

**HUBUNGAN PENGETAHUAN GIZI DENGAN KEBIASAAN SARAPAN
MAHASISWA PROGRAM STUDI PENDIDIKAN BIOLOGI
UIN AR-RANIRY SEBAGAI REFERENSI MATA
KULIAH GIZI DAN KESEHATAN**

Skripsi

Diajukan oleh :

Muna Hasfiani

NIM. 170207052

Mahasiswa Fakultas Tarbiyah Dan Keguruan

Program Studi Pendidikan Biologi



**FAKULTAS TARBIYAH DAN KEGURUAN
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI AR-RANIRY
DARUSSALAM, BANDA ACEH**

2023 M/ 1445 H

**HUBUNGAN PENGETAHUAN GIZI DENGAN KEBIASAAN SARAPAN
MAHASISWA PENDIDIKAN BIOLOGI UIN AR-RANIRY SEBAGAI
REFERENSI MATA KULIAH GIZI DAN KESEHATAN**

SKRIPSI

Di ajukan Kepada Fakultas Tarbiyah dan Keguruan (FTK)
Universitas Islam Negeri Ar-Raniry Darussalam Banda Aceh
Sebagai Beban Studi Untuk Memperoleh Gelar Sarjana

Dalam Ilmu Pendidikan Biologi

Oleh:

MUNA HASFIANI
NIM. 170207052

Program Studi Pendidikan Biologi

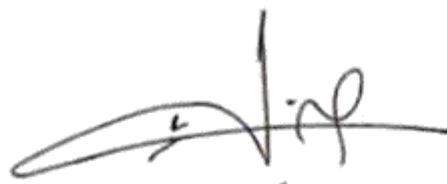
Disetujui Oleh:

pembimbing I,

pembimbing II,



Rizky Ahadi, S.Pd.I, M.Pd
NIDN. 2013019002



Eriawati, S.Pd. I, M. Pd
NIP. 198111262009102003

**HUBUNGAN PENGETAHUAN GIZI DENGAN KEBIASAAN SARAPAN
MAHASISWA PROGRAM STUDI PENDIDIKAN BIOLOGI
UIN AR-RANIRY SEBAGAI REFERENSI MATA
KULIAH GIZI DAN KESEHATAN**

SKRIPSI

Telah Diuji oleh Panitia Ujian Munaqasyah Skripsi
Fakultas Tarbiyah dan Keguruan UIN Ar- Raniry dan Dinyatakan Lulus
Serta Diterima sebagai Salah Satu Beban Studi Program Sarjana (S-1) dalam Ilmu
Pendidikan Biologi

Pada Hari/Tanggal:

Selasa, 02 April 2024
03 Ramadhan 1446 H

Panitia Ujian Munaqasyah Skripsi

Ketua,

Sekretaris,

Rizky Ahadi., S.Pd.I, M.Pd
NIP. 19900113202321104

Eriawati, M.Pd
NIP. 188111262009102003

Penguji I,

Penguji II,

Lina Rahmawati, S.Si., M.Si
NIP. 197505271997032003

Cut Ratna Dewi, S.Pd.I.,M.Pd
NIP. 198809072019032013



Mengetahui,

Dean Fakultas Tarbiyah dan Keguruan UIN Ar-Raniry
Darusalam Banda Aceh

Prof. Saiful Mulok, S.Ag., M.A., M.Ed., Ph. D

NIP. 197301021997031003

SURAT PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI

Yang bertanda tangan dibawah ini

Nama : Muna Hasfiani

Nim : 170207052

Prodi : Pendidikan Biologi

Fakultas : Tarbiyah dan Keguruan

Judul Skripsi : Hubungan Pengetahuan Gizi dengan Kebiasaan Sarapan Mahasiswa Pendidikan Biologi UINAr-Raniry sebagai Referensi Mata Kuliah Gizi dan Kesehatan.

Dengan ini menyatakan bahwa dalam penelitian skripsi ini, saya:

1. Tidak menggunakan ide orang lain tanpa mampu mengembangkan dan mempertanggung jawabkan.
2. Tidak melakukan plagiat terhadap naskah karya orang lain.
3. Tidak menggunakan karya orang lain tanpa menyebutkan sumber asli atau tanpa izin pemilik karya.
4. Tidak melakukan manipulasi dan pemalsuan data.
5. Mengerjakan sendiri karya ini dan mampu bertanggung jawab atas karya ini.

Bila kemudian hari ada tuntutan dari pihak lain atas karya saya, dan telah melalui pembuktian yang dapat dipertanggung jawabkan dan ternyata memang ditemukan bukti bahwa saya telah melanggar pernyataan ini, maka saya siap diberikan sanksi lain berdasarkan aturan yang berlaku di Fakultas Tarbiyah dan Keguruan UIN Ar-Raniry. Demikian pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya.

Banda Aceh, Maret 2024



ABSTRAK

Mahasiswa yang sudah mengambil mata kuliah Gizi dan Kesehatan sudah semestinya mengetahui betapa pentingnya memulai hari dengan sarapan sebelum beraktivitas, oleh karena itu peneliti ingin mengetahui bagaimana hubungan mahasiswa dengan kebiasaan paginya dengan sarapan. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui tingkat pengetahuan Gizi dan Kesehatan dengan kebiasaan sarapan, menganalisis hubungan pengetahuan gizi dengan kebiasaan sarapan mahasiswa serta untuk mengetahui hasil kelayakan *output* yang dijadikan sebagai buku referensi untuk mata kuliah Gizi dan Kesehatan. Metode yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan metode jenis kuantitatif. Penelitian ini dilakukan di Fakultas Tarbiyah UIN Ar-Raniry pada bulan Desember 2023 dengan sampel sebanyak 41 mahasiswa, yang diambil secara *random* (acak). Data penelitian ini dikumpulkan menggunakan tes dan angket. Data tersebut dianalisis menggunakan aplikasi *SPSS 26*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa pengetahuan Gizi dan Kesehatan mahasiswa program studi pendidikan Biologi UIN Ar-raniry dalam kategori tinggi (85,65%), kebiasaan sarapan mahasiswa program studi pendidikan Biologi UIN Ar-raniry berada dalam kategori sedang (77,21) dan hubungan antara pengetahuan gizi dengan kebiasaan sarapan mahasiswa berkategori agak rendah yang bernilai 0,503. Hasil uji kelayakan *output* terhadap buku referensi pengetahuan Gizi terhadap Kebiasaan Sarapan sebesar 58,5% dengan kategori cukup layak untuk dijadikan sebagai bahan referensi mata kuliah Gizi dan Kesehatan, yang mana hasil uji kelayakan buku referensi ini dihasilkan dari penilaian oleh ahli media yang nilai persentasenya sebesar 64% dengan kategori layak dan hasil validasi oleh ahli materi mendapatkan persentase sebesar 53% dengan kategori cukup layak. Dengan adanya buku referensi ini dapat menunjang Pengetahuan gizi dengan kebiasaan sarapan mahasiswa pendidikan Biologi UIN Ar-Raniry yang tergolong agak rendah dapat menjadi lebih baik.

Kata Kunci : Pengetahuan Gizi Dan Kesehatan, Sarapan, Buku Referensi

KATA PENGANTAR

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

Alhamdulillah, puji syukur penulis panjatkan kepada Allah SWT. atas berkah dan limpah rahmat-Nyalah sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul **“Hubungan Pengetahuan Gizi dengan Kebiasaan Sarapan Mahasiswa Program Studi Pendidikan Biologi UIN Ar-Raniry sebagai Referensi Mata Kuliah Gizi dan Kesehatan”**. Shalawat dan salam penulis kirimkan kepangkuan junjungan kita Nabi Besar Muhammad SAW dan para sahabatnya. Penyusun skripsi ini bertujuan untuk melengkapi salah satu syarat memperoleh gelar sarjana pada Program Studi Pendidikan Biologi Fakultas Tarbiyah dan Keguruan UIN Ar-Raniry Banda Aceh.

Sehubungan dengan hal tersebut, penulis menyampaikan rasa terima kasih sebesar-besarnya kepada:

1. Bapak Prof. Safrul Muluk, S. Ag., m. Ed., M. A., Ph.D. selaku Dekan Fakultas Tarbiyah dan Keguruan UIN Ar-Raniry Banda Aceh.
2. Bapak Mulyadi, S.Pd.I., M.Pd. selaku Ketua Prodi Pendidikan Biologi beserta bapak/ibu staf pengajar Prodi Pendidikan Biologi yang telah memberikan ilmu kepada penulis dari semester satu sampai akhir.
3. Bapak Rizky Ahadi, S.pd. I, M.pd.. selaku Penasehat Akademik dan Pembimbing I yang telah banyak membantu penulis dalam memberi ilmu dan bimbingan, nasehat dan saran serta motivasi dan semangat dari awal studi sampai penulis mendapatkan gelar sarjana.
4. Ibu Eriawati, S. pd. I., M. pd. selaku Pembimbing II yang tiada hentinya membantu dan member ilmu dan bimbingan, perhatian dan

masuk kepada penulis sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini dengan baik.

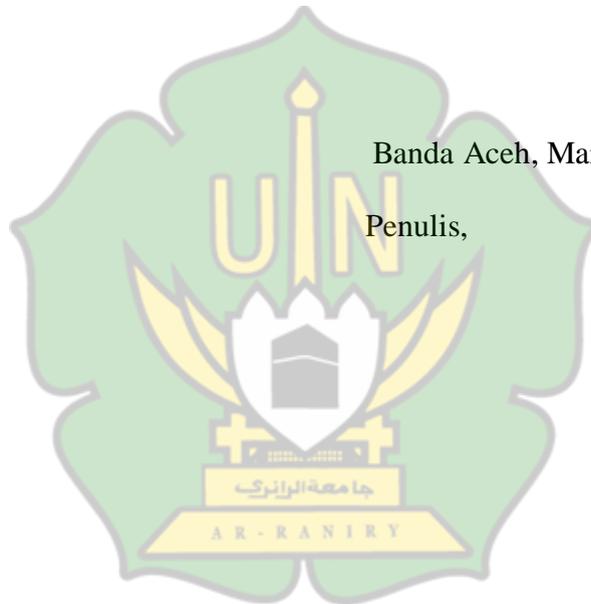
5. Kepada sahabat Namira, pia, sinta, lisa dan semua teman PBL angkatan 2017 yang sudah membantu dalam menyelesaikan penelitian.
6. Adik-adik mahasiswa pendidikan Biologi angkatan 2019 yang telah membantu dengan ikhlas selama proses penelitian yang penulis lakukan.

Ucapan terima kasih yang sangat istimewa saya kepada kedua orang tua tercinta, ayahanda Muhammad dan Ibunda Ratna Wati dan juga kepada suami tercinta Mirza Alfian atas segala kebaikan, kesabaran, motivasi, inspirasi dan segala pengorbanan yang ikhlas dan kasih sayang yang telah tercurahkan sepanjang hidup penulis, serta doa yang tiada hentinya dan memberikan semangat yang menjadi kekuatan bagi penulis dalam menjalankan hidup. Kemudian, kepada adik-adik tercinta Aulia Ramadhana, Mutawalli, Salahuddin dan Khalil Gibran yang telah menghibur dan mewarnai hidup penulis dengan penuh cinta dan kehangatan.

Semoga segala kebaikan dibalas oleh Allah dengan kebaikan yang berlipat ganda. Penulis mengucapkan permohonan maaf atas segala kesalahan dan kekhilafan yang pernah penulis lakukan. Penulis juga mengharapkan saran dan komentar yang dapat dijadikan masukan dalam penyempurnaan skripsi ini. Semoga apa yang disajikan dalam skripsi ini dapat bermanfaat bagi pengembangan ilmu pengetahuan dan semoga dapat berkah bernilai ibadah. Aamiin Yarabbal' Alaamiin.

Banda Aceh, Maret 2024

Penulis,



DAFTAR ISI

LEMBAR PENGESAHAN PEMBIMBING	
LEMBAR PENGESAHAN SIDANG	
LEMBAR PERNYATAAN KEASLIAN	
ABSTRAK	vi
KATA PENGANTAR	vi ii
DAFTAR ISI	x
DAFTAR TABEL	xi
DAFTAR GAMBAR	xii
DAFTAR LAMPIRAN	xiii
BAB I : PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang.....	1
B. Rumusan Masalah	5
C. Tujuan Penelitian.....	6
D. Hipotesis Penelitian.....	6
E. Manfaat Penelitian.....	6
F. Definisi Operasional.....	7
BAB II : KAJIAN TEORI	9
A. Pengetahuan Gizi	9
B. Sarapan	29
C. Referensi Tambahan Mata Kuliah Gizi dan Kesehatan	36
D. Uji Kelayakan Media Pembelajaran.....	38
BAB III : METODELOGI PENELITIAN	39
A. Rancangan Penelitian	39
B. Waktu dan Tempat Penelitian	39
C. Populasi dan Sampel Penelitian	39
D. Teknik Pengumpulan Data	40
E. Instrumen Pengumpulan Data	42
F. Teknik Analisis Data.....	44
BAB IV : HASIL DAN PEMBAHASAN	41
A. Hasil Penelitian.....	41
B. Pembahasan.....	49
BAB : PENUTUP	55
A. Kesimpulan	55
B. Saran	55
DAFTAR PUSTAKA	57

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Pengetahuan Gizi adalah suatu proses organisme menggunakan makanan yang dikonsumsi secara normal melalui proses digesti, absorpsi, transportasi, penyimpanan, metabolisme dan pengeluaran zat-zat yang tidak digunakan untuk mempertahankan kehidupan, pertumbuhan dan fungsi normal dari organ-organ, serta menghasilkan energi. Makanan yang dikonsumsi secara normal melalui proses pencernaan, penyerapan, transportasi, penyimpanan, metabolisme dan pengeluaran zat gizi tubuh serta menghasilkan tenaga harus dengan makanan yang bergizi yang dibutuhkan oleh tubuh.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 kesehatan dan mencegah agar makanan yang mengandung zat-zat yang berbahaya tidak sampai dikonsumsi.

Makanan diperlukan untuk kehidupan karena mengandung nutrisi dan

¹Edi Hartoyo, dkk, *Sarapan Pagi dan Produktivitas*, Malang: UB Press, 2015, hal.52

²Riyan 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.

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

فَلْيَنْظُرِ الْإِنْسَانُ إِلَى طَعَامِهِ

Artinya: *“Maka hendaklah manusia itu memperhatikan makanannya.”*

Berdasarkan tafsir Al-Misbah menjelaskan bahwa Allah menyuruh manusia untuk memperhatikan makanannya, bagaimana Allah telah menyiapkan makanan yang bergizi yang mengandung protein, karbohidrat, dan lain-lain sehingga memenuhi kebutuhan hidup. Manusia juga dapat merasakan kenikmatan dan kelezatan makanan dan minumannya yang juga menjadi pendorong bagi pemeliharaan tubuhnya sehingga tetap dalam keadaan sehat dan mampu menunaikan segala tugas yang dibebankan kepadanya.

Sarapan merupakan sumber energi sebelum mulai melakukan pembelajaran di dalam kampus. Sarapan pagi dimulai dari pukul 06.00 sampai pukul 10.00 pagi. Jarak antara makan malam dengan makan pagi sangat panjang dengan kisaran kurang lebih 10 jam, sehingga kadar gula yang merupakan sumber energi dalam tubuh menurun saat pagi hari. Maka meninggalkan sarapan pagi akan menyebabkan tubuh kekurangan glukosa dan tubuh akan menjadi lemah sehingga semua aktifitas tubuh mahasiswa dikampus saat berfikir dan belajar dapat terganggu.³

³Saragi, Hubungan Sarapan Pagi dengan Aspek Biologis Anak Usia Sekolah. *Jurnal Program Studi Ilmu Keperawatan*. 2015, vol 2, No. 2

Efek samping melewati sarapan dapat menurunkan konsentrasi belajar yang nantinya dapat mengarah pada penurunan dalam proses belajar, juga berdampak pada timbulnya tekanan darah rendah. Glukosa yang terdapat dalam makanan sarapan sangat berperan dalam mekanisme daya ingat (kognitif) memori seseorang, meskipun tidak memengaruhi tingkat kecerdasan.

Melewatkan waktu sarapan berarti terjadi keterlambatan asupan zat gizi (asupan gula ke dalam sel darah) sehingga dapat menurunkan daya konsentrasi sewaktu-waktu belajar yang timbul karena rasa malas, lemas, lesu, pusing, serta mengantuk yang nantinya dapat menimbulkan anemia pada anak-anak. Hasil penelitian menunjukkan bahwa kebiasaan sarapan dan status anemia berpengaruh terhadap daya konsentrasi anak sehingga akan memengaruhi prestasi belajarnya.⁴

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 II (genap) dengan bobot SKS terdiri dari 2 SKS. Beberapa pokok bahasan yang dibahas pada pertemuan kedua dengan bahan kajian faktor-faktor yang mempengaruhi gizi dan kesehatan dan juga pola makanan yang sehat dan makanan yang bernilai gizi, seharusnya mahasiswa telah mengetahui betapa pentingnya untuk memulai sarapan terlebih dahulu sebelum melakukan aktifitas agar tubuh mendapatkan energi dan memiliki stamina.

⁴Jalal F, Sumali, Gizi dan Kualitas Hidup, *Jurnal Gizi Pangan*, 2015, Vol.1, No.1

Berdasarkan hasil wawancara dengan mahasiswa Program Studi Pendidikan Biologi angkatan 2019 yang telah mengambil Mata Kuliah Gizi dan Kesehatan, diperoleh informasi bahwasanya mahasiswa angkatan 2019 masih ada beberapa mahasiswa yang mengantuk dan kurang fokus saat mengikuti mata pembelajaran pagi. Mengantuk dan kurangnya fokus saat beraktifitas terutama saat mengikuti pembelajaran pagi adalah kurangnya asupan makanan.⁵

Adapun penelitian yang berhubungan dengan Pengetahuan Gizi dan Kesehatan juga telah dilakukan oleh Yuniarsih dengan judul Hubungan Pengetahuan Gizi dan Kebiasaan Sarapan Terhadap Prestasi Belajar Siswa di SMA Negeri 12 Kota Bekasi, yang mana diketahui bahwa sebagian besar responden memiliki pengetahuan tentang gizi kurang baik sebanyak 52,4%. Pada kebiasaan sarapan siswa menunjukkan bahwa sebagian besar responden memiliki prestasi belajar yang baik 67,9%. Terdapat hubungan yang signifikan antara pengetahuan gizi dan prestasi belajar siswa.⁶

Sejalan dengan Nur Intania Sofianita yang membahas tentang peran Gizi dalam menentukan kebiasaan sarapan dengan judul “Peran Pengetahuan Gizi dalam Menentukan Kebiasaan Sarapan Anak-Anak Sekolah Dasar Negeri di Pondok Labu, Jakarta Selatan.” Hasil penelitian menunjukkan sebanyak 215 dari total 300 subjek yang terbiasa sarapan setiap hari dengan median energi sarapan 246 kkal. Terdapat hubungan kebiasaan sarapan dengan jenis kelamin, ketersediaan sarapan, dan pengetahuan gizi anak. Dari hasil pemodelan regresik

⁵Hasil wawancara dengan mahasiswa Biologi UIN Ar-Raniry, pada tanggal 16 september 2022

⁶Dwi Putri Yuniarsih, Hubungan Pengetahuan Gizi dan Kebiasaan Sarapan terhadap Prestasi Belajar Siswa di SMAN 12 Kota Bekasi, *Jurnal Health Sains*, 2021, vol.2, no.11

logistik diketahui bahwa pengetahuan gizi merupakan variabel yang paling berperan dalam memengaruhi kebiasaan sarapan anak.⁷

Adapun perbedaan serta pembaruan antara penelitian yang dilaksanakan dengan kedua penelitian relevan diatas ialah pada penelitian kali ini lebih mengkaji hubungan pengetahuan gizi dan kesehatan dengan menentukan kebiasaan sarapan pada mahasiswa itu sendiri.

Berdasarkan latar belakang masalah tersebut, maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul **“Hubungan Pengetahuan Gizi dengan Kebiasaan Sarapan Mahasiswa Program Studi Pendidikan Biologi UIN Ar-Raniry sebagai Referensi Mata Kuliah Gizi dan Kesehatan”**

B. Rumusan Masalah

Adapun rumusan masalah pada penelitian ini adalah :

1. Bagaimanakah pengetahuan mahasiswa program studi pendidikan biologi tentang Gizi dan Kesehatan?
2. Adakah hubungan pengetahuan gizi dan kebiasaan sarapan pada mahasiswa program studi pendidikan biologi?
3. Bagaimanakah hasil uji kelayakan produk hasil penelitian mahasiswa pendidikan biologi terhadap kebiasaan sarapan yang disajikan sebagai tambahan buku referensi pada mata kuliah gizi dan kesehatan?

⁷Nur Intan Sofianita, Peran Pengetahuan Gizi dalam Menentukan Kebiasaan Sarapan Anak-Anak Sekolah Dasar Negeri di Pondok Labu, Jakarta Selatan, *jurnal Gizi Pangan*, 2015, vol.10, no.1, h.61

C. Tujuan Penelitian

Adapun tujuan yang ingin dicapai dari penelitian ini adalah :

1. Untuk menganalisis pengetahuan mahasiswa program studi pendidikan biologi tentang Gizi dan Kesehatan.
2. Untuk menganalisis hubungan pengetahuan gizi dan kebiasaan sarapan pada mahasiswa program studi pendidikan biologi.
3. Untuk mengetahui hasil uji kelayakan produk hasil penelitian mahasiswa pendidikan biologi terhadap kebiasaan sarapan yang disajikan sebagai tambahan buku referensi pada mata kuliah gizi dan kesehatan.

D. Hipotesis Penelitian

Adapun hipotesis penelitian ini adalah :

H_0 : Tidak terdapat hubungan yang signifikan terhadap pengetahuan gizi dengan kebiasaan sarapan mahasiswa program studi pendidikan biologi

H_a : Terdapat hubungan yang signifikan terhadap pengetahuan gizi dengan kebiasaan sarapan mahasiswa program studi pendidikan biologi .

E. Manfaat Penelitian

Adapun manfaat dari penelitian ini dapat digunakan sebagai berikut:

1. Manfaat Teoritis
 - a. Menambah pengetahuan dan memberikan wawasan lebihluas kepada mahasiswa mengenai pengetahuan gizi dengan kebiasaan sarapan

- b. Dapat digunakan sebagai acuan untuk penelitian sejenis, khususnya tentang pengetahuan gizi

2. Manfaat Praktis

- a. Sebagai bahan masukan bagi ketua prodi dan dosen pendidikan Biologi dalam meningkatkan pengetahuan gizi dan kepedulian mahasiswanya terhadap pentingnya untuk melakukan sarapan.
- b. Sebagai bahan masukan bagi masyarakat tentang pentingnya melakukan sarapan.

F. Definisi Operasional

Agar tidak terjadinya kesalahan penafsiran dalam penelitian proposal ini, maka perlu adanya penegasan-penegasan istilah yang terdapat dalam proposal ini.

1. 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.⁸ Pengetahuan yang dimaksud dalam penelitian ini ialah pengetahuan mahasiswa terhadap gizi dan kesehatan dalam melakukan sarapan.

2. Mata kuliah Gizi dan Kesehatan

Mata kuliah Gizi dan Kesehatan merupakan mata kuliah yang harus diikuti oleh seluruh mahasiswa Program Studi Pendidikan Biologi FTK UIN Ar-

⁸Soekidjo Notoatmodjo, Ilmu Prilaku Kesehatan, Jakarta :Rineka Cipta. 2010, h. 27

Raniry Banda Aceh. Mata kuliah Gizi dan Kesehatan ini diambil saat semester II (genap) yang terdiri dari 2 SKS. Beberapa pokok bahasan yang dibahas dalam mata kuliah ini ialah tentang pengetahuan mahasiswa dalam melakukan sarapan.

3. Sarapan

Sarapan merupakan keadaan mengonsumsi hidangan utama pada pagi hari. Waktu sarapan dimulai dari pukul 06.00 pagi sampai dengan pukul 10.00 pagi.

4. Mahasiswa Pendidikan Biologi UIN Ar-Raniry

Mahasiswa Pendidikan Biologi UIN Ar-Raniry yang dimaksud adalah mahasiswa angkatan 2019 yang dinyatakan telah mengikuti mata kuliah Gizi dan Kesehatan.

5. Kebiasaan

Kebiasaan merupakan suatu pekerjaan yang dilakukan secara teratur dan terlatih sehingga membentuk suatu kebiasaan. Kebiasaan yang dimaksud disini adalah, rutinitas yang dilakukan secara terus-menerus sampai akhirnya menjadi terbiasa melakukannya, yang mana kebiasaan ini tertuju kepada mahasiswa dalam rutin melakukan sarapan.

6. Referensi

Istilah referensi berasal dari bahasa Inggris *to refer* yang artinya menunjuk. Sedangkan referensi menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia adalah sumber, acuan, rujukan atau petunjuk. Referensi yang penulis maksud dalam penelitian ini berbentuk buku referensi tambahan pada mata

kuliah gizi dan kesehatan yang digunakan dalam proses pembelajaran gizi dan kesehatan.

7. Uji kelayakan

Uji kelayakan merupakan sebuah pengujian terhadap kemampuan kerja atau uji kepatutan. Uji kelayakan suatu langkah yang dilakukan untuk mengetahui apakah produk penelitian yang telah dihasilkan layak untuk digunakan sebagai referensi. Uji kelayakan dilakukan oleh dosen ahli materi dengan beberapa komponen berupa kelayakan isi, kelayakan penyajian, kelayakan kegrafikan dan kelayakan pengembangan. Uji kelayakan juga diuji oleh dosen ahli media dengan beberapa aspek yaitu aspek kelayakan *layout*, aspek kelayakan tipografi dan aspek kelayakan gambar.⁹



⁹ Siti Nurhalimah, *Media Sosial dan Masyarakat Pesisir : Refleksi Pemikiran Mahasiswa Bidikmisi*, (Yogyakarta:Deepublish, 2019), h.87