

**HUBUNGAN POLA MAKAN DENGAN STATUS GIZI MAHASISWA FAKULTAS
KESEHATAN MASYARAKAT UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUMATERA
UTARA TAHUN 2023**

SKRIPSI



UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
SUMATERA UTARA MEDAN

Oleh:

ANNISA

0801182239

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
SUMATERA UTARA MEDAN

**PROGRAM STUDI ILMU KESEHATAN MASYARAKAT
FAKULTAS KESEHATAN MASYARAKAT
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
SUMATERA UTARA
MEDAN**

2023

**HUBUNGAN POLA MAKAN DENGAN STATUS GIZI MAHASISWA
FAKULTAS KESEHATAN MASYARAKAT UNIVERSITAS ISLAM
NEGERI SUMATERA UTARA TAHUN 2023**

SKRIPSI

**Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat
Untuk Memperoleh Gelar
Sarjana Kesehatan Masyarakat**

ANNISA

NIM : 0801182239

**UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
SUMATERA UTARA MEDAN**

PROGRAM STUDI ILMU KESEHATAN MASYARAKAT

FAKULTAS KESEHATAN MASYARAKAT

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI

SUMATERA UTARA

MEDAN

2023

HUBUNGAN POLA MAKAN DENGAN STATUS GIZI MAHASISWA UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUMATERA UTARA TAHUN 2023

Annisa

NIM : 0801182239

ABSTRAK

Pengantar : Remaja termasuk kelompok yang rentan mengalami permasalahan gizi. Masalah gizi remaja muncul dikarenakan perilaku gizi yang salah yaitu pada kebiasaan pola makan yang buruk, diet yang ketat, aktivitas yang dilakukan, serta pengetahuan tentang gizi seimbang. Tujuan : Mengetahui hubungan antara pola makan dengan status gizi mahasiswa Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Islam Negeri Sumatera Utara. Metode : penelitian ini merupakan penelitian deskriptif korelasional dengan pendekatan *cross-sectional*. Populasi penelitian adalah Mahasiswa Fakultas Ilmu Kesehatan Masyarakat Universitas Islam Negeri Sumatera Utara Tahun 2023. Sampel diambil sebesar 91 mahasiswa dengan menggunakan *purposive sampling*. Data dikumpulkan dengan menyebarkan kuisioner. Instrumen kuisioner digunakan berupa kuisioner *Food Frequency Questioner* (FFQ) dan data Berat Badan, Tinggi Badan responden. Data menggunakan uji analisis korelasi *Spearman* dengan $\alpha = 5\%$. Hasil dan Diskusi : hasil penelitian menunjukkan sebagian responden berstatus gizi normal (75,8%), responden berstatus gizi kurus (7,7%) responden berstatus gizi gemuk (11,0%) dan responden berstatus gizi obesitas (3,3%). Pola makan menunjukkan kategori cukup (70,3%) pola makan lebih (17,6%), pola makan kurang (12,1%). Uji statistik dengan nilai signifikan $p = 0,000 < \alpha = 0,05$. Sehingga menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara pola makan dan status gizi. Mahasiswa diharapkan memperhatikan pola makan yang sesuai dengan gizi seimbang untuk mencapai status gizi yang baik.

Kata kunci : Pola makan, status gizi, mahasiswa

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
SUMATERA UTARA MEDAN

THE RELATIONSHIP BETWEEN DIET AND NUTRITIONAL STATUS OF NORTH SUMATRA STATE ISLAMIC UNIVERSITY STUDENTS IN 2023

Annisa

NIM : 0801182239

ABSTRACT

Introduction: Adolescents are a group that is vulnerable to nutritional problems. Adolescent nutritional problems arise due to wrong nutritional behavior, namely bad eating habits, strict diets, activities carried out, and knowledge about balanced nutrition. **Objective:** Knowing the relationship between diet and nutritional status of students of the Faculty of Public Health, State Islamic University of North Sumatra. **Methods:** this research is a correlational descriptive study with a cross-sectional approach. The study population was students of the Faculty of Public Health, State Islamic University of North Sumatra in 2023. A sample of 91 students was taken using purposive sampling. Data is collected by distributing questionnaires. The questionnaire instrument was used in the form of a Food Frequency Questioner (FFQ) questionnaire and data on body weight and height of the respondents. The data used Spearman's correlation analysis test with $\alpha = 5\%$. **Results and Discussion:** The results of the study showed that some respondents had normal nutritional status (75.8%), respondents with thin nutritional status (7.7%), respondents with obese nutritional status (11.0%) and obese nutritional status respondents (3.3%). . The diet shows a sufficient category (70.3%), more eating patterns (17.6%), less eating patterns (12.1%). Statistical test with a significant value $p = 0.000 < \alpha = 0.05$. So it shows a significant relationship between diet and nutritional status. Students are expected to pay attention to a diet that is in accordance with balanced nutrition to achieve good nutritional status.

Keywords : *Diet, nutritional status, college students*

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
SUMATERA UTARA MEDAN

LEMBAR PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI

Nama : Annisa
NIM : 0801182239
Program Studi : Ilmu Kesehatan Masyarakat
Peminatan : Gizi
Tempat/Tanggal Lahir : Sipahutar / 15 Maret 2000
Judul Skripsi : Hubungan Pola Makan Dengan Status Gizi
Mahasiswa Fakultas Kesehatan Masyarakat
Universitas Islam Negeri Sumatera Utara Tahun
2023

Dengan ini menyatakan bahwa :

1. Skripsi ini merupakan hasil karya saya yang diajukan untuk memenuhi salah satu persyaratan memperoleh gelar Strata 1 di Program Studi Ilmu Kesehatan Masyarakat FKM UIN Sumatera Utara Medan.
2. Semua sumber yang saya gunakan dalam penelitian ini telah saya cantumkan sesuai dengan ketentuan yang berlaku di Program Ilmu Kesehatan Masyarakat FKM UIN Sumatera Utara Medan.
3. Jika dikemudian hari terbukti bahwa karya ini bukan hasil karya saya atau merupakan jiplakan dari karya orang lain, maka saya bersedia menerima sanksi yang berlaku di Program Studi Ilmu Kesehatan Masyarakat FKM UIN Sumatera Utara Medan.

Medan, 26 januari 2023



Annisa

NIM : 0801182239

HALAMAN PERSETUJUAN

Nama : Annisa

NIM : 0801182239

Peminatan : Gizi

HUBUNGAN POLA MAKAN DENGAN STATUS GIZI MAHASISWA FAKULTAS KESEHATAN MASYARAKAT UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUMATERA UTARA TAHUN 2023

Dinyatakan bahwa skripsi dari mahasiswa ini telah di setujui, diperiksa dan dipertahankan di hadapan Tim Penguji Skripsi Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Islam Negeri Sumatera Utara Medan (UINSU Medan)

Medan, 26 Januari 2023

Disetujui,

Dosen Pembimbing Umum

Dosen Pembimbing Integrasi



Eliska, SKM, M.Kes

NIP: 1100000125



Dr. Salamuddin, M.A

NIP:197407192007011014

HALAMAN PENGESAHAN

Skripsi dengan Judul

**HUBUNGAN POLA MAKAN DENGAN STATUS GIZI MAHASISWA
FAKULTAS KESEHATAN MASYARAKAT UNIVERSITAS ISLAM
NEGERI SUMATERA UTARA TAHUN 2023**

Yang Dipersiapkan Dan Dipertahankan Oleh :

Annisa
NIM. 0801182239

Telah Diuji Dan Dipertahankan Dihadapan Tim Penguji Skripsi

Pada Tanggal 26 Januari 2023

Dinyatakan Telah Memenuhi Syarat Untuk Diterima

TIM PENGUJI

Ketua Penguji



Susilawawi, S.KM, M.Kes
NIP : 197311131998032004

Penguji I



Eliska, SKM, M.Kes
NIP: 1100000125

Penguji II



Dr. Tri Niswati Utami, M.Kes
NIP : 110000011

Penguji Integrasi Keislaman



Dr. Salamuddin, M.A
NIP: 197407192007011014

Medan, 26 Januari 2023

Program Studi Ilmu Kesehatan Masyarakat
Fakultas Kesehatan Masyarakat
Universitas Islam Negeri Sumatera Utara

Pt. Dekan



Dr. Mhd. Furqan, S.Si., M.Comp.Sc.
NIP.198008062006041003

RIWAYAT HIDUP PENULIS

DATA PRIBADI

Nama : Annisa
Jenis Kelamin : Perempuan
Tempat Tanggal lahir : Sipahutar, 15 Maret 2000
Kewarganegaraan : Indonesia
Agama : Islam
Golongan Darah : -
Alamat Lengkap : Peanornor, Pahae Julu, Tapanuli Utara
Nomor : 0821-7525-8832
Alamat Email : annisasilitonga2017@gmail.com

PENDIDIKAN FORMAL

1. 2006-2012 : MIN Peanornor
2. 2012-2015 : MTsN Peanornor
3. 2015-2018 : SMA Negeri 2 Tarutung
4. 2018-2023 : S1-UIN Sumatera Utara (Kesehatan Masyarakat)

Demikian Daftar Riwayat Hidup Penulis

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
SUMATERA UTARA MEDAN

Penulis

Medan, 26 Januari 2023

Annisa

0801182239

KATA PENGANTAR

Bismillahirrahmanirrahim.

Assalamu'alaikum Warahmatullahi Wabarakatuh

Dengan menyebut nama Allah Yang Maha Pengasih Lagi Maha Penyayang. Bersyukur kepada Allah subhanahu wa ta'ala adalah hal yang tiada hentinya penulis lakukan bahkan hingga detik ini dan in syaa Allah hingga detik-detik ke depannya. Shalawat dan salam juga tak lupa penulis hadiahkan teruntuk Rasulullah shallallahu 'alaihi wasallam, semoga kita termasuk ke dalam umat yang kelak mendapat syafaatnya.

Alhamdulillah, puji dan syukur penulis panjatkan kepada Allah SWT atas berkat rahmat dan karunia-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan tugas akhir yakni penulisan proposal skripsi dengan judul “Hubungan Pola Makan Dengan Status Gizi Mahasiswa Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Islam Negeri Sumatera Utara 2022” untuk mencapai gelar Sarjana Kesehatan Masyarakat (SKM) pada Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Islam Negeri Sumatera Utara.

Dalam proses penyelesaian skripsi ini, tidak terlepas dari dukungan serta keterlibatan dari berbagai pihak yang telah membantu dan memberikan segala dukungan baik dalam dukungan moral maupun dukungan material. Oleh karena itu, pada kesempatan kali ini penulis ingin mengucapkan terimakasih dan penghargaan yang setinggi-tingginya kepada:

1. Bapak Prof. Dr. H. Abu Rohmad, M.Ag., Rektor Universitas Islam Negeri Sumatera Utara.
2. Bapak Dr. Mhd. Furqan, S.Si., M.Comp.Sc., Dekan Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Islam Negeri Sumatera Utara.
3. Ibu Susilawati, SKM, M.Kes., Ketua Program Studi Ilmu Kesehatan Masyarakat Universitas Islam Negeri Sumatera Utara dan sekaligus ketua penguji saya pada saat sidang skripsi.
4. Ibu Eliska, SKM, M.Kes, selaku dosen pembimbing Skripsi yang banyak memberikan waktunya untuk membimbing penulis serta memotivasi penulis agar bersemangat mengerjakannya.
5. Bapak Dr. Salamuddin, MA Selaku Dosen pembimbing Integrasi Keislaman yang telah menyempatkan waktunya memberikan masukan serta kritikan yang bersifat membangun untuk penulis.
6. Ibu Reni Agustina Harahap, SST, M.Kes., selaku dosen pembimbing Akademik yang selalu memotivasi saya dan memberikan masukan untuk bersemangat mengerjakan.
7. Seluruh Dosen dan Staf di Program Studi Ilmu Kesehatan Masyarakat FKM UIN Sumatera Utara. Terimakasih atas bekal ilmu yang telah Bapak dan Ibu berikan kepada penulis, semoga Allah membalas jasa Bapak dan Ibu dengan kebaikan.
8. Terimakasih untuk yang istimewa yaitu kedua orang tua saya Hasben Silitonga dan Ibu saya Mentinur Harianja yang selalu menemani, menasehati,

mengingatkan, mendo'akan, memberikan kasih sayangnya dan segala dukungan dalam bentuk apapun yang diberikan kepada penulis sampai hari ini karena tanpa kedua orang tua saya, saya sampai dititik ini.

9. Terima Kasih untuk Saudara-saudara saya yang terkasih dan tercinta Kakak-kakak dan Abang saya Lamria Silitonga, Chandranixson Silitonga, S.Fram,Apt., Andriyanti Silitonga, S.Pd.,Gr, Lailan Nahari Silitonga,S.E., Royintan Silitonga, Amd.Keb yang selalu ada untuk penulis memberikan segala dukungan, motivasi dan berbagi nasihat untuk menyelesaikan skripsi ini.

10. Untuk sahabat saya Winda Sry Rizky Panggabean, Weni Azmia Fitriani Tanjung, dan Rizka Ayu Ningsih yang bukan sekedar teman tetapi sudah seperti saudara saya terima kasih sudah menjadi sahabat terbaik saya memberikan dukungan dalam bentuk apapun sedari dulu sampai hari ini.

11. Teman terbaik penulis terkhusus Fitri,Yulia, Mhd Yusuf, Siti Maya Sari, Fadilah, M. Rezebri, Rifda,Fujianis, Nurbaya, Anggi, Fauziah yang selalu menjadi berbagi cerita, saling mengingatkan dan membantu penulis dalam menyusun skripsi ini.

12.Semua teman-teman angkatan 2018 terkhususnya teman sekelas penulis IKM 7 dan Peminatan Gizi B Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Islam Negeri Sumatera Utara serta pihak yang tidak dapat penulis sebutkan satu persatu.

13. Semua pihak yang terlibat dan yang telah memberikan do'a dan dukungan kepada penulis selama poses mengejakan skripsi ini sampai dengan selesai.

14. Seluruh responden yang telah memberikan waktu dan informasi untuk membantu penyelesaian skripsi ini.

Wassalamu'alaikum Warahmatullahi Wabarakatuh

Medan, 26 Januari 2023

Annisa

(0801182239)



UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
SUMATERA UTARA MEDAN

DAFTAR ISI

COVER	i
ABSTRAK.....	i
ABSTRACT	ii
LEMBAR PERNYATAAN KEASLIAN SKIRIPSI.....	iii
HALAMAN PERSETUJUAN.....	iv
HALAMAN PENGESAHAN	v
RIWAYAT HIDUP PENULIS.....	vi
KATA PENGANTAR	vii
DAFTAR ISI.....	xii
BAB I.....	1
PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang Masalah	1
1.2 Rumusan Masalah	5
1.3 Tujuan.....	5
1.3.1 Tujuan Umum	5
1.3.2 Tujuan Khusus	6
1.4 Manfaat Penelitian.....	6
BAB II.....	7
TINJAUAN PUSTAKA	Error! Bookmark not defined.
2.1 Konsep Pola Makan.....	Error! Bookmark not defined.
2.1.1 Pengertian Pola Makan	7
2.1.2 Faktor Yang Mempengaruhi Pola Makan.....	Error! Bookmark not defined.
2.1.3 Faktor- faktor yang mempengaruhi kebiasaan makan	10

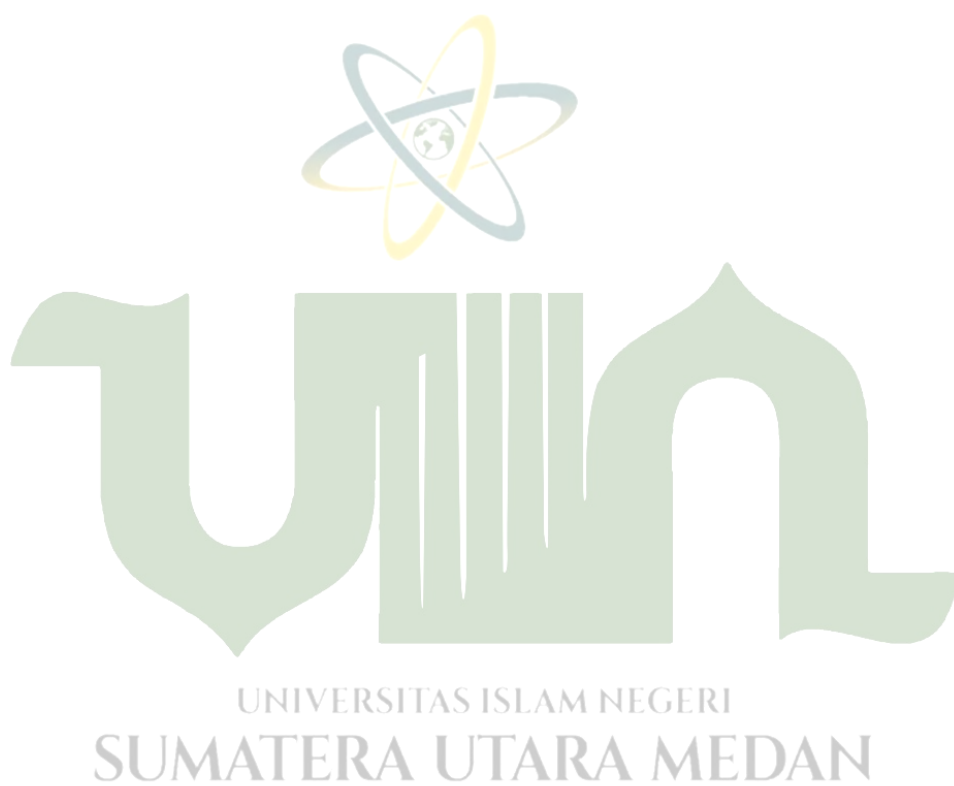
2.1.4 Pola Makan Seimbang	12
2.2 Status Gizi	14
2.2.1 Pengertian Status Gizi	14
2.2.2 Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Status Gizi	14
2.2.3 Penilaian Status Gizi	16
2.2.4 Klasifikasi Status Gizi.....	19
2.3 Mahasiswa	21
2.3.1 Pengertian Mahasiswa	21
2.3.2 Perilaku Makan Mahasiswa	22
2.3.3 Kebutuhan Gizi	23
2.4 Kajian Integrasi Keislaman	24
2.4.1 Pandangan Islam Mengenai Pola Makan Dalam Status Gizi.....	24
2.5 Kerangka Teori	34
2.6 Kerangka Konsep	35
2.7 Hipotesis	36
BAB III.....	36
METODE PENELITIAN	37
3.1 Jenis Penelitian	37
3.2 Populasi dan Sampling	37
3.2.1 Populasi.....	37
3.2.2 Teknik Pengambilan Sampel	37
3.2.3 Besar Sampling	38
3.3 Identifikasi Variabel	39
3.4 Definisi Operasional	40
3.5 Pengumpulan Data.....	42
3.5.1 Pengumpulan Data	42

3.5.2 Instrumen Data	42
3.5.3 Waktu dan Tempat Penelitian.....	45
3.6 Pengolahan Data dan Analisa Data	45
3.6.1 Pengolahan Data	45
3.6.2 Analisa Data	46
BAB IV	47
HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	47
4.1 Hasil Penelitian.....	47
4.1.1 Gambaran Data Umum Tempat Penelitian	47
4.1.2 Analisis Univariat	47
4.1.3 Analisis Bivariat.....	50
4.2 Pembahasan	Error! Bookmark not defined.
4.2.1 Karakteristik Responden.....	50
4.2.2 Pola Makan	51
4.2.3 Status Gizi.....	53
4.2.4 Hubungan Pola Makan dengan Status Gizi Mahasiswa Fakultas Kesehatan Masyarakat Univesitas Islam Negeri Sumatera Utara.....	54
4.3 Perspektif Islam Tentang Status Gizi.....	59
BAB V.....	67
KESIMPULAN DAN SARAN	67
5.1 Kesimpulan.....	67
5.2 Saran	67
5.2.1 Bagi Mahasiswa	68
5.2.2 Bagi Masyarakat	68
5.2.4 Bagi Peneliti Selanjutnya	68
DAFTAR PUSTAKA	69

Lampiran	74
----------------	----

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. Kerangka Teori Kerangka Teori Modifikasi	34
Gambar 2. Kerangka Konsep Penelitian	35



DAFTAR TABEL

Tabel 1. Batas Ambang IMT Indonesia	17
Tabel 2. Angka Kecukupan Energi dan Protein untuk usia 10-29 tahun Rata-rata yang Dianjurkan Pemenkes 2019	23
Tabel 3. Definisi Operasional Penelitian	40
Tabel 4. Penilaian Status Gizi Klasifikasi menurut Peraturan Menteri Kesehatan RI Nomor 41 Tahun 2014	45
Tabel 5. Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Usia	45
Tabel 6. Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Jenis Kelamin di FKM UINSU.....	47
Tabel 7. Distribusi Frekuensi Respondn Berdasarkan Pola Makan FKM UINSU	48
Tabel 8. Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Status Gizi FKM UINSU	48
Tabel 9. Tabulasi silang Pola Makan Dengan Status Gizi Mahasiswa FKM UINSU	50



UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
SUMATERA UTARA MEDAN