

PERBEDAAN PENGETAHUAN GIZI, SIKAP DAN ASUPAN  
ZAT GIZI PADA DEWASA AWAL

( Studi Kasus pada mahasiswi Lembaga Pendidikan Profesi Graha Wisata Semarang dan  
mahasiswi Program Studi Sastra Inggris Universitas Diponegoro Semarang)

Artikel Penelitian

disusun sebagai salah satu syarat untuk menyelesaikan  
studi pada Program Studi Ilmu Gizi, Fakultas Kedokteran  
Universitas Diponegoro



Disusun oleh :

RIZKI PUTRI ANJANI

G2C006051

PROGRAM STUDI ILMU GIZI FAKULTAS KEDOKTERAN  
UNIVERSITAS DIPONEGORO  
SEMARANG

2013

## DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL .....	i
HALAMAN PENGESAHAN .....	ii
DAFTAR ISI.....	iii
DAFTAR TABEL.....	iv
PENDAHULUAN .....	1
METODE PENELITIAN.....	3
HASIL PENELITIAN .....	4
A. Karakteristik Sampel .....	4
B. Pengetahuan Gizi .....	5
C. Sikap .....	6
D. Asupan Zat Gizi.....	6
PEMBAHASAN.....	8
A. Pengetahuan Gizi.....	8
B. Sikap .....	9
C. Asupan Zat Gizi .....	10
SIMPULAN.....	14
SARAN.....	14
DAFTAR PUSTAKA.....	15
LAMPIRAN.....	19

## **DAFTAR TABEL**

Tabel 1. Karakteristik Sampel Penelitian.....	4
Tabel 2. Status Gizi Sampel Penelitian.....	5
Tabel 3. Tingkat Pengetahuan Gizi.....	5
Tabel 4. Sikap Sampel Penelitian .....	6
Tabel 5. Tingkat Kecukupan Asupan Zat Gizi .....	6
Tabel 6. Kategori Tingkat Asupan Zat Gizi.....	7

**PERBEDAAN PENGETAHUAN GIZI, SIKAP DAN ASUPAN ZAT GIZI PADA DEWASA AWAL (MAHASISWI LPP GRAHA WISATA DAN SASTRA INGGRIS UNIVERSITAS DIPONEGORO SEMARANG)**

Rizki Putri Anjani\*, Apoina Kartini\*\*

**ABSTRAK**

**Latar Belakang :** Gizi pada dewasa awal lebih dibutuhkan untuk mencegah penyakit dan meningkatkan kesehatan. Perubahan yang terjadi pada masa ini salah satunya adalah perubahan komposisi tubuh dan kebutuhan energi. Dewasa awal terutama wanita mempunyai kepedulian yang lebih besar terhadap masalah penampilan fisik. Pengetahuan gizi membuat mereka lebih mengetahui tentang asupan zat gizi dan prakteknya. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui perbedaan pengetahuan gizi, sikap dan asupan zat gizi pada dewasa awal.

**Metode :** Studi *cross sectional* pada 50 mahasiswi di LPP Graha Wisata dan Sastra Inggris Universitas Diponegoro Semarang. Sampel diambil secara *simple random sampling*. Data yang dikumpulkan adalah data identitas yang diukur dengan menggunakan kuesioner, data berat badan dan tinggi badan diukur dengan pengukuran berat badan dan tinggi badan, asupan energi, lemak, protein, cairan dan serat diukur dengan menggunakan formulir *food recall* selama tiga hari, pengetahuan gizi dan sikap diukur dengan menggunakan kuesioner pengetahuan gizi dan sikap. Analisis data untuk asupan zat gizi dengan uji *independent t-test* dan untuk pengetahuan gizi dan sikap dengan uji *mann whitney* dengan bantuan *SPSS 17.0 for windows*.

**Hasil :** Pengetahuan gizi dewasa awal termasuk kategori kurang. Asupan energi kategori defisit (48%). Asupan lemak kategori baik (40%). Asupan protein kategori defisit (70%). Asupan cairan kategori defisit (90%). Asupan serat kategori defisit (100%). Tidak terdapat perbedaan asupan energi, lemak, protein, serat dan sikap ( $p=0,771$ ;  $p=0,628$ ;  $p=0,778$ ;  $p=0,923$ ;  $0,344$ ), tetapi ada perbedaan pengetahuan gizi dan asupan cairan pada kedua kelompok ( $p=0,048$  dan  $p=0,000$ ).

**Kesimpulan :** Tidak terdapat perbedaan asupan energi, lemak, protein, serat dan sikap, tetapi ada perbedaan pengetahuan gizi dan asupan cairan antara mahasiswi LPP Graha Wisata dan Sastra Inggris Universitas Diponegoro Semarang.

**Kata Kunci :** dewasa awal, energi, protein, lemak, cairan, serat, pengetahuan gizi, sikap

---

\* Mahasiswi Program Studi Ilmu Gizi Fakultas Kedokteran Universitas Diponegoro Semarang

\*\* Dosen Program Studi Ilmu Gizi Fakultas Kedokteran Universitas Diponegoro Semarang

**DIFFERENCE IN NUTRITIONAL KNOWLEDGE, ATTITUDE AND NUTRIENT  
INTAKE  
IN EARLY ADULTHOOD  
(FEMALE STUDENTS OF LPP GRAHA WISATA AND OF ENGLISH LITERATURE IN  
DIPONEGORO UNIVERSITY SEMARANG)  
Rizki Putri Anjani\*, Apoina Kartini\*\***

**ABSTRAK**

**Backgrounds :** Nutrition in early adulthood is needed to promote health. In early adulthood, particularly female, there are more attentions to physical appearance. Knowledge, attitude influenced nutrient intake and the practice. The purpose of this study is to find out difference in nutritional knowledge, attitude and nutrient intake in early adulthood.

**Methods :** *Cross-sectional* study of 50 female students in LPP Graha Wisata and English Literature of Diponegoro University Semarang. Sample was collected using *simple random sampling* method. The data collected were identity data measured using questionnaire, data about body weight and height obtain using measurement of body weight and height, intake of energy, fat, protein, liquid and fiber measured using three-days *food recall* form, nutritional knowledge and attitude measured using questionnaire about nutritional knowledge and attitude. Data analyses for energy, protein, fat, and liquid intake using independent *t-test* whereas for fiber intake, nutritional knowledge and attitude using *Mann-Whitney* test.

**Result :** The nutritional knowledge in female students of early adulthood are categorized as inadequate (58%). The energy intake are categorized as deficit (48%). The fat intake are categorized as good (40%). The protein intake are categorized as deficit (70%). The liquid intake are categorized as deficit (90%). The fiber intake are categorized as deficit (100%). There are no difference in intake of energy, fat, protein, fiber and attitude ( $p=0,771$ ;  $p= 0,628$ ;  $p=0,778$ ;  $p=0,923$ ;  $p=0,344$  repectively), but there are difference in nutritional knowledge and in liquid intake between the two groups ( $p=0,048$ ;  $p=0,000$  respectively).

**Conclusion :** There are no differences in intake of energy, fat, protein, fiber and attitude, but the are differences in nutritional knowledge and intake of liquid between female students of LPP Graha Wisata and female students of English Literature of Diponegoro University Semarang.

**Keywords :** Early adulthood, energy, protein, fat, liquid, fiber, nutritional knowledge, attitude.

---

\*Female Students of Study Program in Nutritional Science, Faculty of Medicine, Diponegoro University Semarang

\*\*Lecturer of Study Program in Nutritional Science, Faculty of Medicine, Diponegoro University Semarang

## PENDAHULUAN

Pada masa dewasa zat gizi lebih dibutuhkan untuk mencegah penyakit dan meningkatkan kesehatan.<sup>1</sup> Individu sering kali mulai merasa sadar tentang arti kesehatan tubuhnya ketika ia sedang mengalami sakit, tak terkecuali untuk orang yang memasuki masa dewasa muda. Dewasa muda adalah mereka yang berusia 19-24 tahun, dimana seseorang sedang mengalami peralihan dari masa remaja untuk memasuki masa tua.<sup>2</sup>

Perubahan yang terjadi pada masa ini salah satunya adalah perubahan komposisi tubuh dan kebutuhan energi.<sup>3</sup> Adanya perubahan komposisi tubuh menyebabkan kebutuhan akan zat gizi meningkat. Asupan zat gizi tertentu yang tidak adekuat dan berlebih atau tidak seimbang dapat menyebabkan kondisi kesehatan yang buruk.<sup>4</sup>

Seseorang memiliki asupan zat gizi yang adekuat atau tidak, tergantung dari perilaku makan orang tersebut.<sup>5</sup> Berdasarkan data *ADA (The American Dietetic Assosiation)*, asupan gizi dewasa meningkat dari tahun 2000 sebanyak 10% menjadi 38% pada tahun 2002, ini dikarenakan faktor gaya hidup sehingga mempengaruhi perilaku makan individu tersebut.<sup>6</sup>

Departemen Kesehatan Amerika Serikat dan Pelayanan Kesehatan (DHHS) tahun 2010, mengakui pentingnya faktor gaya hidup dalam mencapai tujuan kesehatan dan meningkatkan kualitas hidup sehat orang Amerika. Faktor gaya hidup dapat mempengaruhi tingkah laku seseorang termasuk perilaku makan.<sup>1</sup>

Manusia membutuhkan asupan makanan yang bergizi untuk mempertahankan hidup guna menunjang pertumbuhan dan melakukan aktivitas harian. Usia, jenis kelamin, status kesehatan, pengetahuan, pendapatan, agama dan budaya merupakan faktor-faktor yang mempengaruhi asupan makan seseorang.<sup>7,8</sup> Asupan makan harus sesuai dengan kebutuhan gizi seseorang, bila tidak terjadi kesesuaian antara makanan yang dikonsumsi dengan kebutuhan gizi seseorang, akan menimbulkan masalah kesehatan.<sup>9</sup>

Kebiasaan makan yang baik yang diberlakukan mulai dari awal kehidupan akan meningkatkan kualitas kesehatan pada masa dewasa.<sup>3</sup> Penelitian yang dilakukan terhadap mahasiswa UNDIP pada tahun 2010 menyebutkan bahwa tingkat asupan energi 60,5% tergolong defisiensi tingkat berat jika dibandingkan dengan Angka Kecukupan Gizi (AKG). Hal ini dipengaruhi oleh faktor *body image*<sup>10</sup> dan faktor ekonomi serta akses terhadap makanan.<sup>11</sup>

Pengetahuan merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi asupan makan seseorang.<sup>12</sup> Pengetahuan dipengaruhi oleh beberapa faktor antara lain pendidikan, media massa, sosial budaya, ekonomi, lingkungan dan pengalaman.<sup>13</sup> Sikap dan perilaku dalam memilih makanan secara tidak langsung dipengaruhi oleh tingkat pengetahuan gizi seseorang, yang menentukan mudah tidaknya seseorang memahami manfaat kandungan gizi dari makanan yang dikonsumsi.<sup>14</sup> Pengetahuan gizi yang baik diharapkan mempengaruhi konsumsi makanan yang baik. Pengetahuan gizi juga mempunyai peranan yang sangat penting dalam pembentukan kebiasaan makan seseorang.<sup>15,16</sup>

Pengamatan awal yang dilakukan terhadap mahasiswi LPP Graha Wisata Semarang dan mahasiswi Program Studi Sastra Inggris Undip menunjukkan bahwa pada waktu kuliah mahasiswi LPP Graha Wisata Semarang mengenakan pakaian seragam dan sangat memperhatikan penampilan, sedangkan mahasiswi Program Studi Sastra Inggris Universitas Diponegoro Semarang tidak diharuskan mengenakan seragam. Mahasiswi LPP Graha Wisata Semarang dan mahasiswi Sastra Inggris Universitas Diponegoro Semarang tidak mendapatkan pendidikan mengenai ilmu gizi pada perkuliahan. Berdasarkan karakteristik dan latar belakang tersebut, peneliti akan melakukan penelitian untuk mengetahui perbedaan pengetahuan gizi, sikap dan asupan zat gizi pada dewasa awal, studi kasus pada mahasiswi LPP Graha Wisata Semarang dan mahasiswi Program Studi Sastra Inggris Universitas Diponegoro Semarang.

## **METODE**

Penelitian dilaksanakan di kampus LPP Graha Wisata Semarang dan Fakultas Ilmu Budaya Universitas Diponegoro Program Studi Sastra Inggris. Pengambilan data dilakukan pada bulan Februari dan Maret 2012. Penelitian ini termasuk dalam lingkup keilmuan gizi masyarakat dan merupakan studi observasional dengan desain *cross sectional*.

Sampel penelitian diambil dengan cara *simple random sampling*, yaitu dengan dilakukan survey dahulu kemudian dipilih yang sesuai dengan kriteria penelitian. Berdasarkan hasil survey, sebanyak 55 sampel, 28 sampel berada di LPP Graha Wisata dan 27 sampel terdapat di Sastra Inggris Universitas Diponegoro yang sesuai dengan kriteria yang dibutuhkan. Kemudian masing-masing kampus diambil 25 subyek sehingga jumlah keseluruhan 50 sampel. Kriteria inklusi : bersedia menjadi sampel, mahasiswi usia 18-20 tahun, tidak sedang sakit, tidak sedang puasa, tidak sedang menjalankan program diet tertentu.

Variabel yang diteliti meliputi pengetahuan gizi, sikap dan asupan zat gizi. Pengetahuan gizi yang dimaksud dalam penelitian ini adalah ilmu tentang gizi yang diketahui subyek, meliputi energi, protein, lemak, serat dan cairan. Pengukuran dilakukan dengan angket. Pertanyaan berbentuk *correct-answer multiple choice*, skor satu (1) untuk jawaban benar dan nol (0) untuk jawaban yang salah. Pengetahuan gizi dikategorikan baik (> 80% jawaban benar), cukup (60-80% jawaban benar), dan kurang (< 60% jawaban benar).<sup>17</sup> Sikap adalah cara pemahaman individu terhadap makanan atau asupan zat gizi yang diwujudkan melalui suatu tindakan. Pengukuran dilakukan dengan pengisian angket tentang sikap. Pertanyaan berbentuk *best-answer multiple choice*. Penilaian menggunakan skala *Likert* yaitu skor 5 apabila jawaban sangat setuju, skor 4 apabila jawaban setuju, skor 3 bila jawaban tidak tahu, skor 2 bila jawaban tidak setuju, dan skor 1 bila jawaban sangat tidak setuju. Responden dikatakan mempunyai

sikap tidak mendukung asupan makan yang bergizi bila jawaban yang diberikan  $< 49,9$  dan dikatakan mendukung asupan makan yang bergizi bila jawaban yang diberikan  $\geq 49,9$ .<sup>18</sup> Angket pengetahuan gizi dan sikap yang digunakan pada penelitian ini telah diujicoba di lapangan dan dilakukan uji validitas dan reliabilitasnya dengan *Alpha Cronbach* sebesar 0,754 ( angket pengetahuan ) dan 0,881 ( angket sikap ). Asupan zat gizi adalah jumlah rerata asupan energi, lemak, protein, serat dan cairan yang dikonsumsi selama tiga hari kemudian dihitung rata-rata per hari. Asupan zat gizi diukur dengan formulir *food recall* 3x24 jam. Data yang diperoleh (ukuran rumah tangga) dikonversikan ke dalam satuan gram kemudian dihitung nilainya. Jumlah asupan energi, protein, lemak, cairan dan serat dibandingkan dengan kebutuhan zat gizi sehari setiap individu dan dikategorikan menjadi baik : 100-120%, sedang: 80-99%, kurang: 70-80%, defisit:  $< 70\%$ .<sup>17</sup>

Pengolahan dan analisis data dilakukan dengan menggunakan program *Computer for Window*. Analisis data univariat digunakan untuk mendeskripsikan masing-masing variabel. Analisis bivariat menggunakan *independent sample t-test* untuk menganalisis perbedaan asupan energi, lemak, protein dan cairan, *mann whitney* untuk menganalisis perbedaan pengetahuan gizi, sikap dan asupan serat.

## HASIL

### Karakteristik Sampel

Tabel 1. Karakteristik Sampel Penelitian

Karakteristik	Total ( n = 50 )	LPP Graha Wisata ( n = 25 )	Sastra Inggris ( n= 25 )
Umur (tahun)	19,3 ± 0,5	19,2 ± 0,4	19,4 ± 0,5
Berat Badan (kg)	49,2 ± 7,8	45,9 ± 5,4	52,5 ± 1,7
Tinggi Badan (cm)	156,9 ± 6,6	153,8 ± 6,3	159,9 ± 1,1
IMT (kg/ m <sup>2</sup> )	19,9 ± 2,7	19,4 ± 2,2	20,5 ± 3,1

Kisaran IMT sampel di LPP Graha Wisata Semarang adalah 16 kg/m<sup>2</sup> – 25,53 kg/m<sup>2</sup>, sedangkan sampel di Sastra Inggris Undip adalah

16,3 kg/m<sup>2</sup> – 28,44 kg/m<sup>2</sup>. Sampel dengan nilai IMT paling tinggi berada di Sastra Inggris Undip. Jumlah sampel yang memiliki status gizi normal lebih banyak terdapat di Sastra Inggris Undip dibanding di LPP Graha Wisata Semarang.

Table 2. Status Gizi Sampel Penelitian

Status Gizi	Total ( n = 50 )	LPP Graha Wisata ( n = 25 )	Sastra Inggris ( n= 25 )
Normal (18,5 – 22,9)	21 (62%)	14 (56%)	17 (68%)
Kurang (<18,5)	15 (30%)	9 (36%)	6 (24%)
Lebih (>22,9)	4 (8%)	2 (8%)	2 (8%)

### Pengetahuan Gizi

Jawaban dari pertanyaan tentang pengetahuan gizi masih banyak yang salah. Terdapat 5 pertanyaan yang dijawab salah oleh sebagian besar sampel, antara lain sumber makanan tinggi lemak, akibat dari kurangnya asupan cairan, pengertian makanan selingan, apa yang dimaksud dengan anorexia nervosa dan gangguan asupan gizi. Sampel yang berpengetahuan gizi baik terdapat di Sastra Inggris Undip sebanyak 4 sampel dari keseluruhan sampel. Pengetahuan gizi yang dimiliki mahasiswi Sastra Inggris Undip lebih baik daripada pengetahuan gizi yang dimiliki mahasiswi LPP Graha Wisata Semarang. Secara statistik, terdapat perbedaan tingkat pengetahuan gizi antara 2 kelompok sampel ( $p = 0,048$ ).

Table 3. Skor Pengetahuan Gizi Sampel Penelitian

Pengetahuan Gizi	LPP Graha Wisata ( n = 25 )	Sastra Inggris ( n= 25 )	P
Baik	0 (0%)	4 (16%)	
Cukup	8 (32%)	9 (36%)	
Kurang	17 (68%)	12 (48%)	
Rerata Pengetahuan Gizi	7,8±1,58	9,08±2,05	0,048

### Sikap

Penilaian sikap sampel dinilai dari jawaban sampel untuk menjawab kuesioner dengan nilai jawaban 1 sampai dengan 5. Sebagian besar sampel tidak mendukung sikap terhadap asupan zat gizi. Dari 50 sampel ada 13 sampel yang mendukung sikap terhadap asupan zat gizi, 5 sampel berada di LPP Graha Wisata Semarang dan 8 sampel berada di Sastra Inggris Undip. Skor sikap yang dimiliki mahasiswi LPP Graha Wisata Semarang antara 40 – 53 sedangkan di Sastra Inggris Undip antara 41 – 53. Secara statistik, tidak terdapat perbedaan sikap terhadap asupan zat gizi antara mahasiswi LPP Graha Wisata Semarang dan Sastra Inggris Undip ( $p = 0,396$ ).

Table 4. Perbedaan Sikap Sampel Penelitian

Sikap	LPP Graha Wisata ( n = 25 )	Sastra Inggris ( n= 25 )	P
Mendukung	5 (20%)	8 (32%)	
Tidak mendukung	20 (80%)	17 (68%)	
Rerata Skor Sikap	47,8 ±2,85	46,8±3,98	0,396

### Asupan Zat Gizi

Tabel 5 menggambarkan asupan zat gizi diantara dua kelompok sampel. Berdasarkan hasil *recall* 3 x 24 jam, asupan energi diantara 2 kelompok memiliki tingkat asupan energi yang defisit. Rerata TKE sampel LPP Graha Wisata lebih tinggi (75,4%) dibanding Sastra Inggris Undip (69,9%).

Table 5. Perbedaan Tingkat Kecukupan Asupan Zat Gizi

Rerata Tingkat Kecukupan Asupan Zat Gizi	LPP Graha Wisata Semarang (n=25)		Sastra Inggris Undip (n=25)		p
	Mean ± SD	% AKG	Mean ± SD	% AKG	
Tingkat Energi (kcal)	1240,9±298,9	75,4	1263,4±239,8	69,9	0,77
Tingkat Lemakn (g)	40,6±15,4	87,9	42,6±14,2	84,7	0,63
Tingkat Protein (g)	40±11,8	70,4	39,2±9,5	57,2	0,78
Tingkat Serat (g)	6,3±2,4	31,6	6,4±1,8	31,9	0,44
Tingkat Cairan (g)	1620±159,3	64,8	1317,3±194,4	52,7	0,00

Table 6. Kategori Tingkat Asupan Zat Gizi

Kategori Tingkat Asupan Zat Gizi	LPP Graha Wisata (n=25)	Sastra Inggris (n=25)
Kategori Asupan Energi		
Baik	1 (4%)	0 (0%)
Sedang	10 (40%)	10 (40%)
Kurang	3 (12%)	2 (8%)
Defisit	11 (44%)	13 (52%)
Kategori Asupan Lemak		
Baik	11 (44%)	9 (36%)
Sedang	2 (8%)	5 (20%)
Kurang	2 (8%)	3 (12%)
Defisit	10 (40%)	8 (32%)
Kategori Asupan Protein		
Baik	4 (16%)	0 (0%)
Sedang	2 (8%)	1 (4%)
Kurang	1 (4%)	8 (28%)
Defisit	18 (72%)	17 (68%)
Kategori Asupan Serat		
Baik	0 (0%)	0 (0%)
Sedang	0 (0%)	0 (0%)
Kurang	0 (0%)	0 (0%)
Defisit	25 (100%)	25 (100%)
Kategori Asupan Cairan		
Baik	0 (0%)	0 (0%)
Sedang	1 (4%)	0 (0%)
Kurang	4 (16%)	0 (0%)
Defisit	20 (80%)	25 (100%)

Tingkat kecukupan asupan lemak antara kedua kelompok sampel sama baiknya. Namun berdasarkan Tabel 5, sampel yang berada di LPP Graha Wisata Semarang (87,9%) tingkat asupan lemak lebih baik daripada sampel yang berada di Sastra Inggris Undip (84,7%). Pada tingkat asupan protein, untuk kedua kelompok sampel berbeda. Namun mahasiswi LPP Graha Wisata Semarang (70,4%) lebih baik daripada tingkat asupan protein mahasiswi Sastra Inggris Undip (57,2%). Berdasarkan Tabel 6 terdapat 4 sampel di LPP Graha Wisata Semarang yang memiliki tingkat asupan protein baik. Tingkat kecukupan asupan serat dan cairan tidak

berbeda jauh. Kedua kelompok sampel memiliki asupan serat dan cairan yang tergolong defisit. Asupan serat sampel yang berada di Sastra Inggris Undip (31,6%) tidak berbeda jauh dari sampel yang berada di LPP Graha Wisata Semarang (31,9%), sedangkan tingkat asupan cairan untuk mahasiswi LPP Graha Wisata Semarang (64,8%) lebih baik daripada mahasiswi Sastra Inggris Undip (52,7%).

Hasil uji *independent t-test* untuk asupan energi, protein, lemak dan cairan, sedangkan uji *mann whitney* untuk asupan serat. Hasil uji menyatakan bahwa terdapat perbedaan tingkat asupan cairan antara kedua kelompok sampel ( $p = 0,00$ ), untuk tingkat asupan energi, lemak, protein dan serat tidak terdapat perbedaan ( $p = 0,77$  ;  $p = 0,63$  ;  $p = 0,78$  ;  $p = 0,44$ ).

## **PEMBAHASAN**

### **Pengetahuan Gizi**

Pengetahuan gizi adalah ilmu yang mempelajari semua hal tentang gizi. Pengetahuan untuk memilih makanan yang patut dikonsumsi atau tidak, perlu dimiliki oleh setiap individu.<sup>6</sup> Pengetahuan gizi dapat dipengaruhi beberapa hal, salah satunya adalah pendidikan mengenai gizi.<sup>13,16</sup> Dalam penelitian ini, sebagian besar sampel mempunyai pengetahuan gizi yang kurang, hal ini mungkin dikarenakan mereka kurang memahami informasi yang diberikan baik secara sosial atau media masa yang berhubungan dengan makanan. Hal lain yang mungkin menyebabkan sampel mempunyai pengetahuan gizi yang kurang adalah kedua kelompok sampel tidak menerima pendidikan mengenai gizi di tempat perkuliahan. Mahasiswi LPP Graha Wisata diharapkan lebih memahami pengetahuan tentang gizi karena diketahui bahwa pada perkuliahan, penampilan adalah hal terpenting, sehingga pengetahuan tentang gizi dapat mempengaruhi mereka untuk mengkonsumsi makanan yang bergizi. Keadaan ini sama dengan penelitian sebelumnya tahun 2011

pada mahasiswa di Amerika sebanyak 68,4% mempunyai pengetahuan gizi yang kurang. Ini menunjukkan bahwa mahasiswa yang tidak diberikan pendidikan mengenai gizi, pengetahuannya rendah.<sup>19</sup>

Secara statistik terdapat perbedaan pengetahuan gizi antara mahasiswi LPP Graha Wisata Semarang dan mahasiswi Sastra Inggris Undip, dan sampel yang berada di Sastra Inggris Undip mempunyai pengetahuan gizi yang lebih baik daripada sampel yang berada di LPP Graha Wisata Semarang dengan skor tingkat pengetahuan yang tidak jauh berbeda 46,2% dan 53,8%. Seseorang dengan pendidikan tinggi diharapkan luas pula pendidikannya dalam hal ini mengenai gizi. Informasi yang diperoleh baik dari pendidikan formal maupun non formal dapat memberikan pengaruh jangka pendek (*immediate impact*) sehingga menghasilkan perubahan atau peningkatan pengetahuan tentang gizi.<sup>12,13,16</sup> Dengan adanya pengetahuan gizi, seseorang menjadi tahu apa yang seharusnya mereka makan dan tidak seharusnya mereka makan, sehingga pengetahuan gizi dapat mempengaruhi sikap manusia terhadap makanan.

### **Sikap**

Sikap dalam penelitian ini adalah cara pemahaman individu terhadap makanan atau asupan zat gizi yang diwujudkan melalui suatu tindakan. Sikap yang mereka tunjukkan kurang mendukung. Sebanyak 13 (26%) sampel dari 50 sampel yang mendukung sikap terhadap asupan zat gizi dan 37 (74%) sampel tidak mendukung sikap terhadap asupan zat gizi. Hal ini mungkin dikarenakan, kurangnya pengetahuan mereka terhadap makanan atau asupan zat gizi. Walaupun pengetahuan gizi mahasiswi Sastra Inggris lebih baik daripada mahasiswi LPP Graha Wisata, namun belum tercermin dalam sikap mereka. Penelitian ini juga sesuai dengan penelitian pada mahasiswa UNJ menunjukkan bahwa pengetahuan dapat mempengaruhi sikap mahasiswa terhadap asupan zat gizi.<sup>20</sup> Hal lain yang mempengaruhi sikap mereka pada penelitian ini adalah tempat, waktu dan uang. Karena terbatasnya waktu membuat mereka cenderung malas untuk mencari

makanan yang bervariasi. Tempat makan yang terdekat dan murah menjadi andalan konsumsi makan mereka. Padahal belum tentu makanan yang dijual di warung yang terletak dekat dengan rumah atau kos-kosan dan harganya murah itu sehat dan bergizi.

### **Asupan Zat Gizi**

Asupan makanan adalah informasi tentang jumlah dan jenis makanan yang dimakan atau dikonsumsi oleh seseorang atau kelompok orang pada waktu tertentu.<sup>21</sup> Dalam penelitian ini, recall asupan makanan berasal dari makanan dan minuman yang dikonsumsi oleh sampel. Berdasarkan hasil recall 3 x 24 jam menunjukkan bahwa dari keseluruhan sampel terdapat 24 sampel mempunyai asupan energi defisit dan lebih banyak di Sastra Inggris.

Manusia membutuhkan energi untuk mempertahankan hidup guna menunjang pertumbuhan dan melakukan aktivitas harian. Berdasarkan penelitian sebelumnya, bahwa asupan zat gizi dipengaruhi oleh faktor ekonomi, aktivitas fisik<sup>22</sup> dan gaya hidup.<sup>23</sup> Kesibukan mereka sebagai mahasiswi menyebabkan mereka lupa waktu untuk makan, sehingga rata-rata sampel mempunyai asupan gizi yang defisit. Hal lain yang mungkin menyebabkan kurangnya asupan energi adalah penyediaan makanan di rumah. Berdasarkan data yang diperoleh tentang penyediaan makanan, sebagian besar sampel menjawab asupan makanan disediakan di rumah oleh ibu, dan hanya beberapa sampel menjawab makanan diperoleh dengan cara membeli dan memasak sendiri. Asupan zat gizi yang tidak seimbang antara zat gizi yang masuk ke dalam tubuh dan yang digunakan untuk keperluan proses pertumbuhan, aktivitas dan lainnya berlangsung dalam jangka waktu yang lama akan menimbulkan masalah kesehatan. Mahasiswi ikut berperan sebagai sumber daya manusia yang produktif bagi suatu negara. Menurunnya kualitas sumber daya manusia di suatu negara dapat menurunkan kualitas suatu negara.<sup>24</sup>

Akibat kurang gizi terhadap proses tubuh bergantung pada zat-zat gizi apa yang kurang. Kekurangan gizi secara umum (baik kuantitas maupun kualitas) menyebabkan gangguan pada proses – proses pertumbuhan, produksi tenaga berkurang menyebabkan produktivitas kerja menurun, daya tahan tubuh menurun sehingga mudah terserang virus, kemampuan berpikir menurun, dan terjadi perubahan perilaku menjadi tidak tenang dan mudah tersinggung.<sup>25</sup>

Pada tingkat asupan lemak menunjukkan kategori baik lebih banyak di LPP Graha Wisata Semarang yaitu sebanyak 44% sampel daripada di Sastra Inggris Undip. Hal ini sesuai dengan tuntutan sebagai mahasiswi LPP GRaha Wisata, bahwa mereka diharapkan dapat menjaga penampilan mereka salah satunya dengan asupan lemak yang sesuai dengan kebutuhan. Berdasarkan interview terhadap asupan makanan yang berlemak, mereka banyak menjawab tidak begitu menghindari makanan berlemak, mereka makan seadanya. Sebagian besar sampel di LPP Graha Wisata Semarang mempunyai kebiasaan makan makanan selingan yang cara pembuatannya dengan digoreng, seperti tempe goreng, ayam goreng dan pisang goreng. Lemak yang dikonsumsi dengan jumlah yang sesuai dengan kebutuhan dapat membantu penyerapan vitamin larut lemak, menjadi sumber energi yang kedua setelah karbohidrat, memberi rasa kenyang dan lezat pada makanan, memelihara suhu tubuh dan sebagai pelindung organ tubuh.<sup>25</sup> Penelitian sebelumnya, jika asupan lemak kurang dapat menghambat pertumbuhan dan gangguan fungsi organ tubuh. Sedangkan bila asupan lemak berlebih dapat menyebabkan kegemukan dan penyakit jantung koroner dan kanker.<sup>26</sup>

Tingkat asupan protein menunjukkan bahwa kategori devisit terdapat pada kedua kelompok. Hal ini dikarenakan asupan makanan yang kurang mencukupi kebutuhan gizi terutama makanan yang mengandung protein hewani. Protein hewani seperti ikan, daging, susu, dan telur jarang sekali dikonsumsi oleh mahasiswi di LPP Graha Wisata Semarang dan Sastra Inggris Undip. Sedangkan, asupan protein nabati seperti tahu, tempe

dan kacang-kacangan sering dikonsumsi oleh sampel. Protein sebagai sumber energi ketiga setelah karbohidrat dan lemak, jika asupan protein tidak sesuai dengan kebutuhan tubuh akan berdampak pada fungsi tubuh. Hasil penelitian ini berbeda dengan hasil penelitian sebelumnya. Hasil penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa asupan protein pada saat dewasa lebih tinggi berkisar antara 20-30% asupan protein per hari.<sup>27</sup>

Kurangnya asupan protein dapat menyebabkan terhambatnya pertumbuhan dan pemeliharaan sel-sel tubuh, pembentukan ikatan-ikatan esensial tubuh, mengatur keseimbangan air, memelihara netralitas tubuh, pembentukan antibodi dan mengangkut zat – zat gizi, serta bila dalam jangka waktu yang lama dapat menyebabkan KEP (Kekurangan Energi Protein).

Tingkat kecukupan serat dan cairan kedua kelompok menunjukkan hasil yang sama. Keseluruhan sampel dengan kategori devisit pada asupan serat dan 45 (90%) sampel dengan kategori devisit pada asupan cairan. Hal ini dikarenakan, makanan sumber serat seperti buah-buahan dan sayuran jarang dikonsumsi oleh kedua kelompok sampel.

Menurut Sunita, anjuran kebutuhan serat sehari 20-30 gram, sedangkan rata-rata asupan serat kedua kelompok berkisar antara 6 gram sehari.<sup>8</sup> Penelitian yang dilakukan pada mahasiswa bahwa terdapat hubungan antara kurangnya asupan serat terhadap gangguan fungsi sistem pencernaan tubuh dan dapat mengakibatkan meningkatnya kejadian kanker kolon.<sup>28,29</sup>

Tingkat asupan cairan kategori devisit lebih banyak di Sastra Inggris Undip daripada di LPP Graha Wisata Semarang. Hal ini dikarenakan, kurangnya kesadaran mereka akan asupan cairan. Rata-rata asupan cairan kedua kelompok berkisar antara 1300 ml sampai dengan 1600 ml, sedangkan menurut *Health and Nutrition Examination Survey III (NHANES III)* menetapkan bahwa asupan cairan untuk wanita 2,5 liter air sehari, hal ini dikarenakan asupan cairan devisit dapat dipengaruhi oleh usia, pendidikan atau pengetahuan dan aktivitas fisik. Penelitian tahun

2006 pada orang Amerika bahwa asupan cairan pada orang dewasa baik laki-laki maupun perempuan adalah 3,18 liter. Tiga puluh tiga persen dari air mineral, 48% dari minuman olahan dan 18% dari makanan.<sup>30</sup>

Air mempunyai berbagai fungsi dalam proses vital tubuh, yaitu : (1) air sebagai pelarut dan alat angkut, air dalam tubuh berfungsi sebagai pelarut zat-zat gizi berupa monosakarida, asam amino, lemak, vitamin dan mineral serta bahan-bahan lain yang diperlukan tubuh seperti oksigen dan hormon-hormon, (2) sebagai katalisator, air berperan sebagai katalisator dalam berbagai reaksi biologik dalam sel, termasuk didalam saluran cerna. Air diperlukan pula untuk memecah atau menghidrolisis zat gizi kompleks menjadi bentuk-bentuk lebih sederhana, (3) sebagai pelumas, air berperan sebagai pelumas dalam cairan sendi-sendi tubuh, (4) sebagai fasilitator pertumbuhan, air sebagai bagian jaringan tubuh diperlukan untuk pertumbuhan. Dalam hal ini air berperan sebagai zat pembangun, (5) sebagai pengatur suhu, karena kemampuan air untuk menyalurkan panas, air memegang peranan dalam mendistribusikan panas didalam tubuh, (6) sebagai peredam benturan, air dalam mata, jaringan saraf tulang belakang dan dalam kantung ketuban melindungi organ-organ tubuh dari benturan. Aktivitas tubuh akan selalu mengeluarkan cairan dalam bentuk keringat, *urin*, *feses* dan nafas.

Tubuh akan kehilangan cairan sekitar 2,5 liter setiap hari. Untuk menjaga agar kondisi dan fungsi cairan tubuh tidak terganggu, kehilangan tersebut harus diganti. Jika tubuh tidak cukup mendapat air atau kehilangan air sekitar 5% dari berat badan (pada anak, remaja dan dewasa) maka keadaan ini telah membahayakan kehidupan seseorang atau dikenal sebagai dehidrasi berat. Dehidrasi akan mengakibatkan menurunnya volume plasma sehingga menimbulkan gangguan *termoregulasi* dan kerja jantung. Selanjutnya akan mempengaruhi kinerja tubuh secara keseluruhan. Dehidrasi juga menurunkan kemampuan sistem kardiovaskuler dan pengaturan suhu tubuh. Dehidrasi berat menyebabkan kerja otak terganggu sehingga cenderung mengalami halusinasi.<sup>31</sup>

## **SIMPULAN**

Sebagian besar sampel mempunyai pengetahuan gizi yang kurang, hanya empat sampel yang mempunyai pengetahuan gizi yang baik terdapat di Sastra Inggris Undip. Sebagian besar sampel mempunyai sikap yang tidak mendukung asupan makan yang baik. Terdapat perbedaan pengetahuan gizi ( $p=0,048$ ) antara mahasiswi LPP Graha Wisata Semarang dan mahasiswi Sastra Inggris Undip, namun tidak terdapat perbedaan sikap ( $p=0,396$ ) antara kedua kelompok sampel.

Sebagian besar sampel mempunyai asupan zat gizi yang kurang antara lain asupan energi, protein, serat dan cairan, sedangkan asupan lemak kedua kelompok sampel termasuk cukup. Rerata keseluruhan tingkat kecukupan asupan zat gizi mahasiswi LPP Graha Wisata lebih baik daripada mahasiswi Sastra Inggris Undip. Tidak terdapat perbedaan asupan energi ( $p=0,771$ ), lemak ( $p=0,628$ ), protein ( $p=0,778$ ) dan serat ( $p=0,438$ ), tetapi terdapat perbedaan asupan cairan ( $p=0,00$ ).

## **SARAN**

1. Perlu adanya peningkatan pengetahuan gizi dan pemahaman tentang asupan zat gizi baik melalui pendidikan *formal* maupun *non formal* sehingga dapat mewujudkan perilaku makan yang baik.
2. Perlu adanya peningkatan asupan serat dan cairan dengan jumlah sesuai dengan kebutuhan masing-masing individu.

## DAFTAR PUSTAKA

1. Kimberly M. Nutrition in the Adult Years. In: Mahan K, Escott-Stump S. Krause's food, Nutrition and Diet Therapy. 11<sup>th</sup> edition. Philadelphia: Saunders; 2004: p.22; 24; 303.
2. Agoes Dariyo. Psikologi Perkembangan Dewasa Muda. Jakarta : PT. Gramedia Widiasarana Indonesia : 2003.
3. Arya P. Pengertian Remaja Menurut Para Ahli. [Online]. 11 Maret 2010. [dikutip pada tanggal 31 Maret 2011]. Tersedia dari: <http://belajarpsikologi.com/pengertian-remaja/>
4. Erna Franein P. Gizi dalam Kesehatan Reproduksi. Jakarta: EGC; 2004: hal: 7.
5. Marie EB. At-a-Glance Ilmu Gizi. Jakarta: Erlangga; 2009.
6. Soekidjo Notoatmojo. Promosi Kesehatan dan Ilmu Perilaku. Jakarta: Rineka Cipta; 2007.
7. Judith L. Dodd. Nutrition in the Adult. Krause Food and Nutrition Therapy. Philadelphia, USA: Saunders; 2008; p.270.
8. Sunita Almatsier. Penuntun Diet. Jakarta : Gramedia Pustaka Utama; 2007. Hal : 12.
9. Fatma Zuhrotun N. Korelasi Antara Asupan Makanan, Tingkat Pengetahuan Gizi, Pelayanan Kesehatan dan Sanitasi Lingkungan Dengan Status Gizi Di Pesantren X Yogyakarta. [Online]. 3 Agustus 2007. [dikutip pada tanggal 9 November 2011]. Tersedia dari: <http://fatmanisa.wordpress.com/>
10. Catherine G, Hilary P. Human Nutrition Eleven Edition. New York: Edinburgh; 2005: p. 10-6.
11. Pramadavita Andini. Hubungan Pengetahuan Gizi dengan Asupan Zat Gizi Makro dan Mikro Mahasiswa Program Studi Ilmu Gizi FK UNDIP. [Skripsi]. Program Studi Mahasiswa Ilmu Gizi FK UNDIP; 2010.

12. Hastri Royyani. Pentingnya Pengetahuan Gizi bagi Masyarakat. [Online]. 19 Maret 2010. [dikutip pada tanggal 20 November 2010]. Tersedia dari: <http://www.itb.ac.id/news/2754.xhtml>
13. Dunia Baca. Definisi Pengetahuan dan Faktor-faktor yang mempengaruhi Pengetahuan. [Online]. 17 April 2010. [dikutip pada tanggal 4 Desember 2011]. Tersedia dari : <http://duniabaca.com/definisi-pengetahuan-serta-faktor-faktor-yang-mempengaruhi-pengetahuan.html>
14. Nanik Kristianti. Hubungan Pengetahuan Gizi dan Frekuensi Konsumsi Fast Food dengan Status Gizi Siswa SMA Negeri 4 Surakarta. [Online]. 8 Oktober 2009. [dikutip pada tanggal 26 Maret 2011]. Tersedia dari : <http://etd.eprints.ums.ac.id/4021/1/J310040004.pdf>
15. Lawrence E. Green. Educational and Organization Diagnosis: Factor Affecting Health-Related Behaviour and Environments. In Health Promotion Planning. USA: Mayfield Publishing Company; 1991.
16. Isobel R. Contento. Nutrition Education. Canada: Jones and Barlett Publisher; 2007.
17. Khomsan A. Teknik Pengukuran Pengetahuan Gizi. Bogor: IPB; 2000: 30; 34.
18. Saifuddin Azwar. Sikap Manusia Teori dan Pengukurannya. Yogyakarta: Pustaka Pelajar; 2009.p.156.
19. Douglas L. T. Effect of an integrated nutrition curriculum on medical education, student clinical performance, and student perception of medical-nutrition training. *Am J Clin Nutr* 2001;73:1107–12.
20. Rahma Boedi. Sikap Mahasiswa Terhadap Pemenuhan Gizi Seimbang. [Online] Universitas Negeri Jakarta. 2001. [dikutip pada tanggal 9 Juni 2012]. Tersedia dari : <http://sikap-mahasiswa-terhadap-pemenuhan-gizi-seimbang.html>
21. Maretha Resnaeny P. Perbedaan Tingkat Asupan Energi, Protein, dan Status Gizi Anak Asuh di Panti Asuhan Desa dan Kota. Mahasiswa Program Studi Ilmu Gizi FK UNDIP. [Skripsi]. Program Studi Mahasiswa Ilmu Gizi FK UNDIP; 2009.

22. Amy Luke. Activity energy expenditure and adiposity among black adults in Nigeria and the United States. *Am J Clin Nutr* 2002;75:1045–50.
23. Kopertis IV. Konsep Dasar Timbulnya Masalah Gizi. [Online]. Dosen Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Cimahi. [dikutip pada tanggal 25 Mei 2012]. Tersedia dari : [http://: konsep-dasar-timbulnya-masalah-gizi.html](http://konsep-dasar-timbulnya-masalah-gizi.html)
24. PK Newby. Food patterns measured by factor analysis and anthropometric changes in adults. *Am J Clin Nutr* 2004;80:504–13.
25. Sutrisno Koswara. Konsumsi Lemak Yang Ideal Bagi Kesehatan. [Online]. [dikutip pada tanggal 4 Desember 2011]. Tersedia dari : [http://: ebookpangan.com](http://ebookpangan.com).
26. Na Zhu. Fat mass modifies the association of fat-free mass with symptom-limited treadmill duration in the Coronary Artery Risk Development in Young Adults (CARDIA) Study. *Am J Clin Nutr* 2011;94:385–91.
27. Jane E Kerstetter. Dietary protein, calcium metabolism, and skeletal homeostasis revisited. *Am J Clin Nutr* 2003;78(suppl):584S–92S.
28. Huaidong Du. Dietary fiber and subsequent changes in body weight and waist circumference in European men and women. *Am J Clin Nutr* 2010;91:329–36.
29. Praseptia Gardiarini. Hubungan Antara Asupan Serat, Asupan Cairan dan Aktifitas Fisik Terhadap Kejadian Konstipasi. [Skripsi]. Mahasiswa Program Studi Ilmu Gizi FK UNDIP; 2010.
30. Ashima K Kant. Intakes of plain water, moisture in foods and beverages, and total water in the adult US population—nutritional, meal pattern, and body weight correlates: National Health and Nutrition Examination Surveys 1999–2006. *Am J Clin Nutr* 2009;90:655–63.
31. Yuniastuti, Ari. Gizi dan Kesehatan. Yogyakarta. Graha Ilmu. 2008.

**FORMULIR**  
**PERNYATAAN KESEDIAAN SEBAGAI SUBJEK**  
**PENELITIAN**  
**(INFORMED CONSENT)**

Yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama :

Alamat :

No. Telp/ Hp :

Bersedia berpartisipasi sebagai subjek dalam penelitian yang berjudul “Perbedaan Pengetahuan Gizi, Sikap dan Asupan Gizi pada Mahasiswi LPP Graha Wisata Semarang” yang dilakukan oleh :

Nama : Rizki Putri Anjani

NIM : G2C006051

Fakultas : Kedokteran

Program Studi : Ilmu Gizi

Universitas : Diponegoro Semarang

Semarang, Februari 2012

.....

## **KUESIONER PENYARINGAN**

### **I. IDENTITAS**

Nama :  
Jenis Kelamin :  
Tempat/ Tanggal Lahir :  
Umur :                      tahun  
Alamat :  
No telp./ Hp :

### **II. DAFTAR PERTANYAAN**

1. Apakah anda alergi terhadap makanan/ minuman tertentu?  
a. Ya                      b. Tidak

Jika ya sebutkan.....

2. Apakah anda menderita penyakit tertentu?  
a. Ya                      b. Tidak

Jika ya sebutkan.....

3. Apakah anda saat ini sedang menjalani program diet?  
a. Ya                      b. Tidak

Jika ya sebutkan.....

4. Apakah anda rutin menjalankan puasa sunah tiap minggu?  
(bagi yang muslim)  
a. Ya                      b. Tidak

## KUESIONER PENGETAHUAN GIZI

Silang (X) salah satu jawaban yang tepat.

1. Contoh makanan yang berfungsi sebagai zat tenaga adalah...
  - a. ikan dan daging
  - b. sayur dan buah
  - c. ubi dan roti
  - d. tempe dan tahu
2. Berikut sumber makanan tinggi karbohidrat...
  - a. Nasi, roti, gandum, mie
  - b. Nasi, tempe, tahu, daging
  - c. Nasi, wortel, tomat, daging
  - d. Nasi, ikan, daging, tempe
3. Sumber lemak omega-3 adalah...
  - a. Daging
  - b. Sayur-sayuran
  - c. Minyak ikan
  - d. Buah-buahan
4. Berikut ini merupakan sumber makanan tinggi lemak...
  - a. Daging ayam
  - b. Susu
  - c. Otak sapi
  - d. Daging sapi
5. Contoh makanan sumber protein adalah...
  - a. Kacang-kacangan, bayam, kentang
  - b. Kacang-kacangan, daging ayam, tempe
  - c. Kacang-kacangan, tahu, anggur
  - d. Kacang-kacangan, roti, jagung
6. Kekurangan asupan protein pada saat dewasa menyebabkan...
  - a. Penyakit ginjal

- b. Penyakit jantung
  - c. Kekurangan energi protein (KEP)
  - d. Gizi buruk
7. Beberapa keuntungan dari serat...
- a. Membantu mengontrol berat tubuh
  - b. Membuat kita merasa lapar
  - c. Menyebabkan sering buang air besar
  - d. Meningkatkan berat badan
8. Air dibuang dari tubuh melalui....
- a. Air seni
  - b. Keringat
  - c. Pernafasan
  - d. Semua jawaban benar
9. Akibat dari dehidrasi atau kurangnya asupan cairan adalah...
- a. Gangguan tidur
  - b. Halusinasi
  - c. Demam
  - d. Semua jawaban benar
10. Frekuensi makan yang baik yaitu....
- a. 3x makan besar dan 2-3x selingan
  - b. 3x makan besar tanpa selingan
  - c. 3x makan besar dan cemilan sesuai keinginan
  - d. 3x makan besar dan 1x selingan
11. Makanan selingan adalah...
- a. Makanan camilan yang bisa dimakan sesuai keinginan
  - b. Makanan yang porsi nya lebih besar dari makan utama
  - c. Makanan kecil yang dimakan diantara dua waktu makan utama
  - d. Makanan ringan yang dimakan pada malam hari
12. *Anorexia nervosa* adalah.....
- a. Gangguan makan dengan membatasi makanan secara berlebihan
  - b. Memiliki ketakutan yang berlebihan terhadap kenaikan berat badan

- c. Memiliki pandangan yang menyimpang mengenai bentuk dan ukuran badan
- d. Semua jawaban benar

13. *Bulimia nervosa* adalah...

- a. Makan banyak lalu dimuntahkan
- b. Makan banyak disertai aktivitas yang berlebihan
- c. Makan banyak disertai penggunaan *laxative* (obat pencahar)
- d. Semua jawaban benar

14. Berikut ini yang termasuk gangguan asupan gizi adalah...

- a. Sakit maag
- b. Binge eating
- c. Diare
- d. Semua jawaban benar

## KUESIONER SIKAP MAHASISWI TENTANG ASUPAN ZAT GIZI

Berilah tanda cek (√) sesuai jawaban yang anda inginkan.

Keterangan : SS (Sangat Setuju), S (Setuju), TT (Tidak Tahu), TS (Tidak Setuju), STS (Sangat Tidak Setuju).

NO.	PERTANYAAN	SS	S	TT	TS	STS
1.	Menurut saya, semakin saya dewasa kebutuhan energi saya semakin meningkat.					
2.	Menurut saya, memperhatikan pola makan, perlu untuk menjaga kesehatan.					
3.	Menurut saya, makan harus 3 kali sehari dan 2 kali selingan.					
4.	Menurut saya, makanan harus aman dan bersih dari kotoran.					
5.	Menurut saya, konsumsi buah-buahan dapat membantu untuk menurunkan berat badan.					
6.	Menurut saya, beraktivitas dapat membantu menjaga kesehatan saya.					
7.	Saya lebih menyukai makanan cepat saji.					
8.	Menurut saya, makanan sumber karbohidrat adalah daging sapi.					
9.	Menurut saya, beraktivitas membuat saya merasa lelah.					
10.	Bila saya lupa sarapan, saya akan makan dua porsi makan siang.					
11.	Menurut saya, susu tidak perlu untuk wanita gemuk.					
12.	Menurut saya, makan malam dua porsi karena untuk menghindari rasa lapar pada malam sampai pagi hari.					

## FORMULIR FOOD RECALL 24 JAM

Hari/ Tanggal :

Waktu Makan	Nama Hidangan	Bahan Makanan		
		Jenis	Banyaknya	
			URT (Ukuran Rumah Tangga)	g
Pagi :				
Camilan :				
Siang				
Camilan :				
Malam				

## FORMULIR FOOD RECALL 24 JAM

Hari/ Tanggal : Minggu, 12 Februari 2012

Waktu Makan	Nama Hidangan	Bahan Makanan		
		Jenis	Banyaknya	
			URT (Ukuran Rumah Tangga)	g
Pagi :				
Camilan :				
Siang				
Camilan :				
Malam				

## Uji Statistik

### Karakteristik Sampel

#### Descriptive Statistic

mahasiswi		usia responden	berat badan	tinggi badan	indeks massa tubuh
LPP Graha Wisata	Mean	19.16	45.8840	153.8360	19.3970
	Minimum	19	36.00	143.00	16.00
	Maximum	20	54.00	170.00	25.53
	Std. Deviation	.374	5.42115	6.29582	2.15042
	% of Total Sum	49.7%	46.6%	49.0%	48.6%
Sastra Inggris Undip	Mean	19.40	52.4880	159.9640	20.4913
	Minimum	19	41.30	150.00	16.30
	Maximum	20	73.40	169.20	28.44
	Std. Deviation	.500	8.54997	5.46617	3.06639
	% of Total Sum	50.3%	53.4%	51.0%	51.4%
Total	Mean	19.28	49.1860	156.9000	19.9442
	Minimum	19	36.00	143.00	16.00
	Maximum	20	73.40	170.00	28.44
	Std. Deviation	.454	7.83105	6.60519	2.67877
	% of Total Sum	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%

### Status Gizi

#### mahasiswi \* status gizi Crosstabulation

			status gizi			Total
			kurang	normal	lebih	
mahasiswi	LPP Graha Wisata	Count	9	14	2	25
		% within mahasiswi	36.0%	56.0%	8.0%	100.0%
	Sastra Inggris Undip	Count	6	17	2	25
		% within mahasiswi	24.0%	68.0%	8.0%	100.0%
Total		Count	15	31	4	50
		% within mahasiswi	30.0%	62.0%	8.0%	100.0%

## Pengetahuan Gizi dan Sikap

### Descriptive Statistic

mahasiswa		skor	
		pengetahuan gizi	skor sikap
LPP Graha Wisata	Mean	7.8000	47.8400
	Minimum	4.00	40.00
	Maximum	11.00	53.00
	Std. Deviation	1.58114	2.85307
	% of Total Sum	46.2%	50.5%
Sastra Inggris Undip	Mean	9.0800	46.8000
	Minimum	6.00	41.00
	Maximum	13.00	53.00
	Std. Deviation	2.05994	3.98957
	% of Total Sum	53.8%	49.5%
Total	Mean	8.4400	47.3200
	Minimum	4.00	40.00
	Maximum	13.00	53.00
	Std. Deviation	1.92894	3.47257
	% of Total Sum	100.0%	100.0%

**mahasiswi \* kategori pengetahuan gizi**

**Crosstab**

			kategori pengetahuan gizi			Total
			kurang	cukup	baik	
mahasiswi	LPP Graha Wisata	Count	17	8	0	25
		% within mahasiswi	68.0%	32.0%	.0%	100.0%
	Sastra Inggris Undip	Count	12	9	4	25
		% within mahasiswi	48.0%	36.0%	16.0%	100.0%
Total		Count	29	17	4	50
		% within mahasiswi	58.0%	34.0%	8.0%	100.0%

**mahasiswi \* kategori sikap**

**Crosstab**

			kategori sikap		Total
			mendukung	tidak mendukung	
mahasiswi	LPP Graha Wisata	Count	5	20	25
		% within mahasiswi	20.0%	80.0%	100.0%
	Sastra Inggris Undip	Count	8	17	25
		% within mahasiswi	32.0%	68.0%	100.0%
Total		Count	13	37	50
		% within mahasiswi	26.0%	74.0%	100.0%

## Asupan Zat Gizi

### Descriptive Statistic

mahasiswa		rata-rata asupan lemak hari 1, 2 dan 3	rata-rata asupan protein hari 1, 2 dan 3	rata-rata asupan air hari 1, 2 dan 3	rata-rata asupan serat hari 1, 2 dan 3	rata-rata asupan energi hari 1, 2 dan 3
LPP Graha Wisata	Mean	40.5653	40.0320	1620.00	6.3173	1240.9440
	Minimum	15.97	23.60	1367	3.93	639.90
	Maximum	64.07	65.03	2033	12.97	1941.33
	Std. Deviation	15.39265	11.79734	159.281	2.36939	298.92274
	% of Total Sum	48.8%	50.5%	55.2%	49.8%	49.6%
Sastra Inggris Undip	Mean	42.6040	39.1733	1317.33	6.3747	1263.4227
	Minimum	13.73	19.40	967	3.83	740.37
	Maximum	69.47	58.27	1733	10.70	1699.50
	Std. Deviation	14.16541	9.50115	194.394	1.76121	239.77875
	% of Total Sum	51.2%	49.5%	44.8%	50.2%	50.4%
Total	Mean	41.5847	39.6027	1468.67	6.3460	1252.1833
	Minimum	13.73	19.40	967	3.83	639.90
	Maximum	69.47	65.03	2033	12.97	1941.33
	Std. Deviation	14.67622	10.60996	233.033	2.06636	268.43020
	% of Total Sum	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%

### kategori kecukupan lemak \* mahasiswi

Crosstab

			mahasiswi		Total
			LPP Graha Wisata	Sastra Inggris Undip	
kategori kecukupan lemak	devisit	Count	10	8	18
		% within mahasiswi	40.0%	32.0%	36.0%
	kurang	Count	2	3	5
		% within mahasiswi	8.0%	12.0%	10.0%
	sedang	Count	2	5	7
		% within mahasiswi	8.0%	20.0%	14.0%
	baik	Count	11	9	20
		% within mahasiswi	44.0%	36.0%	40.0%
Total	Count	25	25	50	
	% within mahasiswi	100.0%	100.0%	100.0%	

### kategori kecukupan protein \* mahasiswi

Crosstab

			mahasiswi		Total
			LPP Graha Wisata	Sastra Inggris Undip	
kategori kecukupan protein	devisit	Count	18	17	35
		% within mahasiswi	72.0%	68.0%	70.0%
	kurang	Count	1	7	8
		% within mahasiswi	4.0%	28.0%	16.0%
	sedang	Count	2	1	3
		% within mahasiswi	8.0%	4.0%	6.0%
	baik	Count	4	0	4
		% within mahasiswi	16.0%	.0%	8.0%
Total	Count	25	25	50	
	% within mahasiswi	100.0%	100.0%	100.0%	

### kategori kecukupan air \* mahasiswi

Crosstab

			mahasiswi		Total
			LPP Graha Wisata	Sastra Inggris Undip	
kategori kecukupan air	devisit	Count	20	25	45
		% within mahasiswi	80.0%	100.0%	90.0%
	kurang	Count	4	0	4
		% within mahasiswi	16.0%	.0%	8.0%
	sedang	Count	1	0	1
		% within mahasiswi	4.0%	.0%	2.0%
Total	Count	25	25	50	
	% within mahasiswi	100.0%	100.0%	100.0%	

### kategori kecukupan serat \* mahasiswi

Crosstab

			mahasiswi		Total
			LPP Graha Wisata	Sastra Inggris Undip	
kategori kecukupan serat	devisit	Count	25	25	50
		% within mahasiswi	100.0%	100.0%	100.0%
Total	Count	25	25	50	
	% within mahasiswi	100.0%	100.0%	100.0%	

## kategori kecukupan energi \* mahasiswi

Crosstab

			mahasiswi		Total
			LPP Graha Wisata	Sastra Inggris Undip	
kategori kecukupan energi	devisit	Count	11	13	24
		% within mahasiswi	44.0%	52.0%	48.0%
	kurang	Count	3	2	5
		% within mahasiswi	12.0%	8.0%	10.0%
	sedang	Count	10	10	20
		% within mahasiswi	40.0%	40.0%	40.0%
	baik	Count	1	0	1
		% within mahasiswi	4.0%	.0%	2.0%
Total		Count	25	25	50
		% within mahasiswi	100.0%	100.0%	100.0%

Tests of Normality

		Kolmogorov-Smirnov <sup>a</sup>			Shapiro-Wilk		
		Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
skor pengetahuan gizi	LPP Graha Wisata	.150	25	.148	.961	25	.436
	Sastra Inggris Undip	.180	25	.036	.936	25	.121
skor sikap	LPP Graha Wisata	.184	25	.028	.925	25	.067
	Sastra Inggris Undip	.149	25	.155	.922	25	.057

a. Lilliefors Significance Correction

Tests of Normality

mahasiswi		Kolmogorov-Smirnov <sup>a</sup>			Shapiro-Wilk		
		Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
rata-rata asupan lemak hari 1, 2 dan 3	LPP Graha Wisata	.157	25	.116	.924	25	.063
	Sastra Inggris Undip	.113	25	.200*	.975	25	.782
rata-rata asupan protein hari 1, 2 dan 3	LPP Graha Wisata	.139	25	.200*	.931	25	.090
	Sastra Inggris Undip	.124	25	.200*	.955	25	.321
rata-rata asupan air hari 1, 2 dan 3	LPP Graha Wisata	.111	25	.200*	.956	25	.340
	Sastra Inggris Undip	.067	25	.200*	.981	25	.912
rata-rata asupan serat hari 1, 2 dan 3	LPP Graha Wisata	.245	25	.000	.820	25	.001
	Sastra Inggris Undip	.192	25	.019	.927	25	.074
rata-rata asupan energi hari 1, 2 dan 3	LPP Graha Wisata	.107	25	.200*	.973	25	.713
	Sastra Inggris Undip	.153	25	.132	.961	25	.445

a. Lilliefors Significance Correction

\*. This is a lower bound of the true significance.

## nn-Whitney Test

**Ranks**

mahasiswa		N	Mean Rank	Sum of Ranks
skor pengetahuan gizi	LPP Graha Wisata	25	21.48	537.00
	Sastra Inggris Undip	25	29.52	738.00
	Total	50		
skor sikap	LPP Graha Wisata	25	27.24	681.00
	Sastra Inggris Undip	25	23.76	594.00
	Total	50		

**Test Statistics<sup>a</sup>**

	skor pengetahuan gizi	skor sikap
Mann-Whitney U	212.000	269.000
Wilcoxon W	537.000	594.000
Z	-1.980	-.849
Asymp. Sig. (2-tailed)	.048	.396

a. Grouping Variable: mahasiswa

**Ranks**

mahasiswa		N	Mean Rank	Sum of Ranks
rata-rata asupan serat hari 1, 2 dan 3	LPP Graha Wisata	25	23.90	597.50
	Sastra Inggris Undip	25	27.10	677.50
	Total	50		

**Test Statistics<sup>a</sup>**

	rata-rata asupan serat hari 1, 2 dan 3
Mann-Whitney U	272.500
Wilcoxon W	597.500
Z	-.776
Asymp. Sig. (2-tailed)	.438

a. Grouping Variable: mahasiswa

Group Statistics

mahasiswi		N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
rata-rata asupan lemak hari 1, 2 dan 3	LPP Graha Wisata	25	40.5653	15.39265	3.07853
	Sastra Inggris Undip	25	42.6040	14.16541	2.83308
rata-rata asupan protein hari 1, 2 dan 3	LPP Graha Wisata	25	40.0320	11.79734	2.35947
	Sastra Inggris Undip	25	39.1733	9.50115	1.90023
rata-rata asupan air hari 1, 2 dan 3	LPP Graha Wisata	25	1620.00	159.281	31.856
	Sastra Inggris Undip	25	1317.33	194.394	38.879
rata-rata asupan energi hari 1, 2 dan 3	LPP Graha Wisata	25	1240.9440	298.92274	59.78455
	Sastra Inggris Undip	25	1263.4227	239.77875	47.95575

Independent Samples Test

		Levene's Test for Equality of Variances		t-test for Equality of Means						
								95% Confidence Interval of the Difference		
		F	Sig.	t	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference	Lower	Upper
rata-rata asupan lemak hari 1, 2 dan 3	Equal variances assumed	.910	.345	-.487	48	.628	-2.03867	4.18374	-10.45065	6.37331
	Equal variances not assumed			-.487	47.672	.628	-2.03867	4.18374	-10.45214	6.37481
rata-rata asupan protein hari 1, 2 dan 3	Equal variances assumed	1.028	.316	.283	48	.778	.85867	3.02951	-5.23258	6.94991
	Equal variances not assumed			.283	45.914	.778	.85867	3.02951	-5.23974	6.95707
rata-rata asupan air hari 1, 2 dan 3	Equal variances assumed	1.020	.318	6.022	48	.000	302.667	50.263	201.606	403.727
	Equal variances not assumed			6.022	46.213	.000	302.667	50.263	201.505	403.828
rata-rata asupan energi hari 1, 2 dan 3	Equal variances assumed	.862	.358	-.293	48	.771	-22.47867	76.64167	-176.57708	131.61974
	Equal variances not assumed			-.293	45.842	.771	-22.47867	76.64167	-176.76470	131.80736