

**HUBUNGAN PENGETAHUAN MAHASISWA PROGRAM STUDI
PENDIDIKAN BIOLOGI FAKULTAS TARBIYAH DAN KEGURUAN
UIN AR-RANIRY TENTANG GIZI DAN KESEHATAN DENGAN
SIKAP MEMILIH MAKANAN**

SKRIPSI

Oleh:

DESI WARDAH

NIM: 281223098

**Mahasiswa Fakultas Tarbiyah dan Keguruan
Program Studi Pendidikan Biologi**



**FAKULTAS TARBIYAH DAN KEGURUAN
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI AR-RANIRY
DARUSSALAM BANDA ACEH
2017/1438H**

**HUBUNGAN PENGETAHUAN MAHASISWA PROGRAM STUDI
PENDIDIKAN BIOLOGI FAKULTAS TARBIYAH
DAN KEGURUAN UIN AR-RANIRY TENTANG
GIZI DAN KESEHATAN DENGAN
SIKAP MEMILIH MAKANAN**

SKRIPSI

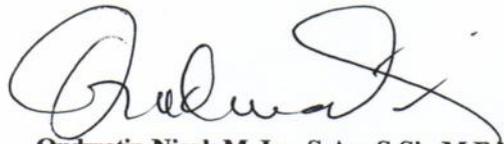
Diajukan Kepada Fakultas Tarbiyah dan Keguruan (FTK)
Universitas Islam Negeri Ar-Raniry Darussalam Banda Aceh
Sebagai Beban Studi Untuk Memperoleh Gelar Sarjana (S-1)
dalam Ilmu Pendidikan Biologi

Oleh

DESI WARDAH
NIM. 281223098
Mahasiswa Fakultas Tarbiyah dan Keguruan
Prodi Pendidikan Biologi

Disetujui Oleh

Pembimbing I



Oudwatin Nisak M. Isa, S.Ag. S.Si., M.Ed

NIP.197505271997032003

Pembimbing II



Eriawati M.Pd

NIP.198111262009102003

SURAT PENYATAAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Desi Wardah
Nim : 281223098
Prodi : Pendidikan Biologi
Fakultas : Tarbiyah dan Keguruan UIN Ar-Raniry
Judul : Hubungan Pengetahuan Mahasiswa Program Studi Pendidikan Biologi
Fakultas Tarbiyah dan Keguruan UIN Ar-Raniry tentang Gizi dan
Kesehatan dengan Sikap Memilih Makanan

Dengan ini menyatakan bahwa dalam penulisan ini, saya:

1. Tidak menggunakan ide orang lain tanpa mampu mengembangkan dan mempertanggungjawabkan.
2. Tidak melakukan plagiasi terhadap naskah karya orang lain.
3. Tidak menggunakan karya orang lain tanpa menyebut sumber asli atau tanpa izin pemilik karya.
4. Tidak memanipulasi dan memalsukan data.
5. Mengerjakan sendiri karya ini dan mampu bertanggungjawab atas karya ini.

Apabila di kemudian hari terdapat kesalahan dan kekeliruan di dalamnya, sepenuhnya menjadi tanggung jawab saya. Demikian surat pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya.

Banda Aceh, 5 Juli 2017

Yang membuat pernyataan


Desi wardah

ABSTRAK

Mahasiswa yang sudah mengambil mata kuliah Gizi dan Kesehatan seharusnya sudah dapat memilih makanan yang sehat dan mengandung nilai gizi, oleh karena itu peneliti ingin mengetahui bagaimana aplikasi pengetahuan tersebut dalam kehidupan sehari-hari. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui tingkat pengetahuan Gizi dan Kesehatan dengan sikap mahasiswa dalam memilih makanan, serta mengetahui hubungan pengetahuan gizi dan kesehatan dengan sikap memilih makanan. Penelitian ini termasuk dalam jenis penelitian kuantitatif. Penelitian ini dilakukan di Fakultas Tarbiyah dan Keguruan UIN Ar-Raniry pada tanggal 15-31 Mei 2017 dengan sampel sebanyak 66 orang mahasiswa, yang diambil secara *Random* (acak). Data penelitian ini dikumpulkan menggunakan tes dan angket. Data tersebut dianalisis dengan menggunakan analisis *Korelasi Product Moment*. Hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa pengetahuan Gizi dan Kesehatan Adapun hubungan antara pengetahuan gizi dan kesehatan mahasiswa program studi biologi UIN Ar-Raniry terbagi kepada tiga kategori yaitu sangat baik (18,18%), baik (46,96%), dan cukup (31,81%). Sikap mahasiswa dalam memilih makanan tergolong ke dalam kategori sangat baik (16,66%), baik (36,36%) dan cukup (46,96%). Pengetahuan Gizi dan Kesehatan mahasiswa Program Studi Pendidikan Biologi Fakultas Tarbiyah dan Keguruan UIN Ar-Raniry dengan sikap memilih makanan memiliki hubungan agak rendah dan signifikan yaitu r_{hitung} lebih besar dari r_{tabel} ($0,551 > 0,250$).

Kata Kunci : Pengetahuan Gizi dan Kesehatan, Sikap, Makanan.

KATA PENGANTAR



Segala puji dan syukur penulis panjatkan kehadirat Allah swt, yang telah memberikan rahmat dan hidayah-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini dengan baik. Shalawat dan salam semoga tercurahkan kepada Nabi besar Muhammad saw, serta sahabat, para tabi'in dan para penerus generasi Islam yang telah membawa ke alam yang penuh dengan ilmu pengetahuan.

Alhamdulillah berkat taufiq dan hidayah-Nya penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan judul **Hubungan Pengetahuan Mahasiswa Program Studi Pendidikan Biologi Fakultas Tarbiyah dan Keguruan UIN Ar-Raniry tentang Gizi dan Kesehatan dengan Sikap Memilih Makanan**. Penyusunan skripsi ini bertujuan melengkapi salah satu syarat guna memperoleh gelar sarjana pada Prodi Pendidikan Biologi Fakultas Tarbiyah dan Keguruan UIN Ar-Raniry Banda Aceh. Pada kesempatan ini penulis ingin menyampaikan terima kasih kepada semua pihak yang telah membantu dalam penyelesaian skripsi ini. Ucapan terima kasih yang tak terhingga penulis sampaikan kepada:

1. Ibu Qudwatin Nisak M. Isa, S.Ag. S. Si., M. Ed selaku pembimbing I dan penasehat akademik yang telah memberikan bimbingan, nasehat, dan arahan sehingga skripsi ini terselesaikan dengan baik.
2. Ibu Eriawati, S. Pd. I. M. Pd selaku pembimbing II yang telah membimbing, mengarahkan dan menasehati penulis dalam segala hal persoalan akademik.
3. Bapak Dr. Mujiburrahman, M. Ag, selaku dekan Fakultas Tarbiyah dan Keguruan yang telah memberikan izin penulis untuk melakukan penelitian.
4. Bapak Samsul Kamal, M. Pd selaku ketua jurusan Prodi Pendidikan Biologi.

5. Terima kasih kepada sahabat tercinta (Irawati Syfandy) yang telah membantu peneliti, serta kawan-kawan PBL angkatan 2012 yang telah memberikan doa maupun dukungan kepada penulis.
6. Terimakasih kepada semua pihak yang telah membantu baik langsung maupun tidak langsung, semoga amal kebaikan dibalas oleh Nya dengan kebaikan yang berlipat ganda, amin.

Teristimewa ayahanda tersayang Abu Bakar (Alm) dan Ilham Kasem dan juga Ibunda tercinta Siti Hawa, yang telah mengasuh, mendidik, membesarkan, memberi perhatian dan kasih sayang, motivasi, serta do'a yang tiada hentinya. Terima kasih kepada adik tersayang Mirda Mawarni dan Ilma Nirwana dan nenek tercinta yang telah banyak memberikan dukungan, motivasi serta kasih sayang yang tiada hentinya.

Akhir kata penulis menyadari bahwa skripsi ini jauh dari kesempurnaan dan keterbatasan kemampuan. Untuk itu penulis sangat mengharapkan kritik dan saran yang bersifat konstruktif demi kesempurnaan skripsi ini. Akhirul kalam, kepada Allah jualah penulis berserah diri semoga selalu dilimpahkan rahmat dan hidayah-Nya kepada kita semua. *Amin Yaa Rabbal 'Alamin.*

Banda Aceh, Juli 2017

Penulis

DAFTAR ISI

LEMBARAN JUDUL	i
PENGESAHANAN PEMBIMBING	ii
PENGESAHANAN SIDANG.....	iii
SURAT PERNYATAAN	iv
ABSTRAK	v
KATA PENGANTAR.....	vi
DAFTAR ISI.....	ix
DAFTAR TABEL	xi
DAFTAR GAMBAR.....	xii
DAFTAR LAMPIRAN	xiii
BAB I : PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Rumusan Masalah	6
C. Tujuan Penelitian.....	6
D. Manfaat Penelitian.....	7
E. Defenisi Operasional	8
BAB II : TINJAUAN PUSTAKA	11
A. Pengetahuan	11
B. Sikap Memilih Makanan	14
BAB III : METODE PENELITIAN	39
A. Rancangan Penelitian.....	39
B. Tempat dan Waktu Penelitian.....	39
C. Populasi dan Sampel.....	39
D. Variabel Penelitian	40
E. Teknik Pengumpulan Data	41
F. Instrumen Pengumpulan Data	42
G. Teknik Analisis Data	44

BAB IV : HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	46
A. Hasil Penelitian	46
B. Pembahasan	52
BAB V : KESIMPULAN DAN SARAN.....	57
A. Kesimpulan.....	57
B. Saran.....	58
DAFTAR PUSTAKA	59
LAMPIRAN.....	62
DAFTAR RIWAYAT HIDUP	79

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
3.1. Kisi-kisi Surat Instrumen Pengetahuan Mahasiswa Program Studi Pendidikan Biologi Fakultas Tarbiyah UIN Ar-Raniry	42
3.2. Kisi-kisi Instrumen Sikap Memilih Makanan Mahasiswa Program Studi Pendidikan Biologi Fakultas Tarbiyah UIN Ar-Raniry	43
3.3. Interpretasi nilai r	45
4.1. Distribusi Frekuensi Pengetahuann Gizi dan Kesehatan Mahasiswa Program Studi Pendidikan Biologi Fakultas Tarbiyah UIN Ar-Raniry	46
4.2. Distribusi Frekuensi Sikap Mahasiswa Program Studi Pendidikan Biologi Fakultas Tarbiyah UIN Ar-Raniry	49

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
2.1. Pola Makan Sehat.....	33
2.2. Tumpeng Gizi Seimbang.....	34
4.1. Distribusi Frekuensi Pengetahuan Gizi dan Kesehatan Mahasiswa Program Studi Pendidikan Biologi UIN Ar-Raniry.....	47
4.2. Kategori Pengetahuan Gizi dan Kesehatan Mahasiswa Prodi Pendidikan Biologi UIN Ar-Raniry	48
4.3. Distribusi Frekuensi Sikap Mahasiswa Program Studi Pendidikan Biologi dalam Memilih Makanan	49
4.4. Kategori Sikap Mahasiswa Prodi Pendidikan Biologi UIN Ar-Raniry dalam Memilih Makanan.....	50

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Surat Keputusan Dekan Fakultas Tarbiyah dan Keguruan UIN Ar-Raniry Tentang Pengangkatan Pembimbing Skripsi	89
2. Surat Permohonan Izin Untuk Mengumpulkan Data Menyusun Skripsi dari Dekan Fakultas Tarbiyah UIN Ar-Raniry.....	60
3. Surat Permohonan Izin Penelitian Dosen Mata Kuliah Gizi dan Kesehatan	61
4. Surat Keterangan Telah Melakukan Penelitian Dari Prodi Pendidikan Biologi.....	62
5. Soal Pengetahuan.....	63
6. Soal Sikap	67
7. Data Hasil Penelitian	68
8. Distribusi Nilai Pengetahuan Gizi dan Sikap Memilih Makanan	70
9. Hasil Analisis Data	72
10. Langkah-langkah Menentukan Distribusi Frekuensi Pengetahuan Gizi dan Kesehatan.....	73
11. Langkah-langkah Menentukan Distribusi Frekuensi Sikap Memilih Makanan.....	74
12. Foto Kegiatan Penelitian.....	75
13. Tabel Uji r.....	77
14. Daftar Riwayat Hidup.....	79

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Pengetahuan gizi adalah kepandaian memilih makanan yang merupakan sumber zat-zat gizi dan kepandaian dalam memilih makanan jajanan yang baik. Pengetahuan gizi mempunyai peranan penting dalam pembentukan kebiasaan makan seseorang, sebab hal ini akan mempengaruhi seseorang dalam memilih jenis dan jumlah makanan yang dikonsumsi. Seseorang yang didasari dengan pengetahuan gizi yang baik akan memperhatikan keadaan gizi setiap makanan yang dikonsumsinya. Makanan yang bergizi bukanlah suatu makanan yang mahal dan enak rasanya. Akan tetapi makanan yang bergizi tersebut adalah makanan yang mampu memenuhi gizi yang dibutuhkan.¹

Makanan merupakan kebutuhan mendasar bagi hidup manusia.² Setiap makhluk hidup memerlukan bahan makanan dan air bersih yang layak untuk di minum dan tidak tercemar (tidak mengandung bahan pencemar), perhatian ini terutama ditujukan pada higienis, yakni bagaimana mengusahakan agar makanan tidak sampai tercemar atau mengandung zat-zat yang dapat membahayakan kehidupan serta upaya membebaskan makanan dari zat yang berbahaya bagi

¹ Kawengian Alexander, dkk, Hubungan Pengetahuan Gizi Seimbang dengan Praktik Gizi Seimbang Mahasiswa Program Studi Pendidikan Dokter Angkatan 2013 Fakultas Kedokteran Universitas Sam Ratulangi, *Jurnal Gizi*, Vol.1, No. 1, h.5

² Riyan Ningsih, Penyuluhan Hygiene Sanitasi Makanan dan Minuman, serta Kualitas Makanan yang Dijajakan Pedagang di Lingkungan SDN Kota Samarinda, *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, Vol.10 ,No.1, 2014, h. 64.

kesehatan dan mencegah agar makanan yang mengandung zat-zat yang berbahaya tidak sampai dikonsumsi.

Makanan diperlukan untuk kehidupan karena mengandung nutrisi dan energi yang dibutuhkan dalam kelangsungan berbagai aktifitas tubuh. Kualitas makanan bersama dengan air yang diminum merupakan keharusan supaya hidup sehat.³ Sebagaimana firman Allah dalam Al-Qur'an Surat 'Abbasa: 24-32

فَلْيَنْظُرِ الْإِنْسَانُ إِلَى طَعَامِهِ ۚ ﴿٢٤﴾ أَنَا صَبَبْنَا الْمَاءَ صَبًّا ﴿٢٥﴾ ثُمَّ شَقَقْنَا الْأَرْضَ شَقًّا ﴿٢٦﴾ فَأَنْبَتْنَا فِيهَا حَبًّا ﴿٢٧﴾ وَعِنَبًا وَقَضْبًا ﴿٢٨﴾ وَزَيْتُونًا وَنَخْلًا ﴿٢٩﴾ وَحَدَائِقَ غُلْبًا ﴿٣٠﴾ وَفَيْكِهَةً وَأَبًّا ﴿٣١﴾ مَتَاعًا لَّكُمْ ۖ وَلَا تَعْمُرُوهُمُ ﴿٣٢﴾

Artinya: “Maka hendaklah manusia itu memperhatikan makanannya. Sesungguhnya kami benar-benar telah mencurahkan air, kemudian Kami belah bumi dengan sebaik-baiknya, lalu Kami tumbuhkan biji-bijian di bumi itu, anggur dan sayur-sayuran, zaitun dan pohon kurma, kebun-kebun (yang) lebat, dan buah-buahan serta rumput-rumputan, untuk kesenanganmu dan untuk binatang-binatang ternakmu”.

Maksud dari ayat di atas adalah kita harus selektif dalam memilih makanan. Berdasarkan tafsir Al-Misbah menjelaskan tentang anugrah Allah kepada manusia dalam hidup ini yang berupa pangan, sekaligus mengisyaratkan bahwa itu dorongan untuk menyempurnakan tugas-tugasnya. Jika hendak melaksanakan tugas dengan sempurna maka hendaklah manusia itu melihat ke makanannya serta merenungkan bagaimana proses yang dilaluinya sehingga siap dimakan. Ayat-ayat di atas juga menyebut aneka tumbuhan dan buah-buahan. Kurma tidak disebut buahnya tetapi

³Azhar Amsal, *Konsep Dasar Biokimia dan Nutrisi dalam al-Qur'an*, Banda Aceh: Yayasan Pena, 2012, h. 107.

pohonnya. Karena di samping buah kurma, pohon kurma memiliki banyak keistimewaan yang dimanfaatkan oleh masyarakat Arab saat itu. Mereka makan buah kurma dalam keadaan mentah, setengah matang, dan matang. Mereka menjadikan dari buahnya arak dan bijinya makanan unta. Dari dahan pohon kurma mereka minum airnya. Dari pelepahnya mereka jadikan bahan rumah kediaman mereka, juga dari pohon itu mereka membuat tikar, tali, bahkan perlengkapan rumah tangga.⁴

Pemilihan dan konsumsi bahan makanan berpengaruh terhadap status gizi seseorang, khususnya bagi mahasiswa Program Studi Pendidikan Biologi. Program Studi Pendidikan Biologi merupakan salah satu jurusan yang terdapat di Fakultas Tarbiyah dan Keguruan, yang mengajarkan mahasiswa berbagai macam pengetahuan baik tentang ilmu biologi, maupun ilmu-ilmu umum dan ilmu pengetahuan lainnya termasuk ilmu gizi yang terdapat dalam mata kuliah Gizi dan Kesehatan.

Mata kuliah Gizi dan Kesehatan merupakan mata kuliah yang wajib diikuti oleh mahasiswa Program Studi Pendidikan Biologi FTK UIN Ar-Raniry Banda Aceh. Mata kuliah ini merupakan mata kuliah yang dibebankan kepada mahasiswa jurusan Pendidikan Biologi pada semester IV (genap) dengan bobot SKS terdiri dari 2 SKS. Beberapa pokok bahasan yang dibahas dalam mata kuliah ini yaitu tentang nilai gizi yang terdapat dalam makanan yang dikonsumsi sehari-hari dan pola makan yang baik. Dengan mempelajari mata kuliah gizi dan kesehatan, seharusnya mahasiswa

⁴ M. Quraish Syihab, *Tafsir Al-Misbah (Pesan, Kesan dan Keserasian Al-Qur'an)*, Jakarta: Lentera Hati, 2002, h. 71-72.

telah mengetahui tentang bagaimana cara memilih makanan yang baik untuk dikonsumsi dan makanan yang memenuhi nilai gizi yang dibutuhkan oleh tubuh.

Berdasarkan hasil wawancara dengan mahasiswa Program Studi Pendidikan Biologi leting 2014 yang telah mengambil Mata Kuliah Gizi dan Kesehatan, diperoleh informasi bahwa, pada mata kuliah Gizi dan Kesehatan mahasiswa sudah melakukan praktek membuat makanan jajanan dengan bahan-bahan yang tidak mengandung bahan kimia. Dari hasil wawancara tersebut, dapat disimpulkan bahwa mahasiswa sudah mengetahui bagaimana cara memilih makanan yang sehat dan tidak mengandung bahan kimia yang tidak dibutuhkan oleh tubuh, oleh sebab itu peneliti ingin melihat apakah ada hubungan pengetahuan mahasiswa tersebut dengan prakteknya dalam kehidupan sehari-hari, yaitu cara memilih makanan yang baik.⁵

Berdasarkan survey dan wawancara dengan pengelola ruang baca biologi juga diperoleh informasi bahwa sebelumnya memang sudah pernah diteliti tentang gizi dan kesehatan, yang berjudul “Pengaruh Pemberian Ekstrak Daun Belimbing Waluh (*Averhoa bilimbi* L.) pada Pengawetan Ikan Tamban (*Sardinella longiceps*) terhadap Kandungan Protein sebagai Referensi Mata Kuliah Gizi dan Kesehatan”, dan penelitian Nurliana dengan judul “Korelasi antara Tingkat Pendidikan Ibu Rumah Tangga dan Usaha yang Dilakukannya dalam Menanggulangi Gizi Kurang pada Balita (Studi Penelitian di Desa Lampeuneurut Kecamatan Darul Imarah Kabupaten Aceh Besar Tahun 2005)”, namun mengenai data tentang hubungan antara

⁵Hasil wawancara dengan Mahasiswa Pendidikan Biologi (Hilwah Nora, dkk, pada Tanggal 26 November 2016.

pengetahuan gizi dan kesehatan mahasiswa Program Studi Pendidikan Biologi dengan sikap memilih makanan belum pernah diteliti oleh peneliti sebelumnya.⁶

Adapun penelitian yang berhubungan dengan Pengetahuan Gizi dan Kesehatan juga telah dilakukan oleh Abd. Hakim Laenggeng dengan judul Hubungan Pengetahuan Gizi dan Sikap Memilih Makanan Jajanan dengan Status Status Gizi Siswa SMP Negeri 1 Palu, diketahui bahwa terdapat hubungan yang sangat rendah antara pengetahuan gizi dan sikap memilih makanan jajanan dengan status gizi.⁷

Berdasarkan latar belakang masalah tersebut, maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul **“Hubungan Pengetahuan Mahasiswa Program Studi Pendidikan Biologi Fakultas Tarbiyah dan Keguruan UIN Ar-Raniry tentang Gizi dan Kesehatan dengan Sikap Memilih Makanan”**

⁶Hasil wawancara dengan Pengelola Ruang Baca pada Tanggal 29 Desember 2016.

⁷ Abd. Hakim Laenggeng, Hubungan Pengetahuan Gizi dan Sikap Memilih Makanan Jajanan dengan Status Status Gizi Siswa SMP Negeri 1 Palu, *Jurnal Kesehatan Tadulako*, Vol1, No.1 Januari 2015, h. 49-57.

B. Rumusan Masalah

1. Bagaimana pengetahuan mahasiswa program studi pendidikan biologi tentang Gizi dan Kesehatan?
2. Bagaimana sikap mahasiswa program studi pendidikan biologi dalam memilih makanan?
3. Bagaimana hubungan antara pengetahuan mahasiswa program studi pendidikan biologi tentang Gizi dan Kesehatan dengan sikap memilih makanan?
4. Bagaimana pemanfaatan hasil penelitian hubungan pengetahuan mahasiswa Program Studi Pendidikan Biologi tentang gizi dan kesehatan dengan sikap memilih makanan?

C. Tujuan Penelitian

1. Untuk mengetahui pengetahuan mahasiswa program studi pendidikan biologi tentang Gizi dan Kesehatan.
2. Untuk mengetahui sikap mahasiswa program studi pendidikan biologi dalam memilih makanan.
3. Untuk mengetahui hubungan antara pengetahuan mahasiswa program studi pendidikan biologi tentang Gizi dan Kesehatan dengan sikap memilih makanan.

4. Untuk mengetahui pemanfaatan hasil penelitian hubungan pengetahuan mahasiswa Program Studi Pendidikan Biologi tentang gizi dan kesehatan dengan sikap memilih makanan.

D. Manfaat Penelitian

Adapun manfaat dari penelitian ini dapat digunakan sebagai berikut:

1. Manfaat Teoritis, secara teoritis manfaat penelitian ini dapat memberikan informasi dan menambah wawasan ilmu pengetahuan, serta dapat dijadikan sebagai sumber referensi bagi mahasiswa pendidikan Biologi dalam bentuk jurnal.

2. Manfaat Praktis

- a. Mahasiswa

Diharapkan dapat mengetahui tentang hubungan Gizi dan Kesehatan dengan sikap memilih makanan, sehingga mahasiswa dapat memilih makanan yang baik dan bermanfaat bagi tubuh dengan selektif, dan dapat mengaplikasikannya dalam kehidupan sehari-hari.

- b. Institusi

Memberikan masukan atau saran dalam upaya mengembangkan suatu proses pembelajaran mahasiswa Pendidikan Biologi UIN Ar-Raniry Banda Aceh.

E. Definisi Operasional

Agar tidak terjadi kesalahpahaman dalam membaca proposal ini ada baiknya peneliti menjelaskan istilah-istilah yang sering muncul. Adapun istilah yang perlu dijelaskan adalah:

1. Hubungan

Hubungan berasal dari kata “hubung” yang artinya bersambung atau berangkai yang satu dengan yang lain, bertalian (dengan), berkaitan (dengan), bersangkutan (dengan). Jadi kata hubungan merupakan keadaan berhubungan, kontak, sangkut-paut, ikatan, pertalian (keluarga, persahabatan, dan sebagainya).⁸ Hubungan yang dimaksud dalam penelitian ini adalah hubungan antara pengetahuan mahasiswa Program Studi Pendidikan Biologi Fakultas Tarbiyah dan Keguruan UIN Ar-Raniry tentang Gizi dan Kesehatan dengan sikap memilih makanan.

2. Pengetahuan

Pengetahuan merupakan hasil tahu dan ini terjadi setelah orang melakukan penginderaan terhadap suatu objek tertentu. Pengetahuan atau kognitif merupakan domain yang sangat penting untuk terbentuknya tindakan

⁸ Departemen Pendidikan dan Kebudayaan, *Kamus Besar Bahasa Indonesia Edisi II*, Jakarta: Balai Pustaka, 1992, h. 131.

seseorang.⁹ Pengetahuan yang dimaksud dalam penelitian ini ialah pengetahuan mahasiswa terhadap gizi dan kesehatan dan sikap dalam memilih makanan.

3. Mata kuliah Gizi dan Kesehatan

Mata kuliah Gizi dan Kesehatan merupakan mata kuliah yang wajib diikuti oleh mahasiswa Program Studi Pendidikan Biologi FTK UIN Ar-Raniry Banda Aceh. Mata kuliah ini merupakan mata kuliah yang dibebankan kepada mahasiswa jurusan Pendidikan Biologi pada semester IV (genap) dengan bobot SKS terdiri dari 2 SKS. Beberapa pokok bahasan yang dibahas dalam mata kuliah ini yaitu tentang nilai gizi yang terdapat dalam makanan yang dikonsumsi sehari-hari dan pola makan yang baik.

4. Sikap

Sikap merupakan reaksi atau respon seseorang yang masih tertutup terhadap suatu stimulus atau objek.¹⁰ Sikap yang dimaksud dalam penelitian ini ialah kebiasaan mahasiswa dalam memilih makanan.

5. Makanan

Makanan adalah kebutuhan pokok manusia yang diperlukan setiap saat dan memerlukan pengolahan yang baik dan benar agar bermanfaat bagi tubuh, karena makanan sangat diperlukan untuk tubuh. Makanan adalah semua bahan

⁹ Soekidjo Notoatmodjo, *Ilmu Prilaku Kesehatan*, Jakarta :Rineka Cipta. 2010, h. 27

¹⁰ Soekidjo Notoatmodjo, *Ilmu Prilaku Kesehatan...*, h. 29.

dalam bentuk olahan yang dimakan manusia kecuali air dan obat-obatan.¹¹
Makanan yang dimaksud dalam penelitian ini ialah makanan yang sehat dan bergizi yang baik untuk dikonsumsi dan bermanfaat bagi tubuh.

¹¹Departemen Kesehatan RI, 2000:3.

BAB II KAJIAN TEORI

A. Pengetahuan Gizi

1. Pengertian Pengetahuan

Pengetahuan merupakan hasil tahu dan ini terjadi setelah orang melakukan penginderaan terhadap suatu objek tertentu. Pengetahuan atau kognitif merupakan domain yang sangat penting untuk terbentuknya tindakan seseorang.¹ Tingkatan pengetahuan dalam domain kognitif ada 6 yaitu:

- a. Tahu (*know*), merupakan tingkat pengetahuan yang paling rendah. Tahu diartikan sebagai mengingat sebuah materi yang sudah dipelajari sebelumnya.
- b. Memahami (*comprehension*), diartikan sebagai suatu kemampuan untuk menjelaskan secara benar tentang objek yang diketahui, dan dapat menginterpretasikan materi tersebut dengan benar.
- c. Aplikasi (*application*) diartikan sebagai kemampuan untuk menggunakan materi yang sudah dipelajari pada situasi atau kondisi yang sebenarnya.
- d. Analisis (*analysis*) adalah suatu kemampuan untuk menjabarkan materi atau suatu objek ke dalam komponen-komponen, tetapi masih dalam satu struktur organisasi dan masih ada kaitannya satu sama lain.
- e. Sintesis (*synthesis*) adalah kemampuan untuk menyusun suatu formulasi yang baru berdasarkan formulasi-formulasi yang sudah ada.

¹ Soekidjo Notoatmodjo, *Ilmu Prilaku Kesehatan...*, h. 27.

- f. Evaluasi (*evaluation*) berkaitan dengan kemampuan melakukan justifikasi atau penilaian terhadap suatu objek atau materi.²

Faktor-faktor yang mempengaruhi tingkat pengetahuan, antara lain

:

- a. Tingkat Pendidikan, adalah upaya untuk memberikan pengetahuan sehingga terjadi perubahan perilaku positif yang meningkat.
- b. Informasi, seseorang yang mempunyai sumber informasi yang lebih banyak akan mempunyai pengetahuan lebih luas.
- c. Budaya, tingkah laku manusia atau kelompok manusia dalam memenuhi kebutuhan yang meliputi sikap dan kepercayaan.
- d. Pengalaman, Sesuatu yang pernah dialami seseorang akan menambah pengetahuan tentang sesuatu yang bersifat informal.
- e. Sosial Ekonomi, adalah tingkat kemampuan seseorang untuk memenuhi kebutuhan hidup. Semakin tinggi tingkat sosial ekonomi akan menambah tingkat pengetahuan.³

Jadi, pengetahuan merupakan hasil tahu seseorang mengenai suatu objek, hasil tahu ini didapatkan ketika seseorang tersebut telah melihat atau mengamati dan dipahami suatu objek tersebut. Pengetahuan seseorang juga sesuai dengan kemampuan berfikir seseorang terhadap suatu objek dan juga dapat dipengaruhi oleh faktor- faktor tertentu. Adapun pengetahuan yang

² Isna Hikmawati, *Promosi Kesehatan untuk Kebidanan*, Yogyakarta: Nuha Medika, 2011, h. 103- 104.

³ Sukanto, *Organisasi Perusahaan, Teori Struktur dan Perilaku*, Yogyakarta: Badan Penerbitan Fakultas Ekonomi Universitas Gajah Mada, 2000, h. 12.

dimaksud dalam penelitian ini adalah pengetahuan tentang gizi dan cara memilih makanan yang baik.

2. Pengetahuan Gizi

Bicara tentang gizi maka kita akan memikirkan kondisi nutrisi, asupan makan yang kita makan sehari-hari, makanan sehat ataupun makanan yang tidak sehat. Makanan yang bergizi tentulah sangat penting menunjang kesehatan, makanan yang mahal belum tentu menyehatkan, tetapi makanan yang sehat tentulah mengandung gizi.⁴

Gizi berasal dari bahasa arab yaitu "*Ghizza*". Gizi adalah suatu proses penggunaan makanan yang dikonsumsi secara normal oleh suatu organisme melalui proses absorpsi, transportasi, penyimpanan, metabolisme dan pengeluaran zat-zat yang tidak digunakan untuk mempertahankan kehidupan, pertumbuhan dan fungsi normal dari organ-organ, serta menghasilkan energi.⁵

Pengetahuan gizi adalah kemampuan memilih makanan yang merupakan sumber zat-zat gizi dan kemampuan dalam memilih makanan jajanan yang baik. Pengetahuan gizi sendiri sangat perlu dimiliki oleh setiap orang atau masyarakat karena kesalahan dalam memilih makanan akan berdampak buruk pada kesehatan.

Dampak dari kesalahan tersebut tidak hanya dirasakan seketika setelah kita mengkonsumsi makanan tertentu, namun bisa juga dampak tersebut

⁴Hasdianah, *Gizi, Pemantapan Gizi, dan Obesitas*, Yogyakarta: Nuha Medika, 2014, h. 1.

⁵ Atikah Proverawati, *Ilmu Gizi untuk Keperawatan dan Gizi Kesehatan*, Yogyakarta: Nuha Medika, 2011, h. 5.

muncul setelah kita mengkonsumsi makanan dalam jangka waktu yang lama. Secara tak langsung apabila pengetahuan gizi baik maka sikap dalam pemilihan makanan juga baik dan dapat berpengaruh terhadap status gizi karena pemilihan makanan yang baik.⁶

Pengetahuan gizi anak sangat berpengaruh terhadap pemilihan makanan jajanan. Pengetahuan anak dapat diperoleh baik secara internal maupun eksternal. Pengetahuan secara internal yaitu pengetahuan yang berasal dari dirinya sendiri berdasarkan pengalaman hidup. Pengetahuan secara eksternal yaitu pengetahuan yang berasal dari orang lain sehingga pengetahuan anak tentang gizi bertambah.⁷

B. Sikap Memilih Makanan

1. Sikap

Sikap merupakan reaksi atau respon yang masih tertutup dari seseorang terhadap suatu stimulus atau objek. Sikap seseorang dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor antara lain pengalaman pribadi, pengaruh orang lain yang dianggap penting, pengaruh kebudayaan, media massa, serta lembaga pendidikan. Arti sikap yaitu kebiasaan seseorang yang terjadi secara tidak disengaja dan tidak dibuat-buat. Sikap dalam memilih makanan jajanan yang baik dapat berpengaruh terhadap kondisi kesehatan seseorang karena

⁶Abd. Hakim Laenggeng1 & Yance Lumalang, *Hubungan Pengetahuan Gizi...*, h. 49-57.

⁷ Solihin, P, *Ilmu Gizi Pada Anak*, Jakarta: Fakultas Kedokteran UniversitasIndonesia, 2005, h. 38.

dia mampu menerima dan merespon atau menyenangkan makanan yang sehat dan bergizi.⁸ Proses terbentuknya sikap antara lain yaitu:

a. Komponen Pokok Sikap

Sikap mempunyai beberapa komponen pokok, di antaranya:

- 1) Kepercayaan (keyakinan) ide, dan konsep terhadap suatu objek.
- 2) Kehidupan emosional atau evaluasi terhadap suatu objek.
- 3) Kecendrungan untuk bertindak (tend to behave).

b. Tingkatan Sikap

- 1) Menerima (*receiving*), diartikan bahwa orang (subjek) mau dan memperhatikan stimulus yang diberikan.
- 2) Merespon (*responding*), yaitu dapat berupa memberikan jawaban apabila ditanya, mengerjakan dan menyelesaikan tugas yang diberikan.
- 3) Mengharagai (*valuating*), yaitu dapat berupa mengajak orang lain untuk mengerjakan atau mendiskusikan suatu masalah.
- 4) Bertanggung jawab (*responsible*) atas segala sesuatu yang telah dipilihnya.⁹

2. Makanan dan Nilai Gizi

⁸Abd. Hakim Laenggeng1 & Yance Lumalang, Hubungan Pengetahuan Gizi ..., h. 49-57.

⁹Hanum Marimbi, *Sosiologi dan Antropologi Kesehatan*, Yogyakarta: Nuha Medika, 2009, h. 72- 73.

Makanan merupakan kebutuhan mendasar bagi hidup manusia.¹⁰ Setiap makhluk hidup memerlukan bahan makanan dan air bersih yang layak minum dan tidak tercemar. Bahan makanan sering juga disebut bahan pangan, dan dalam perdagangan disebut komoditi pangan, ialah apa yang kita produksi atau perdagangkan, misalnya daging, sayur, buah, dan sebagainya. Jenis-jenis bahan makanan dapat dikelompokkan ke dalam:

- a. Bahan makanan pokok merupakan sumber utama kalori atau energi. Sering juga bahan makanan pokok itu memberikan iuran penting terhadap konsumsi protein, bila termasuk golongan sereal.
- b. Bahan makanan lauk-pauk, golongan bahan makanan ini disebut lauk-pauk, karena memang mencakup bahan makanan lauk (ikan, daging). Pada umumnya kelompok bahan makanan ini merupakan sumber utama protein di dalam hidangan.
- c. Bahan makanan sayur dan bahan makanan buah, bahan makanan buah dan sayur, umumnya merupakan penghasil vitamin dan mineral. Ada beberapa jenis sayur dan buah menghasilkan enersi dalam jumlah cukup berarti, seperti nangka muda untuk sayur dan sukun. Pisang merupakan salah satu buah yang banyak menghasilkan enersi, demikian pula sawo dan avokat (alpukat). Kalau energi dari alpukat berasal dari lemak, maka dalam buah lainnya berasal dari karbohidrat.¹¹

¹⁰ Riyan Ningsih, *Penyuluhan Hygiene Sanitasi ...*, h. 64.

¹¹ Achmad Djaeni, *Ilmu Gizi untuk Mahasiswa dan Proesi di Indonesia*, Jakarta: Dian Rakyat, 2010, h. 18-20.

Dalam bahan makanan sering dijumpai zat-zat bukan makanan, penambahan zat-zat tersebut dalam bahan makanan dapat disengaja dalam pengolahannya ataupun tidak. Zat-zat penambah yang tidak disengaja dapat berupa pestisida yang tertinggal pada hasil panen, ion-ion logam berat dan lain-lain. Sedangkan zat-zat penambah yang disengaja dimaksudkan dengan tujuan pengawetan, penyedap, pewarna, dan aroma yang lebih baik. Ditinjau dari sanitasi makanan, dapat dibedakan beberapa penyebab bahan makanan jadi berbahaya untuk dikonsumsi, baik yang bersal dari luar maupun yang berasal dari makanan itu sendiri, diantaranya yaitu berbagai mikroorganisme, golongan parasit, zat-zat kimia, bahan radio aktif, dan racun (toksin).

Tujuan pengolahan bahan makanan ialah agar tercipta makanan yang memenuhi syarat kesehatan, mempunyai citarasa yang sesuai, dan mempunyai bentuk yang menimbulkan selera makan. Jika tujuan kesehatan yang dibicarakan, maka dalam pengelolaan bahan makanan ada beberapa faktor yang harus dipenuhi misalnya: masalah bahan makanan tersebut yang cukup sehingga mikroorganisme atau parasit yang terdapat di dalamnya dan merugikan kesehatan musnah, tetapi dalam memanaskan bahan makanan tidak sampai berlebihan karena akan merusak gizi makanan.¹²

Faktor-aktor yang perlu diperhatikan dalam memilih bahan pangan:

- a. Mempunyai nilai gizi, makanan yang dimakan setiap hari diusahakan selalu beraneka ragam agar tercukupi kebutuhan gizi bagi tubuh. sebaiknya sesuai dengan PUGS (Pedoman Umum Gizi Seimbang).

¹²Azhar Amsal, *Konsep Dasar Biokimia ...*, h. 97-100.

- b. Kualitas Bahan Makanan, kualitas bahan makanan lebih penting dibandingkan dengan kuantitas bahan makanan. Kualitas bahan makanan yang baik dapat dilihat melalui ciri-ciri fisik dan mutunya dalam hal bentuk, warna, kesegaran, bau dan sebagainya.
- c. Sesuai dengan selera, selera terhadap suatu makanan tertentu, tetap harus diseimbangkan dengan kebutuhan dan proporsi gizi bagi tubuh.¹³

Tubuh manusia memerlukan energi yang banyak untuk dapat melakukan segala aktivitas. Sebagian besar energi dalam tubuh diperoleh dari makan yang bergizi/ makanan yang mengandung nutrisi. Asupan makanan merupakan faktor penting dalam menentukan status nutrisi, di antaranya:

- a. Pemasukan energi, merupakan energi yang dihasilkan selama oksidasi makanan. Makanan merupakan sumber utama energi manusia. Dari makanan yang dimakan kemudian dipecahkan secara kimiawi menjadi protein, lemak, dan karbohidrat. Ketika makanan tidak tersedia maka akan terjadi pemecahan glikogen yang merupakan cadangan karbohidrat yang disimpan dalam hati dan jaringan otot.
- b. Pengeluaran energi, adalah energi yang digunakan oleh tubuh untuk mensupport jaringan dan fungsi-fungsi organ tubuh.
- c. Basal Metabolism Rate (BMR), adalah energi yang digunakan tubuh pada saat beristirahat yaitu untuk kegiatan fungsi tubuh seperti pergerakan

¹³Mitayani, *Buku Saku Ilmu Gizi*, Jakarta: Trans Info Media, 2013, h. 126-127.

jantung, pernafasan, peristaltik usus, dan kegiatan kelenjar-kelenjar tubuh.¹⁴

Elemen-elemen nutrient/ zat gizi terdiri:

1. Karbohidrat

Karbohidrat merupakan sumber energi utama dan sumber serat pangan. Karbohidrat tersusun dari unsur karbon (C), oksigen (O), dan hidrogen (H). Dari kompleksitas strukturnya dikenal kelompok karbohidrat sederhana (monosakarida dan disakarida), karbohidrat dengan struktur yang kompleks atau polisakarida (pati, glikogen, selulosa dan hemiselulosa), oligosakarida (stakiosa, rafinosa, froktosa, oligosakarida, galaktooligosakarida) dan dekstrin yang memiliki rantai monosakarida yang lebih pendek dari polisakarida.

Metabolisme karbohidrat: Makanan yang berada di dalam mulut bercampur dengan saliva merubah amilum menjadi disakarida dan polimer glukosa kecil. Makanan dicerna di dalam korpus dan fundus lambung selama 1 jam sebelum bertemu asam lambung dan makanan menjadi *chyme* (kimus). Semua tepung dicerna oleh amilase pancreas di duodenum menjadi maltosa dan polimer glukosa yang sangat kecil. Disakarida diubah menjadi monosakarida oleh laktosa, sukrosa, maltosa dan alfa dextrinase yang berada di anterosit di vili brush border usus halus. Kemudian monosakarida diserap

¹⁴ Tarwoto, *Kebutuhan Dasar Manusia dan Proses Keperawatan*, Jakarta: Salemba Medika, 2006, h. 26- 30.

ke sistem peredaran portal. Karbohidrat yang sedikit disimpan di hati dan otot dalam bentuk glikogen.¹⁵

Jadi, karbohidrat merupakan sumber energi utama dan sumber serat pangan. Karbohidrat sangat dibutuhkan dalam bahan makanan.

2. Protein

Protein merupakan unsur zat gizi yang sangat berperan dalam penyusunan senyawa-senyawa terpenting seperti enzim, hormon, dan antibodi. Protein adalah senyawa kompleks, tersusun atas asam amino yang dikelompokkan dalam 2 jenis, yaitu asam amino esensial dan asam amino non esensial. Berdasarkan susunan kimianya, protein digolongkan menjadi 3 golongan, yaitu:

- a) Protein sederhana, yaitu jenis protein yang tidak berkaitan dengan senyawa lain seperti albumin dan globulin.
- b) Protein bersenyawa, dapat membentuk ikatan dengan senyawa lain seperti dengan glikogen membentuk glikoprotein, dengan hemoglobin membentuk kromoprotein.
- c) Turunan atau derivat dari protein, termasuk dalam turunan protein misalnya albuminosa, pepton dan gelatin.

Sumber protein terdiri dari protein hewani dan protein nabati. Protein hewani, yaitu protein yang berasal dari hewan, seperti susu, daging, telur, hati, udang, kerang, ayam, dan sebagainya. Sedangkan protein nabati yaitu

¹⁵ Aggriyana Tri Widiyanti, *Kebutuhan Dasar Manusia*, Yogyakarta: Nuha Medika, 2011, h. 56-57.

protein yang berasal dari tumbuhan seperti jagung, kedelai, kacang hijau, tepung terigu, dan sebagainya. Adapun fungsi dari protein diantaranya yaitu sebagai sumber energi, pengaturan metabolisme dalam bentuk enzim dan hormon.¹⁶

Fungsi protein terdiri dari:

- a) Sebagai bahan pembentuk enzim, hampir semua enzim menunjukkan daya katalistik yang luar biasa yang biasanya mempercepat reaksi.
- b) Sebagai alat pengangkut dan alat penyimpanan, banyak molekul dan berat molekul kecil serta beberapa ion dapat diangkut untuk dipindahkan oleh protein-protein tertentu.
- c) Pengatur pergerakan, protein merupakan komponen utama daging, gerakan otot terjadi karena adanya dua molekul protein yang berperan yaitu aktin dan myosin.
- d) Pengendalian pertumbuhan, protein ini bekerja sebagai reseptor yang dapat mempengaruhi fungsi-fungsi DNA yang mengatur sifat dan karakter bahan.
- e) Penunjang mekanis, kekuatan dan daya tahan robek kulit dan tulang disebabkan adanya kolagen, suatu protein berbentuk bulat panjang dan mudah membentuk serabut.
- f) Media perambatan influks saraf, protein yang mempunyai fungsi ini biasanya berupa reseptor.¹⁷

¹⁶ Wartonah, *Kebutuhan Mendasar Manusia dan Proses Keperawatan*, Jakarta: Salemba Medika, 2011, h. 54-55.

Jadi, protein sangat penting terdapat di dalam makanan, konsumsi protein dapat mengatur fungsi tubuh, makanan yang mengandung protein bersumber dari protein hewani dan protein nabati yang baik dikonsumsi dalam jumlah yang optimal.

3. Lemak

Lemak merupakan bentuk penghasil energi yang paling besar. Fungsi lemak di antaranya yaitu melarutkan vitamin sehingga dapat diserap oleh dinding usus. Berdasarkan ikatan kimianya lemak dibagi menjadi:

- a) Lemak murni, yaitu lemak yang terdiri atas asam lemak dan gliserol
- b) Zat yang mengandung lemak, misalnya *fosfolipid* yaitu ikatan lemak dengan garam fosor, glikolipid yaitu ikatan lemak dengan glikogen.¹⁸

Sumber lemak dan minyak berasal dari berbagai bahan pangan seperti daging, ikan, telur, susu, avokad, kacang tanah, dan beberapa jenis sayuran mengandung lemak dan minyak.¹⁹ Sumber utama lemak adalah minyak tumbuh-tumbuhan (minyak, kelapa, kelapa sawit, kacang tanah, kacang kedelai, jagung, dan sebagainya), mentega, margarin, dan lemak hewan (lemak daging dan ayam) sumber lemak lain adalah kacang-kacangan, biji-bijian, susu, keju, dan telur serta makanan yang dimasak dengan lemak yaitu

¹⁷ Atikah Proerawati, *Buku Ajar Gizi ...*, h. 23.

¹⁸ Siti Maryam, *Kebutuhan Dasar Manusia dan Berfikir Kritis dalam Keperawatan*, Jakarta: Trans Info Media, 2013, h. 53.

¹⁹ Sitiatava Rizema Putra, *Pengantar Ilmu Gizi dan Diet*, Yogyakarta: Medika, 2013, h. 55.

minyak sayur dan buah (kecuali alpukat) sangat sedikit mengandung lemak.

Bentuk lemak yang terdapat pada makanan terdiri dari:

- a) Lemak simpanan dalam sel lemak
- b) Lemak susu
- c) Telur
- d) Minyak ikan
- e) Daging.²⁰

Jadi, lemak merupakan penghasil energy yang paling besar yang bersumber dari bahan pangan seperti daging, ikan, telur, susu, avokad, kacang tanah, dan beberapa jenis sayuran yang mengandung lemak dan minyak. Konsumsi lemak sangat dibutuhkan bagi tubuh karena dapat melarutkan vitamin tetapi sebaiknya konsumsi lemak juga tidak dianjurkan secara berlebihan karena dapat menyebabkan kolestrol.

4. Vitamin

Vitamin adalah senyawa organik yang diperlukan oleh tubuh dalam jumlah sedikit untuk mengatur fungsi-fungsi tubuh yang spesifik, seperti pertumbuhan normal, memelihara kesehatan dan reproduksi. Vitamin tidak dapat dihasilkan oleh tubuh sehingga harus diperoleh dari bahan makanan.

Vitamin digolongkan menjadi dua kelompok, yaitu:

- a) Vitamin larut dalam air, yang termasuk kelompok larut dalam air adalah vitamin B, dan C. Jenis vitamin ini tidak dapat disimpan di dalam tubuh.

²⁰ Eva Ellya Sibagariang, *Gizi dalam Kesehatan Reproduksi*, Jakarta: Trans Info Media, 2010, h. 24.

Kelebihan vitamin ini akan dibuang lewat urin sehingga kekurangan (defisiensi) vitamin B dan C mudah terjadi.

- b) Vitamin larut dalam lemak, yang termasuk dalam kelompok ini adalah vitamin A, D, E, dan K. Jenis vitamin ini dapat disimpan dalam tubuh dengan jumlah cukup besar terutama dalam hati.²¹

Vitamin yang larut dalam air:

- 1) Vitamin C, adalah derivat heksana dan digolongkan sebagai suatu karbohidrat asam askorbat yang mudah teroksidasi menjadi dehidroaskorbat yang mudah pula tereduksi menjadi asam askorbat. Sumber vitamin C sebagian besar berasal dari sayuran dan buah-buahan, terutama buah-buahan segar.
- 2) Vitamin B kompleks, dipandang dari segi gizi, kelompok vitamin B termasuk dalam kelompok vitamin yang disebut vitamin B kompleks yang meliputi tiamin (vitamin B1), riboflavin (vitamin B2), niasin (B3) piridoksin (vitamin B6), asam pantotenat (B5), biotin (B10), folasin (asam folat dan turunan aktinya), serta vitamin B12 (sianokobalamin).²²

Vitamin yang larut dalam lemak:

- 1) Vitamin A, Vitamin A yang terdapat dalam bahan makanan adalah dalam bentuk karotena. Umumnya sayuran dan buah-buahan yang berwarna banyak mengandung karotena. Sedangkan daun-daun yang pucat, seperti selada, kol, serta labu siam miskin akan karotena.

²¹ Djoko Pekik Irianto, *Panduan Gizi Lengkap dan Olahragawan*, Yogyakarta: ANDI, 2007, h. 15-16.

²² Atikah Proverawati, *Ilmu Gizi untuk ...*, h. 24.

- 2) Vitamin D, dapat disintesis di dalam tubuh manusia dan hewan dalam bentuk vitamin D₂. Laju sintesis vitamin D dalam kulit tergantung jumlah sinar matahari yang diterima serta tingkat konsentrasi pigmen di kulit. Agar tubuh tidak kekurangan vitamin D, maka dianjurkan agar selalu memanfaatkan sinar matahari untuk kesehatan, terutama di pagi hari. Vitamin D memiliki 4 jenis, yaitu D₂, D₃, D₆ dan D₄. Vitamin D₂ terdapat di dalam tumbuh-tumbuhan dan disebut kalsiferol, sedangkan vitamin D₃ terdapat di dalam tubuh hewan, yang dikenal dengan nama ergosterol, yang apabila terkena sinar matahari (sinar ultra violet) akan berubah menjadi vitamin D aktif.
 - 3) Vitamin E, sangat berpengaruh pada kemampuan bereproduksi. Hewan-hewan yang dalam makanannya kekurangan vitamin E akan menjadi mandul. Hewan betina yang kekurangan vitamin E, maka telurnya akan berdegenerasi. Sedangkan kekurangan vitamin E pada hewan jantan akan mengakibatkan penghambatan dalam pembentukan sel jantan (sperma). Vitamin E ini terdapat dalam biji-bijian yang sedang tumbuh.
 - 4) Vitamin K, disebut juga vitamin koagulasi. Vitamin K mendorong terjadinya penggumpalan darah secara normal. Vitamin K berperan sangat penting dalam pembekuan darah karena mempengaruhi pembentukan protombin dalam hati. Jika kekurangan vitamin ini maka protombin dalam darah akan berkurang. Akibatnya terjadi luka, maka darah yang keluar akan sukar berhenti karena luka tidak menutup.²³
-

Jadi, vitamin diperlukan oleh tubuh dalam jumlah sedikit untuk mengatur fungsi-fungsi tubuh yang spesifik, seperti pertumbuhan normal, memelihara kesehatan dan reproduksi. Vitamin ini juga sangat dibutuhkan oleh tubuh untuk menjaga kesehatan tubuh.

5. Mineral

Mineral adalah senyawa alami yang terbentuk melalui proses geologis. Mineral merupakan bagian dari tubuh dan memegang peranan penting dalam pemeliharaan fungsi, baik pada tingkat sel, jaringan, organ maupun fungsi tubuh secara keseluruhan. Mineral digolongkan ke dalam mineral makro dan mineral mikro. Mineral makro adalah mineral yang dibutuhkan tubuh dalam jumlah lebih dari 100 mg sehari, sedangkan mineral mikro dibutuhkan kurang dari 100 mg sehari. Jumlah mineral mikro dalam tubuh kurang dari 15 mg.

Sumber paling baik mineral adalah makanan hewani, kecuali magnesium yang lebih banyak terdapat di dalam makanan nabati. Hewan memperoleh mineral dari tumbuh-tumbuhan dan menumpuknya di dalam jaringantubuhnya. Di samping itu, mineral berasal dari makanan hewani mempunyai ketersediaan biologik lebih tinggi daripada yang berasal dari makanan nabati. Makanan hewani mengandung lebih sedikit bahan pengikat mineral dari pada makanan nabati.²⁴

Berikut ini adalah beberapa unsur-unsur mineral yang penting terapat di dalam bahan makanan:

²³ Sitiatava Rizema Putra, *Pengantar Ilmu Gizi...*, h. 58-61.

²⁴ Eva Ellya Sibagariang, *Gizi dalam Kesehatan...*, h. 59-61.

- a) *Natrium*, tubuh manusia mengandung 1,8 gram *natrium* (Na). kandungan natrium dalam plasma sekitar 300-355 mg/100 ml. *natrium* dalam tulang kira-kira sebanyak 30-45% dari total *natrium* tubuh.²⁵
- b) *Kalium*, sumber *kalium* utama terdapat di dalam bekatul, madu, khamir, coklat, dan kopi.
- c) *Kalsium*, tubuh kita mengandung *kalsium* yang lebih banyak dibandingkan mineral lain. Secara garis besar, peranan *kalsium* di dalam tubuh dapat dibagi dua yakni membantu membentuk tulang gigi dan mengatur proses biologis di dalam tubuh.
- d) *Fosfor*, seluruh sel-sel yang ada di dalam tubuh mengandung *fosfor*. 66% *fosfor* di dalam tubuh terdapat pada tulang-tulang sebagai ikatan dengan garam kapur serta 33% terdapat di dalam jaringan lunak sebagai ikatan organik dan anorganik. Garam organik dari *fosfor* berguna untuk membantu proses metabolisme energi.
- e) *Sulfur*, sebagian besar *sulfur* terdapat di dalam asam amino *metionin*, *sistein* dan *sistin*. Bagian tubuh yang mengandung *sulfur* adalah jaringan pengikat, kulit, kuku, dan rambut.
- f) *Mangan*, sangat mudah diserap oleh tubuh. di dalam darah, *mangan* berikatan dengan sebuah molekul protein.²⁶
- g) *Magnesium*, sumber *magnesium* di antaranya adalah sayur-sayuran hijau, kedelai dan kecapir. Sedangkan fungsi dari *magnesium* adalah sebagai

²⁵ Atikah Proerawati, *Buku Ajar Gizi...*, h. 30.

²⁶ Sitiatava Rizema Putra, *Pengantar Ilmu Gizi...*, h. 75-82.

activator enzim peptidase dan enzim lain yang memecah gugus, dan membantu mengurangi getaran otot.

- h) *Fe (besi)*, sumber besi di antaranya adalah telur, daging, ikan, tepung, gandum, roti, sayuran hijau, hati, kacang-kacangan, kentang, dan jagung. Fungsi besi di antaranya untuk pembentukan hemoglobin baru, untuk menggantikan kehilangan zat besi lewat darah tubuh.
- i) *Iodium*, sumber *iodium* di antaranya adalah sayur-sayuran, ikan laut, dan rumput laut. Sedangkan fungsi dari *iodium* di antaranya adalah sebagai komponen esensial *tiroksin* dan kelenjar *tiroid*.
- j) *Fluor*, sumber *fluor* di antaranya adalah air, makanan laut, ikan, dan makanan hasil ternak. Sedangkan fungsi *fluor* di antaranya yaitu untuk pertumbuhan dan pembentukan struktur gigi dan untuk mencegah karies gigi.
- k) *Khlor*, sumber dari *khlor* adalah garam, keju, ikan udang, bayam dan seledri. Sedangkan fungsi *khlor* di antaranya adalah mengaktifkan enzim amilase dalam mulut untuk memecah pati dan membantu menjaga tekanan *osmotic*.
- l) *Zinc*, sumber utama *zinc* adalah daging, unggas, telur, ikan, susu, keju, hati, lembaga gandum, ragi, selada, roti, dan kacang-kacangan. Sedangkan fungsi *zinc* di antaranya meningkatkan keaktifan enzim dan meningkatkan pertumbuhan.

- m) *Tembaga*, sumber utama dari tembaga adalah susu dan sereal. Sedangkan fungsi dari *tembaga* adalah berperan dalam kegiatan enzim pernafasan sebagai *kofaktor* bagi enzim misalnya *sitokromoksidase*.
- n) *Kobalt*, merupakan komponen vitamin B12, sumber utamanya adalah sayuran hijau. *Kobalt* mempunyai fungsi untuk keseimbangan tubuh manusia.²⁷

Jadi, mineral merupakan bagian dari tubuh dan memegang peranan penting dalam pemeliharaan fungsi, baik pada tingkat sel, jaringan, organ maupun fungsi tubuh secara keseluruhan. Maka sebaiknya dalam bahan makanan juga sangat membutuhkan mineral yang cukup untuk menjaga fungsi tubuh.

6. Air

Air merupakan kebutuhan pokok untuk semua makhluk hidup. Setiap makhluk hidup memerlukan air untuk berbagai keperluan untuk kehidupannya. Air merupakan bahan utama bagi makhluk hidup dan berfungsi sebagai pengatur suhu, media proses metabolisme dan pelarut bahan makanan, karbohidrat, protein, mineral, vitamin C dan B. Setiap makhluk hidup berkepentingan untuk memperoleh air yang layak minum dan tidak tercemar.

Tumbuh-tumbuhan juga menggunakan air sebagai bahan baku untuk membuat makanan saat fotosintesis. Air mengalami proses yang berbentuk

²⁷ Atikah Proerawati, *Buku Ajar Gizi...*, h. 29-31.

daur atau siklus di alam yang disebut siklus hidrologi. Air terdapat dalam tiga fase:

- 1) Sebagai uap air, yaitu sebagai butir-butir air yang terdapat di udara akibat pemanasan oleh cahaya matahari. Butir-butir air tersebut kemudian diserap oleh udara dan uap tersebut mengumpul membentuk gumpalan menjadi awan. Jika gumpalan tersebut terkena hawa dingin dan keadaan jenuh, maka akan cair kembali dan turun ke bumi sebagai hujan.
- 2) Sebagai zat cair yaitu air yang terdapat di dalam laut, sungai, danau dan air yang terdapat di dalam tanah. Air dalam fase padat, yaitu air beku atau air es. Es menjadi air karena adanya perubahan temperatur.²⁸

Jadi, air merupakan kebutuhan pokok yang paling utama dalam kehidupan, tanpa adanya air maka kehidupan tidak dapat berlangsung. Semua makhluk hidup memerlukan air termasuk tumbuh tumbuhan untuk melakukan fotosintesis.

a. Manfaat Zat Makanan

Setiap orang dalam siklus hidupnya selalu membutuhkan dan mengkonsumsi berbagai bahan makanan. Zat gizi yaitu zat-zat yang diperoleh dari bahan makanan yang dikonsumsi tadi, mempunyai nilai yang sangat penting (tergantung dari bahan-bahan makanannya) untuk:

- 1) Memelihara proses tubuh dalam pertumbuhan dan perkembangan, terutama bagi mereka yang masih dalam pertumbuhan.

²⁸Azhar Amsal, *Konsep Dasar Biokimia...*, h. 15-90.

2) Memperoleh energi guna melakukan kegiatan fisik sehari-hari.

Nilai yang sangat penting dari bahan makanan atau zat makanan dari pertumbuhan dan perkembangan fisik serta perolehan energi guna melakukan kegiatan sehari-hari.²⁹ Seperti halnya nutrisi, pemilihan makanan merupakan bidang pengetahuan yang kompleks dan mencakup banyak disiplin ilmu yang berbeda. Kebiasaan makan umumnya dibentuk dan dipertahankan karena hal itu merupakan perilaku yang efektif, praktis, dan bermakna dalam suatu budaya tertentu. Pemilihan makanan terpola secara social menurut variabel sosiodemografik yang penting yaitu usia, jenis kelamin, dan kelas social dan juga menurut etnis, status perkawinan, dan komposisi rumah tangga, serta berbagai variabel psikososial dan variabel yang mengintervensi. Penerapan pemilihan makanan pada gizi kesehatan masyarakat memerlukan pemahaman tentang bagaimana kelompok yang berbeda mempersiapkan dan memilih makanan. Namun, pengetahuan ilmiah yang diperoleh tergantung pada perilaku setiap orang.³⁰

b. Pola Makan Sehat

Pola makan sehat adalah suatu cara atau usaha dalam pengaturan jumlah dan jenis makanan dengan maksud tertentu, seperti mempertahankan kesehatan, status nutrisi, mencegah atau membantu kesembuhan penyakit. Pola makan sehari-hari merupakan pola makan seseorang yang berhubungan

²⁹ Marsetyo, *Ilmu Gizi (Korelasi Gizi dan Produktivitas Kerja)*, Jakarta: Rineka Cipta, 2010, h. 1.

³⁰ Micheal J. Gibney, *Gizi Kesehatan Masyarakat*, Jakarta: EGC, 2008, h. 178- 186

dengan kebiasaan makan sehari-hari.³¹ Adapun pola makan sehat dapat dilihat pada gambar 2.1 berikut ini:



Gambar: 2.1. Pola Makan Sehat

Menurut berbagai kajian, frekuensi makan yang baik adalah tiga kali sehari. Secara kualitas dan kuantitas rasanya sulit untuk memenuhi kebutuhan gizi apabila kita hanya makan 1 kali atau 2 kali sehari. Makan pagi adalah suatu kegiatan yang penting sebelum melakukan aktifitas fisik pada hari itu. Paling tidak ada dua manfaat yang bias diambil kalau kita melakukan sarapan pagi.

Sarapan pagi dapat menyediakan karbohidrat yang siap digunakan untuk meningkatkan kadar gula darah. Dengan kadar gula darah yang terjamin normal, maka gairah dan konsentrasi kerja bias lebih baik sehingga berdampak positif untuk meningkatkan produktivitas. Pada dasarnya sarapan pagi akan memberikan kontribusi penting akan beberapa zat gizi yang diperlukan tubuh seperti protein, lemak, vitamin, dan mineral.³² Adapun makanan yang

³¹ Merryana Andriani, *Pengantar Gizi Masyarakat*, Jakarta: Kencana, 2013, h. 246.

mengandung zat gizi yang dibutuhkan oleh tubuh dapat dilihat pada Gambar 2.2 berikut:



Gambar 2.2. Piramida Makanan Sehat

Pola makan sehat sangat diperlukan oleh tubuh untuk menjaga kesehatan tubuh. Pola makan sehat juga dapat membantu menambah asupan energi dalam tubuh untuk melakukan aktivitas sehari-hari.

c. Karakteristik Makanan Sehat

Makanan yang sehat adalah makanan yang bebas dari cemaran fisik, kimiawi maupun mikrobiologi yang berbahaya bagi kesehatan, serta tidak bertentangan dengan keyakinan masyarakat. Makanan dianggap rusak apabila selursuh atau sebagian dari makanan itu terdiri dari kotoran atau bahan-bahan yang telah membusuk, atau jika ada sesuatu yang tidak menyehatkan untuk makanan. Makanan dianggap rusak bila makanan tersebut telah disiapkan, dikemas, atau ditangani dalam kondisi yang tidak bersih atau mungkin sudah

³² Hesti Widuri, *Komponen Gizi dan Bahan Makanan untuk Kesehatan*, Yogyakarta: Salemba, 2013, h. 103.

terkontaminasi oleh kotoran atau mungkin telah terjadi sesuatu yang dapat mengakibatkan gangguan kesehatan.³³

Pengetahuan mengenai kehygienisan makanan merupakan salah satu faktor yang berperan penting dalam menyiapkan makanan yang higienis, aman dan terbebas dari kuman yang dapat menyebabkan penyakit. Badan kesehatan dunia (WHO) menyatakan bahwa salah satu masalah dari kesehatan Negara berkembang adalah makanan yang terkontaminasi dengan bahan kimia atau mikrobiologi yang dapat menyebabkan penyakit. Makanan bisa menjadi gizi dan bisa menjadi racun. Makanan yang bergizi merupakan makanan yang mengandung asupan zat-zat yang dibutuhkan oleh tubuh. Sebaliknya, makanan yang tidak sehat justru akan menjadi racun penyebab seseorang sakit, bahkan dapat menyebabkan kematian.³⁴ Pemilihan makanan merupakan perwujudan perilaku/ sikap. Faktor-faktor yang mempengaruhi terbentuknya sikap berupa faktor internal dan faktor eksternal. Faktor yang mempengaruhi pemilihan makanan dibagi menjadi tiga kelompok yaitu faktor terkait makanan, faktor personal yang berkaitan dengan pengambilan keputusan pemilihan makan, dan faktor sosial ekonomi.³⁵

Selain memperhatikan pemilihan makanan berdasarkan kandungan zat gizinya, dalam syari'at islam juga dianjurkan memperhatikan untuk

³³ Merryana Andriani, *Pengantar Gizi Masyarakat...*, h. 297.

³⁴ Muchtar, *Be Healty Be Happy*, Jakarta: PT Bhuana Ilmu Populer, 2010, h. 166.

³⁵ Lia Fitriani, dkk., Hubungan antara Pengetahuan dengan Sikap Anak Usia Sekolah Akhir (10-12 Tahun) tentang Makanan Jajanan di SD Negeri II Togog Apu Padalarang Kabupaten Bandung Barat Tahun 2015, *Jurnal Pengetahuan Gizi*, Vol.1 No.1 2015, h. 13.

memperhatikan kehalalan makanan dan minuman yang dikonsumsi. Sehingga pentingnya mencantumkan label dan nomor sertifikasi halal pada kemasan produk, jika perlu dengan undang-undang khusus yang mengaturnya.³⁶

Karakteristik makanan sehat yaitu:

- 1) Tersaji dalam keadaan yang cukup higienis (tidak mengandung kuman-kuman penyakit, tidak mengandung zat-zat toksin/ racun yang dapat membahayakan kelangsungan hidup seseorang)
- 2) Cukup mengandung kalori, protein (dengan memiliki kesepuluh asam amino esensial, cukup mengandung lemak, vitamin dan mineral).
- 3) Mudah dicerna oleh alat-alat pencernaan.
- 4) Pengolahan atau pemasakannya disesuaikan dengan sifat fisis dan khemis dari masing-masing bahan makanan.
- 5) Dihidangkan dalam keadaan yang tepat dan baik, artinya pada suhu yang tidak terlalu tinggi atau terlalu rendah.³⁷

WHO juga memberikan sepuluh petunjuk untuk menyiapkan makanan yang aman, yaitu: *Pertama*, memilih makanan yang telah diolah. Buah dan sayur lebih baik dimakan dalam keadaan mentah, akan tetapi ada juga makanan yang lebih baik dimakan setelah diolah atau dimasak terlebih dahulu. Pengolahan makanan bertujuan untuk meningkatkan keamanan dan juga agar makanan dapat tahan lama. Sayur sering dimakan dalam keadaan

³⁶ Anton Apriyantono, *Panduan Belanja dan Konsumsi Halal*, Jakarta: Khairul Bayan, 2003, h. 2-3.

³⁷ Kartasapoetra, *Ilmu Gizi (Korelasi Gizi, Kesehatan, dan Produktivitas Kerja)*, Jakarta: Rineka Cipta, h. 2.

mentah yaitu sebagai lalapan. Namun lalapan mentah beresiko tercemar jasad renik, seperti telur cacing gelang yang cukup besar.

Kedua, makanan dimasak dengan sebaik-baiknya. Sebaiknya seluruh bagian bahan makanan mentah dimasak pada suhu yang paling rendah yaitu mencapai 70°C agar bakteri pathogen mati. *Ketiga*, makanan yang telah dimasak sebaiknya segera dimakan. Jika makanan yang sudah dimasak dibiarkan di tempat terbuka, maka bakteri akan berkembangbiak dan semakin lama dibiarkan maka semakin besar resiko yang diperoleh.³⁸

Keempat, makanan yang matang disimpan dengan hati-hati. Makanan sebaiknya disimpan pada suhu tinggi yaitu sekitar 60°C atau disimpan pada suhu rendah yaitu di bawah 10°C . *Kelima*, memanaskan kembali makanan yang telah disimpan dalam lemari es agar bakteri yang mungkin telah berkembang biak selama penyimpanan dapat mati.

Keenam, menghindari bercampurnya makanan yang mentah dengan makanan yang matang, karena makanan yang sudah matang dapat terkontaminasi oleh makanan mentah. *Ketujuh*, mencuci tangan berulang-ulang yaitu sebelum menyiapkan makanan dan setiap kali setelah menyelesaikan pekerjaan lainnya. Jika tangan dalam keadaan terluka maka tangan harus dibalut atau ditutup sebelum menyiapkan makanan.

Kedelapan, memperhatikan seluruh permukaan perlengkapan atau peralatan dapur dalam keadaan bersih. Makanan sangat mudah terkontaminasi bakteri, maka setiap peralatan yang digunakan untuk menyiapkan makanan

³⁸ Badan POM, *Keamanan Pangan*, Jakarta: Direktorat SPKP, Deputi III, 2003, h. 12.

harus selalu dijaga kebersihannya. *Kesembilan*, melindungi makanan dari serangga, tikus, dan hewan lainnya. Makanan harus disimpan dalam wadah yang tertutup rapat agar terhindar dari kontaminasi bahan kimia maupun bakteri pathogen yang dibawa binatang. *Kesepuluh*, menggunakan air yang bersih untuk menyiapkan makanan yang higienis. Sebaiknya kita menggunakan air yang sudah direbus terlebih dahulu sebelum ditambahkan pada bahan makanan.³⁹ Jadi makanan harus benar-benar diperhatikan agar tidak terdapat masalah bagi kesehatan.

³⁹ Badan POM, *Keamanan Pangan*, Jakarta..., h.14.

BAB III METODELOGI PENELITIAN

A. Rancangan Penelitian

Penelitian ini termasuk dalam kategori dan jenis penelitian kuantitatif yaitu suatu penelitian yang menekankan pada analisis data numerik (angka) yang diolah dengan metode statistik. Dalam metode statistik terdapat beberapa pengujian dan prosedur yang banyak merupakan salah satu teknik korelasi yang sering digunakan untuk mencari korelasi antar dua variabel. Digunakan di dalam penelitian, salah satunya adalah korelasi. Data yang diperoleh dalam penelitian ini akan dianalisis dengan uji korelasi *product moment*.

B. Waktu dan Tempat Penelitian

Penelitian ini dilakukan di Fakultas Tarbiyah Jurusan Pendidikan Biologi Universitas UIN Ar-Raniry. Waktu penelitian dilaksanakan pada tanggal 15 sampai 31 Mei 2017.

C. Populasi dan Sampel Penelitian

1. Populasi

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh mahasiswa Program Studi Pendidikan Biologi Fakultas Tarbiyah dan Keguruan UIN Ar-Raniry leting 2014 dengan jumlah mahasiswa yang aktif 161 orang.

2. Sampel

Sampel penelitian ini adalah mahasiswa Program Studi Pendidikan Biologi Fakultas Tarbiyah dan Keguruan UIN Ar-Raniry leting 2014 yang

dipilih secara acak yaitu dengan teknik random sampling. Sampel yang diambil terdiri dari 65 orang, berdasarkan rumus Slovin:

$$n = N (1 + Ne^2)$$

$$n = 161 (1 + 161 \cdot 0,05^2)$$

$$n = 161 (162 \cdot 0,0025)$$

$$n = 161 (0,405)$$

$$n = 65,205$$

Dibulatkan menjadi 66

Keterangan:

N : Ukuran populasi

n : Ukuran sampel

e : Persen kelonggaran ketidak telitian karena kesalahan pengambilan sampel yang masih dapat ditolerir (5 %).¹

D. Variabel Penelitian

Penelitian ini terdiri dari dua variabel, yaitu:

1. Variabel bebas, merupakan variabel yang mempengaruhi atau yang menjadi sebab perubahannya atau timbulnya variabel terikat. Variabel bebas pada penelitian ini adalah Pengetahuan Gizi dan Kesehatan (X).
2. Variabel terikat, merupakan variabel yang dipengaruhi atau yang menjadi akibat, karena adanya variabel bebas. Variabel terikat pada penelitian ini adalah sikap mahasiswa dalam memilih makanan (Y).

¹ Riduwan, *Belajar Mudah Penelitian untuk Guru, Karyawan dan Peneliti Pemula*, Bandung: Alfabeta, 2005, h. 67.

E. Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini ada 2 cara yaitu:

1. Tes

Tes merupakan teknik pengumpulan data penelitian yang berfungsi untuk mengukur kemampuan seseorang. Soal yang disusun dalam lembar tes ini berupa soal pilihan ganda yang akan dijawab oleh responden, guna untuk mengetahui sejauh mana pengetahuan responden terhadap materi Gizi dan Kesehatan. Dengan demikian, hasil pengukuran dengan menggunakan tes termasuk kategori kuantitatif.

2. Angket

Angket adalah teknik pengumpulan data dengan cara mengajukan pertanyaan tertulis untuk dijawab secara tertulis pula oleh responden. Angket dalam penelitian ini akan diberikan kepada mahasiswa Program Studi Pendidikan Biologi Fakultas Tarbiyah dan Keguruan Uin Ar-Raniry yang dipilih secara acak. Angket dalam penelitian ini berisi sejumlah kuisioner yang menggambarkan tentang sikap mahasiswa dalam memilih makanan.

F. Instrumen Penelitian

Instrumen dalam penelitian ini berupa soal tes dan angket yang akan diberikan kepada responden, yang terdiri dari:

1. Lembar Soal Tes

Tes sebagai instrumen pengumpulan data ialah serangkaian pertanyaan atau latihan yang digunakan untuk mengukur ketrampilan pengetahuan. Lembar soal tes dalam penelitian ini berupa soal pilihan ganda. Mahasiswa/

responden akan memilih salah satu jawaban yang dianggap benar dengan memberi tanda silang atau *checklist*.

Tabel 3.1 Kisi-kisi Instrumen Pengetahuan Gizi dan Kesehatan Mahasiswa Program Studi Pendidikan Biologi Fakultas Tarbiyah UIN Ar-Raniry

Variabel	Indikator	Jumlah Item	No Item
Pengetahuan Gizi dan Kesehatan	1. Menjelaskan sumber bahan makanan	3	1, 2, 3
	2. Menyebutkan fungsi makanan dalam kehidupan	2	4, 5
	3. Menjelaskan pola makan sehat	2	6, 7
	4. Menyebutkan jenis dan sumber dari karbohidrat	2	8,9
	5. Menjelaskan fungsi karbohidrat	1	10
	6. Menyebutkan cara analisis karbohidrat	1	11
	7. Menyebutkan jenis dan sumber dari lemak	2	12, 13
	8. Menyebutkan cara analisis lemak	1	14
	9. Menyebutkan sumber dan jenis protein	2	15, 16
	10. Menjelaskan fungsi protein	1	17
	11. Menyebutkan cara analisis protein	1	18
	12. Menyebutkan sumber dan jenis mineral	2	19, 20
Total	12	20	20

2. Lembar Angket

Lembar angket dalam penelitian ini berupa angket tertutup adalah angket yang disajikan dalam bentuk sedemikian rupa sehingga responden diminta untuk memilih satu jawaban yang sesuai dengan karakteristik dirinya dengan cara memberi tanda silang atau tanda *checklist*.

Tabel 3.2 Kisi-kisi Instrumen Sikap Memilih Makanan Mahasiswa Program Studi Pendidikan Biologi Fakultas Tarbiyah UIN Ar-Raniry

Variabel	Indikator	Jumlah Item	No Item
Sikap Memilih Makanan	1. Kebiasaan memilih sumber dan fungsi bahan makanan dalam kehidupan	5	1, 2, 3, 4, 5
	2. Kebiasaan megkonsumsi makanan dengan pola makan sehat	7	6, 7, 8, 9, 10, 11, 12
	3. Kebiasaan memilih sumber dan fungsi zat gizi yang terdapat di dalam makanan (karbohidrat, lemak, protein, vitamin,dan mineral)	8	13, 14, 15, 16, 17, 18, 19, 20
Total	3	20	20

G. Teknik Analisis Data

Data yang diperoleh dari angket dan hasil tes selanjutnya dianalisis dengan Analisis Kuantitatif yaitu Analisis Korelasi *Product Moment*. Korelasi *Product Moment* merupakan salah satu teknik korelasi yang sering digunakan untuk mencari korelasi antar dua variabel, yaitu variabel pengetahuan gizi dan

kesehatan (X) dan variabel sikap memilih makanan (Y). Data angket dan tes diolah secara kuantitatif yaitu dengan cara memberi skor pada setiap jawaban. Skor disusun berdasarkan skala likert dengan alternative empat jawaban yaitu SS (sangat setuju), S (setuju), TS (tidak setuju), STS (sangat tidak setuju). Setelah mendapatkan skor tersebut dilakukan analisis *Korelasi Product Moment* dengan rumus:

$$r = \frac{n \sum XY - \sum X \cdot (\sum Y)}{\sqrt{\{n \sum X^2 - (\sum X)^2\} \{n \sum Y^2 - (\sum Y)^2\}}}$$

Keterangan :

r = Koefisien korelasi.

XY = Jumlah hasil perkalian antara skor X dan skor Y.

X = Jumlah seluruh skor X .

Y = Jumlah seluruh skor Y .²

Melihat tingkat hubungan variabel X dan Y harus dihubungkan dengan

Tabel interpretasi sebagai berikut:

Tabel 3.3 Interpretasi Nilai r

Besarnya nilai r	Interpretasi ³
Antara 0,800 sampai dengan 1,00	Tinggi
Antara 0,600 sampai dengan 0,800	Cukup
Antara 0,400 sampai dengan 0,600	Agak rendah
Antara 0,200 sampai dengan 0,400	Rendah
Antara 0,000 sampai dengan 0,200	Sangat rendah

²Anas Sudijono, *Pengantar Statistik Pendidikan*, Jakarta: Raja Graindo Persada, 2008, h.206.

³ Suharsimi Arikunto, *Prosedur Penelitian: Suatu Pendekatan Praktik*, (Jakarta: Rineka Cipta, 2013). h. 128

Setelah dilakukan pengujian hipotesis memperoleh hasil “Terdapat hubungan agak rendah antara pengetahuan mahasiswa Program Studi Pendidikan Biologi fakultas tarbiyah dan keguruan Uin Ar-Raniry tentang Gizi dan Kesehatan dengan sikap memilih makanan” yaitu $r_{hitung} \geq r_{tabel}$: H_a diterima.⁴

⁴ Sugiyono, *Statistik untuk Penelitian*, Bandung: Apabeta, 2014, h. 228-231.

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian

1. Pengetahuan Mahasiswa Program Studi Pendidikan Biologi tentang Gizi dan Kesehatan

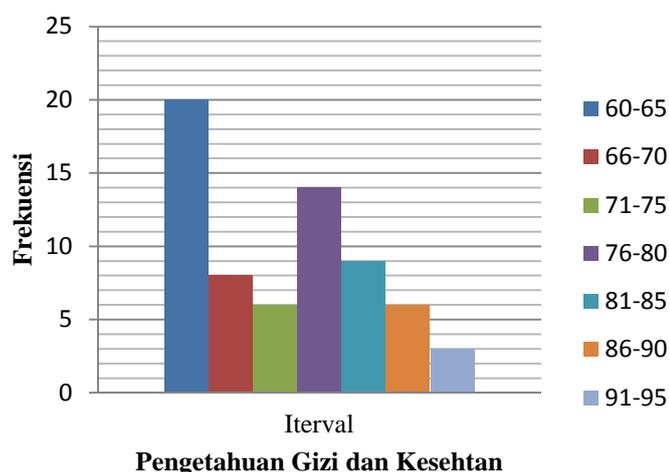
Pengetahuan gizi dan kesehatan merupakan kemampuan seseorang untuk mengingat kembali kandungan gizi makanan serta kegunaan zat gizi tersebut dalam tubuh. Pengetahuan gizi juga mempunyai peran penting dalam membentuk sikap seseorang dalam memilih makanan. Data variabel pengetahuan gizi dan kesehatan diperoleh melalui angket yang terdiri dari 20 butir item soal dengan jumlah responden 65 orang, pada setiap soal memiliki skor 5. Berdasarkan data variabel pengetahuan gizi dan kesehatan, diperoleh skor tertinggi sebesar 95 dan skor terendah sebesar 60. Perolehan nilai pengetahuan gizi dan kesehatan mahasiswa Program Studi Pendidikan Biologi dapat dilihat melalui Tabel 4.2. Langkah-langkah untuk menentukan distribusi frekuensi dapat dilihat pada daftar Lampiran 12.

Tabel 4.1 Distribusi Frekuensi Pengetahuan Gizi dan Kesehatan Mahasiswa Program Studi Pendidikan Biologi UIN Ar-Raniry

No	Interval	Frekuensi	Persentase (%)
1.	60 – 65	20	30,30
2.	66 – 70	8	12,12
3.	71 – 75	6	9,09
4.	76 – 80	14	21,21
5.	81 – 85	9	13,63
6.	86 – 90	6	9,09

7.	91 – 95	3	4,54
Jumlah		65	100

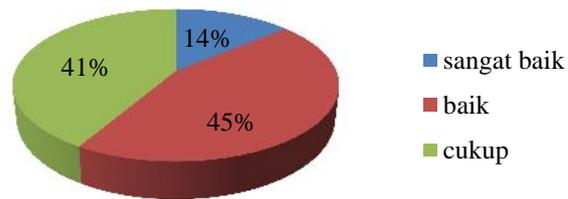
Berdasarkan Tabel 4.1 diketahui bahwa responden yang memiliki nilai 60 – 65 sebanyak 20 orang, 66 – 70 sebanyak 8 orang, 71 – 75 sebanyak 6 orang, 76 – 80 sebanyak 14 orang, 81 – 85 sebanyak 9 orang, 86 – 90 sebanyak 6 orang dan 91 – 95 sebanyak 3 orang. Dari tabel distribusi frekuensi variabel pengetahuan gizi di atas dapat digambarkan diagram batang yang dapat dilihat pada Gambar 4.1.



Gambar 4.1 Distribusi Frekuensi Variabel Pengetahuan Gizi Mahasiswa Program Studi Pendidikan Biologi UIN Ar-Raniry Leting 2014.

Berdasarkan Tabel dan Gambar diagram batang di atas, mayoritas frekuensi variabel pengetahuan gizi terletak pada interval 60-65 sebanyak 20 orang dan paling sedikit terletak pada interval 91-95 sebanyak 3 orang. Dari tabel dan diagram batang di atas dapat disimpulkan responden dalam beberapa kategori yaitu sangat baik, baik dan cukup, dapat dilihat pada Gambar 4.2:

Kategori Variabel Pengetahuan Gizi



Gambar 4.2 Kategori Pengetahuan Gizi dan Kesehatan Mahasiswa Prodi Pendidikan Biologi UIN Ar-Raniry

Berdasarkan Gambar 4.2 kategori pengetahuan gizi sangat baik berjumlah 9 orang, pengetahuan gizi yang tergolong dalam kategori baik berjumlah 29 orang dan pengetahuan gizi yang tergolong dalam kategori cukup berjumlah 28 orang.

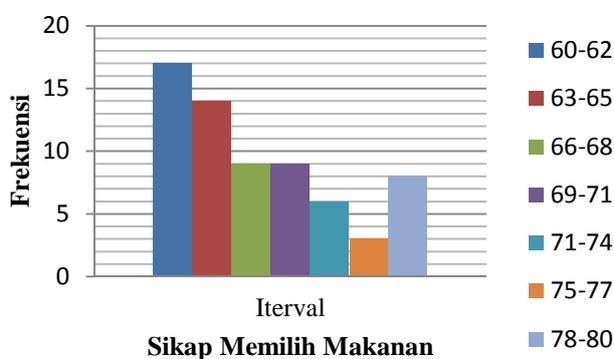
2. Sikap Mahasiswa Program Studi Pendidikan Biologi UIN Ar-Raniry dalam Memilih Makanan

Sikap memilih makanan merupakan suatu perilaku atau kebiasaan seseorang yang berhubungan dengan makanan, pola makan dan cara memilih makanan. Data variabel sikap memilih makanan diperoleh melalui angket yang terdiri dari 20 butir item dengan jumlah responden 66 orang. Ada dua alternatif jawaban, dimana skor tertinggi 4 dan skor terendah 1. Berdasarkan data variabel sikap memilih makanan, diperoleh skor tertinggi sebesar 80 dan skor terendah adalah 60. Perolehan nilai sikap dapat dilihat pada Tabel 4.2. Langkah-langkah untuk menentukan distribusi frekuensi dapat dilihat pada daftar lampiran 13.

Tabel 4.2 Distribusi Frekuensi Sikap Mahasiswa Program Studi Pendidikan Biologi dalam Memilih Makanan

No	Interval	Frekuensi	Persentase (%)
1.	60-62	17	25,75
2.	63-65	14	21,21
3.	66-68	9	13,63
4.	69-71	9	13,63
5.	72-74	6	9,09
6.	75-77	3	4,54
7.	78-80	8	12,12
Total		66	100

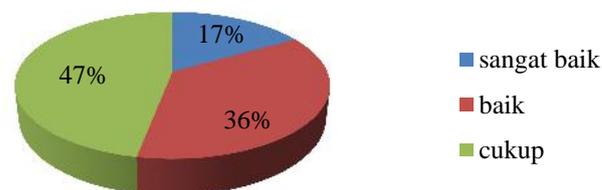
Berdasarkan Tabel 4.2 diketahui bahwa responden yang memiliki nilai 60 – 62 sebanyak 17 orang, 63 – 65 sebanyak 14 orang, 66 – 68 sebanyak 9 orang, 69 – 71 sebanyak 9 orang, 72 – 74 sebanyak 6 orang, 75 – 77 sebanyak 3 orang dan 78 – 80 sebanyak 8 orang. Dari tabel distribusi frekuensi variabel sikap memilih makanan di atas dapat digambarkan diagram batang yang dapat dilihat pada Gambar 4.1.



Gambar 4.3 Distribusi Frekuensi Variabel Sikap Mahasiswa Program Studi Pendidikan Biologi dalam Memilih Makanan

Berdasarkan Tabel dan Gambar diagram batang di atas, mayoritas frekuensi variabel sikap memilih makanan terletak pada interval 60-62 sebanyak 17 orang dan paling sedikit terletak pada interval 75-77 sebanyak 3 orang. Dari tabel dan diagram batang di atas dapat disimpulkan responden dalam beberapa kategori yaitu sangat baik, baik dan cukup, dapat dilihat pada Gambar 4.4.

Kategori Variabel Sikap Memilih Makanan



Gambar 4.4 Kategori Sikap Mahasiswa Prodi Pendidikan Biologi UIN Ar-Raniry dalam Memilih Makanan

Berdasarkan Gambar 4.4 di atas kategori sikap memilih makanan sangat baik berjumlah 11 orang, sikap memilih makanan yang tergolong dalam kategori baik berjumlah 24 orang dan sikap memilih makanan yang tergolong dalam kategori cukup berjumlah 31 orang.

3. Uji Korelasi

Analisis korelasi merupakan alat ukur mengenai hubungan yang terjadi antara variabel bebas (*Independent Variable*) dan variabel terikat (*Dependent Variable*), dimana pengetahuan gizi dan kesehatan (X) merupakan variabel bebas dan sikap memilih makanan (Y) merupakan variabel terikat. Menghitung besarnya koefisien korelasi antara pengetahuan gizi dan kesehatan dengan sikap

memilih makanan, terlebih dahulu dibuat tabel distribusi untuk nilai pengetahuan dan sikap. Data distribusi frekuensi nilai pengetahuan gizi dan sikap memilih makanan dapat dilihat pada lampiran 10.

Dari hasil perhitungan, diketahui bahwa hasil uji koefisien korelasi (r) adalah $r_{xy} = 0,551$, hal ini dapat diartikan bahwa adanya hubungan yang cukup atau sedang antara variabel pengetahuan gizi dan variabel sikap memilih makanan. Sedangkan untuk menguji signifikansi adalah dengan menggunakan r_{hitung} dengan r_{tabel} pada taraf signifikan 5%. Jika nilai r_{hitung} lebih besar dari r_{tabel} maka hubungan tersebut signifikan sebaliknya jika r_{hitung} lebih kecil dari r_{tabel} maka hubungan tersebut tidak signifikan.

Berdasarkan hasil perhitungan, diperoleh nilai r_{hitung} adalah 0,551 sedangkan besarnya tabel pada taraf signifikan 5% atau $\alpha = 0,05$ dan $N = 66$, diperoleh besar derajat kebebasan atau $df = N - nr$ yaitu $66 - 2 = 64$, sehingga diperoleh r_{tabel} adalah: 0,250. Hasil r_{tabel} dapat dilihat pada lampiran 15.

Kriteria pengujian tolak jika nilai $r_{hitung} > r_{tabel}$ maka H_0 diterima dan H_a ditolak, bila $r_{hitung} < r_{tabel}$ maka H_0 ditolak dan H_a diterima. Jika r_{hitung} lebih besar dari pada r_{tabel} , sehingga diperoleh $r_{hitung} > r_{tabel}$ $0,551 > 0,250$.

Berdasarkan hasil tersebut maka H_a diterima dan H_0 ditolak. Hal ini berarti bahwa terdapat hubungan antara pengetahuan gizi dan kesehatan dengan sikap memilih makanan.

B. Pembahasan

1. Tingkat Pengetahuan Mahasiswa Program Studi Pendidikan Biologi Fakultas Tarbiyah dan Keguruan UIN Ar-Raniry tentang Gizi dan Kesehatan

Pengetahuan gizi dan kesehatan adalah sesuatu yang diketahui tentang pemilihan dan konsumsi makanan sehari-hari dengan baik. Tingkat pengetahuan gizi seseorang berpengaruh terhadap sikap dan perilaku dalam memilih makanan yang pada akhirnya akan berpengaruh pada keadaan gizi yang bersangkutan.¹

Berdasarkan analisa di atas menunjukkan bahwa mahasiswa Prodi Pendidikan Biologi mempunyai pengetahuan Gizi dan Kesehatan yang baik. Berdasarkan pengamatan diteliti di lapangan, hal ini juga terlihat pada saat pengumpulan data dalam bentuk tes. Hasil skor atau nilai yang diperoleh terkait pengetahuan gizi dan kesehatan mayoritas skornya tinggi.

Pengetahuan gizi dan kesehatan mahasiswa Program Studi Pendidikan Biologi UIN Ar-Raniry dengan jumlah responden 66 orang, yang termasuk kategori sangat baik sebanyak 12 orang, dimana pertanyaan yang dijawab oleh responden memperoleh skor antara 86 – 96, pengetahuan Gizi dan Kesehatan yang tergolong dalam kategori baik berjumlah 29 orang, dimana pertanyaan yang dijawab oleh responden memperoleh skor antara 71 – 85, pengetahuan gizi dan kesehatan yang tergolong dalam kategori cukup berjumlah 23 orang,

¹ Sinta Almatsir, *Prinsip Dasar Ilmu Gizi*, (Jakarta: PT. Gramedia Pustaka Utama, 2001), h. 4.

dimana pertanyaan yang dijawab oleh responden memperoleh skor antara 60 – 70.

Berdasarkan hasil tersebut dapat diketahui bahwa pengetahuan mahasiswa UIN Ar-Raniry dikategorikan baik, karena mayoritas kemampuan mahasiswa tersebut dalam menjawab kuisisioner yang diberikan oleh peneliti memperoleh hasil yang memuaskan. Pengetahuan tentang Gizi dan Kesehatan sangat penting dipelajari karena pengetahuan tentang Gizi dan Kesehatan adalah faktor internal yang mempengaruhi konsumsi makanan.² Pengetahuan gizi dan kesehatan sangat perlu dimiliki oleh setiap orang karena kesalahan dalam memilih makanan akan berdampak buruk bagi kesehatan.³

2. Sikap Mahasiswa Program Studi Pendidikan Biologi Fakultas Tarbiyah dan Keguruan UIN Ar-Raniry dalam Memilih Makanan

Sikap adalah komponen yang paling penting yang berpengaruh dalam memilih makanan jajanan. Salah satu faktor terbesar terhadap terjadinya perilaku seseorang yaitu faktor sosio psikologis. Faktor sosio psikologis terdiri dari sikap, emosi, kepercayaan, kebiasaan, dan kemauan. Sikap merupakan faktor yang sangat penting dalam sosio psikologis karena merupakan kecenderungan untuk bertindak dan berpersepsi.⁴

Sikap selain terbentuk dari pengetahuan yang dimiliki juga dipengaruhi oleh kebudayaan dan kebiasaan makan dirumah. Suatu kebiasaan makan yang

² Lia Fitriani, dkk., Hubungan antara Pengetahuan..., h. 13.

³ Abd. Hakim Laenggeng, dkk., Hubungan Pengetahuan Gizi..., h. 52.

⁴ Soekidjo Notoatmodjo, *Ilmu Prilaku Kesehatan...*, h. 98.

teratur dalam keluarga akan membentuk kebiasaan yang baik bagi seseorang. Kebiasaan sarapan pagi di rumah atau membawa bekal dari rumah adalah salah satu contoh kebiasaan yang baik dalam memperhatikan makanan.

Sikap mahasiswa Program Studi Biologi UIN Ar-Raniry dalam memilih makanan dapat dikategorikan sangat baik berjumlah 11 orang, baik berjumlah 24 orang, dan cukup berjumlah 31 orang. Berdasarkan data tersebut, maka diketahui sikap mahasiswa dalam memilih makanan cukup dan rata-rata mahasiswa memiliki kesadaran dalam memilih makanan dan menjaga kesehatan. Berdasarkan pengamatan peneliti pada saat melakukan penelitian, terkait dengan sikap memilih makanan juga sudah baik, hal ini dibuktikan pada saat mahasiswa menanggapi beberapa pernyataan yang terdapat pada angket.

Adapun aspek yang dilihat dalam penelitian sikap ini mencakup beberapa indikator, diantaranya yaitu sumber bahan makanan dan fungsi makanan dalam kehidupan, pola makan sehat, sumber dan fungsi zat gizi yang terdapat di dalam makanan. Berdasarkan hasil penelitian, 54% mahasiswa mempunyai sikap yang baik dalam memilih makanan. Hal ini dibuktikan mahasiswa mampu memenuhi aspek penilaian sikap yang terdapat pada indikator.

Sikap seseorang dapat diartikan mampu merespon ketika dia menjawab saat diberikan pertanyaan dan mengerjakan tugas yang diberikan, namun sikap sendiri dapat berubah-ubah karena berkenaan dengan suatu objek tertentu yang dapat dirumuskan dengan jelas, atau dengan kata lain sikap dapat dipengaruhi

oleh kondisi lingkungan, budaya, dan berdasarkan apa yang diketahui dan mendapat pengaruh dari aspek tertentu.⁵

Sikap dapat menggambarkan cerminan perasaan seseorang yang berupa nilai positif ataupun negatif terhadap suatu objek tertentu, dimana sikap tersebut berpengaruh terhadap jalan seseorang untuk mencapai tujuannya. Faktor yang mempengaruhi sikap adalah pengalaman pribadi, dimana sikap lebih mudah terbentuk apabila pengalaman pribadi tersebut terjadi dalam situasi yang melibatkan faktor emosional.⁶

3. Hubungan Pengetahuan Mahasiswa Program Studi Pendidikan Biologi Fakultas Tarbiyah dan Keguruan UIN Ar-Raniry tentang Gizi dan Kesehatan dengan Sikap Memilih Makanan

Tingkat pengetahuan gizi seseorang berpengaruh terhadap sikap dan perilaku dalam memilih makanan yang pada akhirnya akan berpengaruh pada keadaan gizi yang bersangkutan.⁷ Hal ini dapat dilihat pada hasil penelitian, dimana semakin baik pengetahuan mahasiswa tentang gizi maka akan semakin baik pula sikap mahasiswa tersebut dalam memperhatikan dan memilih makanan yang layak untuk dikonsumsi dalam kehidupan sehari-hari.

Nilai rata-rata yang diperoleh dari nilai pengetahuan Gizi dan Kesehatan adalah 75,45 dan nilai rata-rata sikap mahasiswa dalam memilih makanan yaitu 67,63 dapat diketahui bahwa nilai sikap mahasiswa dalam memilih makanan hampir mendekati dengan nilai pengetahuan gizi dan kesehatan. Berdasarkan

⁵ Abd. Hakim Laenggeng, dkk., Hubungan Pengetahuan Gizi..., h. 53.

⁶ Lia Fitriani, dkk., Hubungan antara Pengetahuan..., h. 15.

⁷ Sunta Almatsir, *Dasar-Dasar Ilmu Gizi*, (Jakarta: Rineka Cipta, 2002), h. 4.

nilai tersebut, dapat disimpulkan bahwa pengetahuan Gizi dan Kesehatan merupakan variabel yang ikut menentukan nilai sikap memilih makanan. Jadi, pengetahuan tentang gizi dan kesehatan berpengaruh terhadap sikap memilih makanan. Secara tidak langsung apabila pengetahuan gizi dan kesehatan seseorang baik, maka sikap dalam pemilihan makanan juga baik dan dapat berpengaruh terhadap status gizi seseorang.⁸

Hasil perhitungan diperoleh nilai r_{hitung} lebih besar dari r_{tabel} ($0,551 > 0,250$) dan memiliki nilai yang signifikan, sedangkan koefisien korelasi yang diperoleh adalah 0,551 yang memiliki arah positif. Pengetahuan dan sikap merupakan salah satu faktor yang berhubungan. Pengetahuan yang baik belum tentu diwujudkan dalam perilaku yang baik.⁹ Jadi, semakin tinggi kemampuan seseorang maka sikap yang dimiliki oleh seseorang tersebut semakin baik. Berdasarkan hasil tersebut terdapat hubungan yang agak rendah antara pengetahuan mahasiswa Program Studi Pendidikan Biologi Fakultas Tarbiyah UIN Ar-Raniry dengan sikap memilih makanan.

⁸ Abd. Hakim Laenggeng, dkk., Hubungan Pengetahuan Gizi..., h. 52.

⁹ Lia Fitriani, dkk., Hubungan antara Pengetahuan..., h. 18.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis dan pembahasan tentang “Hubungan antara Pengetahuan Mahasiswa Program Studi Pendidikan Biologi Fakultas Tarbiyah UIN Ar-Raniry dengan Sikap Memilih Makanan” maka dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut:

1. Pengetahuan gizi dan kesehatan mahasiswa Program Studi Pendidikan Biologi UIN Ar-Raniry terbagi kepada tiga kategori yaitu kategori sangat baik sebanyak (18,18%), kategori baik (46,96%), dan kategori cukup (34,84%).
2. Sikap mahasiswa Program Studi Pendidikan Biologi UIN Ar-Raniry dalam memilih makanan tergolong ke dalam tiga kategori yaitu kategori sangat baik berjumlah (16,66%), kategori baik (36,36%) dan kategori cukup (46,96%).
3. Terdapat hubungan yang signifikan antara pengetahuan dan sikap mahasiswa Program Studi Pendidikan Biologi dalam memilih makanan yaitu nilai r_{hitung} lebih besar dari r_{tabel} ($0,551 > 0,250$).
4. Pemanfaatan hasil penelitian hubungan pengetahuan mahasiswa Program Studi Pendidikan Biologi tentang Gizi dan Kesehatan dengan sikap memilih makanan dapat disusun dalam sebuah jurnal sebagai bahan bacaan baik bagi mahasiswa maupun bagi peneliti selanjutnya.

B. Saran

Berdasarkan yang telah disampaikan di atas , maka perlu dikemukakan beberapa saran sebagai berikut:

1. Penelitian ini merupakan penelitian yang sederhana dari segi ruang lingkup, metode, waktu dan tempat.
2. Diharapkan pada pihak yang tertarik terhadap penelitian ini untuk dapat melakukan penelitian lanjutan untuk mengetahui sejauh mana pengetahuan gizi yang telah dipelajari selama perkuliahan dengan sikap memilih makanan dan juga dapat mengetahui bagaimana sikap mahasiswa dalam memilih makanan yang dapat berguna baik bagi diri sendiri maupun bagi mahasiswa lainnya dalam bidang kesehatan.
3. Penelitian ini hanya mengkaji tentang nilai gizi yang terdapat pada makanan dan pola makan sehat, sehingga perlu dilakukan penelitian lebih lanjut mengenai materi gizi dan kesehatan yang lebih spesifik, misalnya mengetahui cara pemenuhan kecukupan gizi, standar kecukupan gizi, macam-macam status gizi, dan materi-materi lainnya yang diajarkan dalam mata kuliah Gizi dan Kesehatan.

DAFTAR PUSTAKA

- Abdul Hakim Laenggeng1 & Yance Lumalang, Hubungan Pengetahuan Gizi dan Sikap Memilih Makanan Jajanan dengan Status Gizi Siswa SMP Negeri 1 Palu, *Jurnal Kesehatan Tadulako* Vol. 1 No. 1, Januari 2015.
- Achmad Djaen. 2010. *Ilmu Gizi untuk Mahasiswa dan Proesi di Indonesia*, Jakarta: Dian Rakyat.
- Anas Sudijono. 2008. *Pengantar Statistik Pendidikan*, Jakarta: Raja Graindo Persada.
- Anggriyana Tri Widiyanti. 2011. *Kebutuhan Dasar Manusia*, Yogyakarta: Nuha Medika.
- Anton Apriyantono. 2003. *Panduan Belanja dan Konsumsi Halal*, Jakarta: Khairul Bayan.
- Atikah Proerawati. 2009. *Buku Ajar Gizi untuk Kebidanan*, Yogyakarta: Nuha Medika.
- Atikah Proerawati. 2011. *Ilmu Gizi untuk Keperawatan dan Gizi Kesehatan*, Yogyakarta: Nuha Medika.
- Azhar Amsal. 2012. *Konsep Dasar Biokimia dan Nutrisi dalam al-Qur'an*, Banda Aceh: Yayasan Pena.
- Badan POM. 2003. *Keamanan Pangan*, Jakarta: Direktorat SPKP, Deputi III.
- Departemen Kesehatan RI, 2000.
- Departemen Pendidikan dan Kebudayaan. 1992. *Kamus Besar Bahasa Indonesia Edisi II*, Jakarta: Balai Pustaka.
- Djoko Pekik Irianto. 2007. *Panduan Gizi Lengkap dan Olahragawan*, Yogyakarta : ANDI.
- Eva Ellya Sibagariang. 2010. *Gizi dalam Kesehatan Reproduksi*, Jakarta: Trans Info Media.
- Gibney, Micheal J. 2008. *Gizi Kesehatan Masyarakat*, Jakarta: EGC.
- Hanum Marimbi. 2009. *Sosiologi dan Antropologi Kesehatan*, Yogyakarta: Nuha Medika.

- Hasdianah. 2014. *Gizi, Pemantapan Gizi, dan Obesitas*, Yogyakarta: Nuha Medika.
- Hesti Widuri. 2013 *Komponen Gizi dan Bahan Makanan untuk Kesehatan*, Yogyakarta: Salemba.
- Irianto. 2007. *Panduan Gizi Lengkap Keluarga dan Olahragawan*, Yogyakarta : CV Andi Offset.
- Isna Hikmawati. 2011. *Promosi Kesehatan untuk Kebidanan*, Yogyakarta: Nuha Medika.
- Kartasapoetra. 2011. *Ilmu Gizi (Korelasi Gizi, Kesehatan, dan Produktivitas Kerja)*, Jakarta: Rineka Cipta.
- Kawengian Alexander, Hubungan Pengetahuan Gizi Seimbang dengan Praktik Gizi Seimbang Mahasiswa Program Studi Pendidikan Dokter Angkatan 2013 Fakultas Kedokteran Universitas Sam Ratulangi, *Jurnal Gizi*, Vol.1, No. 1.
- Lia Fitriani. Hubungan antara Pengetahuan dengan Sikap Anak Usia Sekolah Akhir (10-12 Tahun) tentang Makanan Jajanan di SD Negeri II Togog Apu Padalarang Kabupaten Bandung Barat Tahun 2015, *Jurnal Pengetahuan Gizi*, Vol.1 No.1 2015.
- Made Suadnyani Pasek. Hubungan Persepsi dan Tingkat Pengetahuan Penderita TB dengan Kepatuhan Pengobatan di Kecamatan Buleleng, *Jurnal Pendidikan Indonesia* ,Vol. 2, No. 1, April 2013.
- Marsetyo. 2010. *Ilmu Gizi (Korelasi Gizi dan Produktivitas Kerja)*, Jakarta: Rineka Cipta.
- Muchtar. 2010. *Be Healty Be Happy*, Jakarta: PT Bhuana Ilmu Populer.
- Mitayani 2013. *Buku Saku Ilmu Gizi*, Jakarta: Trans Info Media.
- Quraish Syihab, M. 2002. *Tafsir Al-Misbah (Pesan, Kesan dan Keserasian Al-Qur'an)*, Jakarta: Lentera Hati.
- Riduwan. 2005. *Belajar Mudah Penelitian Untuk Guru, Karyawan dan Peneliti Pemula*, Bandung : Alfabeta.
- Riyan Ningsih. Penyuluhan Hygiene Sanitasi Makanan dan Minuman, serta Kualitas Makanan yang Dijajakan Pedagang di Lingkungan SDN Kota Samarinda, *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, Vol.10 ,No.1, 2014.

- Septika Sari. Hubungan Tingkat Pengetahuan Mahasiswa tentang Fast Food terhadap Motivasi Mahasiswa dalam Mengonsumsi Makanan, *Jurnal Kesehatan*, Vol.1 No.1, 2015.
- Sitiatava Rizema Putra. 2013. *Pengantar Ilmu Gizi dan Diet*, Yogyakarta: Medika.
- Siti Maryam. 2013. *Kebutuhan Dasar Manusia dan Berfikir Kritis dalam Keperawatan*, Jakarta: Trans Info Media.
- Soekidjo Notoatmodjo. 2010. *Ilmu Prilaku Kesehatan*, Jakarta :Rineka Cipta.
- Sugiyino. 2014. *Statistik untuk Penelitian*, Bandung: Apabeta.
- Sukanto. 2000. *Organisasi Perusahaan, Teori Struktur dan Perilaku*, Yogyakarta: Badan Penerbitan Fakultas Ekonomi Universitas Gajah Mada.
- Sunaryo. 2004. *Psikologi Untuk Keperawatan*, Jakarta: EGC.
- Solihin, P. 2005. *Ilmu Gizi Pada Anak*, Jakarta: Fakultas Kedokteran Universitas Indonesia.
- Tarwoto. 2006. *Kebutuhan Dasar Manusia dan Proses Keperawatan*, Jakarta: Salemba Medika.
- Wartolah. 2011. *Kebutuhan Mendasar Manusia dan Proses Keperawatan*, Jakarta: Salemba Medika.



KEMENTERIAN AGAMA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI AR-RANIRY BANDA ACEH
FAKULTAS TARBİYAH DAN KEGURUAN
Jl. Syeikh Abdur Rauf Kopelma Darussalam Banda Aceh
Telp: (0651) 7551423 - Fax. (0651) 7553020 Situs : www.tarbiyah.ar-raniry.ac.id

Nomor : B- 4598 /Un.08/TU-FTK/ TL.00/05/2017

15 Mei 2017

Lamp : -

Hal : Mohon Izin Untuk Mengumpul Data
Menyusun Skripsi

Kepada Yth.

Di -
Tempat

Dekan Fakultas Tarbiyah dan Keguruan (FTK) UIN Ar-Raniry Darussalam Banda Aceh dengan ini memohon kiranya saudara memberi izin dan bantuan kepada:

N a m a : Desi Wardah
N I M : 281 223 098
Prodi / Jurusan : Pendidikan Biologi
Semester : X
Fakultas : Tarbiyah dan Keguruan UIN Ar-Raniry Darussalam.
A l a m a t : Neuheun, Aceh Besar

Untuk mengumpulkan data pada:

Fakultas Tarbiyah dan Keguruan UIN Ar-Raniry

Dalam rangka menyusun Skripsi sebagai salah satu syarat untuk menyelesaikan studi pada Fakultas Tarbiyah dan Keguruan UIN Ar-Raniry yang berjudul:

Hubungan Pengetahuan Mahasiswa Program Studi Pendidikan Biologi Fakultas Tarbiyah dan Keguruan UIN Ar-Raniry tentang Gizi dan Kesehatan dengan Sikap Memilih Makanan

Demikianlah harapan kami atas bantuan dan keizinan serta kerja sama yang baik kami ucapkan terima kasih.

An. Dekan,
Kepala Bagian Tata Usaha,

M. Said Parzah Ali

Kode 1390

BAGUMUM BAG UMUM

Hal: Permohonan Izin Penelitian

Banda Aceh, 14 Mei 2017
Kpd Yth.
Ibu Dosen Mata Kuliah Gizi
dan Kesehatan
di_ _
Tempat

Assalamualaikum Wr. Wb.

Dengan hormat, saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Desi Wardah
Nim : 281223098
Alamat : Neuheun, Aceh Besar

Dalam rangka menyelesaikan skripsi saya yang berjudul **Hubungan Pengetahuan Mahasiswa Program Studi Pendidikan Biologi Fakultas Tarbiyah dan Keguruan UIN Ar-Raniry tentang Gizi dan Kesehatan dengan Sikap Memilih Makanan** yang diadakan di fakultas Tarbiyah dan Keguruan UIN Ar-Raniry pada Mahasiswa Prodi Pendidikan Biologi leting 2014, pada tanggal 15-30 mei 2017.

Demikian, permohonan ini saya buat, atas bantuan Ibu saya ucapkan terima kasih.

Mengetahui

Wassalam

Dosen Mata Kuliah Gizi dan Kesehatan,

Pemohon,



Eriawati M. Pd
NIP. 198111262009102003



Desi Wardah
NIM.281223098

Hal: Permohonan Izin Penelitian

Banda Aceh, 14 Mei 2017
Kpd Yth.
Ibu Dosen Mata Kuliah Gizi
dan Kesehatan
di_
Tempat

Assalamualaikum Wr. Wb.

Dengan hormat, saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Desi Wardah
Nim : 281223098
Alamat : Neuheun, Aceh Besar

Dalam rangka menyelesaikan skripsi saya yang berjudul **Hubungan Pengetahuan Mahasiswa Program Studi Pendidikan Biologi Fakultas Tarbiyah dan Keguruan UIN Ar-Raniry tentang Gizi dan Kesehatan dengan Sikap Memilih Makanan** yang diadakan di fakultas Tarbiyah dan Keguruan UIN Ar-Raniry pada Mahasiswa Prodi Pendidikan Biologi leting 2014, pada tanggal 15-30 mei 2017.

Demikian, permohonan ini saya buat, atas bantuan Ibu saya ucapkan terima kasih.

Mengetahui

Wassalam

Dosen Mata Kuliah Gizi dan Kesehatan,

Pemohon,



Eriawati M. Pd
NIP. 198111262009102003



Desi Wardah
NIM.281223098

Lampiran 5

A. Soal untuk Mengukur Pengetahuan Tentang Gizi dan Sikap Memilih Makanan

Pilihlah salah satu jawaban yang menurut anda benar dengan member tanda check-list (v) !

1. Zat makanan yang di butuhkan tubuh adalah karbohidrat, protein, lemak, vitamin, mineral dan air. Namun yang tergolong pada zat pokok ada 3 yaitu?...
 - a. Protein, lemak, vitamin
 - b. Lemak, vitamin, mineral
 - c. Karbohidrat, protein, lemak
 - d. Mineral, air, karbohidrat

2. Buah-buahan dan sayur merupakan bahan makanan yang mengandung zat gizi...
 - a. Protein dan mineral
 - b. Vitamin dan mineral
 - c. Lemak
 - d. Lemak dan vitamin

3. Menurut anda, pada umumnya makanan fast food (pizza, fried chicken, hamburger, dll) mengandung zat gizi...
 - a. Serat dan vitamin
 - b. Protein dan lemak
 - c. Karbohidrat dan lemak
 - d. Vitamin dan mineral

4. Berikut adalah fungsi makanan bagi tubuh, kecuali...
 - a. Penghasil energi
 - b. Zat pembangun
 - c. Zat pelarut
 - d. Zat pengatur

5. Zat makanan yang berfungsi untuk mengganti sel-sel kulit mati dan sebagai zat pambangun adalah...
 - a. Protein
 - b. Vitamin
 - c. Lemak
 - d. Mineral

6. Berdasarkan tumpeng gizi seimbang di bawah ini, yang manakah kebutuhan zat gizi yang paling banyak dibutuhkan oleh tubuh?



- Vitamin
- protein
- Air
- karbohidrat

7. Menu makanan makanan bergizi seimbang yang berfungsi sebagai pelengkap adalah...

- Buah-buahan
- Sayuran
- Lauk-pauk
- Susu

8. jenis makanan yang merupakan sumber karbohidrat adalah...

- Beras, jagung, daging, dan susu
- Beras, jagung, kentang, dan sayur
- Gandum, sagu, biji-bijian, dan ikan
- Beras, jagung, gandum, dan buah-buahan

9. Di bawah ini merupakan bahan makanan yang paling banyak mengandung karbohidrat, kecuali...

- Kacang merah
- Bihun
- Jagung
- Wortel

10. Karbohidrat diperlukan oleh tubuh sebagai...

- Zat tenaga
- Cadangan makanan
- Zat pembangun
- Zat pengatur

11. Dalam metabolisme karbohidrat akan menghasilkan karbohidrat yang lebih sederhana, akibat terjadinya perubahan disakarida menjadi...

- Polisakarida
- Monosakarida
- Oligosakarida
- Galaktooligosakarida

12. Di bawah ini merupakan jenis asam lemak jenuh, kecuali...

- a. Risinoleat (Minyak jarak)
 - b. Kaprat (Minyak kelapa)
 - c. Butirat (Mentega)
 - d. Arakidat (Minyak kacang)
13. Minyak dibedakan dari lemak karena...
- a. Daya panasnya
 - b. Daya emulsinya
 - c. Daya oksidasinya
 - d. Jenis atom penyusun monomernya
14. Pada proses pembuatan margarin minyak dapat menjadi lemak dengan cara...
- a. Pemanasan
 - b. Pendinginan
 - c. Oksidasi
 - d. Hidrogenasi
15. Senyawa di bawah ini termasuk asam amino nonesensial adalah...
- a. Alanin
 - b. Glisin
 - c. Leusin
 - d. Metionin
16. Nilai protein yang terdapat di dalam bahan makanan tertinggi adalah...
- a. Kacang kedelai
 - b. Keju
 - c. Tempe
 - d. Kacang merah
17. Selain penyusun enzim, protein juga berfungsi dalam...
- a. Merusak zat racun
 - b. Memelihara tekanan osmosis darah
 - c. Menjaga keseimbangan energy
 - d. Memelihara struktur dan fungsi sel
18. Pada saluran pencernaan, protein akan dipecah menjadi senyawa yang disebut...
- a. Vitamin
 - b. Asam amino
 - c. Glukosa
 - d. Asam lemak
19. Kalsium adalah zat gizi yang termasuk golongan:
- a. Mineral
 - b. Vitamin

- c. Protein
- d. Lemak

20. Jenis mineral yang berfungsi untuk pertumbuhan dan pembentukan struktur gigi dan untuk mencegah karies gigi adalah?
- a. Klor
 - b. Fluor
 - c. Mangan
 - d. Magnesium

Lampiran 6

Berilah tanda check-list (v) pada kolom yang sesuai dengan jawaban anda!

Ket. SS (Sangat Setuju), S (Setuju), TS (Tidak Setuju), STS (Sangat Tidak Setuju)

No	Pernyataan	SS	S	TS	STS
1.	Saya sangat menyukai pepaya karena dapat melancarkan pencernaan dan bagus untuk kulit.				
2.	Saya sangat menyukai jus wortel karena mengandung vitamin A yang baik untuk kesehatan mata.				
3.	Saya sangat menyukai tomat karena sangat banyak mengandung vitamin dan sangat baik untuk menjaga kesehatan jantung.				
4.	Saya sangat suka makan makanan yang pedas karena dapat memicu nafsu makan.				
5.	Saya suka makan coklat karena dapat menambah berat badan.				
6.	Saya membiasakan makan dengan menu makanan yang lengkap setiap harinya (nasi, lauk, sayur, dan buah).				
7.	Saya memilih sarapan pagi dengan nasi atau roti karena dapat membuat tubuh saya sehat.				
8.	Saya sangat menyukai syomai untuk dijadikan makan siang.				
9.	Sebelum makan atau sarapan saya terlebih dahulu makan buah yang segar dan mengandung zat gizi.				

10.	Saya membiasakan mengkonsumsi makanan hanya sekedar menghilangkan rasa lapar.				
11.	Walaupun saya tidak gemuk, saya sengaja mengurangi porsi makan agar sayat erlihat berpenampilan menarik.				
12.	Setiap pagi saya tidak pernah sarapan dengan nasi karna dapat membuat perut saya terasa sakit, saya membiasakan makan kue dan segelas teh di pagi hari sebagai pengganti sarapan.				
13.	Dalam mengkonsumsi makanan, saya tidak hanya memperhatikan jumlah makanan yang saya konsumsi, tetapi saya juga memperhatikan zat gizi yang terkandung di dalam makanan tersebut.				
14.	Saya lebih senang memilih makan nasi, roti, gandum, dan gula sebagai sumber karbohidrat untuk tubuh saya.				
15.	Saya selalu membiasakan mengkonsumsi protein hewani karena protein hewani merupakan protein lengkap.				
16.	Saya senang memilih minum soft drink dari pada minum air putih karena tidak akan berpengaruh pada kesehatan.				
17.	Saya sangat senang mengkonsumsi makanan fast food karena makanan tersebut mengandung banyak zat gizi.				
18.	Saya sangat senang minum susu setiap hari karena susu mengandung kalsium.				
19.	Saya lebih tertarik minum minuman yang mengandung kaffein dari pada air biasa.				
20.	Saya sangat suka minum air kelapa karena mengandung ion.				

Lampiran 7

DATA HASIL PENELITIAN

	Pengetahuan	Sikap
1	75	60
2	85	67
3	80	60
4	80	70
5	70	69
6	65	71
7	80	71
8	80	75
9	65	71
10	65	64
11	65	60
12	60	63
13	60	66
14	70	62
15	60	68
16	65	61
17	60	60
18	70	65
19	70	66
20	85	69
21	85	79
22	70	61
23	85	66
24	85	60
25	60	62
26	80	80
27	65	64
28	75	60
29	65	70
30	60	66
31	80	72
32	85	73
33	80	71
34	90	78
35	80	79
36	65	62
37	60	67

38	60	62
39	60	62
40	85	63
41	60	60
42	80	65
43	90	66
44	80	65
45	75	62
46	95	63
47	65	64
48	70	65
49	70	65
50	95	80
51	90	66
52	95	75
53	90	80
54	80	77
55	90	78
56	90	72
57	75	63
58	80	71
59	80	74
60	85	73
61	75	72
62	85	68
63	80	64
64	70	63
65	90	78
66	60	60

Lampiran 8

DISTRIBUSI NILAI PENGETAHUAN GIZI DAN SIKAP MEMILIH MAKANAN

No.	X	Y	X ²	Y ²	XY
1	75	60	5625	3600	4500
2	85	67	7225	4489	5695
3	80	60	6400	3600	4800
4	80	70	6400	4900	5600
5	70	69	4900	4761	4830
6	65	71	4225	5041	4615
7	80	71	6400	5041	5680
8	80	75	6400	5625	6000
9	65	71	4225	5041	4615
10	65	64	4225	4096	4160
11	65	60	4225	3600	3900
12	60	63	3600	3969	3780
13	60	66	3600	4356	3960
14	70	62	4900	3844	4340
15	60	68	3600	4624	4080
16	65	61	4225	3721	3965
17	60	60	3600	3600	3600
18	70	65	4900	4225	4550
19	70	66	4900	4356	4620
20	85	69	7225	4761	5865
21	85	79	7225	6241	6715
22	70	61	4900	3721	4270
23	85	66	7225	4356	5610
24	85	60	7225	3600	5100
25	60	62	3600	3844	3720
26	80	80	6400	6400	6400
27	65	64	4225	4096	4160
28	75	60	5625	3600	4500
29	65	70	4225	4900	4550
30	60	66	3600	4356	3960
31	80	72	6400	5184	5760
32	85	73	7225	5329	6205
33	80	71	6400	5041	5680
34	90	78	8100	6084	7020
35	80	79	6400	6241	6320
36	65	62	4225	3844	4030

37	60	67	3600	4489	4020
38	60	62	3600	3844	3720
39	60	62	3600	3844	3720
40	85	63	7225	3969	5355
41	60	60	3600	3600	3600
42	80	65	6400	4225	5200
43	90	66	8100	4356	5940
44	80	65	6400	4225	5200
45	75	62	5625	3844	4650
46	95	63	9025	3969	5985
47	65	64	4225	4096	4160
48	70	65	4900	4225	4550
49	70	65	4900	4225	4550
50	95	80	9025	6400	7600
51	90	66	8100	4356	5940
52	95	75	9025	5625	7125
53	90	80	8100	6400	7200
54	80	77	6400	5929	6160
55	90	78	8100	6084	7020
56	90	72	8100	5184	6480
57	75	63	5625	3969	4725
58	80	71	6400	5041	5680
59	80	74	6400	5476	5920
60	85	73	7225	5329	6205
61	75	72	5625	5184	5400
62	85	68	7225	4624	5780
63	80	64	6400	4096	5120
64	70	63	4900	3969	4410
65	90	78	8100	6084	7020
66	60	60	3600	3600	3600
	4980	4464	383350	304348	339190

Lampiran 9

HASIL ANALISIS DATA

Diketahui :

$$N=66$$

$$X = 4980$$

$$Y = 4464$$

$$X^2 = 383350$$

$$Y^2 = 304348$$

$$XY = 339190$$

Hasil Uji Korelasi

$$r_{xy} = \frac{n \cdot \sum XY - \sum X \cdot \sum Y}{\sqrt{(n \cdot \sum X^2 - (\sum X)^2) \cdot (n \sum Y^2 - (\sum Y)^2)}}$$

$$r_{xy} = \frac{66 \cdot 339.190 - 4980 \cdot 4464}{\sqrt{(66 \cdot 383350 - (4980)^2) \cdot (66 \cdot 304348 - (4464)^2)}}$$

$$r_{xy} = \frac{22.386.540 - 22.230.720}{\sqrt{(25.301.100 - 24.800.400) \cdot (20.086.968 - 19.927.296)}} = \frac{155.820}{\sqrt{79.947.770.400}}$$

$$r_{xy} = \frac{155.820}{2.824.503.676} = 0,551$$

Lampiran 10

Langkah-langkah Menentukan Distribusi Frekuensi Pengetahuan Gizi dan Kesehatan

- a. Rentang = nilai terbesar – nilai terkecil

$$= 95 - 60 = 35$$

- b. Menentukan banyak kelas interval

$$\text{Banyak kelas} = 1 + 3,3 \log n$$

$$= 1 + 3,3 \log 66$$

$$= 1 + 3,3 (1,81)$$

$$= 1 + 5,97$$

$$= 6,97 \text{ dibulatkan menjadi } 7$$

- c. Menentukan panjang kelas interval

$$P = \frac{\text{Rentang}}{\text{Banyak Kelas}}$$

$$= \frac{35}{7} = 5$$

Lampiran 11

Langkah-langkah Menentukan Distribusi Frekuensi Sikap Memilih Makanan

- a. Rentang = nilai terbesar – nilai terkecil

$$= 80 - 60 = 20$$

- b. Menentukan banyak kelas interval

$$\text{Banyak kelas} = 1 + 3,3 \log n$$

$$= 1 + 3,3 \log 66$$

$$= 1 + 3,3 (1,81)$$

$$= 1 + 5,97$$

$$= 6,97 \text{ dibulatkan menjadi } 7$$

- c. Menentukan panjang kelas interval

$$P = \frac{\text{Rentang}}{\text{Banyak Kelas}}$$

$$= \frac{20}{7} = 2,85 \text{ dibulatkan menjadi } 2$$

Lampiran 12

Foto Kegiatan Penelitian



Gambar 1. Foto peneliti sedang memberi lembar soal dan angket kepada responden/ mahasiswa Prodi Pendidikan Biologi leting 2014



Gambar 2. Foto mahasiswa Prodi Pendidikan Biologi Leting 2014 sedang membaca soal



Gambar 3. Peneliti sedang melakukan penelitian di Laboratorium Biologi UIN Ar-Raniry



Gambar 4. Peneliti sedang menjelaskan cara menjawab soal dan mengisi angket



Gambar 5. Responden sedang mengisi angket yang diberikan oleh peneliti



Gambar 6. Peneliti sedang melakukan penelitian di gedung FTK B lantai 3



Gambar 7. Peneliti sedang melakukan penelitian di depan Laboratorium Biologi

Lampiran V.1.

**Nukilan Tabel Nilai Koefisien Korelasi "r" Product
Moment dari Pearson untuk Berbagai df.***

df. (degrees of freedom) atau: db. (derajat bebas)	Banyak variabel yang dikorelasikan:	
	2	
	Harga "r" pada taraf signifikansi:	
	5%	1%
1	0,997	1,000
2	0,950	0,990
3	0,878	0,959
4	0,811	0,917
5	0,754	0,874
6	0,707	0,834
7	0,666	0,798
8	0,632	0,765
9	0,602	0,735
10	0,576	0,708
11	0,553	0,684
12	0,532	0,661
13	0,514	0,641
14	0,497	0,623
15	0,482	0,606
16	0,468	0,590
17	0,456	0,575
18	0,444	0,561
19	0,433	0,549
20	0,423	0,537

*Dinukil dari: Henry E. Garrett, *Statistics in Psychology and Education*, (New York: Longmans, Green and co.), hlm. 437-439, dengan penyesuaian seperlunya; sesuai dengan kebutuhan variabel yang dikorelasikan hanya dibatasi 2 buah.

402 Pengantar Statistik Pendidikan

Sambungan dari Lampiran V.1.

df. (degrees of freedom) atau: db. (derajat bebas)	Banyak variabel yang dikorelasikan:	
	2	
	Harga "r" pada taraf signifikansi:	
	5%	1%
21	0,413	0,526
22	0,404	0,515
23	0,396	0,505
24	0,388	0,496
25	0,381	0,487
26	0,374	0,478
27	0,367	0,470
28	0,361	0,463
29	0,355	0,456
30	0,349	0,449
35	0,325	0,418
40	0,304	0,393
45	0,288	0,372
50	0,273	0,354
60	0,250	0,325
70	0,232	0,302
80	0,217	0,283
90	0,205	0,267
100	0,195	0,254
125	0,174	0,228
150	0,159	0,208
200	0,138	0,181
300	0,113	0,148
400	0,098	0,128
500	0,088	0,115
1000	0,062	0,081

Daftar Riwayat Hidup

Nama : Desi Wardah
NIM : 281 223 098
Fakultas/Jurusan : Tarbiyah dan Keguruan / Pendidikan Biologi
Tempat Tanggal Lahir : Lhok Puntoi, 23 Agustus 1993
Jenis Kelamin : Perempuan
Alamat Rumah : Ds. Lhok Puntoi, Kec. Manggeng, Kab. Aceh Barat Daya
Hp : 085372385788
Alamat Perguruan Tinggi : Jln. Ar-Raniry (Lingkar Kampus) Darussalam Banda Aceh. Telp. (0651) 7551921-7551922

RIWAYAT PENDIDIKAN

SDN 2 Manggeng : 1999-2005
MTsN Manggeng : 2005-2008
MAN Manggeng : 2008-2011
UIN Ar-Raniry Banda Aceh : 2012 – Sekarang

DATA ORANG TUA

Nama Ayah : Abu Bakar (Alm)
Nama Ibu : Siti Hawa
Pekerjaan Ayah : -
Pekerjaan Ibu : IRT (Ibu Rumah Tangga)
Alamat lengkap : Ds. Neuheun, Kec. Mesjid Raya, Kab. Aceh Besar

Banda Aceh, 20 Juli 2017

Yang Menerangkan,

(Desi Wardah)

Nim. 281223098

**HUBUNGAN PENGETAHUAN MAHASISWA PROGRAM
STUDI PENDIDIKAN BIOLOGI FAKULTAS TARBIYAH
DAN KEGURUAN UIN AR-RANIRY TENTANG
GIZI DAN KESEHATAN DENGAN SIKAP
MEMILIH MAKANAN**

¹Desi Wardah²Qudwatin Nisak M.Isa,S,Ag.,S.Si.,M.Ed,
³Eriawati, M.Pd

¹Mahasiswa Prodi PBL FTK UIN Ar-Raniry

^{2,3}Dosen Prodi PBL FTK UIN Ar-Raniry

Email: desii.wardah@yahoo.com

ABSTRAK

Mahasiswa yang sudah mengambil mata kuliah Gizi dan Kesehatan seharusnya sudah dapat memilih makanan yang sehat dan mengandung nilai gizi, oleh karena itu peneliti ingin mengetahui bagaimana aplikasi pengetahuan tersebut dalam kehidupan sehari-hari. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui tingkat pengetahuan Gizi dan Kesehatan dengan sikap mahasiswa dalam memilih makanan, serta mengetahui hubungan pengetahuan gizi dan kesehatan dengan sikap memilih makanan. Penelitian ini termasuk dalam jenis penelitian kuantitatif. Penelitian ini dilakukan di Fakultas Tarbiyah dan Keguruan UIN Ar-Raniry pada tanggal 15-31 Mei 2017 dengan sampel sebanyak 66 orang mahasiswa, yang diambil secara *Random* (acak). Data penelitian ini dikumpulkan menggunakan tes dan angket. Data tersebut dianalisis dengan menggunakan analisis *Korelasi Product Moment*. Hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa pengetahuan Gizi dan Kesehatan Adapun hubungan antara pengetahuan gizi dan kesehatan mahasiswa program studi biologi UIN Ar-Raniry terbagi kepada tiga kategori yaitu sangat baik (18,18%), baik (46,96%), dan cukup (31,81%). Sikap mahasiswa dalam memilih makanan tergolong ke dalam kategori sangat baik (16,66%), baik (36,36%) dan cukup (46,96%). Pengetahuan Gizi dan Kesehatan

mahasiswa Program Studi Pendidikan Biologi Fakultas Tarbiyah dan Keguruan UIN Ar-Raniry dengan sikap memilih makanan memiliki hubungan agak rendah dan signifikan yaitu r_{hitung} lebih besar dari r_{tabel} ($0,551 > 0,250$).

Kata Kunci : Pengetahuan Gizi dan Kesehatan, Sikap, Makanan.

ABSTRACT

Students who are already taking courses nutrition and health should have been able to choose foods that are healthy and contain nutritional value, therefore the researchers want to find out how the knowledge of applications in everyday life. The purpose of this research is to know the level of knowledge of nutrition and health with the attitude of students in choosing a food, as well as the relationship of knowledge of nutrition and health with the attitude of selecting food. This research included in this type of quantitative research. This research was conducted at the Faculty of pedagogy and Tarbiyah UIN Ar-Raniry on 15-31 May 2017 with the samples as 66 person student, taken in *Random* (random). Data research is collected using the test and question form. Data tersebut analyzed using analysis *Product Moment Correlation*. Research results can be concluded that the knowledge of nutrition and health with regard to the relationship between knowledge of nutrition and health courses biology student UIN Ar-Raniry was divided into three categories, namely very good (18.18%), good (46.96%), and enough (31.81%). Attitude of college students in selecting food belongs into the excellent category (16.66%), good (36.36%) and enough (46.96%). Students' knowledge of nutrition and health education courses in biology and Teaching Faculty of Tarbiyah UIN Ar-Raniry choose food with attitude have a rather low and significant relationship r_{count} greater than r_{table} ($0.551 > 0.250$).

Keywords: Nutrition and health Knowledge, attitudes, food.

الطلاب مجردة فعلا اتخاذ التغذية والدورات الصحية كان ينبغي أن يكون قادرا على اختيار الأطعمة التي يتمتعون بصحة جيدة، وتحتوي على القيمة الغذائية، ولذلك تريد الباحثون معرفة كيفية معرفة التطبيقات في الحياة اليومية. والغرض من هذا البحث معرفة مستوى المعرفة للتغذية والصحة مع موقف الطلاب في اختيار المواد الغذائية، فضلا عن العلاقة بين المعرفة بالتغذية والصحة مع موقف اختيار الأغذية. ع-رائري في ١٥-٣١ مايو UIN هذا البحث المدرجة في هذا النوع من البحوث الكمية. أُجرى هذا البحث في كلية التربية والتربية عام ٢٠١٧ مع العينة بقدر ما الطلاب ٦٦، اتخذت في عشوائي (عشوائية). يتم جمع بيانات البحث باستخدام نموذج الاختبار والسؤال. تم تحليل البيانات باستخدام تحليل العلاقة بين "لحظة المنتج". يمكن الخلوصل إلى نتائج البحوث أن دراسة المعرفة بالتغذية والصحة... والصحة فهما يتعلق بالعلاقة بين المعرفة للطلاب برنامج التغذية والصحة

A. Pendahuluan

Pengetahuan gizi adalah kepandaian memilih makanan yang merupakan sumber zat-zat gizi dan kepandaian dalam memilih makanan jajanan yang baik. Pengetahuan gizi mempunyai peranan penting dalam pembentukan kebiasaan makan seseorang, sebab hal ini akan mempengaruhi seseorang dalam memilih jenis dan jumlah makanan yang dikonsumsi. Seseorang yang didasari dengan pengetahuan gizi yang baik akan memperhatikan keadaan gizi setiap makanan yang dikonsumsinya. Makanan yang bergizi bukanlah suatu makanan yang mahal dan enak rasanya. Akan tetapi makanan yang bergizi tersebut adalah makanan yang mampu memenuhi gizi yang dibutuhkan.¹

¹ Kawengian Alexander, dkk, Hubungan Pengetahuan Gizi Seimbang dengan Praktik Gizi Seimbang Mahasiswa Program Studi Pendidikan Dokter Angkatan 2013 Fakultas Kedokteran Universitas Sam Ratulangi, *Jurnal Gizi*, Vol.1, No. 1, h.5

Makanan merupakan kebutuhan mendasar bagi hidup manusia.² Setiap makhluk hidup memerlukan bahan makanan dan air bersih yang layak untuk di minum dan tidak tercemar (tidak mengandung bahan pencemar), perhatian ini terutama ditujukan pada higienis, yakni bagaimana mengusahakan agar makanan tidak sampai tercemar atau mengandung zat-zat yang dapat membahayakan kehidupan serta upaya membebaskan makanan dari zat yang berbahaya bagi kesehatan dan mencegah agar makanan yang mengandung zat-zat yang berbahaya tidak sampai dikonsumsi.

Pemilihan dan konsumsi bahan makanan berpengaruh terhadap status gizi seseorang, khususnya bagi mahasiswa Program Studi Pendidikan Biologi. Program Studi Pendidikan Biologi merupakan salah satu jurusan yang terdapat di Fakultas

² Riyan Ningsih, Penyuluhan Hygiene Sanitasi Makanan dan Minuman, serta Kualitas Makanan yang Dijajakan Pedagang di Lingkungan SDN Kota Samarinda, *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, Vol.10 ,No.1, 2014, h. 64.

Tarbiyah dan Keguruan, yang mengajarkan mahasiswa berbagai macam pengetahuan baik tentang ilmu biologi, maupun ilmu-ilmu umum dan ilmu pengetahuan lainnya termasuk ilmu gizi yang terdapat dalam mata kuliah Gizi dan Kesehatan.

B. Metode

Penelitian ini termasuk dalam kategori dan jenis penelitian kuantitatif yaitu suatu penelitian yang menekankan pada analisis data numerik (angka) yang diolah dengan metode statistik. Dalam metode statistik terdapat beberapa pengujian dan prosedur yang banyak merupakan salah satu teknik korelasi yang sering digunakan untuk mencari korelasi antar dua variabel. Digunakan di dalam penelitian, salah satunya adalah korelasi. Data yang diperoleh dalam penelitian ini akan dianalisis dengan uji korelasi *product moment*.

1. Teknik Analisis Data

Teknik analisis data dalam penelitian ini ada 2 cara yaitu:

a. Tes

Tes merupakan teknik pengumpulan data penelitian yang berfungsi untuk mengukur kemampuan seseorang. Soal yang disusun dalam lembar tes ini berupa soal pilihan ganda yang akan dijawab oleh responden, guna untuk mengetahui sejauh mana pengetahuan responden terhadap materi Gizi dan Kesehatan. Dengan demikian, hasil pengukuran dengan menggunakan tes termasuk kategori kuantitatif.

b. Angket

Angket adalah teknik pengumpulan data dengan cara mengajukan pertanyaan tertulis untuk dijawab secara tertulis pula oleh responden. Angket dalam penelitian ini akan diberikan kepada mahasiswa Program Studi Pendidikan Biologi Fakultas Tarbiyah dan Keguruan Uin Ar-Raniry yang dipilih secara acak. Angket dalam

penelitian ini berisi sejumlah kuisisioner yang menggambarkan tentang sikap mahasiswa dalam memilih makanan.

2. Teknik Analisis Data

Data yang diperoleh dari angket dan hasil tes selanjutnya dianalisis dengan Analisis Kuantitatif yaitu Analisis Korelasi *Product Moment*. Korelasi *Product Moment* merupakan salah satu teknik korelasi yang sering digunakan untuk mencari korelasi antar dua variabel.

Rumus untuk menghitung Korelasi Product Moment:

$$r = \frac{n \sum XY - \sum X \cdot (\sum Y)}{\sqrt{\{n \sum X^2 - (\sum X)^2\} \{n \sum Y^2 - (\sum Y)^2\}}}$$

Keterangan :

r = Kofeisien korelasi.

$\sum XY$ = Jumlah hasil perkalian antara skor X dan skor Y.

$\sum X$ = Jumlah seluruh skor X .

$\sum Y$ = Jumlah seluruh skor Y .³

³Anas Sudijono, *Pengantar Statistik Pendidikan*, Jakarta: Raja Graindo Persada, 2008, h.206.

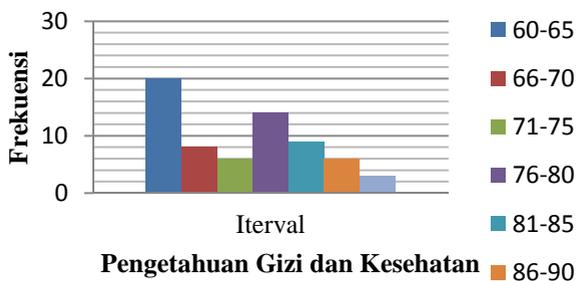
C. Hasil Penelitian dan Pembahasan

1. Pengetahuan Mahasiswa Program Studi Pendidikan Biologi tentang Gizi dan Kesehatan

Pengetahuan gizi dan kesehatan merupakan kemampuan seseorang untuk mengingat kembali kandungan gizi makanan serta kegunaan zat gizi tersebut dalam tubuh. Pengetahuan gizi juga mempunyai peran penting dalam membentuk sikap seseorang dalam memilih makanan. Data variabel pengetahuan gizi dan kesehatan diperoleh melalui angket yang terdiri dari 20 butir item soal dengan jumlah responden 65 orang, pada setiap soal memiliki skor 5. Berdasarkan data variabel pengetahuan gizi dan kesehatan, diperoleh skor tertinggi sebesar 95 dan skor terendah sebesar 60. Perolehan nilai pengetahuan gizi dan kesehatan mahasiswa Program Studi Pendidikan Biologi.

Berdasarkan distribusi frekuensi, diketahui bahwa responden yang memiliki nilai 60 – 65 sebanyak 20 orang, 66 – 70 sebanyak 8 orang, 71 – 75 sebanyak 6 orang, 76 – 80

sebanyak 14 orang, 81 - 85 sebanyak 9 orang, 86 - 90 sebanyak 6 orang dan 91 - 95 sebanyak 3 orang. Dari tabel distribusi frekuensi variabel pengetahuan gizi di atas dapat digambarkan diagram batang yang dapat dilihat pada Gambar 4.1.



Gambar 4.1 Distribusi Frekuensi Variabel Pengetahuan Gizi Mahasiswa Program Studi Pendidikan Biologi UIN Ar-Raniry Leting 2014.

Berdasarkan Tabel dan Gambar diagram batang di atas, mayoritas frekuensi variabel pengetahuan gizi terletak pada interval 60-65 sebanyak 20 orang dan paling sedikit terletak pada interval 91-95 sebanyak 3 orang. Dari tabel dan diagram batang di atas dapat disimpulkan responden dalam

beberapa kategori yaitu sangat baik, baik dan cukup, dapat dilihat pada Gambar 4.2:

Kategori Variabel Pengetahuan Gizi



Gambar 4.2 Kategori Pengetahuan Gizi dan Kesehatan Mahasiswa Prodi Pendidikan Biologi UIN Ar-Raniry

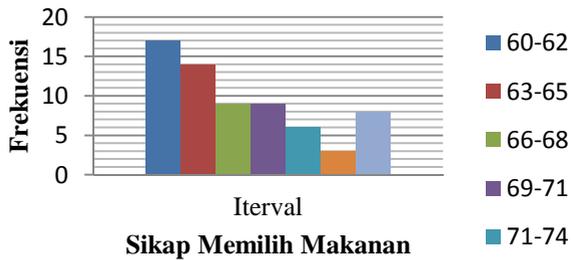
Berdasarkan Gambar 4.2 kategori pengetahuan gizi sangat baik berjumlah 9 orang, pengetahuan gizi yang tergolong dalam kategori baik berjumlah 29 orang dan pengetahuan gizi yang tergolong dalam kategori cukup berjumlah 28 orang.

2. Sikap Mahasiswa Program Studi Pendidikan Biologi UIN Ar-Raniry dalam Memilih Makanan

Sikap memilih makanan merupakan suatu perilaku atau kebiasaan seseorang yang berhubungan dengan makanan, pola makan dan cara memilih makanan. Data

variabel sikap memilih makanan diperoleh melalui angket yang terdiri dari 20 butir item dengan jumlah responden 66 orang. Ada dua alternatif jawaban, dimana skor tertinggi 4 dan skor terendah 1. Berdasarkan data variabel sikap memilih makanan, diperoleh skor tertinggi sebesar 80 dan skor terendah adalah 60.

Berdasarkan distribusi frekuensi diketahui bahwa responden yang memiliki nilai 60 - 62 sebanyak 17 orang, 63 - 65 sebanyak 14 orang, 66 - 68 sebanyak 9 orang, 69 - 71 sebanyak 9 orang, 72 - 74 sebanyak 6 orang, 75 - 77 sebanyak 3 orang dan 78 - 80 sebanyak 8 orang. Dari tabel distribusi frekuensi variabel sikap memilih makanan di atas dapat digambarkan diagram batang yang dapat dilihat pada Gambar 4.1.



Gambar 4.3 Distribusi Frekuensi Variabel Sikap Mahasiswa Program Studi Pendidikan Biologi dalam Memilih Makanan

Berdasarkan Tabel dan Gambar diagram batang di atas, mayoritas frekuensi variabel sikap memilih makanan terletak pada interval 60-62 sebanyak 17 orang dan paling sedikit terletak pada interval 75-77 sebanyak 3 orang. Dari tabel dan diagram batang di atas dapat disimpulkan responden dalam beberapa kategori yaitu sangat baik, baik dan cukup, dapat dilihat pada Gambar 4.4.

Kategori Variabel Sikap Memilih Makanan



Gambar 4.4 Kategori Sikap Mahasiswa Prodi Pendidikan Biologi UIN Ar-Raniry dalam Memilih Makanan

Berdasarkan Gambar 4.4 di atas kategori sikap memilih makanan sangat baik berjumlah 11 orang, sikap memilih makanan yang tergolong dalam kategori baik berjumlah 24 orang dan sikap memilih makanan yang tergolong dalam kategori cukup berjumlah 31 orang.

3. Uji Korelasi

Analisis korelasi merupakan alat ukur mengenai hubungan yang terjadi antara variabel bebas (*Independent Variable*) dan variabel terikat (*Dependent Variable*), dimana pengetahuan gizi dan kesehatan (X) merupakan variabel bebas dan sikap memilih makanan (Y) merupakan variabel terikat. Menghitung besarnya koefisien korelasi antara pengetahuan gizi dan kesehatan dengan sikap memilih makanan, terlebih dahulu dibuat tabel distribusi untuk nilai pengetahuan dan

sikap. Data distribusi frekuensi nilai pengetahuan gizi dan sikap memilih makanan dapat dilihat pada lampiran 10.

Dari hasil perhitungan, diketahui bahwa hasil uji koefisien korelasi (r) adalah $r_{xy} = 0,551$, hal ini dapat diartikan bahwa adanya hubungan yang cukup atau sedang antara variabel pengetahuan gizi dan variabel sikap memilih makanan. Sedangkan untuk menguji signifikansi adalah dengan menggunakan r_{hitung} dengan r_{tabel} pada taraf signifikansi 5%. Jika nilai r_{hitung} lebih besar dari r_{tabel} maka hubungan tersebut signifikan sebaliknya jika r_{hitung} lebih kecil dari r_{tabel} maka hubungan tersebut tidak signifikan.

Berdasarkan hasil perhitungan, diperoleh nilai r_{hitung} adalah 0,551 sedangkan besarnya tabel pada taraf signifikansi 5% atau $\alpha = 0,05$ dan $N = 66$, diperoleh besar derajat kebebasan atau $df = N - nr$ yaitu $66 - 2 = 64$, sehingga diperoleh r_{tabel} adalah: 0,250. Hasil r_{tabel} dapat dilihat pada lampiran 15.

Kriteria pengujian tolak jika nilai $r_{hitung} \leq r_{tabel}$ maka H_0 diterima dan H_a ditolak, bila $r_{hitung} \geq r_{tabel}$ maka H_0 ditolak dan H_a diterima. Jika r_{hitung} lebih besar dari pada r_{tabel} , sehingga diperoleh $r_{hitung} \geq r_{tabel} 0,551 \geq 0,250$.

Berdasarkan hasil tersebut maka H_a diterima dan H_0 ditolak. Hal ini berarti bahwa terdapat hubungan antara pengetahuan gizi dan kesehatan dengan sikap memilih makanan.

D. Penutup

1. Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis dan pembahasan tentang “Hubungan antara Pengetahuan Mahasiswa Program Studi Pendidikan Biologi Fakultas Tarbiyah UIN Ar-Raniry dengan Sikap Memilih Makanan” maka dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut:

1. Pengetahuan gizi dan kesehatan mahasiswa Program Studi Pendidikan Biologi UIN Ar-Raniry terbagi kepada tiga

kategori yaitu kategori sangat baik sebanyak (18,18%), kategori baik (46,96%), dan kategori cukup (34,84%).

2. Sikap mahasiswa Program Studi Pendidikan Biologi UIN Ar-Raniry dalam memilih makanan tergolong ke dalam tiga kategori yaitu kategori sangat baik berjumlah (16,66%), kategori baik (36,36%) dan kategori cukup (46,96%).
3. Terdapat hubungan yang signifikan antara pengetahuan dan sikap mahasiswa Program Studi Pendidikan Biologi dalam memilih makanan yaitu nilai *rhitung* lebih besar dari *rtabel* ($0,551 > 0,250$).
4. Pemanfaatan hasil penelitian hubungan pengetahuan mahasiswa Program Studi Pendidikan Biologi tentang Gizi dan Kesehatan dengan sikap memilih makanan dapat disusun dalam sebuah jurnal sebagai bahan bacaan baik bagi mahasiswa maupun bagi peneliti selanjutnya.

2. **Saran**

Berdasarkan yang telah disampaikan di atas , maka perlu dikemukakan beberapa saran sebagai berikut:

1. Penelitian ini merupakan penelitian yang sederhana dari segi ruang lingkup, metode, waktu dan tempat.
2. Diharapkan pada pihak yang tertarik terhadap penelitian ini untuk dapat melakukan penelitian lanjutan untuk mengetahui sejauh mana pengetahuan gizi yang telah dipelajari selama perkuliahan dengan sikap memilih makanan dan juga dapat mengetahui bagaimana sikap mahasiswa dalam memilih makanan yang dapat berguna baik bagi diri sendiri maupun bagi mahasiswa lainnya dalam bidang kesehatan.
3. Penelitian ini hanya mengkaji tentang nilai gizi yang terdapat pada makanan dan pola makan sehat, sehingga perlu dilakukan penelitian lebih lanjut mengenai materi gizi dan kesehatan yang lebih spesifik, misalnya mengetahui cara pemenuhan kecukupan gizi, standar

kecukupan gizi, macam-macam status gizi, dan materi-materi lainnya yang diajarkan dalam mata kuliah Gizi dan Kesehatan.

DAFTAR PUSTAKA

- Abdul Hakim Laenggeng¹ & Yance Lumalang, Hubungan Pengetahuan Gizi dan Sikap Memilih Makanan Jajanan dengan Status Gizi Siswa SMP Negeri 1 Palu, *Jurnal Kesehatan Tadulako* Vol. 1 No. 1, Januari 2015.
- Achmad Djaen. 2010. *Ilmu Gizi untuk Mahasiswa dan Proesi di Indonesia*, Jakarta: Dian Rakyat.
- Anas Sudijono. 2008. *Pengantar Statistik Pendidikan*, Jakarta: Raja Graindo Persada.
- Anggriyana Tri Widianti. 2011. *Kebutuhan Dasar Manusia*, Yogyakarta: Nuha Medika.
- Anton Apriyantono. 2003. *Panduan Belanja dan Konsumsi Halal*, Jakarta: Khairul Bayan.
- Atikah Proerawati. 2009. *Buku Ajar Gizi untuk Kebidanan*, Yogyakarta: Nuha Medika.
- Atikah Proverawati. 2011. *Ilmu Gizi untuk Keperawatan dan Gizi Kesehatan*, Yogyakarta: Nuha Medika.
- Azhar Amsal. 2012. *Konsep Dasar Biokimia dan Nutrisi dalam al-Qur'an*, Banda Aceh: Yayasan Pena.

- Badan POM. 2003. *Keamanan Pangan*, Jakarta: Direktorat SPKP, Deputi III.
- Departemen Kesehatan RI, 2000.
- Departemen Pendidikan dan Kebudayaan. 1992. *Kamus Besar Bahasa Indonesia Edisi II*, Jakarta: Balai Pustaka.
- Djoko Pekik Irianto. 2007. *Panduan Gizi Lengkap dan Olahragawan*, Yogyakarta : ANDI.
- Eva Ellya Sibagariang. 2010. *Gizi dalam Kesehatan Reproduksi*, Jakarta: Trans Info Media.
- Gibney, Micheal J. 2008. *Gizi Kesehatan Masyarakat*, Jakarta: EGC.
- Hanum Marimbi. 2009. *Sosiologi dan Antropologi Kesehatan*, Yogyakarta: Nuha Medika.
- Hasdianah. 2014. *Gizi, Pemantapan Gizi, dan Obesitas*, Yogyakarta: Nuha Medika.
- Hesti Widuri. 2013 *Komponen Gizi dan Bahan Makanan untuk Kesehatan*, Yogyakarta: Salemba.
- Irianto. 2007. *Panduan Gizi Lengkap Keluarga dan Olahragawan*, Yogyakarta : CV Andi Offset.
- Isna Hikmawati. 2011. *Promosi Kesehatan untuk Kebidanan*, Yogyakarta: Nuha Medika.

- Kartasapoetra. 2011. *Ilmu Gizi (Korelasi Gizi, Kesehatan, dan Produktivitas Kerja)*, Jakarta: Rineka Cipta.
- Kawengian Alexander, Hubungan Pengetahuan Gizi Seimbang dengan Praktik Gizi Seimbang Mahasiswa Program Studi Pendidikan Dokter Angkatan 2013 Fakultas Kedokteran Universitas Sam Ratulangi, *Jurnal Gizi*, Vol.1, No. 1.
- Lia Fitriani. Hubungan antara Pengetahuan dengan Sikap Anak Usia Sekolah Akhir (10-12 Tahun) tentang Makanan Jajanan di SD Negri II Togog Apu Padalarang Kabupaten Bandung Barat Tahun 2015, *Jurnal Pengetahuan Gizi*, Vol.1 No.1 2015.
- Made Suadnyani Pasek. Hubungan Persepsi dan Tingkat Pengetahuan Penderita TB dengan Kepatuhan Pengobatan di Kecamatan Buleleng, *Jurnal Pendidikan Indonesia* ,Vol. 2, No. 1, April 2013.
- Marsetyo. 2010. *Ilmu Gizi (Korelasi Gizi dan Produktivitas Kerja)*, Jakarta: Rineka Cipta.
- Muchtar. 2010. *Be Healty Be Happy*, Jakarta: PT Bhuana Ilmu Populer.
- Mitayani 2013. *Buku Saku Ilmu Gizi*, Jakarta: Trans Info Media.
- Quraish Syihab, M. 2002. *Tafsir Al-Misbah (Pesan, Kesan dan Kekeragaman Al-Qur'an)*, Jakarta: Lentera Hati.
- Riduwan. 2005. *Belajar Mudah Penelitian Untuk Guru, Karyawan dan Peneliti Pemula*, Bandung : Alfabeta.
- Riyan Ningsih. Penyuluhan Hygiene Sanitasi Makanan dan Minuman, serta Kualitas Makanan yang Dijajakan

- Pedagang di Lingkungan SDN Kota Samarinda, *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, Vol.10 ,No.1, 2014.
- Septika Sari. Hubungan Tingkat Pengetahuan Mahasiswa tentang Fast Food terhadap Motivasi Mahasiswa dalam Mengonsumsi Makanan, *Jurnal Kesehatan*, Vol.1 No.1, 2015.
- Sitiatava Rizema Putra. 2013. *Pengantar Ilmu Gizi dan Diet*, Yogyakarta: Medika.
- Siti Maryam. 2013. *Kebutuhan Dasar Manusia dan Berfikir Kritis dalam Keperawatan*, Jakarta: Trans Info Media.
- Soekidjo Notoatmodjo. 2010. *Ilmu Prilaku Kesehatan*, Jakarta :Rineka Cipta.
- Sugiyino. 2014. *Statistik untuk Penelitian*, Bandung: Apabeta.
- Sukanto. 2000. *Organisasi Perusahaan, Teori Struktur dan Perilaku*, Yogyakarta: Badan Penerbitan Fakultas Ekonomi Universitas Gajah Mada.
- Sunaryo. 2004. *Psikologi Untuk Keperawatan*, Jakarta: EGC.
- Solihin, P. 2005. *Ilmu Gizi Pada Anak*, Jakarta: Fakultas Kedokteran Universitas Indonesia.
- Tarwoto. 2006. *Kebutuhan Dasar Manusia dan Proses Keperawatan*, Jakarta: Salemba Medika.
- Wartolah. 2011. *Kebutuhan Mendasar Manusia dan Proses Keperawatan*, Jakarta: Salemba Medika