

**TINGKAT PENGETAHUAN MAHASISWA UKDW MENGENAI
NUTRISI (*DAILY NUTRITIONAL INTAKE*)**

KARYA TULIS ILMIAH

**Untuk Memenuhi Sebagian Syarat
Memperoleh Gelar Sarjana Kedokteran
Pada Fakultas Kedokteran
Universitas Kristen Duta Wacana**



Disusun Oleh

Welli Festi Selvano

41100049

**FAKULTAS KEDOKTERAN
UNIVERSITAS KRISTEN DUTA WACANA
YOGYAKARTA**

20

LEMBAR PENGESAHAN

Skripsi dengan judul:

TINGKAT PENGETAHUAN MAHASISWA UKDW MENGENAI NUTRISI (*DAILY NUTRITIONAL INTAKE*)

telah diajukan dan dipertahankan oleh :

WELLI FESTI SELVANO

41100049

Dalam Ujian Skripsi Program Studi Pendidikan Dokter
Fakultas Kedokteran
Universitas Kristen Duta Wacana
dan dinyatakan **DITERIMA**
untuk memenuhi salah satu syarat memperoleh gelar
Sarjana Kedokteran pada tanggal 9 Juli 2019

Nama Dosen

1. dr. Yoseph Leonardo Sarnodra, MPH
(Dosen Pembimbing I)
2. dr. Yanti Ivana Suryanto, M.Sc
(Dosen Pembimbing II)
3. dr. The Maria Meiwati Widagdo, Ph.D
(Dosen Penguji)

Tanda Tangan







Yogyakarta, 17 Juli 2019

Disahkan Oleh :

Dekan,



Prof. dr. Jonathan Willy Siagian, Sp.PA

Wakil Dekan I Bidang Akademik,



dr. Yanti Ivana Suryanto, M.Sc

PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI

Saya menyatakan bahwa sesungguhnya skripsi dengan judul:

TINGKAT PENGETAHUAN MAHASISWA UKDW MENGENAI NUTRISI (*DAILY NUTRITIONAL INTAKE*)

Yang saya kerjakan untuk melengkapi sebagian syarat menjadi Sarjana pada Program Studi Pendidikan Dokter Fakultas Kedokteran Universitas Kristen Duta Wacana Yogyakarta, adalah bukan hasil tiruan atau duplikasi dari karya pihak lain di Perguruan Tinggi atau instansi manapun, kecuali bagian yang sumber informasinya sudah dicantumkan sebagaimana mestinya.

Jika di kemudian hari didapati bahwa hasil skripsi ini adalah hasil plagiasi atau tiruan dari karya pihak lain, maka saya bersedia dikenai sanksi yakni pencabutan gelar saya.



LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI

Sebagai mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Kristen Duta Wacana,
yang bertanda tangan di bawah ini, saya:

Nama : **WELLI FESTI SELVANO**

NIM : **41100049**

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan
kepada Universitas Kristen Duta Wacana Hak Bebas Royalti Non Eksklusif (*Non
Exclusive Royalty-Free Right*), atas karya ilmiah saya yang berjudul:

TINGKAT PENGETAHUAN MAHASISWA UKDW MENGENAI NUTRISI (DAILY NUTRITIONAL INTAKE)

Dengan Hak Bebas Royalti Non Eksklusif ini, Fakultas Kedokteran
Universitas Kristen Duta Wacana berhak menyimpan, mengalih media/formatkan,
mengelola dalam bentuk pangkalan data (database), merawat, dan
mempublikasikan Karya Tulis Ilmiah selama tetap mencantumkan nama saya
sebagai penulis dan sebagai pemilik hak cipta.

Demikian pernyataan ini saya buat sebenar-benarnya.

Yogyakarta, 17 Juli 2019
Yang menyatakan,

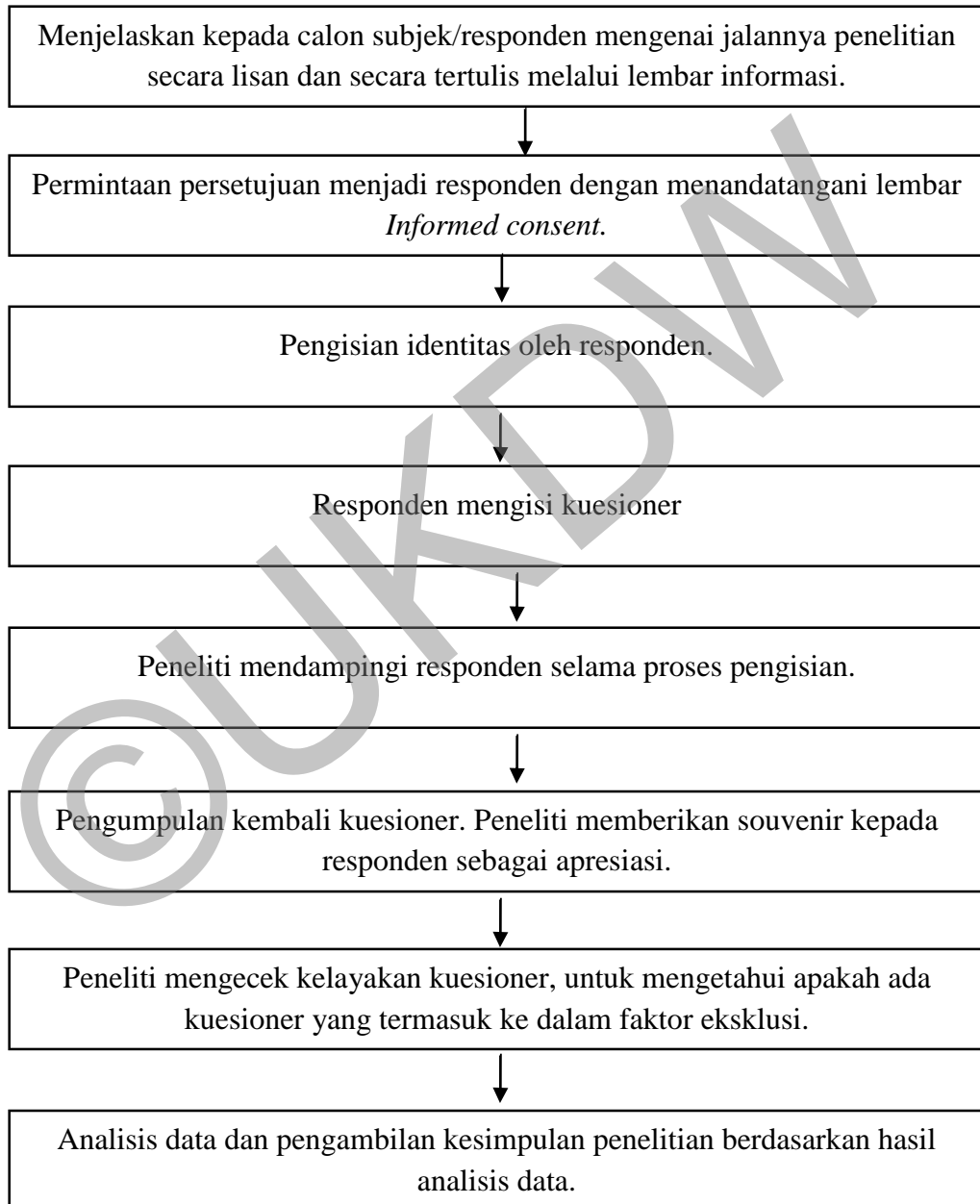


WELLI FESTI SELVANO

41100049

PROTOKOL PENELITIAN

“Tingkat Pengetahuan Mahasiswa UKDW Mengenai Nutrisi (*Daily Nutritional Intake*)”



KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan kepada Tuhan Yang Maha Esa karena atas berkat dan penyertaanNya, skripsi dengan judul “Tingkat Pengetahuan Mahasiswa UKDW Mengenai Nutrisi (*Daily Nutritional Intake*)” dapat penulis selesaikan. Penelitian ini disusun sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Kedokteran di Fakultas Kedokteran Universitas Kristen Duta Wacana.

Penelitian ini tidak dapat terselesaikan tanpa bantuan dari berbagai pihak. Dengan demikian penulis mengucapkan terima kasih kepada seluruh pihak yang telah membantu, mengarahkan, dan mendukung penulis dalam setiap proses penyusunan skripsi ini, yaitu:

1. Prof. Dr. Jonathan Willy Siagian, Sp.PA selaku Dekan Fakultas Kedokteran Universitas Kristen Duta Wacana yang telah memberikan izin kepada penulis untuk melaksanakan penelitian ini.
2. dr. Yoseph Leonardo Samodra, MPH selaku dosen pembimbing I yang telah berkenan menyediakan waktu, bimbingan, dan saran pada penulis dalam seluruh rangkaian proses penyusunan skripsi.
3. dr. Yanti Ivana Suryanto, M.Sc selaku dosen pembimbing II atas segala waktu, bimbingan, dan dukungan yang diberikan sehingga penulis dapat menyelesaikan penelitian ini.
4. dr. The Maria Widagdo, Ph.D selaku dosen penguji atas waktu, arahan, dan saran yang diperlukan dalam proses penyelesaian skripsi.

5. dr. Katherina Adisaputro selaku dosen pembimbing akademik yang telah memberikan bimbingan dan semangat dalam seluruh proses studi yang telah ditempuh penulis di Fakultas Kedokteran Universitas Kristen Duta Wacana.
6. Segenap dosen dan karyawan Fakultas Kedokteran Universitas Kristen Duta Wacana yang telah memberikan pengajaran, dukungan, dan bantuan pada penulis, baik dalam proses studi maupun penyusunan skripsi.
7. Seluruh mahasiswa UKDW yang telah menyediakan waktu dan bersedia berpartisipasi sebagai responden dalam penelitian ini.
8. Keempat orang tua saya, bapak Marselinus, alm. ibu Novianty, bapak Ng Po Phin, ibu Tjhang Mui Li, yang sabar dan tetap setia mendukung, mengarahkan, mendoakan, dan menyertai penulis dalam seluruh perjalanan hidup penulis sejak dilahirkan hingga saat skripsi ini diselesaikan.
9. Cornelio Thressyananda Astuti, seorang sahabat yang tak pernah berhenti mendukung dan mengingatkan penulis untuk terus semangat dalam mengerjakan skripsi, serta selalu bersedia membantu saat penulis merasakan kesulitan.
10. Shella Octaviani, Andreas Fendy Pramanta Senja, Marcelia Anastasya The, Adi Widya Gunawan, Nelly Tirtasari, dan Faizal Febrianto yang menjadi teman dan sahabat, serta menemani perjalanan penulis hingga pada akhirnya skripsi ini dapat diselesaikan.
11. Seluruh pihak yang telah membantu peneliti dalam proses pelaksanaan dan penyelesaian skripsi, yang tidak dapat penulis sebutkan satu-persatu.

Skripsi ini tidaklah sempurna, maka dari itu saran dan kritik yang membangun sangat penulis harapkan agar skripsi ini menjadi lebih baik dan dapat digunakan untuk membantu penulisan karya karya di masa depan. Akhir kata, penulis berharap agar skripsi ini dapat menjadi sumbangan kepustakaan dan referensi yang bermakna dalam perkembangan ilmu kedokteran.

Yogyakarta, 14 Juli 2019

Penulis,

Welli Festi Selvano

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	i
HALAMAN PENGESAHAN.....	ii
PERNYATAAN ANTI-PLAGIARISME.....	iii
LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI.....	iv
PROTOKOL PENELITIAN.....	v
KATA PENGANTAR.....	vi
DAFTAR ISI.....	ix
DAFTAR TABEL.....	xii
DAFTAR GAMBAR.....	xiii
ABSTRAK.....	xiv
ABSTRACT.....	xv
I. PENDAHULUAN.....	1
1.1. Latar Belakang Penelitian.....	1
1.2. Masalah Penelitian.....	2
1.3. Tujuan Penelitian.....	3
1.4. Manfaat Penelitian.....	3
1.5. Keaslian Penelitian.....	5
II. TINJAUAN PUSTAKA.....	6
2.1. Tinjauan Pustaka.....	6
2.1.1. Nutrisi.....	6
2.1.1.1. Kebutuhan nutrisi.....	6
2.1.1.2. Pola konsumsi makan.....	8

2.1.2. Pengetahuan.....	10
2.1.2.1. Teori Bloom.....	10
2.2. Landasan Teori.....	13
2.3. Kerangka Konsep Penelitian.....	14
III. METODE PENELITIAN.....	15
3.1. Desain Penelitian.....	15
3.2. Tempat dan Waktu Penelitian.....	15
3.3. Populasi dan <i>Sampling</i>	15
3.3.1. Populasi.....	15
3.3.2. <i>Sampling</i>	15
3.3.2.1. Kriteria Inklusi.....	15
3.3.2.2. Kriteria Eksklusi.....	15
3.4. Definisi Operasional.....	16
3.5. <i>Sample Size</i> (Perhitungan Jumlah Sampel).....	17
3.6. Alat Penelitian.....	18
3.7. Pelaksanaan Penelitian.....	18
3.8. Analisis Data.....	18
3.9. Etika Penelitian.....	18
3.10. Jadwal Penelitian.....	20
IV. HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	21
4.1. Hasil Penelitian	21
4.2. Pembahasan	24
4.3. Keterbatasan Penelitian	28

V. KESIMPULAN DAN SARAN	29
5.1. Kesimpulan.....	29
5.2. Saran.....	29
DAFTAR PUSTAKA.....	30
LAMPIRAN.....	32

©UKDWN

DAFTAR TABEL

Tabel 1. Keaslian Penelitian	5
Tabel 2. Definisi Operasional	16
Tabel 3. Karakteristik Demografik	21

©UKDW

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. Kerangka Konsep Penelitian	14
Gambar 2. Grafik Tingkat Pengetahuan Mahasiswa UKDW mengenai Nutrisi	22
Gambar 3. Grafik Tingkat Pengetahuan Mahasiswa UKDW mengenai Nutrisi berdasarkan Jenis Kelamin	23
Gambar 4. Grafik Tingkat Pengetahuan Mahasiswa UKDW mengenai Nutrisi berdasarkan Usia.....	24

© UKDW

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Mahasiswa berada pada usia tepat pada masa transisi keremajaan ke kedewasaan. Pada usia ini mahasiswa pada umumnya mendapat pengalaman baru, kebebasan personal dan membentuk identitas dan jati diri baru, hal ini dapat mempengaruhi berbagai macam hal dalam hidup mereka. Salah satunya adalah pola makan yang sehat (Cluskey & Grobe, 2009; Franko et al., 2008).

Kehidupan mahasiswa pada kesehariannya cukup sibuk, dan mereka berusaha untuk menyeimbangkan antara berbagai aktivitas yang harus mereka tempuh dengan kewajiban mereka. Sayangnya dalam fase ini banyak mahasiswa yang melakukan kebiasaan makan yang tidak sehat, seperti diet, lupa untuk makan (tidak sarapan, atau makan siang) dan mengonsumsi makanan cepat saji. Cukup banyak juga mahasiswa dengan aktivitas fisik yang rendah (Franko et al., 2008).

Beberapa studi menunjukkan pilihan makanan yang dibuat oleh mahasiswa-mahasiswa selama di bangku perkuliahan mempengaruhi pilihan makanan jangka panjang di masa depan, dan juga perilaku kesehatan mereka (Kolodinsky et al, 2007).

Studi lain juga menunjukkan bahwa banyak mahasiswa yang tidak memenuhi kebutuhan buah, sayuran dan serat harian (Huang et al., 2003; McCracken, Jiles & Blanck, 2003) dan mengonsumsi terlalu banyak nutrisi seperti lemak, sodium dan gula (Anding, Suminski & Boss, 2001; Dinger & Waitgandt, 2007; Hendricks,

Herboid & Fung, 2004). Pola makan dan kebiasaan yang tidak sehat ini dapat dihubungkan dengan kondisi kesehatan yang buruk di masa depan seperti osteoporosis, obesitas, hiperlipidemia, diabetes, penyakit kardiovaskular, hipertensi, anemia defisiensi besi, dan kanker-kanker tertentu (Franko et al., 2008). Pengetahuan mengenai nutrisi memiliki peran penting dalam membantu meningkatkan pola makan yang lebih sehat dan sebagai hasilnya juga mempertahankan berat badan yang seimbang (Kruger et al., 2002). Studi – studi telah menunjukkan pengetahuan mengenai nutrisi mempengaruhi pola makan sehingga membantu memastikan bahwa nutrisi harian yang diperlukan terpenuhi (Worsley, 2002).

1.2 Masalah Penelitian

Terjadi perubahan pola penyakit atau transisi epidemiologi. Perubahan ini ditandai dengan meningkatnya kasus kematian dan kesakitan akibat penyakit tidak menular (PTM) seperti stroke, jantung, diabetes atau kanker. Hasil penelitian yang dilakukan pada golongan usia muda menyatakan bahwa sebagian besar komponen - komponen dari sindroma metabolik dikaitkan dengan faktor faktor gaya hidup seperti berat badan, diet, dan aktivitas fisik. Sebagian besar penelitian mengenai diet dan sindroma metabolik lebih berfokus pada analisis berbasis nutrisi dan bukan berbasis makanan.

Dapat dirumuskan masalah dari informasi di atas dan dari latar belakang, yaitu “Bagaimana tingkat pengetahuan mahasiswa UKDW mengenai nutrisi?”

1.3 Tujuan Penelitian

1.3.1 Tujuan Umum

Tujuan umum dari penelitian ini adalah untuk memberikan gambaran mengenai tingkat pengetahuan mahasiswa UKDW mengenai nutrisi.

1.3.2 Tujuan khusus

1. Mengetahui tingkat pengetahuan mahasiswa UKDW mengenai definisi kebutuhan nutrisi harian.
2. Mengetahui tingkat pengetahuan mahasiswa UKDW mengenai makronutrien dan mikronutrien.

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Manfaat Teoritis

Bagi penulis, diharapkan penelitian ini dapat menambah wawasan serta lebih mengerti dan memahami teori-teori yang didapat selama proses perkuliahan yang berhubungan dengan nutrisi dan pengetahuan serta perilaku, dan kemudian dijadikan sebagai masukan penelitian selanjutnya yang berhubungan.

1.4.2 Manfaat Praktis

Bagi almamater, diharapkan penelitian ini dapat menjadi referensi yang ada dan dapat digunakan oleh semua pihak yang membutuhkan serta dapat menjadi acuan yang sesuai dalam pemikiran yang berhubungan dengan kesehatan.

Bagi pembaca, diharapkan penelitian ini dapat menjadi sumbangan kepustakaan yang merupakan informasi tambahan yang berguna bagi pembaca dan juga dapat memberikan sumbangan pemikiran bagi pihak-pihak yang mempunyai permasalahan yang sama atau tujuan ingin mengadakan penelitian lebih lanjut.

Bagi instansi tempat dilakukannya penelitian, semoga penelitian ini dapat memberikan masukan dalam bagaimana mengatur pola makan harian sehingga dapat meningkatkan taraf kesehatan mahasiswa UKDW.

©UKDW

1.5 Keaslian Penelitian

No.	Peneliti, Tahun	Judul	Desain Penelitian	Hasil
1.	Aisyah, 2016	Pengetahuan, Sikap, dan Tindakan Konsumsi Makanan Berserat Pada Siswa Smk Negeri 6 Yogyakarta	Analitik dengan pendekatan <i>Case control</i>	Hasil penelitian menunjukkan sikap siswa SMK dalam mengonsumsi makanan berserat cukup tinggi
2.	Worsley, 2002	<i>Nutrition knowledge and food consumption: Can nutrition knowledge change food behaviour?</i>	<i>Literature study</i>	Pengetahuan mengenai nutrisi dapat mempengaruhi perilaku konsumsi
3.	Nani, Mercy O 2016	<i>Relationship between nutrition knowledge and food intake of college students</i>	<i>Cross- Sectional</i>	Pengetahuan mengenai nutrisi mempengaruhi pilihan makanan yang lebih baik

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1. Kesimpulan

Mayoritas mahasiswa Universitas Kristen Duta Wacana memiliki tingkat pengetahuan yang cukup dan baik mengenai nutrisi (*Daily Nutritional Intake*)

5.2. Saran

5.2.1. Bagi Peneliti Selanjutnya

1. Peneliti selanjutnya diharapkan dapat memperluas penelitian khususnya penelitian mengenai tingkat pengetahuan dan kaitannya dengan variabel lainnya, tidak terbatas pada tingkat pengetahuan saja.
2. Penelitian selanjutnya diharapkan dapat dilakukan dengan menambahkan cara agar subyek penelitian dapat meningkatkan pengetahuan mereka setelah pengisian kuesioner. Dengan demikian subyek penelitian dapat mendapatkan manfaat lebih dari penelitian.

5.2.1. Bagi Fakultas dan Universitas

Saran bagi universitas agar hasil yang didapatkan dalam penelitian ini dapat menjadi bahan pertimbangan dalam memberikan penyuluhan kesehatan di lingkungan Universitas khususnya mengenai nutrisi, sehingga tingkat pengetahuan seluruh mahasiswa mengenai nutrisi dapat terus ditingkatkan dan dapat diterapkan dalam kehidupan sehari-hari.

Daftar Pustaka

- Anding, J. D., Suminski, R. R., & Boss, L. (2001). Dietary intake, body mass index, exercise, and alcohol: Are college women following the dietary guidelines for americans?. *Journal of American College Health*, 49(4), 167-171.
- Baliwati, (2004). Pengantar Pangan dan Gizi. Jakarta: Penebar Swadaya.
- Cluskey, M., & Grobe, D. (2009). College weight gain and behavior transitions: Male and female differences. *Journal of the American Dietetic Association*, 109(2), 325- 329.
- Dinger, M. K., & Waigandt, A. (1997). Dietary intake and physical activity behaviors of male and female college students. *American Journal of Health Promotion*, 11(5), 360-362.
- Franko, D. L., Cousineau, T. M., Trant, M., Green, T. C., Rancourt, D., Thompson, D., Ainscough, J., Mintz, L. B., & Ciccazzo, M. (2008). Motivation, self-efficacy, physical activity and nutrition in college students: Randomized controlled trial of an internet-based education program. *Preventive Medicine*, 47(4), 369-377.
- Hendricks, K. M., Herbold, N., & Fung, T. (2004). Diet and other lifestyle behaviors in young college women. *Nutrition Research*, 24(12), 981-991.
- Hill, R. W., Wyse, G. A., Anderson, M., & Anderson, M. (2004). *Animal physiology* Sinauer Associates Massachusetts.
- Huang, T. T., Harris, K. J., Lee, R. E., Nazir, N., Born, W., & Kaur, H. (2003). Assessing overweight, obesity, diet, and physical activity in college students. *Journal of American College Health*, 52(2), 83-86.
- Huang, Y., Song, W. O., Schemmel, R. A., & Hoerr, S. M. (1994). What do college students eat? food selection and meal pattern. *Nutrition Research*, 14(8), 1143-1153.
- Kaplan, R. J., Greenwood, C. E., Winocur, G., & Wolever, T. M. (2000). Cognitive performance is associated with glucose regulation in healthy elderly persons and

can be enhanced with glucose and dietary carbohydrates. *The American Journal of Clinical Nutrition*, 72(3), 825-836.

Kolodinsky, J., Harvey-Berino, J. R., Berlin, L., Johnson, R. K., & Reynolds, T. W. (2007). Knowledge of current dietary guidelines and food choice by college students: Better eaters have higher knowledge of dietary guidance. *Journal of the American Dietetic Association*, 107(8), 1409-1413.

Kruger, H. S., Venter, C. S., Vorster, H. H., & Margetts, B. M. (2002). Physical inactivity is the major determinant of obesity in black women in the north west province, south africa: *The THUSA study. Nutrition*, 18(5), 422-427.

Lestari, Titik. (2014) *Kumpulan Teori Untuk Kajian Pustaka Penelitian Kesehatan*. Yogyakarta: Nuha Medika.

Lutz, C. A., Mazur, E., & Litch, N. (2014). *Nutrition and diet therapy* FA Davis.

Lynn, Richard., Ivanec, Dragutin., Zarevski, Predrag. (2009). Sex differences in general knowledge domains: *Collegium antropologicum*. 33(2):515-20.

McCracken, M., Jiles, R., & Blanck, H. M. (2007). Health behaviors of the young adult US population: Behavioral risk factor surveillance system, 2003. *Prev Chronic Dis*, 4(2), A25.

Nani, Mercy. (2016). Relationship between nutrition knowledge and food intake of college students. (Electronic Thesis or Dissertation). Kent State University.

Notoatmodjo, Soekidjo (2010) *Ilmu Perilaku Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta.

Nursalam. (2016) *Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan: Pendekatan Praktis Edisi 4*. Jakarta: Salemba Medika.

Rolfes, S. R., Pinna, K., & Whitney, E. (2014). Understanding normal and clinical nutrition. *Cengage Learning*.

Smolin, A.L, & Grosvenor B.M. *Nutrition (2013): Science and Applications*. New Jersey, NJ: John Wiley and Sons Inc.

- Suharsimi Arikunto, (2010). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: PT. Rineka Cipta.
- Suharsimi Arikunto, (2012). *Dasar-Dasar Evaluasi Pendidikan*. Jakarta: PT. Bumi
- Thomas, Stefanie., Kunzmann, Ute. (2014). Age Differences in Wisdom-Related Knowledge: Does the Age Relevance of the Task Matter?. *The Journals of GerontologyL Series B*, Volume 69, Issue 6: pp. 897-905.
- Worsley, A. (2002). Nutrition knowledge and food consumption: Can nutrition knowledge change food behaviour?. *Asia Pacific Journal of Clinical Nutrition*, 11(s3), S579-S585.

©UKDW