Nur Mukarromah, S. KM.,M.Kes, Nugroho Ari Wibowo, S.Kep,Ns.,  
M.Kep**

**Program Studi S1 Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah  
Surabaya**

### ABSTRAK

**Pengantar :** Remaja termasuk kelompok yang rentan mengalami permasalahan gizi. Masalah gizi remaja muncul dikarenakan perilaku gizi yang salah yaitu pada kebiasaan pola makan yang buruk, diet yang ketat, aktivitas yang dilakukan, serta pengetahuan tentang gizi seimbang. **Tujuan :** Mengetahui hubungan antara pola makan dengan status gizi mahasiswa Universitas Muhammadiyah Surabaya. **Metode :** penelitian ini merupakan penelitian Korelasional dengan pendekatan cross-sectional. Populasi penelitian adalah Mahasiswa Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surabaya semester 8. Sampel diambil sebesar 82 mahasiswa dengan menggunakan Simple Random Sampling. Data dikumpulkan dengan menyebarkan kuisioner lewat GoogleForm secara online. Instrumen kuisioner digunakan berupa kuisioner Food Frequency Questioner (FFQ) dan data Berat Badan, Tinggi Badan responden. Data menggunakan uji analisis Korelasi Spearman dengan  $\alpha = 5\%$ . **Hasil dan Diskusi :** hasil penelitian menunjukkan sebagian responden berstatus gizi normal (67,1%), responden berstatus gizi kurus (7,3%) dan responden berstatus gizi gemuk (25,6%). Pola makan menunjukkan kategori baik (53,7%) pola makan kategori cukup (36,6%), pola makan kurang (9,8%). Uji statistik dengan nilai signifikan  $p = 0,000 < \alpha = 0,05$ . Sehingga menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara pola makan dan status gizi. Mahasiswa diharapkan memperhatikan pola makan yang sesuai dengan gizi seimbang untuk mencapai status gizi yang baik.

*Kata kunci : Pola makan, status gizi, Remaja*

### ABSTRACT

**Introduction:** Adolescents are a group that is prone to experiencing nutritional problems. Adolescent nutrition problems arise due to wrong nutritional behavior, namely bad eating habits, strict diets, activities carried out, and knowledge of balanced nutrition. **Objective:** To determine the relationship between diet and nutritional status of students at the University of Muhammadiyah Surabaya. **Methods:** This study is a correlational study with a cross-sectional approach. The study population was the 8th semester students of the Faculty of Health Sciences, University of Muhammadiyah Surabaya. Samples were taken of 82 students using Simple Random Sampling. Data was collected by distributing questionnaires via Google Form online. Questionnaire instruments were used in the form of a Food Frequency Questioner (FFQ) questionnaire and data on body weight and height of respondents. The data used the Spearman Correlation analysis test with  $\alpha = 5\%$ . **Results and Discussion:** The results of the study showed that most respondents had normal nutritional status (67.1%), respondents were underweight (7.3%) and respondents were overweight (25.6%). The diet shows a good category (53.7%), a moderate diet (36.6%), a poor diet (9.8%). Statistical test with a significant value of  $p = 0.000 < \alpha = 0.05$ . The results show a significant relationship between diet and nutritional status. Students are expected to pay attention to a diet in accordance with balanced nutrition to achieve a good nutritional status.

*Key words: diet, nutritional status, adolescents*

## PENDAHULUAN

Pola makan remaja dalam

memenuhi kebutuhan akan gizi seimbang masih kurang. Masalah gizi remaja muncul dikarenakan perilaku gizi yang salah, yaitu ketidakseimbangan antara konsumsi gizi

dengan kecukupan gizi yang dianjurkan. Pada Mahasiswa yang notabene sibuk dengan aktivitas kegiatan kampus atau diluar kampus dan mahasiswa yang sibuk mengerjakan tugas



akhir skripsi memiliki pola makan yang tidak teratur. Bagi mereka mengalami kesulitan dalam mengatur pola makan sehingga dapat berpengaruh pada status gizi.

Status gizi merupakan keadaan tubuh sebagai akibat konsumsi makanan dan penggunaan zat-zat gizi. Dibedakan antara status gizi kurang, baik dan lebih. Konsumsi makanan berpengaruh terhadap status gizi seseorang. Status gizi baik atau status gizi optimal terjadi bila tubuh memperoleh cukup zat-zat gizi yang digunakan secara efisien, sehingga memungkinkan pertumbuhan fisik, perkembangan otak, kemampuan bekerja dan kesehatan secara umum pada tingkat setinggi mungkin (Sunita Almatsier, 2012).

Status gizi pada seseorang tergantung dengan pola makan sehari-hari. Pola makan merupakan gambaran mengenai kebiasaan makanan yang dikonsumsi seseorang atau suatu sekelompok meliputi sikap, kepercayaan, dan pemilihan makanan sebagai bentuk pemenuhan kebutuhan fisiologis, psikologis, dan social budaya (Ayu Afrilia & A, 2018)

Menurut WHO dalam (Mubarak, W., 2012) yang dikatakan sehat adalah suatu keadaan yang lengkap meliputi kesejahteraan fisik, mental dan social bukan semata – mata bebas dari penyakit atau kelemahan. Konsep sehat menurut WHO tersebut, diharapkan adanya keseimbangan yang serasi dalam interaksi antara manusia, makhluk hidup lain, dan dengan lingkungannya. Sebagai konsekuensinya yang dikatakan manusia

sehat adalah : tidak sakit, tidak cacat, tidak lemah, bahagia secara rohani, sejahtera secara social, dan sehat secara jasmani. Individu yang sehat memiliki keadaan yang baik. Keadaan yang baik dapat dikatakan sehat dan salah satu unsurnya adalah kesadaran gizi. Gizi itu sendiri mempunyai pengertian makanan. Supaya gizi dipergunakan dengan baik, maka membutuhkan suatu hal yang dapat mengatur tentang gizi tersebut. Gizi itu sendiri mempunyai pengertian makanan. Supaya gizi dipergunakan dengan baik, maka membutuhkan suatu hal yang dapat mengatur tentang gizi tersebut. Hal tersebut adalah ilmu, yang dapat dikatakan sebagai ilmu gizi. Ilmu gizi adalah ilmu yang mempelajari proses yang terjadi pada organisme hidup untuk mengambil dan mengolah zat – zat padat dan cair dari makanan yang diperlukan untuk memelihara kehidupan, pertumbuhan, berfungsinya organ tubuh, dan menghasilkan energi. Dilihat dari pengertian ilmu gizi, bahwa besarnya kandungan gizi pada makanan yang masuk kedalam tubuh dan penyakit-penyakit yang disebabkan karena kesalahan dalam mengkonsumsi makanan.

Berdasarkan survey lapangan peneliti lakukan pada tanggal 05 November 2019 dari hasil wawancara yang didapatkan 10 mahasiswa di Universitas Muhammadiyah Surabaya didapatkan informasi dari mahasiswa bahwa rata – rata pola makan tidak teratur dengan frekuensi makan 1 sampai 2 kali sehari, disibukkan dengan kegiatan diluar aktivitas kampus ataupun di kampus dan jenis

makan tidak sesuai dengan asupan gizi. Mahasiswa saat ini banyak yang menggemari fast food seperti mie instan dan makanan snack ringan yang lain, sehingga kurang mengkonsumsi makanan yang mengandung serat dan bernutrisi. Didapatkan 5 dari 10 Mahasiswi ini sangat sadar akan bentuk badannya, sehingga banyak yang membatasi konsumsi makanannya. Bahkan banyak yang berdiet tanpa nasihat atau pengawasan langsung seorang ahli gizi, sehingga pola makannya sangat menyalahi kaidah-kaidah ilmu gizi.

Data Riskesdes Jawa Timur tahun 2013 menunjukkan bahwa, prevalensi status gizi remaja dilihat dari IMT/U (Indeks Masa Tubuh menurut umur) diperoleh data sebesar 2,25 % sangat kurus, 7,3% kurus, 88,2 % normal, dan 2,0% gemuk. Data lain menyebutkan bahwa status gizi remaja dilihat dari TB/U (Tinggi Badan menurut umur) di Jawa Timur adalah 10,5 % sangat pendek, 20,2 % pendek (Riskesdas, 2013 ). Pada penelitian yang dilakukan oleh Adelina (2016) pada siswi salah satu SMK swasta di Surabaya, remaja yang memiliki gizi normal yaitu sebanyak 56 responden atau sebesar 77,78%. Sedangkan responden dengan status gizi kurus, gemuk dan obesitas masing-masing berjumlah 6 responden (8,34%), 8 responden (11,12%) dan 2 responden (2,70%).

Baik atau tidaknya status gizi seseorang sangat tergantung dengan pola makan sehari – hari (Masitoh, 2012) Status gizi yang baik hanya

dapat tercapai dengan pola makan yang baik, yaitu pola makan yang didasarkan atas prinsip menu seimbang, alami dan sehat. Remaja adalah kelompok yang rentan mengikuti perubahan – perubahan yang ada lingkungan sekitarnya., khususnya masalah konsumsi makanan atau pola makan. Masalah yang terkait dengan konsumsi makanan atau pola makan yaitu kebiasaan remaja yang sangat beragam dengan makanan yang dikonsumsi, seperti acuh, terhadap pemilihan makanan padahal tidak sesuai dengan kebutuhan gizi. Pada masa remaja, tubuh juga mengalami pertumbuhan dan perkembangan yang pesat baik fisik maupun psikis. Remaja memiliki tugas perkembangan yang tidak mudah. Pertumbuhan cepat, pertumbuhan emosional, dan perubahan social merupakan ciri spesifik pada remaja. Pada usia remaja juga merupakan saat yang tepat untuk membangun tubuh dan menanam kebiasaan pola makan yang sehat, karena jika sejak remaja pola makan sudah tidak sesuai gizi atau tidak sehat, maka hal itu akan berdampak pada kesehatan di masa yang akan datang. Salah satu sebab timbulnya masalah kesehatan bagi remaja karena pola makan yang kurang baik (Ari Istiany dan Rusilanti, 2013)

Maka berdasarkan uraian tersebut, solusi dengan melakukan edukasi pada remaja dan penulis tertarik melakukan penelitian mengenai hubungan Pola Makan dengan Status Gizi pada Mahasiswa FIK di Universitas Muhammadiyah Surabaya.

## METODE PENELITIAN

Pada penelitian ini menggunakan penelitian korelasional dengan pendekatan *cross sectional*. Pengambilan sampel dilakukan dengan teknik simple random sampling. Populasi dalam penelitian ini sebanyak 104 mahasiswa, sampel sebanyak 82 mahasiswa Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surabaya. Penelitian ini dilakukan dari tanggal 27 Mei 2020 sampai dengan 29 Mei 2020. Data dikumpulkan melalui via online dengan mengisi kuisioner melalui GoogleForm, adapun yang digunakan pada penelitian ini yaitu kuisioner Metode *food frequency* dan menggunakan Antropometri yaitu mengukur berat badan dan tinggi badan. Analisis data yang digunakan adalah analisis univariat dan bivariat dengan menggunakan uji korelasi Spearman Rho pada tingkat kepercayaan  $\alpha=5\%$  ( $p<0,05$ ). Pengolahan dan analisis data menggunakan analisis secara statistik dan kemudian disajikan dalam bentuk tabel dan narasi. Berikut link

kuisioner: [https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSdZeJMSUU9hySi1NJahDP1YWas8Pan40pIH9Ecd3-AxrMtcw/viewform?usp=sf\\_link](https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSdZeJMSUU9hySi1NJahDP1YWas8Pan40pIH9Ecd3-AxrMtcw/viewform?usp=sf_link)

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Universitas Muhammadiyah Surabaya atau disebut UMSurabaya (UMS) berlokasi di Jalan Sutorejo No 59 Dukuh Sutorejo, Mulyorejo, Kota Surabaya. UMSurabaya merupakan salah satu perguruan tinggi swasta bawah naungan amal usaha Muhammadiyah. Universitas Muhammadiyah Surabaya didirikan pada tanggal 5 Desember 1981. Rektor

Universitas Muhammadiyah Surabaya saat ini adalah Dr. dr. Sukadiono, MM. Terdapat 9 Fakultas yaitu Fakultas Kedokteran, Fakultas Ilmu Kesehatan, Fakultas Teknik, Fakultas Ekonomi, Fakultas Agama Islam, Fakultas Hukum, Fakultas Psikologi, Fakultas Ilmu Pendidikan, dan Progam Pascasarjana. Fasilitas – fasilitas yang dimiliki oleh Universitas Muhammadiyah Surabaya antara lain yaitu Laboratorium, laboratorium Komputer dan Multimedia, Laboratorium Bahasa, Laboratorium Teknik, Ruang Kuliah yang cukup nyaman dilengkapi AC, Laptop, PC, LCD dan Sound System, Sarana Ibadah (Masjid), Wall Climbing, Arena Olahraga, Internet statis, Wi-fi, Kantin dan Perpustakaan.

Berdasarkan **tabel 1** diketahui bahwa distribusi usia dan jenis kelamin mahasiswa Fakultas Ilmu Keseharan Universitas Muhammadiyah Surabaya

Umur	n	%
<b>21 Tahun</b>	<b>22</b>	<b>26,8</b>
<b>22 Tahun</b>	<b>47</b>	<b>57,3</b>
<b>23 Tahun</b>	<b>13</b>	<b>15,9</b>
<b>Total</b>	<b>82</b>	<b>100,0</b>

Diketahui bahwa responden Universitas Muhammadiyah Surabaya sebagian besar terdiri dari mahasiswa yang berumur 21 tahun, yaitu sebanyak 22 mahasiswa atau sebesar 26,8%. Sisanya terdiri dari mahasiswa yang berumur 22 – 23 tahun.

### Jenis Kelamin

Kategori	n	%
<b>Laki – Laki</b>	<b>23</b>	<b>28,0</b>
<b>Perempuan</b>	<b>59</b>	<b>72,0</b>
<b>Total</b>	<b>82</b>	<b>100,0</b>

Diperoleh mayoritas jenis kelamin mahasiswa terbanyak adalah perempuan yaitu sebanyak

59 responden atau sebesar 72,0% sedangkan laki – laki sebanyak 23 responden atau sebesar 28,0%.

Pada **tabel 2** diketahui bahwa distribusi responden berdasarkan pola makan dan status gizi mahasiswa Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surabaya

Pola Makan	n	%
Baik	44	53,7
Cukup	30	36,6
Kurang	8	9,8
Total	82	100,0

Diperoleh data sebanyak 44 responden atau sebesar 53,7% memiliki pola konsumsi yang baik,.

#### Status Gizi

Status Gizi	n	%
Gemuk >25,0	21	25,6
Normal 17,0 – 25,0	55	67,1
Kurus <17,0	6	7,3
Total	82	100,0

Diketahui bahwa status gizi pada responden menunjukkan bahwa sebagian besar responden memiliki gizi yang normal yaitu sebanyak 55 responden atau sebesar 67,1%.

#### Hubungan pola makan dengan status gizi mahasiswa Fakultas Ilmu Kesehatan

#### Universitas Muhammadiyah Surabaya

Tabel 3 Hubungan Pola Makan dengan status gizi mahasiswa Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surabaya

Pola Makan	Status Gizi						Total	
	Kurus		Normal		Gemuk		n	%
	n	%	n	%	n	%	n	%
Baik	1	1,2	25	30,5	18	22,0	44	53,7
Cukup	0	0	27	32,9	3	3,7	30	36,6
Kurang	5	6,1	3	3,7	0	0	8	9,8
<i>p-value = 0,000</i>					<i>r = - 0,473</i>			

Berdasarkan hasil uji statistik dengan menggunakan uji korelasi Spearman Rho menunjukkan ada hubungan antara pola makan dengan status gizi ( $p= 0,000 <0,05$ ) Nilai korelasi spearman = 0,473 yang menunjukkan bahwa arah korelasi negatif dengan kekuatan korelasi cukup. Hubungan antara pola makan dengan status gizi terlihat bahwa semakin kurang baik pola makan mahasiswa maka semakin besar kemungkinan untuk memiliki status gizi kurus. Dari mahasiswa 44 mahasiswa yang memiliki pola makan baik yang memiliki status gizi normal sebanyak 25 responden, status gizi gemuk sebanyak 18 responden, dan status gizi kurus 1 responden. Dari 30 mahasiswa yang memiliki pola makan cukup, sebanyak 27 responden memiliki sttus gizi normal, 3 responden memiliki status gizi gemuk, dan tidak ada responden memiliki status gizi kurus. Sedangkan 8 mahasiswa yang memiliki pola makan kurang, sebanyak 3 responden memiliki status gizi normal, 5 responden memiliki status gizi kurus, dan tidak ada responden memiliki status gizi gemuk. Hasil tabulasi silang menunjukkan bahwa mahasiswa memiliki status gizi normal akan tetapi tingkat pola konsumsi mahasiswa ada yang masuk dalam kategori baik bahkan kurang.

Hasil tersebut sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Agnes Grace (2017) di Bandung yang menyatakan bahwa ada hubungan signifikan antara pola makan

dengan status gizi. Pengujian data menggunakan analisis Uji Chi-Square.

Menurut Supariasa (2014), status gizi dipengaruhi secara langsung oleh tingkat konsumsi energi yang diperoleh dari karbohidrat, protein, dan lemak. Energi diperlukan untuk pertumbuhan, metabolisme, utilisasi bahan makanan dan aktivitas. Kebutuhan energi terutama dibentuk oleh karbohidrat dan lemak, sedangkan protein untuk menyediakan asam amino bagi sintesis protein sel dan hormon serta enzim untuk mengukur metabolisme.

Faktor yang mempengaruhi kategori status gizi normal memiliki presentase 67,1% , jadi dapat dijelaskan bahwa semakin baik pola makan maka tingkat status gizi normal. Pada penelitian ini banyak mahasiswa memiliki gizi yang normal mereka juga mengonsumsi makanan gizi seimbang. Banyak mahasiswa yang sudah mengerti pentingnya pengetahuan status gizi. Menurut Agnes Grace (2017) tingkat pengetahuan gizi seseorang sangat berpengaruh terhadap sikap dan perilaku dalam pemilihan makanan yang pada akhirnya akan berpengaruh pada keadaan gizi yang bersangkutan. Status gizi yang baik hanya dapat tercapai dengan pola makan yang baik, yaitu pola makan didasarkan atas prinsip menu seimbang, alami dan sehat.

Faktor yang mempengaruhi kategori status gizi kurus memiliki presentase 7,3% dapat dijelaskan bahwa mahasiswa masih ada yang melewatkan waktu makan terutama sarapan pagi, waktu makan tidak teratur,

jarang mengonsumsi sayur- sayuran dan buah – buahan. Hal tersebut dapat mengakibatkan asupan makanan tidak sesuai kebutuhan dan gizi seimbang. (Irianto, 2014)

Berdasarkan data penelitian faktor yang mempengaruhi kategori status gizi gemuk memiliki presentase 25,6%. pada penelitian ini pola makan kategori baik memiliki presentase 22,0% dan kategori cukup memiliki presentase 3,7%. Pada status gizi gemuk pola makan juga mempengaruhi status gizi mereka, adapun faktor yang mempengaruhi status gizi gemuk yaitu kurangnya aktifitas fisik (Mokolensang et al., 2016) maka semakin tinggi resiko terjadinya obesitas dan berlebihannya dalam frekuensi pola makan yang dikonsumsi seperti karbohidrat, protein dan sayur – sayuran, bahkan frekuensi bisa mencapai 3 – 5 kali dalam sehari.

Deskripsi mengenai status gizi kurus, normal dan gemuk dapat dititik kesamaan bahwa pola makan seperti jenis makan, jumlah makan, dan frekuensi makan dapat mempengaruhi status gizi. Usia mahasiswa tidak adanya hubungan yang mempengaruhi status gizi. Selanjutnya mengenai jenis kelamin menunjukkan bahwa tidak ada hubungan dengan status gizi. (Sri Mulyati, 2018)

## **KESIMPULAN**

Terdapat hubungan yang signifikan antara pola makan dengan status gizi mahasiswa Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surabaya.

## SARAN

Diharapkan memperhatikan pola makan yang sesuai dengan gizi seimbang untuk mencapai status gizi yang baik, sehingga dapat menunjang kegiatan aktivitas di kampus atau diluar kampus sehari – hari terutama untuk proses tumbuh kembang.

Diharapkan para orang tua memberikan dan memperhatikan pola makan anaknya yang sesuai dengan gizi seimbang sesuai dengan usia remaja.

Untuk peneliti selanjutnya sebaiknya mengajukan soal dan pertanyaan yang lebih banyak lagi tentang metode pola makan dan mengetahui kandungan gizi makanan yang dikonsumsi setiap hari untuk mendapatkan informasi yang maksimal dan juga menambah refrensi yang lebih baru.

## 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 Supariasa. (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., Suiroaka, I. P., & Nursanyoto, H. (2018). Pola Konsumsi Makanan Jajanan dan Status Gizi Anak Sekolah Dasar Di SDN 17 Daging 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 Almatsier. (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 1 Denpasar Utara*. Universitas Undayana Bali.



