

IR - PERPUSTAKAAN UNIVERSITAS AIRLANGGA

SKRIPSI

PENGARUH EDUKASI GIZI SEIMBANG TERHADAP PENGETAHUAN,
POLA MAKAN, AKTIVITAS FISIK, DAN STATUS GIZI MAHASISWA
FAKULTAS EKONOMI DAN BISNIS DI UNIVERSITAS AIRLANGGA
SAAT PANDEMI COVID-19



Oleh:

ERWANDA ANUGRAH PERMATASARI

UNIVERSITAS AIRLANGGA
FAKULTAS KESEHATAN MASYARAKAT
PROGRAM SARJANA
PROGRAM STUDI GIZI
SURABAYA
2022

IR - PERPUSTAKAAN UNIVERSITAS AIRLANGGA

SKRIPSI

PENGARUH EDUKASI GIZI SEIMBANG TERHADAP PENGETAHUAN,
POLA MAKAN, AKTIVITAS FISIK, DAN STATUS GIZI MAHASISWA
FAKULTAS EKONOMI DAN BISNIS DI UNIVERSITAS AIRLANGGA
SAAT PANDEMI COVID-19



Oleh:

ERWANDA ANUGRAH PERMATASARI
NIM 101811233020

UNIVERSITAS AIRLANGGA
FAKULTAS KESEHATAN MASYARAKAT
PROGRAM SARJANA
PROGRAM STUDI GIZI
SURABAYA
2022

PENGESAHAN

Dipertahankan di Depan Tim Penguji Skripsi
Program Sarjana Program Studi Gizi
Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Airlangga dan
diterima untuk memenuhi salah satu syarat guna memperoleh gelar
Sarjana Gizi (S.Gz.)
pada tanggal 9 September 2022

Mengesahkan
Universitas Airlangga
Fakultas Kesehatan Masyarakat

Dekan,



Dr. Santi Martini, dr., M.Kes
NIP 196609271997022001

Tim Penguji:

- a) Lailatul Muniroh, S.KM., M.Kes
- b) Trias Mahmudiono, S.KM., M.PH (Nutr.), GCAS., Ph.D
- c) Dr. Shirley Tang Gee Hoon, Ph.D

SKRIPSI

Diajukan sebagai salah satu syarat guna memperoleh gelar
Sarjana Gizi (S.Gz.)
Program Studi Gizi
Departemen Gizi
Fakultas Kesehatan Masyarakat
Universitas Airlangga

Oleh:

ERWANDA ANUGRAH PERMATASARI
NIM 101811233020

Surabaya, 21 September 2022

Menyetujui,
Pembimbing



Trias Mahmudiono, S.KM., M.PH (Nutr.), GCAS., Ph.D
NIP 198103242003121001

Mengetahui,

Koordinator Program Studi



Emyr Reisha Isaura, S.Gz., M.PH., Ph.D
NIP 198812032019083201

Ketua Departemen



Dr. Siti Rahayu Nadhiroh, S.KM., M.Kes
NIP 197505312006042001

SURAT PERNYATAAN TENTANG ORISINALITAS

Yang bertanda tangan di bawah ini, saya:

Nama : Erwanda Anugrah Permatasari
NIM : 101811233020
Program Studi : Gizi
Fakultas : Kesehatan Masyarakat
Jenjang : Sarjana (S1)

Menyatakan bahwa saya tidak melakukan kegiatan plagiat dalam penulisan Skripsi saya yang berjudul:

PENGARUH EDUKASI GIZI SEIMBANG TERHADAP PENGETAHUAN, POLA MAKAN, AKTIVITAS FISIK, DAN STATUS GIZI MAHASISWA FAKULTAS EKONOMI DAN BISNIS DI UNIVERSITAS AIRLANGGA SAAT PANDEMI COVID-19

Apabila suatu saat nanti terbukti melakukan tindakan plagiat, maka saya akan menerima sanksi yang telah ditetapkan.

Demikian surat pernyataan ini saya buat dengan sebenar-benarnya.

Surabaya, 21 September 2022



Erwanda Anugrah Permatasari
NIM 101811233020

KATA PENGANTAR

Puji syukur kami panjatkan kepada Allah SWT atas segala rahmat dan karunia-Nya sehingga dapat terselesaikannya Skripsi dengan judul “PENGARUH EDUKASI GIZI SEIMBANG TERHADAP PENGETAHUAN, POLA MAKAN, AKTIVITAS FISIK, DAN STATUS GIZI MAHASISWA FAKULTAS EKONOMI DAN BISNIS DI UNIVERSITAS AIRLANGGA SAAT PANDEMI COVID-19”, sebagai salah satu persyaratan akademis dalam rangka menyelesaikan kuliah di Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Airlangga.

Dalam Skripsi ini dijabarkan tentang pengaruh edukasi gizi seimbang terhadap pengetahuan, pola makan, aktivitas fisik, dan status gizi mahasiswa. Mahasiswa termasuk dalam usia dewasa awal. Usia dewasa awal merupakan masa peralihan dari remaja menuju dewasa dimana mengalami banyak perubahan perilaku makan. Asupan gizi yang seimbang diperlukan mahasiswa untuk meningkatkan sistem kekebalan tubuh sehingga tidak mudah terkena COVID-19 serta mengoptimalkan produktivitas kerja. Oleh karena itu, diperlukan adanya edukasi gizi seimbang sebagai salah satu bentuk intervensi gizi sensitif yang digunakan untuk meningkatkan kualitas status gizi.

Pada kesempatan ini disampaikan terima kasih dan penghargaan yang setinggi-tingginya kepada Bapak Trias Mahmudiono, S.KM., M.PH (Nutr.), GCAS., Ph.D, selaku dosen pembimbing yang telah memberikan petunjuk, koreksi, dan saran sehingga terwujudnya Skripsi ini.

Terima kasih dan penghargaan juga disampaikan pula kepada yang terhormat:

1. Dr. Santi Martini, dr., M.Kes, selaku Dekan Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Airlangga.
2. Dr. Siti Rahayu Nadhiroh, S.KM., M.Kes, selaku Ketua Departemen Gizi Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Airlangga.
3. Emyr Reisha Isaura, S.Gz., M.PH., Ph.D, selaku Koordinator Program Studi S1 Gizi Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Airlangga.
4. Prof. Dr. Dian Agustia, SE., M.Si., Ak., CMA., CA., selaku Dekan Fakultas Ekonomi dan Bisnis Universitas Airlangga.
5. Dr. Wisnu Wibowo, SE., M.Si., selaku Wakil Dekan I Fakultas Ekonomi dan Bisnis Universitas Airlangga.
6. Lailatul Muniroh, S.KM., M.Kes dan Dr. Shirley Tang Gee Hoon, Ph.D, selaku penguji dalam ujian Skripsi yang telah memberikan saran dan koreksi sehingga terwujudnya Skripsi ini.
7. Seluruh dosen dan staf Program Studi S1 Gizi Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Airlangga yang telah mengajar, memberikan ilmu, mendidik, dan membina penulis selama menjalani perkuliahan.
8. Ayah, Mama, Mas Andre, dan Mbak Wulan serta keluarga besar yang telah senantiasa mencurahkan segenap cinta dan kasih sayang serta memberikan dukungan, doa, dan semangat dalam kelancaran menuntut ilmu.

9. Hana, Maria, Nisaa, Utari, Amirah, Fitri, Septi, Chaca, Alfi, Mozza, Bilah, Syafira, dan Nanda yang telah senantiasa memberikan dukungan, doa, dan semangat serta menerima segala keluhan selama menjalani perkuliahan.
10. Teman-teman satu bimbingan yang menjadi penyemangat dalam berjuang selama penyusunan Skripsi ini.
11. Teman-teman Program Studi S1 Gizi angkatan 2018 yang telah memberikan dukungan, semangat, dan kenangan selama menjalani perkuliahan.
12. Semua responden yang telah meluangkan waktu untuk berpartisipasi dan terlibat dalam penelitian.

Semoga Allah SWT memberikan balasan pahala atas segala amal yang telah diberikan dan semoga skripsi ini berguna baik bagi diri kami sendiri maupun pihak lain yang memanfaatkan.

Surabaya, 21 September 2022

ABSTRACT

COVID-19 attacks someone with a weakened immune system. The conditions that can weaken the immune system are undernutrition and overnutrition. Nutritional status is influenced by direct and indirect factors such as dietary habits, physical activity, and knowledge of balanced nutrition. The way to increase knowledge of balanced nutrition is balanced nutrition education. This research aimed to analyze the effect of balanced nutrition education on the knowledge, dietary habits, physical activity, and nutritional status of Economics and Business Faculty students at Airlangga University during the COVID-19 pandemic.

This research was a quasi experiment used a pretest-posttest control group design. The samples were 70 Economics and Business Faculty students at Airlangga University selected by quota sampling. Data were collected by identity questionnaire, knowledge of balanced nutrition, food record 3×24 hours, IPAQ, and anthropometry measured. Data were analyzed by Wilcoxon Signed Rank and Mann-Whitney.

The result showed that there were no significant difference change in knowledge ($p = 0,087$), dietary habits, physical activity ($p = 0,205$), and nutritional status ($p = 0,204$) after balanced nutrition education. The average increase in nutritional status was higher and decrease in physical activity was lower on treatment group than control group. Meanwhile, the average increase in knowledge was higher and decrease in dietary habits was lower on control group than treatment group.

The conclusion of this research was balanced nutrition education by discourse (power point) and booklets was more effective increased a nutritional status and maintained a physical activity. Meanwhile, balanced nutrition education by booklets was more effective increased a knowledge and maintained a dietary habits. It needs to provide simulation method at every meeting of balanced nutrition education. Moreover, analyzing religion, social culture, social environment, and infectious diseases factors may affect students' dietary habits, physical activity, and nutritional status should be included for future research.

Keywords: balanced nutrition education, knowledge, dietary habits, physical activity

ABSTRAK

COVID-19 seringkali menyerang seseorang dengan sistem kekebalan tubuh yang menurun. Kondisi yang dapat melemahkan sistem kekebalan tubuh yaitu gizi kurang dan gizi lebih. Status gizi dipengaruhi oleh faktor langsung dan tidak langsung seperti pola makan, aktivitas fisik, dan pengetahuan mengenai gizi seimbang. Salah satu cara untuk meningkatkan pengetahuan mengenai gizi seimbang adalah dengan edukasi gizi seimbang. Tujuan dari penelitian ini adalah menganalisis pengaruh edukasi gizi seimbang terhadap pengetahuan, pola makan, aktivitas fisik, dan status gizi mahasiswa Fakultas Ekonomi dan Bisnis di Universitas Airlangga saat pandemi COVID-19.

Penelitian ini merupakan penelitian *quasi experiment* menggunakan *pretest-posttest control group design*. Sampel penelitian sebesar 70 mahasiswa Fakultas Ekonomi dan Bisnis di Universitas Airlangga yang dipilih secara *quota sampling*. Pengumpulan data meliputi pengisian kuesioner identitas, pengetahuan mengenai gizi seimbang, *food record* 3×24 jam, IPAQ, dan pengukuran antropometri. Analisis data yang digunakan adalah uji *Wilcoxon Signed Rank* dan *Mann-Whitney*.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa tidak terdapat perubahan selisih pengetahuan ($p = 0,087$), pola makan, aktivitas fisik ($p = 0,205$), dan status gizi ($p = 0,204$) yang signifikan setelah edukasi gizi seimbang. Rata-rata peningkatan status gizi lebih tinggi serta penurunan aktivitas fisik lebih rendah pada kelompok perlakuan daripada kelompok kontrol. Sedangkan, rata-rata peningkatan pengetahuan lebih tinggi serta penurunan pola makan lebih rendah pada kelompok kontrol daripada kelompok perlakuan.

Kesimpulan dari penelitian ini adalah edukasi gizi seimbang dengan metode ceramah (*power point*) dan pembagian media *booklet* lebih efektif untuk meningkatkan status gizi serta mempertahankan aktivitas fisik. Sedangkan, edukasi gizi seimbang dengan pembagian media *booklet* saja lebih efektif untuk meningkatkan pengetahuan serta mempertahankan pola makan. Diperlukan adanya metode simulasi pada setiap pertemuan edukasi gizi seimbang. Selain itu, menganalisis faktor agama, sosial budaya, lingkungan sosial, dan penyakit infeksi yang kemungkinan dapat mempengaruhi pola makan, aktivitas fisik, dan status gizi mahasiswa pada penelitian selanjutnya.

Kata kunci: edukasi gizi seimbang, pengetahuan, pola makan, aktivitas fisik

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN PENGESAHAN.....	i
HALAMAN PERSETUJUAN.....	ii
SURAT PERNYATAAN TENTANG ORISINALITAS	iii
KATA PENGANTAR	iv
ABSTRACT.....	vi
ABSTRAK.....	vii
DAFTAR ISI.....	viii
DAFTAR TABEL.....	x
DAFTAR GAMBAR	xii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xiii
DAFTAR ARTI LAMBANG, SINGKATAN DAN ISTILAH.....	xiv
 BAB I PENDAHULUAN	 1
1.1 Latar Belakang.....	1
1.2 Identifikasi Masalah	5
1.3 Pembatasan dan Rumusan Masalah.....	10
1.4 Tujuan Penelitian.....	11
1.5 Manfaat Penelitian.....	12
 BAB II TINJAUAN PUSTAKA	 14
2.1 Dewasa Awal.....	14
2.2 Edukasi Gizi	19
2.3 Gizi Seimbang	21
2.4 Pengetahuan.....	32
2.5 Pola Makan.....	36
2.6 Aktivitas Fisik	49
2.7 Status Gizi	59

BAB III KERANGKA KONSEPTUAL DAN HIPOTESIS PENELITIAN	65
BAB IV METODE PENELITIAN	70
4.1 Jenis dan Rancang Bangun Penelitian.....	70
4.2 Populasi Penelitian	75
4.3 Sampel, Besar Sampel, Cara Penentuan Sampel, dan Cara Pengambilan Sampel.....	76
4.4 Lokasi dan Waktu Penelitian.....	78
4.5 Variabel, Definisi Operasional, Cara Pengukuran, dan Skala Data.....	78
4.6 Teknik dan Instrumen Pengumpulan Data	84
4.7 Kerangka Operasional	91
4.8 Teknik Analisis Data	93
BAB V HASIL PENELITIAN	96
BAB VI PEMBAHASAN	118
BAB VII KESIMPULAN DAN SARAN	135
DAFTAR PUSTAKA	138
LAMPIRAN	

DAFTAR TABEL

Nomor	Judul Tabel	Halaman
2.1	AKG untuk Dewasa Awal.....	18
2.2	Kategori Tingkat Pengetahuan Gizi.....	36
2.3	Klasifikasi Status Gizi Berdasarkan IMT.....	64
4.1	Prosedur Intervensi Kelompok Perlakuan dan Kontrol.....	72
4.2	Matriks Jadwal Kegiatan Pengumpulan Data.....	78
4.3	Variabel, Definisi Operasional, Cara Pengukuran, dan Skala Data.....	79
4.4	Hasil Uji Validitas Kuesioner Pengetahuan Gizi Seimbang....	89
4.5	Hasil Uji Reliabilitas Kuesioner Pengetahuan Gizi Seimbang.....	90
5.1	Distribusi Usia Mahasiswa Fakultas Ekonomi dan Bisnis di Universitas Airlangga Tahun 2022.....	98
5.2	Distribusi Jenis Kelamin Mahasiswa Fakultas Ekonomi dan Bisnis di Universitas Airlangga Tahun 2022.....	99
5.3	Distribusi Program Studi Mahasiswa Fakultas Ekonomi dan Bisnis di Universitas Airlangga Tahun 2022.....	99
5.4	Distribusi Tingkat Semester Mahasiswa Fakultas Ekonomi dan Bisnis di Universitas Airlangga Tahun 2022.....	100
5.5	Distribusi Tempat Tinggal Mahasiswa Fakultas Ekonomi dan Bisnis di Universitas Airlangga Tahun 2022.....	101
5.6	Distribusi Pengeluaran untuk Makan Mahasiswa Fakultas Ekonomi dan Bisnis di Universitas Airlangga Tahun 2022....	102
5.7	Perubahan Pengetahuan antara Sebelum dan Sesudah Edukasi Gizi Seimbang pada Kelompok Perlakuan.....	103
5.8	Perubahan Pengetahuan antara Sebelum dan Sesudah Edukasi Gizi Seimbang pada Kelompok Kontrol.....	104
5.9	Perubahan Pola Makan (Jenis) antara Sebelum dan Sesudah Edukasi Gizi Seimbang pada Kelompok Perlakuan.....	105
5.10	Perubahan Pola Makan (Jenis) antara Sebelum dan Sesudah Edukasi Gizi Seimbang pada Kelompok Kontrol.....	106
5.11	Perubahan Pola Makan (Jumlah) antara Sebelum dan Sesudah Edukasi Gizi Seimbang pada Kelompok Perlakuan..	106
5.12	Perubahan Pola Makan (Jumlah) antara Sebelum dan Sesudah Edukasi Gizi Seimbang pada Kelompok Kontrol.....	109

Nomor	Judul Tabel	Halaman
5.13	Perubahan Pola Makan (Frekuensi) antara Sebelum dan Sesudah Edukasi Gizi Seimbang pada Kelompok Perlakuan..	111
5.14	Perubahan Pola Makan (Frekuensi) antara Sebelum dan Sesudah Edukasi Gizi Seimbang pada Kelompok Kontrol.....	111
5.15	Perubahan Aktivitas Fisik antara Sebelum dan Sesudah Edukasi Gizi Seimbang pada Kelompok Perlakuan.....	113
5.16	Perubahan Aktivitas Fisik antara Sebelum dan Sesudah Edukasi Gizi Seimbang pada Kelompok Kontrol.....	113
5.17	Perubahan Status Gizi antara Sebelum dan Sesudah Edukasi Gizi Seimbang pada Kelompok Perlakuan.....	115
5.18	Perubahan Status Gizi antara Sebelum dan Sesudah Edukasi Gizi Seimbang pada Kelompok Kontrol.....	116
5.19	Perubahan Selisih Pengetahuan, Pola Makan, Aktivitas Fisik, dan Status Gizi Setelah Edukasi Gizi Seimbang antara Kelompok Perlakuan dan Kontrol.....	117

DAFTAR GAMBAR

Nomor	Judul Gambar	Halaman
2.1	Tumpeng Gizi Seimbang.....	30
2.2	Piring Makanku.....	31
3.1	Kerangka Konseptual Penelitian.....	65
4.1	Rancang Bangun Penelitian.....	71
4.2	Kerangka Operasional.....	91

DAFTAR LAMPIRAN

Nomor	Judul Lampiran	Halaman
1.	Penjelasan Sebelum Persetujuan (PSP).....	158
2.	Pernyataan Kesediaan Partisipasi Penelitian (<i>Informed Consent</i>).....	166
3.	Kuesioner Penelitian.....	167
4.	Panduan Penimbangan Berat Badan.....	176
5.	Panduan Pengukuran Tinggi Badan.....	177
6.	Media Edukasi Gizi Seimbang (<i>Power Point</i> dan <i>Booklet</i>).....	178
7.	Hasil SPSS Uji Validitas Kuesioner Pengetahuan Gizi Seimbang.....	183
8.	Hasil SPSS Uji Reliabilitas Kuesioner Pengetahuan Gizi Seimbang.....	185
9.	Keterangan Layak Etik.....	186
10.	Surat Perijinan.....	187
11.	Hasil SPSS Uji Statistika.....	188
12.	Dokumentasi Penelitian.....	203

DAFTAR ARTI LAMBANG, SINGKATAN DAN ISTILAH

Daftar Arti Lambang

<	= kurang dari
>	= lebih dari
≤	= kurang dari sama dengan
≥	= lebih dari sama dengan
±	= kurang lebih
%	= persen
=	= sama dengan
≈	= setara dengan
-	= sampai dengan
/	= atau; per
²	= kuadrat
&	= dan
N	= ukuran populasi
n	= besar sampel
α	= alfa
p	= nilai signifikansi

Daftar Singkatan

AKG	= Angka Kecukupan Gizi
AND	= <i>Academic Nutrition and Dietetics</i>
ARC	= <i>Accounting Research Center</i>
BB	= Berat Badan
cm	= centimeter
COVID-19	= <i>Coronavirus Diseases 2019</i>
CRH	= <i>Corticotropin Releasing Hormone</i>
daring	= dalam jaringan
Depkes RI	= Departemen Kesehatan Republik Indonesia
dkk	= dan kawan-kawan
dll	= dan lain-lain
dsb	= dan lain sebagainya
DVD	= <i>Digital Video Disc</i>
g	= gram
GOR	= Gedung Olah Raga
HLPE	= <i>High Level Panel of Experts</i>
IMT	= Indeks Massa Tubuh
IPAQ	= <i>International Physical Activity Questionnaire</i>
IPTEK	= Ilmu Pengetahuan dan Teknologi
Kemendagri	= Kementerian Dalam Negeri
Kemendikbud	= Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan
Kemkes RI	= Kementerian Kesehatan Republik Indonesia

kg	= kilogram
kkal	= kilokalori
m	= meter
luring	= luar jaringan
MERS	= <i>Middle East Respiratory Syndrome</i>
PGS	= Pedoman Gizi Seimbang
Permenkes RI	= Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia
PKIP UNAIR	= Pusat Komunikasi dan Informasi Publik Universitas Airlangga
Poltekkes	= Politeknik Kesehatan
PPKM	= Pemberlakuan Pembatasan Kegiatan Masyarakat
PSBB	= Pembatasan Sosial Berskala Besar
PTM	= Penyakit Tidak Menular
Riskesdas	= Riset Kesehatan Dasar
Rp	= Rupiah
SARS	= <i>Severe Acute Respiratory Syndrome</i>
SARS-CoV-2	= <i>Severe Acute Respiratory Syndrome Coronavirus 2</i>
SD	= Sekolah Dasar
SDN	= Sekolah Dasar Negeri
SMA	= Sekolah Menengah Atas
SMAN	= Sekolah Menengah Atas Negeri
SMP	= Sekolah Menengah Pertama
SMPN	= Sekolah Menengah Pertama Negeri
SPSS	= <i>Statistical Product and Service Solutions</i>
STIKes	= Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan
TB	= Tinggi Badan
TGS	= Tumpeng Gizi Seimbang
URT	= Ukuran Rumah Tangga
UNICEF	= <i>United Nation Childrens Fund</i>
VCD	= <i>View Compact Disc</i>
WHO	= <i>World Health Organization</i>