

SKRIPSI

ANALISIS PENGETAHUAN TENTANG GIZI SEIMBANG DENGAN  
STATUS GIZI PADA MAHASISWA S1 KEPERAWATAN  
STIKES WIRA HUSADA YOGYAKARTA

Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat Untuk Memperoleh  
Gelar Sarjana Keperawatan



Oleh:

MARIANA KAKA ATE

KP.17.01233

PROGRAM STUDI SARJANA KEPERAWATAN (S1)  
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN WIRA HUSADA  
YOGYAKARTA  
2021



**SKRIPSI**

**ANALISIS PENGETAHUAN TENTANG GIZI SEIMBANG DENGAN  
STATUS GIZI PADA MAHASISWA S1 KEPERAWATAN  
STIKES WIRA HUSADA YOGYAKARTA**

Disusun Oleh:

Mariana Kaka Ate

KP.17.01.233

Telah Dipertahankan di depan Dewan Penguji

Pada tanggal 3.0.07 2021

Susunan Dewan Penguji

Penguji I

Agnes Erida W, S.Kep.,Ns.,M.Kep

Penguji II

Prastiwi Putri Basuki, S.K.M.,M.Si

Penguji III

Yuli Ernawati, S.Kep.,Ns.,M.Kep

**Skripsi ini telah diterima sebagai salah satu persyaratan untuk  
memperoleh gelar sarjana Keperawatan**

Yogyakarta, 25.08.2021

Ketua Program Studi S1 Keperawatan,

Ika Mustika Dewi, S.Kep.,Ns.,M.Kep





## PERNYATAAN

Yang bertanda tangan di Bawah ini,

Nama : Mariana Kaka Ate

Nomor Induk Mahasiswa : KP.17.01233

Program Studi : S1 Keperawatan

Menyatakan bahwa skripsi dengan judul :

Analisis Pengetahuan Tentang Gizi Seimbang Dengan Status Gizi Pada Mahasiswa S1 Keperawatan STIKES Wira Husada Yogyakarta

adalah hasil karya saya sendiri dan sepengetahuan saya belum pernah dipublikasikan di Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Wira Husada Yogyakarta maupun di institusi lain.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya. Apabila di kemudian hari ternyata apa yang saya nyatakan tidak benar maka saya siap menerima sanksi akademik berupa pembatalan kelulusan dan pencabutan ijazah beserta gelar yang melekat.

Yogyakarta, 25.09.2021

Yang menyatakan,

Mariana Kaka Ate

Mengetahui Ketua Dewan Penguji,

Agnes Erida W, S.Kep.,Ns.,M.Kep



MOTTO :

ROMA 12: 12

“BERSUKACITALAH DALAM PENGHARAPAN, SABARLAH DALAM  
KESESAKAN DAN BERTEKUNLAH DALAM DOA”

Apapun yang kamu kerjakan jika belum berjalan lancar sesuai dengan keinginanmu janganlah patah semangat atau merasa gagal tetapi tetaplah bersukacita, sabar dan sampaikanlah keluhan kesamu itu kepada Tuhan karena DIA tahu apa yang kamu alami. intinya tetap kerjakan bagianmu dengan baik! selebihnya biarkan Tuhan yang mengerjakan sesuai kehendak nya.

Tuhan Yesus Memberkati

(Mariana Kaka Ate)

## Kata Pengantar

Puji dan syukur penulis panjatkan kepada Tuhan Yang Maha Esa yang telah melimpahkan Rahmat dan KaruniaNya kepada penulis, sehingga penulis dapat menyelesaikan Skripsi Penelitian dengan judul **“Analisis Pengetahuan Tentang Gizi Seimbang Dengan Status Gizi Pada Mahasiswa S1 STIKES Wira Husada Yogyakarta”**.

Skripsi Penelitian ini disusun dalam rangka menyelesaikan tugas akhir untuk memperoleh gelar Sarjana S1 Keperawatan di Program Studi Kesehatan STIKES Wira Husada Yogyakarta.

Dalam proses penyelesaian Skripsi penelitian ini banyak mendapatkan bantuan dari berbagai pihak, oleh sebab itu pada kesempatan ini peneliti menyampaikan ucapan terima kasih yang sebanyak-banyaknya kepada :

1. Dr. Ning Rintiswati, M.Kes, selaku ketua STIKES Wira Husada Yogyakarta.
2. Ika Mustika Dewi, S.Kep.,Ns.,M.Kep, selaku Ketua Program studi S1 Keperawatan STIKES Wira Husada Yogyakarta.
3. Agnes Erida Wijayanti, S.Kep.,Ns.,M.Kep, selaku Pembimbing I yang sudah memberikan bimbingan, saran dan kemudahan serta meluangkan waktu untuk berdiskusi hingga Skripsi penelitian ini dapat terselesaikan.
4. Prastiwi Putri Basuki, S.K.M.,M.Si, selaku Pembimbing II yang sudah memberikan bimbingan, saran dan kemudahan serta

meluangkan waktu untuk berdiskusi hingga Skripsi penelitian ini dapat terselesaikan.

5. Yuli Ernawati, S.Kep.,Ns.,M.Kep, selaku Penguji yang sudah memberikan bimbingan, saran dan kemudahan serta meluangkan waktu untuk berdiskusi hingga Skripsi penelitian ini dapat terselesaikan.
6. STIKES Wira Husada Yogyakarta yang telah memberikan ijin dan sebagai lokasi penelitian
7. Segenap Dosen serta Staff STIKES Wira Husada Yogyakarta yang telah membantu terselenggaranya perkuliahan.
8. Petrus P. Ngedo dan Sepriana Lada selaku kedua orang tua saya, yang selalu mendukung saya, memberikan restunya, serta doa yang tulus sehingga Skripsi penelitian ini dapat terselesaikan.
9. Vian Beleko, Samuel Jaha Wena, Rolniani Mone, Cristanti Mone, Nofri Mone, Ester Mone dan Arjuna Lada selaku adik-adik saya yang selalu mendukung, mendoakan dan memotivasi saya sehingga Skripsi penelitian ini dapat terselesaikan.
10. Seluruh teman-teman angkatan 2017, sahabat senang dan duka, yang telah saling memberi motivasi dan membantu terselesainya Skripsi penelitian ini.
11. Pdt Stefanus Hartoyo, Pdt Bakhoh Jatmiko, Pdt Billy W.S. Kapoyos, saudara/saudari, sahabat keluarga di Gereja Kristen

Nazarene Filadelfia Yogyakarta sebagai rumah kedua saya di Yogyakarta, Komisi Pelayanan Anak dan Remaja Gereja Kristen Nazarene Filadelfia (KOMPAR GKNF), Filadelfia Youth Fellowship (FILL GKNF) terimakasih sudah membimbing, mendoakan dan mengajari banyak hal tentang Tuhan di gereja dan kalian salah satu bagian saya selalu bersyukur setiap saat kepada Tuhan Yesus.

Penulis berharap Skripsi penelitian ini dapat memberikan banyak manfaat baik itu bagi diri sendiri maupun pihak lain yang membaca.

Yogyakarta, Juli 2021

Penulis

## DAFTAR ISI

|                                   | Halaman |
|-----------------------------------|---------|
| HALAMAN JUDUL.....                | i       |
| LEMBAR PERSETUJUAN .....          | ii      |
| LEMBAR PERNYATAAN.....            | iii     |
| MOTTO.....                        | iv      |
| KATA PENGANTAR .....              | v       |
| DAFTAR ISI .....                  | viii    |
| DAFTAR TABEL .....                | x       |
| DAFTAR GAMBAR .....               | xi      |
| DAFTAR LAMPIRAN .....             | xii     |
| INTISARI.....                     | xiii    |
| BAB 1 PENDAHULUAN .....           | 1       |
| A. Latar Belakang.....            | 1       |
| B. Rumusan Masalah .....          | 8       |
| C. Tujuan Penelitian .....        | 8       |
| D. Ruang Lingkup Penelitian ..... | 8       |
| E. Manfaat Penelitian .....       | 9       |
| F. Keaslian Penelitian.....       | 10      |
| BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....      | 13      |
| A. Landasan Teori .....           | 13      |
| 1. Mahasiswa .....                | 13      |
| 2. Gizi seimbang .....            | 17      |
| 3. Status gizi.....               | 30      |
| 4. Pengetahuan.....               | 40      |
| B. Kerangka Teori.....            | 51      |
| C. Kerangka Konsep.....           | 52      |
| D. Hipotesis .....                | 53      |



|                                                          |    |
|----------------------------------------------------------|----|
| BAB III METODOLOGI PENELITIAN.....                       | 54 |
| A. Jenis dan Rancangan Penelitian .....                  | 54 |
| B. Waktu dan Tempat.....                                 | 54 |
| C. Populasi dan Sampel Penelitian.....                   | 54 |
| D. Variabel Penelitian .....                             | 57 |
| E. Definisi Operasional .....                            | 57 |
| F. Alat Penelitian .....                                 | 59 |
| G. Uji Validitas dan Reliabilitas .....                  | 62 |
| H. Analisis Data .....                                   | 64 |
| I. Jalannya Penelitian .....                             | 66 |
| J. Etika Penelitian .....                                | 69 |
| K. Jadwal penelitian.....                                | 72 |
| BAB IV Hasil Dan Pembahasan.....                         | 73 |
| A. Hasil Penelitian .....                                | 73 |
| 5.    Gambaran umum lokasi penelitian .....              | 73 |
| 6.    Karakteristik Responden.....                       | 74 |
| 7.    Analisis Univariat .....                           | 74 |
| 8.    Analisis Bivariat .....                            | 76 |
| B. Pembahasan .....                                      | 77 |
| 1. Pengetahuan Gizi seimbang.....                        | 77 |
| 2. Status Gizi .....                                     | 80 |
| 3. Hubungan Pengetahuan Gizi seimbang dengan Status Gizi | 83 |
| 4. Keterbatasan Peneliti.....                            | 87 |
| BAB V Kesimpulan Dan Saran.....                          | 89 |
| A. Kesimpulan .....                                      | 89 |
| B. Saran.....                                            | 90 |
| DAFTAR PUSTAKA .....                                     | 91 |
| LAMPIRAN.....                                            | 95 |

## DAFTAR TABEL

|                                                                         | Halaman |
|-------------------------------------------------------------------------|---------|
| Tabel 1 Pembagian sampel .....                                          | 56      |
| Tabel 2 Kisi-kisi Kuesioner.....                                        | 60      |
| Tabel 3 Rencana Jadwal Penelitia.....                                   | 72      |
| Tabel 4 Distribusi frekuensi usia dan jenis kelamin.....                | 74      |
| Tabel 5 Distribusi frekuensi pengetahuan gizi seimbang .....            | 75      |
| Tabel 6 Distribusi frekuensi status gizi.....                           | 75      |
| Tabel 7 Distribusi frekuensi pengetahuan gizi seimbang status gizi .... | 76      |

## DAFTAR GAMBAR

|                                               | Halaman |
|-----------------------------------------------|---------|
| Gambar 1. Tumpang Pedoman Gizi Seimbang ..... | 23      |
| Gambar 2. Kerangka Teori .....                | 51      |
| Gambar 3. Kerangka Konsep.....                | 52      |

## DAFTAR LAMPIRAN

|                                                                         | Halaman |
|-------------------------------------------------------------------------|---------|
| Lampiran 1. Surat Permohonan menjadi Responden .....                    | 96      |
| Lampiran 2. Surat Persetujuan menjadi Responden.....                    | 97      |
| Lampiran 3. Surat persetujuan menjadi asisten .....                     | 98      |
| Lampiran 4. Kuesioner penelitian.....                                   | 99      |
| Lampiran 5. Uji Validitas dan reliability pengetahuan gizi seimbang.... | 101     |
| Lampiran 6. Tabulasi data penelitian .....                              | 102     |
| Lampiran 7. Hasil pengetahuan .....                                     | 104     |
| Lampiran 8. Permohonan studi pendahuluan .....                          | 105     |
| Lampiran 9. Bukti konsultasi dosen pembimbing.....                      | 106     |
| Lampiran 10. Surat keterangan kelaikan etik.....                        | 109     |
| Lampiran 11. Surat permohonan ijin penelitian.....                      | 110     |
| Lampiran 12. Permohonan ijin penggunaan laboratorium .....              | 111     |
| Lampiran 13. Dokumentasi penelitian.....                                | 112     |
| Lampiran 14. Uji normalitas dan analisa data .....                      | 114     |
| Lampiran 15. Anggaran penelitian .....                                  | 118     |

ANALISIS PENGETAHUAN TENTANG GIZI SEIMBANG DENGAN  
STATUS GIZI PADA MAHASISWA S1 KEPERAWATAN  
STIKES WIRA HUSADA YOGYAKARTA

Mariana Kaka Ate<sup>1</sup>, Agnes Erida W<sup>2</sup>, Prastiwi Putri Basuki<sup>3</sup>

INTISARI

**Latar Belakang:** Asupan zat-zat gizi yang seimbang dan sesuai dengan kebutuhan mahasiswa akan membantu mahasiswa mencapai pertumbuhan dan perkembangan yang optimal. Masalah gizi mahasiswa akan berdampak negatif pada tingkat kesehatan masyarakat, misalnya penurunan konsentrasi belajar, resiko melahirkan bayi dengan BBLR ataupun penurunan kesegaran jasmani yang akhirnya akan mempengaruhi kinerja dan produktivitas. Gizi salah (malnutrisi) dapat menurunkan kualitas sumber daya manusia dalam hal ini yaitu mahasiswa.

**Tujuan penelitian:** Untuk mengetahui Hubungan pengetahuan mahasiswa tentang gizi seimbang dengan status gizi Mahasiswa S1 Keperawatan STIKES Wira Husada Yogyakarta

**Metode penelitian:** Jenis penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif non eksperimental dengan menggunakan metode deskriptif analitik dengan pendekatan *cross sectional*. Teknik yang digunakan dalam pengambilan sampel adalah *purposive sampling* dengan jumlah sampel sebanyak 68 mahasiswa S1 Keperawatan Stikes Wira Husada Yogyakarta. Pengambilan data menggunakan kuesioner dan analisa menggunakan uji korelasi *Spearman Rank*.

**Hasil:** Sebagian besar responden mempunyai pengetahuan baik yaitu 45 (63,2%) responden. Dan yang mempunyai status gizi normal 38 (55,9%) responden, menunjukkan bahwa tidak ada hubungan yang signifikan antara pengetahuan gizi seimbang dengan status gizi ( $p=0,358$ ).

**Kesimpulan:** Tidak ada hubungan yang signifikan antara pengetahuan gizi seimbang dengan status gizi pada mahasiswa S1 Keperawatan STIKES Wira Husada Yogyakarta dengan nilai  $p=0,358$  ( $> 0,01$ ).

**Kata kunci:** Mahasiswa, pengetahuan gizi seimbang, status gizi.

<sup>1</sup>Mahasiswa Prodi Keperawatan STIKES Wirahusada Yogyakarta

<sup>2</sup>Dosen STIKES Wirahusada Yogyakarta

<sup>3</sup>Dosen STIKES Wirahusada Yogyakarta

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang**

Keberhasilan pembangunan nasional ditentukan adanya sumber daya manusia (SDM). Salah satu ciri bangsa maju adalah bangsa memiliki tingkat kesehatan, kecerdasan, dan produktivitas kerja yang tinggi. Ketiga hal ini dipengaruhi oleh keadaan gizi. Gizi memiliki peranan penting dalam pembangunan, hubungan gizi dengan pembangunan bersifat timbal balik, artinya bahwa gizi akan menentukan keberhasilan suatu bangsa, begitu pula sebaliknya kondisi suatu bangsa dapat mempengaruhi status gizi. Pembangunan suatu bangsa pada hakikatnya adalah untuk mewujudkan kesejahteraan rakyat dan pemenuhan gizi menjadi salah satu alat ukur dalam menilai kualitas hidup manusia, karena gizi yang terpenuhi dapat menjadikan manusia-manusia yang berkualitas. (Kemenkes, 2014). Salah satunya pada masa dewasa awal mahasiswa ini ditandai dengan adanya usia produktif, masa komitmen, masa perubahan nilai, masa penyesuaian diri dengan cara hidup dan masa kreatif. Agar SDM meningkat maka harus dilakukan upaya-upaya untuk meningkatkan kualitas Mahasiswa sebagai generasi penerus bangsa yang berkualitas di masa yang akan datang

serta dicirikan sebagai manusia yang cerdas, produktif dan mandiri dalam melaksanakan tugas-tugas dan tanggung jawabnya sebagai mahasiswa. (Kemenkes, 2020).

Mahasiswa adalah siswa yang belajar pada Perguruan Tinggi (Depdiknas, 2012). Mahasiswa mempunyai peranan penting dalam mewujudkan cita-cita pembangunan nasional. Mahasiswa yang memiliki gangguan gizi akan menghambat pembangunan nasional, untuk itu mahasiswa membutuhkan perhatian pemerintah dalam mewujudkan cita-citanya. Upaya atau kebijakan pemerintah dalam meningkatkan kualitas gizi dan kesehatan bagi mahasiswa maka harus melakukan program yang lebih komprehensif, misalnya peningkatan kapasitas SDM, peningkatan kualitas program, penguatan edukasi gizi, penguatan manajemen intervensi gizi di puskesmas dan posyandu. Program pendidikan gizi dan karakter ini akan menambah pengetahuan tentang gizi menjadi suatu kebiasaan bagi mahasiswa untuk memenuhi kebutuhan gizi yang optimal. (Kemenkes, 2012).

Pentingnya pemenuhan kebutuhan gizi bagi mahasiswa berpengaruh terhadap status gizi yang akan digunakan secara efisien untuk pertumbuhan fisik, perkembangan otak, kemampuan kerja, dan pergerakan aktifitas selama perkuliahan. Namun, masih banyak dari mahasiswa yang kebutuhan zat gizinya belum terpenuhi sehingga menyebabkan masalah gizi (Patimah, 2017). Asupan zat-zat gizi yang

seimbang dan sesuai dengan kebutuhan mahasiswa akan membantu mahasiswa mencapai pertumbuhan dan perkembangan yang optimal. Masalah gizi mahasiswa akan berdampak negatif pada tingkat kesehatan masyarakat, misalnya penurunan konsentrasi belajar, resiko melahirkan bayi dengan BBLR ataupun penurunan kesegaran jasmani yang akhirnya akan mempengaruhi kinerja dan produktivitas suatu bangsa. (Dewi, 2014).

Gizi salah (malnutrisi) dapat menurunkan kualitas sumber daya manusia dalam hal ini yaitu mahasiswa. Perubahan gaya hidup dan konsumsi makanan pada mahasiswa mempengaruhi asupan dan kebutuhan gizinya yaitu dapat meningkat maupun berkurang. Mahasiswa cenderung mengikuti arus globalisasi yang menyebabkan gaya hidup terpengaruh budaya dari luar seperti pola hidup yang kurang aktif karena kemajuan teknologi dan pola konsumsi makanan kurang tepat sehingga memiliki beberapa masalah kesehatan yang dapat mempengaruhi kegiatan. Mahasiswa biasanya lebih memilih makanan yang cepat saji (*fast food*), daging, dan susu dari pada mengkonsumsi sayur, kacang-kacangan, dan sereal yang dapat berakibat pada status gizi. Karena kemajuan teknologi pula mahasiswa menjadi memiliki sifat pemalas seperti lebih memilih *delivery* makanan dari pada membeli sendiri, hal ini berakibat pada ketidakseimbangan antara aktifitas fisik dengan konsumsi makanan. Aktifitas fisik merupakan setiap pergerakan otot-otot skeletal dan



mengakibatkan pengeluaran energi. Sebagian mahasiswa memiliki aktifitas fisik yang ringan atau tidak aktif karena jarang sekali melakukan aktifitas fisik yang berat seperti berjalan cepat, olah raga, menari dan lain-lain. Aktifitas yang biasa dilakukan mahasiswa yaitu kuliah (duduk) bahwa kan berjalan saja jarang karena jika berpergian pun mengendarai kendaraan bermotor. Mahasiswa biasanya jarang dan atau bahkan tidak memperhatikan asupan gizi yang seimbang sehingga dapat meningkatkan resiko mahasiswa memiliki gizi salah (Depkes, 2016), masalah gizi, yaitu gizi kurang maupun gizi lebih, akan meningkatkan kerentanan terhadap penyakit, khususnya risiko terjadinya penyakit tidak menular. Bila masalah ini berlanjut hingga dewasa dan menikah akan berisiko mempengaruhi kesehatan janin yang di kandungan. (Kemenkes, 2020).

Menurut *World Health Organization* (WHO) lebih dari 1,9 miliar orang dewasa berusia 18 tahun dan lebih tua yang kelebihan berat badan. Dari jumlah tersebut lebih dari 600 juta orang dewasa yang obesitas. Secara keseluruhan, sekitar 13% dari populasi dunia dewasa (11% laki-laki dan 15% perempuan) yang mengalami obesitas pada tahun 2014. Prevalensi di seluruh dunia obesitas lebih dari dua kali lipat antara tahun 1980 dan 2014, pada tahun 2014, 39% pria dan 40% wanita berusia 18 tahun ke atas kelebihan berat badan (BMI  $\geq 25$ kg/m<sup>2</sup>) dan 11% laki-laki dan 15% perempuan yang obesitas (BMI  $\geq 30$  kg/m<sup>2</sup>). Dengan demikian, hampir 2 miliar orang dewasa di

seluruh dunia yang kelebihan berat badan dan ini lebih dari setengah miliar mengalami obesitas. Kelebihan berat badan dan obesitas telah menunjukkan peningkatan yang ditandai selama 4 dekade terakhir (WHO, 2016). Berdasarkan hasil dari Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) pada tahun 2018, menunjukkan bahwa prevalensi kurus remaja secara nasional pada umur 16-18 tahun sebesar 8,1% (1,4% sangat kurus dan 6,7% kurus). Sedangkan prevalensi gemuk remaja secara nasional pada umur 16-18 tahun sebesar 13,5% (9,5% gemuk dan 4,0% obesitas).

Berdasarkan hasil dari Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) pada tahun 2018, status gizi IMT/U (IMT menurut umur) di provinsi D.I. Yogyakarta tercatat umur 16 sampai 18 tahun prevalensi status gizi sangat kurus sebesar 1,2%, status gizi kurus 6,4%, status gizi normal 78,0%, status gizi gemuk 8,2%, status gizi obesitas sebesar 6,2%. (Riskesdas, 2018).

Manfaat bagi Keperawatan jika memperhatikan asupan gizi yang seimbang adalah Seorang perawat akan selalu berhubungan dengan klien/pasien baik dalam keadaan sehat maupun sakit. Tugas perawat mencakup bagaimana meningkatkan status kesehatan pada semua klien/pasien yang sehat agar dapat mencapai status kesehatan yang optimal, sedangkan bagi klien/pasien yang sakit, perawat membantu pasien mencapai kesembuhannya. Aspek yang paling penting untuk dapat meningkatkan kesehatan manusia serta penyembuhan

penyakit adalah dengan pemenuhan kebutuhan gizi. Jadi, untuk dapat membantu klien/pasien memenuhi kebutuhan gizinya, kita harus memahami ilmu gizi. Mempelajari ilmu gizi tidak hanya bermanfaat bagi profesi perawat tetapi juga bagi kita sebagai pribadi . Apabila kita tidak memahami makanan yang dimakan akan menyebabkan penyakit atau memperlambat proses penyembuhan, sebaliknya memahami makanan yang kita makan meningkatkan kesehatan atau membantu menyembuhkan penyakit. (Kemenkes,2016)

Dalam hal ini, mahasiswa S1 Keperawatan STIKES Wira Husada Yogyakarta yang telah dibekali ilmu kesehatan dan selanjutnya menjadi sumber dan penyampai edukasi dan informasi kepada masyarakat untuk tujuan peningkatan pengetahuan masyarakat tentang pedoman umum gizi seimbang, seharusnya telah mengetahui dan mampu menerapkan pedoman gizi seimbang dalam kehidupan kesehariannya. Berdasarkan hasil wawancara yang dilakukan oleh peneliti pada 10 orang mahasiswa, Rabu tanggal 23 Desember tahun 2020, terdapat 6 orang mahasiswa S1 Keperawatan STIKES Wira Husada Yogyakarta, mereka mengatakan belum tahu tentang gizi seimbang, 6 orang mahasiswa mengatakan semua makanan dapat dikonsumsi yang penting kenyang dan memenuhi kecukupankebutuhan tanpa harus memperhatikan mengandung gizi seimbang atau tidak yang penting kenyang saja. Dan 4 orang lainnya

mengatakan telah mengetahui tentang gizi seimbang seperti makanan sehari-hari yang mengandung zat-zat gizi dalam jenis dan jumlah yang sesuai. Tetapi mereka mengatakan belum sepenuhnya menerapkan dalam kehidupan sehari-hari dikarenakan kesibukkan kuliah, kerja tugas, malas dan keadaan ekonomi. Berdasarkan status gizi diketahui sebanyak 4 orang dengan status gizi kurus, berstatus gizi normal 4 orang, dan 2 orang berstatus gizi lebih. Hal ini menunjukkan bahwa pengetahuan masih menjadi masalah utama dalam penerapan prinsip umum gizi seimbang yang dibutuhkan mahasiswa. Berdasarkan informasi yang didapatkan dari mahasiswa STIKES Wira Husada Yogyakarta mengatakan bahwa belum pernah ada penelitian terdahulu di kampus STIKES Wira Husada Yogyakarta mengenai pengetahuan gizi seimbang dengan status gizi yang dilakukan sehingga peneliti sangat tertarik untuk melakukan penelitian mengenai pengetahuan tentang gizi seimbang dengan status gizi agar mahasiswa STIKES Wira Husada Yogyakarta mengetahui seberapa jauh kepentingan pengetahuan gizi seimbang dan status gizi itu sendiri.

Berdasarkan hasil wawancara di atas, maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian mengenai hubungan pengetahuan tentang gizi seimbang dengan status gizi pada mahasiswa S1 Keperawatan STIKES Wira Husada Yogyakarta.

## **B. Rumusan Masalah**

Berdasarkan uraian latar belakang tersebut, penulis ingin meneliti “Bagaimana hubungan pengetahuan tentang gizi seimbang dengan status gizi Mahasiswa S1 STIKES Wira Husada Yogyakarta”?

## **C. Tujuan Penelitian**

### 1. Tujuan umum

Untuk mengetahui Hubungan pengetahuan mahasiswa tentang gizi seimbang dengan status gizi Mahasiswa S1 Keperawatan STIKES Wira Husada Yogyakarta

### 2. Tujuan khusus

- a. Mengetahui tingkat Pengetahuan Tentang Gizi Seimbang Mahasiswa S1 Keperawatan STIKES Wira Yogyakarta.
- b. Mengetahui Status Gizi Mahasiswa S1 Keperawatan STIKES Wira Husada Yogyakarta

## **D. Ruang Lingkup**

### 1. Materi

Penelitian ini termasuk dalam Lingkup keperawatan Anak dan ilmu gizi.

### 2. Responden

Responden dalam penelitian adalah Mahasiswa S1 Keperawatan STIKES Wira Husada Yogyakarta

### 3. Tempat

Penelitian dilakukan di STIKES Wira Husada Yogyakarta.

### 4. Waktu

Penelitian dilakukan pada bulan April 2021 sampai dengan Juni 2021

## **E. Manfaat Penelitian**

### 1. Manfaat teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat menambah pengetahuan bagi perkembangan ilmu keperawatan mengenai hubungan pengetahuan tentang gizi seimbang dengan status gizi pada mahasiswa S1 Keperawatan STIKES Wira Husada Yogyakarta.

### 2. Manfaat praktis

#### a. Bagi perawat

Diharapkan hasil penelitian ini dapat sebagai tambahan ilmu bagi profesi keperawatan khususnya tentang gizi seimbang dengan status gizi

#### b. Bagi (STIKES Wira Husada Yogyakarta)

Diharapkan hasil penelitian ini dapat bermanfaat bagi pelayanan institusi pendidikan kesehatan dalam menambah referensi dan mempelajari berbagai macam ilmu kesehatan khususnya tentang gizi seimbang dengan status gizi.

## F. Keaslian Penelitian

Penelitian yang terkait dengan penelitian ini pernah dilakukan oleh :

1. Yunda (2017), meneliti dengan judul “Hubungan Pengetahuan Tentang gizi seimbang dengan status gizi pada Remaja Putri Kelas XI Akuntansi 2 (Di Smk Pgri 2 Kota Kediri)” Jenis penelitiannya menggunakan desain *korelasional* dengan pendekatan *cross sectional*, pengambilan sampling penelitian menggunakan *teknik total sampling* dengan jumlah sampel 50 responden. Analisis data penelitian menggunakan uji statistik Spermank Rank. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa adanya hubungan yang signifikansi antara Pengetahuan tentang Gizi Seimbang dengan Status Gizi Remaja Putri. Persamaan dalam penelitian yaitu jenis dan rancangan penelitian adalah pendekatan *cross sectional*. Sedangkan perbedaan penelitian yang dilakukan dengan peneliti sebelumnya terletak pada waktu, lokasi, jumlah sampel, dan teknik pengambilan sampel.
2. Albertina (2017), meneliti dengan judul “Hubungan Antara Pengetahuan Tentang Gizi Seimbang Dengan Indeks Masa Tubuh Pada Mahasiswa” Jenis penelitiannya menggunakan deskriptif *korelasional* dengan pendekatan *cross sectional*. pengambilan sampling penelitian menggunakan teknik total sampling sebanyak 116 responden. Analisis data penelitian menggunakan analisis *univariat* dan *bivariat* menggunakan *uji chi square*. Hasil penelitian

ini menunjukkan bahwa tidak adanya hubungan yang signifikan antara pengetahuan tentang gizi seimbang dengan Indeks Masa Tubuh (IMT). Persamaan dalam penelitian yaitu jenis dan rancangan penelitian adalah pendekatan *cross sectional*. Sedangkan perbedaan penelitian yang dilakukan dengan peneliti sebelumnya terletak pada waktu, lokasi, jumlah sampel, dan teknik pengambilan sampel.

3. Fristy (2019), meneliti dengan judul “Hubungan Indeks Gizi Seimbang dengan Status Gizi Pada Remaja Putri di SMK Kota Bekasi” Jenis penelitiannya menggunakan *analitik observasional* dengan menggunakan desain penelitian *cross sectional*, pengambilan sampling penelitian menggunakan teknik *purposive sampling* sebanyak 107 responden. Analisis data penelitian menggunakan Analisa *univariat* dan *bivariat* menggunakan *uji Chi Square*. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa tidak ada hubungan antara skor indeks gizi seimbang dengan status gizi remaja putri. Persamaan dalam penelitian yaitu jenis dan rancangan penelitian adalah pendekatan *cross sectional*. Sedangkan perbedaan penelitian yang dilakukan dengan peneliti sebelumnya terletak pada waktu, lokasi, dan jumlah sampel.



4. Noverius (2017), meneliti dengan judul “Hubungan Antara Tingkat Pengetahuan Remaja Tentang Pedoman Gizi Seimbang Dengan Status Gizi Pada Siswa *Smp N 2 Ngemplak Sleman Yogyakarta*” jenis penelitiannya menggunakan survei analitik, dengan menggunakan desain penelitian rancangan *cross sectional* pengambilan sampling penelitian menggunakan teknik sampling *accidental sampling* sebanyak 64 responden. Analisis data penelitian menggunakan analisis *Fisher’s Exact Test*. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa ada hubungan antara tingkat pengetahuan remaja tentang pedoman gizi seimbang dengan status gizi pada siswa *SMP N 2 Ngemplak Sleman Yogyakarta*. Persamaan penelitian ini. yaitu jenis dan rancangan penelitian adalah pendekatan *cross sectional*. Sedangkan perbedaan penelitian yang dilakukan dengan peneliti sebelumnya terletak pada waktu, lokasi, jumlah sampel, dan teknik pengambilan sampel.

## BAB V

### KESIMPULAN DAN SARAN

#### A. KESIMPULAN

1. Tingkat pengetahuan Mahasiswa S1 Keperawatan STIKES Wira Husada Yogyakarta, persentase tertinggi pada kategori baik dapat diketahui bahwa terdapat 43(63,2%) responden termasuk dalam kategori baik dan 25 (36,8%) responden termasuk dalam kategori kurang.
2. Status gizi Mahasiswa S1 Keperawatan STIKES Wira Husada Yogyakarta, persentase tertinggi dapat diketahui bahwa karakteristik responden berdasarkan status gizi pada Mahasiswa S1 Keperawatan STIKES Wira Husada Yogyakarta, sebagian besar responden termasuk dalam kategori normal, yaitu sebanyak 38 (55,9%) responden, kategori kurus 9 (13,2%) responden dan kategori lebih 21 (30,9%) responden.
3. Tidak ada hubungan yang signifikan antara pengetahuan gizi seimbang dengan status gizi pada Mahasiswa S1 Keperawatan STIKES Wira Husada Yogyakarta dengan nilai sig = 0,358(>0,01).

## **B. SARAN**

Berdasarkan hasil penelitian ini maka penulis memberikan saran yaitu sebagai berikut :

1. Bagi institusi pendidikan STIKES Wira Husada Yogyakarta  
Diharapkan hasil penelitian ini untuk dapat dijadikan sebagai suatu sumber kajian ilmiah dan sebagai suatu sumber bacaan serta menambah referensi untuk proses pembelajaran dipergustakaan terkhususnya untuk dibidang keperawatan anak dan gizi.
2. Bagi mahasiswa STIKES Wira Husada Yogyakarta  
Diharapkan untuk memperhatikan pemenuhan gizi seimbang agar dapat mengontrol status gizi supaya mendapatkan kesehatan tubuh yang baik dan berat badan yang ideal.
3. Bagi peneliti selanjutnya, agar penelitian ini dijadikan suatu referensi untuk mengembangkan penelitian lainnya yang berhubungan dengan pengetahuan gizi seimbang dengan status gizi, dan diharapkan juga bagi peneliti selanjutnya untuk dapat melakukan penelitian terkait faktor-faktor yang dapat mempengaruhi pengetahuan gizi seimbang dengan status gizi pada remaja dan dewasa awal.

## DAFTAR PUSTAKA

- Albertina. 2017. Hubungan Antara Pengetahuan Tentang Gizi Seimbang Dengan Indeks Masa Tubuh Pada Mahasiswa Akademik Kebinaan Panca Bhakti Pontianak.
- Almatsier, Susita. Setardjo, Surirah. Soekarti, Moesijanti, 2011. Gizi Seimbang dalam Daur Kehidupan. Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama Andalas.
- Arikunto. 2012. Prosedur penelitian Suatu Pendekatan Praktik. Jakarta Rineka Cipta Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Kementerian Kesehatan RI.
- B. Hurlock Elizabet, 2015, Psikologi Perkembangan Suatu Pendekatan Rentang Hidup Jakarta: Erlangga.
- Balitbangkes. Riset Kesehatan Dasar (Risekesdas).; 2018. Depkes. 2013. Staus Gizi Dewasa. [http://www.depkes.go.id/resources/download/general/Hasil%20Risk esdas%202013.pdf](http://www.depkes.go.id/resources/download/general/Hasil%20Risk%20esdas%202013.pdf)
- BAPPENAS. 2011. Rencana Aksi Nasional Pangan dan Gizi. Jakarta: Depkes RI: 2013.
- Danim, Sudarwan. (2013). Perkembangan Peserta Didik. Bandung: Alfabeta.
- Dela Heppy. 2017. Hubungan Pola Konsumsi Makanan Dengan Status Gizi Mahasiswa Semester IV Jurusan Div Bidan Pendidik di Universitas Aisyiyah Yogyakarta.
- Departemen Gizi dan Kesehatan Masyarakat. 2012. Gizi dan Kesehatan Masyarakat. Rajawali Pers. Jakarta.
- Depdiknas. (2012). Kamus Besar Bahasa Indonesia. Jakarta. Penerbit Gramedia Pustaka Utama.
- Depkes, Yogyakarta. Depkes RI. 2012. Tabel Buku Rujukan Penilaian Status Gizi Anak Perempuan dan Anak Laki-Laki Menurut Berat Badan (BB/U). Jakarta: PT Gramedia Pustaka.
- Desmita, (2015). Psikologi Perkembangan. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.
- Dhayu Dwi. 2012. *Hubungan Pengetahuan Tentang Gizi Dengan Status Gizi Siswa SMP Di Kecamatan Kerjo Kabupaten Karanganyer*. Skripsi. Universitas Muhammadiyah Surakarta.
- Fristy. 2019. Hubungan Indek Gizi Seimbang Dengan Status Gizi Pada Remaja Putri Di SMK Kota Bekasi Jurnal Kesehatan Indonesia (*The Indonesia Journal Of Health*), Vol. X, No. 1, November 2019.

- Hadju, Veni. Daclan, Djunaedi M. 2012. Hubungan *Body Image*, Pengetahuan, Gizi Seimbang dan Aktifitas Fisik Terhadap Status Gizi Mahasiswa Politeknik Kesehatan Jayapura. Skripsi.
- Hardinsyah. Supariasa, 1 Dewa Nyoman, 2017. Ilmu Gizi Teori & Aplikasi. Penerbit Buku Kedokteran EG  
<http://www.depkes.go.id/resources/download/pusdatin/profil>  
 Indonesia. Skripsi. Universitas Indonesia. Jakarta. 2012
- Hartaji, Damar A. (2012). Motivasi Berprestasi Pada Mahasiswa yang Berkuliah Dengan Jurusan Pilihan Orangtua. Fakultas Psikologi Universitas Gunadarma.
- Hasdianah. 2014. *Gizi Pemantapan, Diet, Dan Obesitas*. Yogyakarta : Nuha Medika
- Hidayat.(2011). Pengantar Status Gizi Dan Perkembangan Anak Di Posyandu Tileng Pendoworejo Girimulyo Kulon Progo. Jurnal: StikesAisyiyah Yogyakarta.
- Holli muhammad. 2016 *Penilaian Status Gizi*. Jakarta: EGC Profil Kesehatan Kota Pontianak. 2015. *Persentase Pemeriksaan Obesitas Menurut, Jenis Kelamin, Kecamatan, Dan Puskesmas*. Pontianak: Dinkes.
- Irianto. 2013. *Gizi Dan Pola Hidup Sehat*. Bandung: CV.Yrama Widya  
 \_\_\_\_\_ . 2014. *Gizi Seimbang dalam Kesehatan Reproduksi (Balanced Nutrion I Reproductive Health)*. Bandung: ALFABETA.
- Islamiyanti, A. N. Pengetahuan Sikap, Tindakan Konsumsi Makanan Dan Nurhaedar. 2012. Perilaku Gizi Seimbang Pada Remaja. Makassar: Universitas Hassanuddin. Jakarta (id): PT Gramedia Pustaka Utama 2011.
- Kemdikbud. 2012. Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 12 Tahun 2012 Tentang Pendidikan Tinggi.  
<http://kemdikbud.go.id/kemdibud/sites/default/files/UUPT12-thn-2012.pdf>.
- Kemenkes. 2020. Gizi Saat Remaja Tentukan Kualitas Keturunan. Jakarta
- Kementerian Kesehatan RI. 2011. Pedoman Praktis Memantau Status Gizi Orang Dewasa. Jakarta: Kementerian Kesehatan RI.
- Kementerian Kesehatan RI. 2014. Pedoman Gizi Seimbang. Jakarta: Kementerian Kesehatan RI. Kementerian Perencanaan Pembangunan Nasional/Badan Perencanaan.
- Kementrian Kesehatan RI, 2013. Angka Kecukupan Gizi (AKG). Jakarta: Kementerian Kesehatan RI.

- Kesehatan Dasar 2013. Jakarta: Kementerian Kesehatan RI. 2013. Kesehatanindonesia/profil-kesehatan-indonesia-2014.pdf.
- Kurniasih, Dedeh. Hilmansyah, Hilman. Astuti, Marfuah Panji. Iman, Saeful. 2011. Sehat dan Bugar Berkat Gizi Seimbang. Jakarta: PT Gramedia Pustaka Manajemen ITB. 2017
- Maria, Ani. 2012. Pengetahuan, Sikap, dan Praktik Gizi Seimbang Serta Hubungannya dengan Status Gizi Mahasiswa Institut Pertanian Bogor. Skripsi Minuman Instan Pada Siswa Kelas XII Program Keahlian Jasa Boga.
- Maya. 2019. Pola Konsumsi Pangan Dan Penilaian Status Gizi Mahasiswa Program Studi Pendidikan Biologi Universitas Sanata Darma Yogyakarta.
- Merinta, Dkk. 2012. *Hubungan Body Image, Pengetahuan Seimbang, Dan Aktifitas Fisik Terhadap Status Gizi Mahasiswa Politeknik Kesehatan Jayapura*. Skripsi. Universitas Hasannudin Makasar.
- Mubarak, W.I. Dkk. 2012. *Promosi Kesehatan Sebuah Pengantar Proses Belajar Mengajar Dalam Pendidikan*. Yogyakarta: Graha Ilmu
- Muizzah. 2013. *Hubungan Antara Kebugaran Dengan Status Gizi Dan Aktivita Fisik Pada Mahasiswi Program Studi Kesehatan Masyarakat UIN Syarif Hidayatullah Jakarta, Pada Mahasiswi Fakultas Kedokteran Dan Ilmu Kesehatan Program Studi Kesehatan Masyarakat*. Skripsi. Universitas Syarif Hidayatullah Jakarta. *Nasioan Health and Nutrition Examination Survey (NHANES)*. 2014. *Prevalensi Overweight dan Obesity*. Ameika
- Notoatmodjo, Soekidjo. 2012. Metodologi Penelitian Kesehatan. Jakarta: PT Rineka Cipta.
- Noverius. 2017. Hubungan Antara Tingkat Pengetahuan Remaja Tentang Pedoman Gizi Seimbang Dengan Status Gizi Pada Siswa SMP N 2 Ngemplak Sleman Yogyakarta.
- Nursalam (2013). Metodologi Penelitian Keperawatan Edisi 3. Jakarta: Salemba Medika
- Patimah, Sitti. 2017. Gizi Remaja Putri Plus 1000 Hari Pertama Kehidupan Bandung: PT Refika Aditama. Pembangunan Nasional Pendidikan Teknik Boga Univesitas Negeri Yogyakarta. 2014. Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Kementerian Kesehatan.
- Pratami, Tessianika Juniar. Laksmi Widayanti. Ronny Aruben. 2016, Hubungan Penerapan Prinsip Pedoman Gizi Seimbang Dengan Status Gizi Mahasiswa S1 Departemen Ilmu Gizi Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Diponegoro Semarang. Jurnal Kesehatan Masyarakat. ISSN (2356-3346).

- Purnakarya, 2012. Studi Fakto-Faktor Yang Mempengaruhi Status Gizi Pada Mahasiswa Program Studi Ilmu Kesehatan Masyarakat Fakultas Kedokteran Universitas Andalas. Padang: Universitas
- Rikesdas. Laporan Hasil Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas). Jakarta:
- Salim, Andi. 2012. *Gambaran Perilaku Gizi Seimbang Terhadap Status Gizi Remaja Di Madrasah Aliyah Negeri Kabupaten Mamuju*. Skripsi. Politeknik Kesehatan Kemenkes Mamuju.
- Sebayang AN. 2012. Gambaran Pola Konsumsi Makanan Masiswa di Universitas Indonesia. Skripsi. Depok: Universitas Indonesia.
- Sitti. 2016. *Gizi Dalam Kesehatan Reproduksi*. Jakarta: Salemba Medika.
- Soetarjo S, Soekatri M, Almatsier S, editor. *Gizi Seimbang Dalam Daur Kehidupan. Status Gizi Pada Mahasiswa TPB Sekolah Bisnis dan Manejemen Institusi*.
- Sugiyono. 2012. *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Supariasa, I Dewa Nyoman. Bakri, Bachyar. Fajar, Ibnu. 2014. *Penilaian Status Gizi*, Jakarta : Penerbit Buku Kedokteran EGC.
- Supariasa, I. D. N, Bakri, B, & Fajar, I. 2016. *Penilaian Status Gizi (Revisi)*. Jakarta : Penerbit Buku Kedokteran EGC.
- Susilowati. Kuspriyanto. 2016. *Gizi Dalam Daur Kehidupan*. Bandung : PT Refika Aditama. Teknologi Bandung. Tugas Akhir. Bandung : Sekolah Bisnis.
- World Health Organizatioan*. 2016. *Prevalensi Kelebihan dan Kekurangan Gizi di Dunia*.
- Yunda. 2017. Hubungan Pengetahuan Tentang Gizi Seimbang Dengan Status Gizi Pada Remaja Putri Kelas XI Akuntansi 2 di SMK PGRI 2 Kota Kediri.
- Yusuf, Syamsu. (2012). *Psikologi Perkembangan Anak dan Remaja*. Bandung: Remaja Rosdakarya.
- Zaskiah. 2014. Hubungan Penerapan Pedoman Gizi Seimbang Pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan UIN Syari Hidayatullah Jakarta. Skripsi.