

**HUBUNGAN PENGETAHUAN DENGAN KECUKUPAN GIZI MAHASISWA  
PENDIDIKAN KESEJAHTERAAN KELUARGA  
KONSENTRASI TATA BOGA**



**MAYANG FADILLAH**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN KESEJAHTERAAN KELUARGA  
FAKULTAS PARIWISATA DAN PERHOTELAN  
UNIVERSITAS NEGERI PADANG  
Wisuda Periode September 201**

**PERSETUJUAN PEMBIMBING**

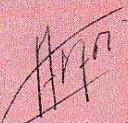
**HUBUNGAN PENGETAHUAN DENGAN KECUKUPAN GIZI MAHASISWA  
PENDIDIKAN KESEJAHTERAAN KELUARGA  
KONSENTRASI TATA BOGA**

**Mayang Fadillah**

Artikel ini disusun berdasarkan skripsi Mayang Fadillah untuk persyaratan wisuda periode September 2016 dan telah direview dan disetujui oleh kedua dosen pembimbing

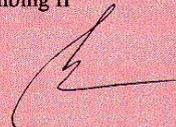
Padang, September 2016

Pembimbing I



Dr. Asmar Yulastri, M.Pd  
19640419 199203 2001

Pembimbing II



Dra. Lucy Fridayati, M.Kes  
19620518 198602 2001

# HUBUNGAN PENGETAHUAN DENGAN KECUKUPAN GIZI MAHASISWA PENDIDIKAN KESEJAHTERAAN KELUARGA KONSENTRASI TATA BOGA

Mayang Fadillah, Asmar Yulastri, Lucy Fridayati,  
Program Studi Pendidikan Kesejahteraan Keluarga  
FPP Universitas Negeri Padang  
Email: [mayang\\_fadillah@ymail.com](mailto:mayang_fadillah@ymail.com)

## Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mendeskripsikan pengetahuan gizi, kecukupan gizi serta menganalisa hubungan pengetahuan dengan kecukupan gizi. Penelitian ini bersifat korelasional dengan populasi 182 orang dan sampel sebanyak 28 orang yang diambil dengan teknik *proportional random sampling*. Teknik pengumpulan data untuk pengetahuan gizi menggunakan angket tertutup berupa *multiple choice*, sementara untuk kecukupan gizi menggunakan angket terbuka yaitu *formulir food recall*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebanyak (25%) mahasiswa memiliki tingkat pengetahuan gizi pada kategori sangat tinggi dan sebanyak (17.8%) mahasiswa memiliki pengetahuan gizi pada kategori tinggi. Pada variabel kecukupan gizi menunjukkan bahwa asupan energi tertinggi mahasiswa sebesar (3999.4kcal) dan asupan terendah sebesar (421.2kcal). Uji keberartian koefisien korelasi dilakukan dengan cara melihat taraf signifikansi pada perhitungan korelasi *pearson product moment*. Berdasarkan hasil uji keberartian koefisien variabel diketahui bahwa nilai signifikansi sebesar 0.000 dan nilai *thitung* sebesar 6.951. Hal ini berarti hipotesis yang diajukan ( $H_a$ ) diterima. Kontribusi pengetahuan gizi terhadap kecukupan gizi mahasiswa adalah sebesar 24.1%.

**Kata Kunci: Pengetahuan Gizi, Kecukupan Gizi**

## Abstract

*This study aimed to describe the nutritional knowledge, nutritional adequacy and analyzing their relationship with the knowledge of nutritional adequacy. This study is correlational with a population of 182 people and a sample of 28 people who is taken amid proportional random sampling technique. Data collection techniques for knowledge of nutrition using a questionnaire enclosed in the form of multiple choice, while for nutritional adequacy using open questionnaire form of food recall. The results showed that the nutrition knowledge of students included into the category is as high as (25%) and (17.8%) students have the knowledge of the high category. In the variable nutritional adequacy indicates that the highest energy intake of students (3999.4kcal) and the lowest intake of (421.2kcal). Correlation test results showed that the correlation is positive and significant correlation between knowledge with nutritional adequacy with *thitung* 6,961 students at the significance level of 0.000. Contributions knowledge of nutrition on the nutritional adequacy of students amounted to 24.1%*

**Keyword: Nutrition Knowledge, Nutritional Adequacy**

## **PENDAHULUAN**

Pengetahuan gizi merupakan pengetahuan tentang zat gizi, sumber-sumber zat gizi, makanan yang aman dikonsumsi sehingga tidak menimbulkan penyakit (Komang, 2014: 21). Pengetahuan gizi juga meliputi cara mengolah makanan yang baik agar zat gizi dalam makanan tidak hilang serta bagaimana cara hidup sehat (Soekidjo, 2003: 98). Menurut Sunita (2002:4) “Pengetahuan gizi adalah sesuatu yang diketahui tentang makanan dan hubungannya dengan kesehatan optimal”.

Berdasarkan pendapat ahli di atas dapat ditarik kesimpulan bahwa pengetahuan gizi meliputi pengetahuan tentang semua jenis, sumber, sifat dan fungsi zat gizi, makanan yang aman dikonsumsi mulai dari pemilihan makanan sehat hingga cara pengolahan makanan yang baik serta hubungan gizi dengan kesehatan yang optimal. Tingkat pengetahuan gizi seseorang akan berpengaruh terhadap sikap dan perilaku dalam pemilihan makanan yang pada akhirnya akan berpengaruh pada keadaan gizi seseorang yang bersangkutan. Menurut Soekirman (2000: 55) “peningkatan pengetahuan gizi bisa dilakukan dengan program pendidikan gizi yang dilakukan oleh pemerintah”. Program pendidikan gizi dapat memberikan pengaruh terhadap pengetahuan, sikap dan perilaku seseorang terhadap kebiasaan makannya. Hal tersebut juga akan berpengaruh terhadap status gizi seseorang.

Mahasiswa Program Studi (Prodi) Pendidikan Kesejahteraan Keluarga (PKK) Konsentrasi Tata Boga merupakan kelompok mahasiswa yang bernaung di Fakultas Pariwisata dan Perhotelan, khususnya di Jurusan Ilmu Kesejahteraan

Keluarga. Selain dibekali dengan mata kuliah teori dan praktik tentang pengolahan makanan, mahasiswa Prodi PKK Konsentrasi Tata Boga juga dibekali dengan konsep ilmu gizi yang bertujuan untuk memberikan pengetahuan konsep gizi dan asupan gizi yang cukup. Hal tersebut didukung dengan mata kuliah wajib yang harus diikuti oleh mahasiswa Prodi PKK Konsentrasi Tata Boga, yaitu Ilmu Bahan Makanan, *Theurapetik Diet*, *Mikrobiologi*, Teknologi Pangan, Penelitian Pangan dan Gizi, Gizi dan Kesehatan, *Hygiene Sanitasi*, *Food Control* serta Kesehatan dan Keselamatan Kerja.

Berdasarkan data yang penulis dapatkan dari Tata Usaha Jurusan IKK pada tahun 2015 diketahui bahwa 80% mahasiswa Prodi PKK Konsentrasi Tata Boga angkatan 2011-2014 mendapatkan nilai mutu A dan B pada mata kuliah Gizi dan Kesehatan. Nilai tersebut dikategorikan Sangat Baik dan Baik dalam pemahaman ilmu gizi. Berdasarkan perolehan nilai tersebut dapat diasumsikan bahwa Mahasiswa Prodi PKK Konsentrasi Tata Boga mampu untuk memenuhi kebutuhan gizi mereka sesuai dengan anjuran yang telah ditetapkan dan didukung dengan pengetahuan yang ada.

Berdasarkan observasi yang penulis lakukan ada tanggal 3 Agustus 2015 terhadap 50 orang Mahasiswa Prodi PKK Konsentrasi Tata Boga yang telah lulus mata kuliah Gizi dan Kesehatan, diketahui masih banyak mahasiswa yang belum mampu memenuhi kebutuhan akan kecukupan zat gizinya. Berdasarkan frekuensi makan Mahasiswa Prodi PKK Konsentrasi Tata Boga masih kurang, karena 70% mahasiswa hanya makan sebanyak 1-2 kali sehari. Padahal menurut rekomendasi yang dianjurkan frekuensi makan seharusnya adalah 3 kali makan besar dan 2 kali

selingan. Mahasiswa Prodi PKK Konsentrasi Tata Boga juga masih cenderung untuk mengonsumsi jenis makanan yang sama setiap harinya tanpa mengkombinasikan dengan jenis makanan yang lain. Padahal menurut Ilna (2014: 6) untuk mencapai masukan zat gizi yang seimbang tidak mungkin dipenuhi hanya dengan 1 jenis makanan, melainkan harus terdiri dari aneka ragam makanan.

Gizi yang baik sangat penting untuk kesehatan kita. Makanan yang kurang memadai gizinya akan menyebabkan defisiensi gizi (Mary, 2011: 143). Diet modern yang meniru masyarakat barat meningkatkan insidensi beberapa penyakit. Kebanyakan diantara kita memilih makanan yang cita rasanya kita sukai ketimbang makanan yang terbaik untuk kesehatan kita (Mary, 2011: 143). Nilai gizi pada makanan bukan menjadi faktor utama yang mempengaruhi keputusan memilih makanan pada kebanyakan orang. Pilihan makanan dipengaruhi oleh harga dan ketersediaan makanan, budaya masyarakat dan kesukaan masing-masing orang (Ahmad, 2007: 114).

Nilai gizi pada makanan bukan menjadi faktor utama yang mempengaruhi keputusan memilih makanan pada kebanyakan orang. Pilihan makanan dipengaruhi oleh harga dan ketersediaan makanan, budaya masyarakat dan kesukaan masing-masing orang (Ahmad, 2007: 114). Menurut Ahmad (2007: 115) “Keadaan gizi merupakan gambaran apa yang dikonsumsi dalam jangka waktu cukup lama”. Berdasarkan pendapat ahli tersebut dapat dipahami bahwa keadaan gizi dapat bermanifestasi kurang atau lebih.

Kecukupan gizi yang dianjurkan setiap hari adalah jumlah rata-rata suatu *nutrient* yang dibutuhkan per hari untuk memenuhi kebutuhan seseorang yang sehat (Mary, 2011: 114). Kebutuhan gizi untuk tiap orang berbeda-beda, karena dipengaruhi beberapa faktor seperti umur, jenis kelamin, berat badan, iklim dan aktivitas fisik (Ahmad, 2007: 115).

Status gizi seseorang dapat ditentukan dengan melakukan survey konsumsi pangan. Tujuan survey konsumsi adalah untuk pengukuran jumlah makanan yang dikonsumsi pada tingkat kelompok, rumah tangga dan perorangan, sehingga diketahui kebiasaan makan dan dapat dinilai kecukupan makanan yang dikonsumsi seseorang. Menurut Albiner (2010: 22) terdapat 5 metode dalam pengukuran pola makan individu yaitu metode *food recall* 24 jam, *estimated food records*, *food weighing*, *dietary history method* dan *food frequency*.

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mendeskripsikan pengetahuan gizi dan kecukupan gizi mahasiswa serta menganalisa hubungan antara pengetahuan dengan kecukupan gizi Mahasiswa Prodi PKK Konsentrasi Tata Boga.

## **METODE PENELITIAN**

Penelitian ini bersifat korelasional dengan variabel bebas (V1) pengetahuan gizi dan variabel terikat (V2) kecukupan gizi. Lokasi penelitian dilakukan di Jurusan Ilmu Kesejahteraan Keluarga pada tanggal 2-15 Juni 2016. Populasi dalam penelitian adalah seluruh mahasiswa Program Studi Pendidikan Kesejahteraan Keluarga Konsentrasi Tata Boga Universitas Negeri Padang angkatan 2011-2014 yang berjumlah 182 orang. Sampel dalam penelitian ini adalah sebanyak 15% dari jumlah populasi sehingga diperoleh sampel sebanyak

28 orang mahasiswa. Pengambilan sampel dilakukan dengan menggunakan teknik *proportional random sampling*. Jenis data yang digunakan adalah data primer dan data sekunder. Data primernya adalah pengetahuan gizi dan kecukupan gizi sedangkan data sekundernya adalah data berupa jumlah mahasiswa Program Studi Pendidikan Kesejahteraan Keluarga Konsentrasi Tata Boga yang didapat dari arsip jurusan Ilmu Kesejahteraan Keluarga, Fakultas Pariwisata dan Perhotelan Universitas Negeri Padang. Teknik pengumpulan data untuk pengetahuan gizi menggunakan angket tertutup berupa *multiple choise* sementara untuk kecukupan gizi menggunakan angket terbuka berupa *formulir food recal 3x24 jam*. Selanjutnya data dianalisis melalui analisis korelasi dengan bantuan program komputer SPSS versi 16.00.

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

### **1. Hasil Penelitian**

#### **a. Data Tentang Pengetahuan Gizi**

Deskripsi data hasil penelitian tentang pengetahuan gizi merupakan gambaran umum mengenai penguasaan mahasiswa mengenai semua jenis, sumber, sifat dan fungsi zat gizi, makanan yang aman dikonsumsi mulai dari pemilihan makanan sehat hingga cara pengolahan makanan yang baik serta hubungan gizi dengan kesehatan yang optimal. Pada variabel pengetahuan gizi diperoleh nilai terendah (6) dan nilai tertinggi (56), rentang (50), *mean* (29.07), *median* (28.5), *modus* (16) dan standar deviasi (14.412). Berdasarkan data tersebut dapat ditentukan tabel

distribusi frekuensi dari variabel pengetahuan gizi. Untuk lebih jelas dapat dilihat pada Tabel 1.

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Data Pengetahuan Gizi Mahasiswa Angkatan 2011-2014

Kelas interval	Frekuensi		
	Absolute	Relative (%)	Kumulatif (%)
6-14.3	3	10.7%	10.7%
14.4 - 22.7	8	10.7%	21.4%
22.8 – 31.1	5	10.7%	32.1%
31.2 – 39.4	5	17.8%	49.9%
39.5 – 47.8	2	28.5%	78.4%
47.9 – 56.2	5	22.2%	100%
<b>Jumlah</b>	28	100%	

Setelah dilakukan perhitungan, maka diperoleh kategori skor untuk pengetahuan gizi Mahasiswa Program Studi Pendidikan Kesejahteraan Keluarga Konsentrasi Tata Bog angkatan 2011-2014. Pengkategorian dilakukan berdasarkan *mean ideal* (Mi) dan *standar deviasi ideal* (SDi). Perhitungan kategori pengetahuan gizi mahasiswa dapat dilihat pada Tabel 2.

Tabel 2. Pengkategorian Skor Pengetahuan Gizi Mahasiswa Angkatan 2011-2014

No	Interval	kategori	Frekuensi	%
1	$X \geq 47.25$	Sangat tinggi	7	25
2	$47.25 > X \geq 31.5$	Tinggi	5	17.8
3	$31.5 > X \geq 15.75$	rendah	13	46.5
4	$X < 15.75$	Sangat rendah	3	10.7
	Jumlah		28	100.00

Berdasarkan pengkategorian skor pengetahuan gizi Mahasiswa Program Studi Pendidikan Kesejahteraan Keluarga Konsentrasi Tata Boga. angkatan 2011-2014 diketahui bahwa (25%) mahasiswa memiliki

pengetahuan gizi dalam ketegori sangat tinggi, (17.8%) mahasiswa berada pada kategori tinggi, (46.5%) mahasiswa berada pada kategori rendah dan sisanya sebanyak (10.7%) mahasiswa berada pada kategori sangat rendah.

#### **b. Data Tentang Kecukupan Gizi**

Deskripsi data hasil penelitian tentang kecukupan gizi merupakan jumlah rata-rata suatu zat gizi yang dibutuhkan per hari untuk memenuhi kebutuhan seseorang yang sehat. Data mengenai kecukupan gizi merupakan hasil penjumlahan asupan kalori yang dikonsumsi oleh responden. Pengambilan data dilakukan selama 3 hari. Berdasarkan hasil perhitungan statistik diperoleh nilai rata-rata kecukupan gizi mahasiswa angkatan 2011-2014 adalah (1321.22), median (1193.4), modus (918) dan standar deviasi (673.9). Distribusi kecukupan gizi menyebar dari nilai terendah (421.2) dan nilai tertinggi (3999.4) sehingga diperoleh rentangan nilai sebesar (357.8). Distribusi frekuensi data kecukupan gizi dapat dilihat pada tabel 3.

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Data Kecukupan Kuantitas Gizi Mahasiswa Angkatan 2011-2014

Kelas Interval	Frekuensi		
	Absolut	Relatif (%)	Kumulatif(%)
421.2-1040.7	12	43%	43.0%
1040.8-1660.4	12	43%	86.0%
1660.5-2280.0	1	4%	90.0%
2280.1-2899.6	2	6%	96.0%
2899.7-3519.3	0	0%	96.0%
3519.4-4138.9	1	4%	100.0%
Jumlah	28	100.0%	

Berdasarkan distribusi frekuensi data tersebut, maka diperoleh kategori skor untuk kecukupan gizi Mahasiswa Program Studi Pendidikan Kesejahteraan Keluarga Konsentrasi Tata Boga.angkatan 2011-2014. pengkategorian skor dilakukan dengan perhitungan berdasarkan *mean ideal* (Mi) dan *standar deviasi ideal* (SDi) yang dapat dilihat pada Tabel 4.

Tabel 4. Pengkategorian Skor Kecukupan Kuantitas Gizi Mahasiswa Angkatan 2011-2014

No	Interval	Kategori	F	%
1	$X \geq 1687.5$	Sangat tinggi	4	14.29
2	$1687.5 > X \geq 1125$	Tinggi	12	42.86
3	$1125 > X \geq 562.5$	Rendah	12	42.86
4	$X < 562.5$	Sangat rendah	0	0.00
Jumlah			28	100.00

Berdasarkan pengkategorian skor kecukupan gizi Mahasiswa Program Studi Pendidikan Kesejahteraan Keluarga Konsentrasi Tata Boga angkatan 2011-2014 diketahui bahwa (14.29%) mahasiswa memiliki kecukupan gizi dalam kategori sangat tinggi, (42.86%) mahasiswa memiliki kecukupan zat gizi dalam kategori tinggi dan rendah, sisanya (0.00%) mahasiswa memiliki kecukupan zat gizi dalam kategori sangat rendah.

## 2. Hasil Analisis Data

### a. Uji Hipotesis

Setelah dilakukan pengujian hipotesis, maka diperoleh hasil uji korelasi seperti tabel 5.

Tabel 5. Uji Korelasi Pengetahuan Gizi (V1) dengan Kecukupan Gizi (V2)

<i>Correlations</i>			
		pengetahuan gizi	kecukupan gizi
pengetahuan gizi	<i>Pearson Correlation</i>	1	.458
	<i>Sig. (2-tailed)</i>		.301
	<i>N</i>	28	28
kecukupan gizi	<i>Pearson Correlation</i>	.458	1
	<i>Sig. (2-tailed)</i>	.301	
	<i>N</i>	28	28

Berdasarkan tabel 5 terlihat nilai koefisien korelasi antara pengetahuan gizi dengan kecukupan gizi adalah 0.458. Jika diinterpretasikan kedalam korelasi *pearson product moment*/ nilai r, maka tingkat hubungannya cukup kuat.

**b. Uji Keberartian Korelasi**

Setelah dilakukan uji keberartian korelasi, maka diperoleh hasil seperti pada tabel 6.

Tabel 6. Uji Keberartian Koefisien Korelasi Variabel Pengetahuan Gizi (V1) Dengan Kecukupan Gizi (V2)

<i>Coefficients<sup>a</sup></i>					
<i>Model</i>	<i>Unstandardized Coefficients</i>		<i>Standardized Coefficients</i>	t	Sig.
	<i>B</i>	<i>Std. Error</i>	<i>Beta</i>		
(Constant)	1393.359	200.449		1.055	.301
pengetahuan gizi	6.541	6.200	.203	6.951	.000
a. <i>Dependent Variable: kecukupan gizi</i>					

Berdasarkan tabel 7 terlihat nilai signifikansi sebesar 0.000 nilai t hitung sebesar 6.951. Uji keberartian koefisien korelasi dilakukan dengan cara melihat taraf signifikansi pada perhitungan korelasi *pearson product*

*moment* yaitu  $0.000 < 0.05$ , sedangkan  $t_{hitung} > t_{tabel}$  ( $6.951 > 1.980$ ). Hal ini berarti hipotesis yang diajukan ( $H_a$ ) diterima atau terdapat hubungan yang signifikan antara pengetahuan gizi dengan kecukupan gizi Mahasiswa Program Studi Pendidikan Kesejahteraan Keluarga Konsentrasi Tata Boga.

**c. Koefisien Determinasi**

Setelah dilakukan uji koefisien determinasi, maka diperoleh hasil seperti tabel 7.

Tabel 7. Hasil Analisis Koefisien Determinasi

<i>Model Summary</i>				
<i>Model</i>	<i>R</i>	<i>R Square</i>	<i>Adjusted R Square</i>	<i>Std. Error of the Estimate</i>
1	.403 <sup>a</sup>	.241	.204	484.254
a. Predictors: (Constant), pengetahuan gizi				

Berdasarkan tabel 7 diketahui bahwa koefisien determinasi ( $0.403^2$ ) sebesar 0.241. Apabila diinterpretasikan kedalam bentuk persen maka diperoleh koefisien determinasi ( $r^2$ ) sebesar 24.1%. Hal ini berarti kontribusi pengetahuan gizi terhadap kecukupan gizi Mahasiswa Program Studi Pendidikan Kesejahteraan Keluarga sebesar 24.1%.

**3. Pembahasan**

**a. Pengetahuan Gizi**

Pengetahuan gizi merupakan suatu pemahaman mahasiswa meliputi pengetahuan tentang semua jenis, sumber, sifat dan fungsi zat gizi, makanan yang aman dikonsumsi mulai dari pemilihan makanan sehat hingga cara pengolahan makanan yang baik serta hubungan gizi dengan

kesehatan yang optimal. Beberapa indikator pengukur pengetahuan gizi seseorang mencakup macam-macam zat gizi, fungsi zat gizi, sumber zat gizi, manfaat zat gizi, pemilihan makanan sehat, teknik pengolahan makanan sehat serta dampak dari kelebihan dan kekurangan zat gizi dalam tubuh. Tingkat pengetahuan gizi seseorang berpengaruh terhadap sikap dan perilaku dalam pemilihan makanan yang ada akhirnya akan berpengaruh pada keadaan gizi yang bersangkutan.

Berdasarkan hasil pengolahan pendistribusian data pengetahuan gizi dapat dilihat bahwa (25%) mahasiswa memiliki pengetahuan gizi dalam kategori sangat tinggi, (17.8%) mahasiswa memiliki pengetahuan zat gizi dalam kategori tinggi, (46.5%) mahasiswa memiliki pengetahuan gizi dalam kategori rendah dan sisanya (10.7%) mahasiswa memiliki pengetahuan gizi dalam kategori sangat rendah.

Secara keseluruhan dapat dilihat bahwa tingkat pengetahuan gizi Mahasiswa Program Studi Pendidikan Kesejahteraan Keluarga Konsentrasi Tata Boga berada pada kategori tinggi dan rendah. Hal ini disebabkan karena perhatian mahasiswa dalam belajar dalam belajar tidak terlalu tinggi. Selain itu materi mengenai pengetahuan gizi bukan hal yang mudah untuk dipahami, karena banyak terdapat berbagai istilah asing. Selain itu tingkat perhatian dalam belajar juga ikut mempengaruhi kemampuan mahasiswa dalam pengetahuan gizi tersebut.

## **b. Kecukupan Gizi**

Kecukupan gizi yang dianjurkan setiap hari adalah jumlah rata-rata zat gizi yang dibutuhkan per hari untuk memenuhi kebutuhan seseorang yang sehat. Kebutuhan gizi setiap orang berbeda-beda, karena dipengaruhi beberapa faktor seperti faktor umur, jenis kelamin, berat badan, iklim dan aktifitas fisik (Ahmad, 2007: 115).

Berdasarkan hasil penelitian, dapat diketahui kecukupan gizi dari Mahasiswa Program Studi Pendidikan Kesejahteraan Keluarga Konsentrasi Tata Boga. Kecukupan gizi mahasiswa diperoleh dari konversi data pada formulir *food recall* 3x24 jam menjadi bentuk gram. Berdasarkan konversi tersebut diketahui nilai rata-rata kecukupan gizi mahasiswa angkatan 2011-2014 adalah (1321.22), median (1193.4), modus (918) dan standar deviasi (673.9).

Berdasarkan pengkategorian skor kecukupan kuantitas gizi Mahasiswa Program Studi Pendidikan Kesejahteraan Keluarga Konsentrasi Tata Boga angkatan 2011-2014 diketahui bahwa (14.29%) mahasiswa memiliki kecukupan gizi dalam kategori sangat tinggi, (42.86%) mahasiswa memiliki kecukupan zat gizi dalam kategori tinggi dan rendah, sisanya (0.00%) mahasiswa memiliki kecukupan zat gizi dalam kategori sangat rendah.

## **c. Hubungan Pengetahuan Gizi dengan Kecukupan Gizi Mahasiswa Program Studi Pendidikan Kesejahteraan Keluarga Konsentrasi Tata Boga**

Perubahan gaya hidup saat ini dipengaruhi oleh banyak hal, salah satu pengetahuan gizi. Semakin baik pengetahuan gizi seseorang maka

akan memperlihatkan kualitas dan kuantitas pangan yang dikonsumsi. Orang yang memiliki pengetahuan gizi baik akan lebih banyak menggunakan pertimbangan rasional dan pengetahuan dibandingkan dengan panca indera dalam pemilihan makanan (Sediaoetama, 1996 dalam Ika, 2012: 96). Pengetahuan gizi yang tidak baik selalu mendasari pilihan makanan yang bergizi, hal ini masih dipengaruhi oleh kebiasaan dan kemampuan daya beli.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa persentase pengetahuan gizi Mahasiswa Pendidikan Kesejahteraan Keluarga Konsentrasi Tata Boga termasuk dalam kategori baik. Berdasarkan pengkategorian skor pengetahuan gizi Mahasiswa Pendidikan Kesejahteraan Keluarga Konsentrasi Tata Boga angkatan 2011-2014 dapat dilihat bahwa (25%) mahasiswa memiliki pengetahuan gizi dalam kategori sangat tinggi, (17.8%) mahasiswa memiliki pengetahuan gizi dalam kategori tinggi dan (46.5%) mahasiswa memiliki pengetahuan gizi dalam kategori rendah, sisanya (10.7%) mahasiswa memiliki pengetahuan gizi dalam kategori sangat rendah. Sementara itu, hasil dari kecukupan gizi Mahasiswa Pendidikan Kesejahteraan Keluarga Konsentrasi Tata Boga, dilihat dari asupan energi per hari diketahui bahwa (14.29%) mahasiswa memiliki kecukupan gizi dalam kategori sangat tinggi, (42.86%) mahasiswa memiliki kecukupan zat gizi dalam kategori tinggi dan rendah, sisanya (0.00%) mahasiswa memiliki kecukupan zat gizi dalam kategori sangat rendah.

Bila dilihat dari hasil analisis yang telah dilakukan, diketahui bahwa nilai signifikansi sebesar 0.000 nilai  $t_{hitung}$  sebesar 6.951. Uji keberartian koefisien korelasi dilakukan dengan cara melihat taraf signifikansi pada perhitungan korelasi *pearson product moment* yaitu  $0.000 < 0.05$ , sedangkan  $t_{hitung} > t_{tabel}$  ( $6.951 > 1.980$ ). Hal ini berarti hipotesis yang diajukan ( $H_a$ ) diterima atau terdapat hubungan yang signifikan antara pengetahuan gizi dengan kecukupan gizi Mahasiswa Pendidikan Kesejahteraan Keluarga Konsentrasi Tata Boga.

Terdapat hubungan yang signifikan antara pengetahuan gizi dengan kecukupan gizi Mahasiswa Pendidikan Kesejahteraan Keluarga Konsentrasi Tata Boga disebabkan kurangnya pengaplikasian ilmu yang telah didapat di bangku perkuliahan dalam kehidupan sehari-hari. Selain itu mahasiswa juga mengabaikan ilmu yang dirasa tidak penting. Pengetahuan gizi yang tinggi belum dapat dijadikan tolak ukur seseorang mengikuti pola makan sesuai dengan rekomendasi kesehatan. Bagi Mahasiswa Pendidikan Kesejahteraan Keluarga Konsentrasi Tata Boga menjalin hubungan sosial yang bervariasi antar setiap individu merupakan hal yang sangat penting. Hubungan ini melibatkan teman sebaya dan orang-orang dari setiap organisasi kemahasiswaan yang ada di Universitas Negeri Padang. Selain itu, Mahasiswa Pendidikan Kesejahteraan Keluarga Konsentrasi Tata Boga juga harus mampu memutuskan sendiri jenis makanan apa yang ingin mereka konsumsi tanpa harus mempertimbangkan pendapat orang lain.

Menurut peneliti, mahasiswa dalam penelitian ini secara keseluruhan memiliki pengetahuan gizi yang baik. Oleh karena itu akan lebih baik jika pengetahuan yang dimiliki tersebut diaplikasikan dalam kehidupan sehari-harinya.

## **SIMPULAN DAN SARAN**

### **1. Simpulan**

Secara keseluruhan pengetahuan Mahasiswa Program Studi Pendidikan Kesejahteraan Keluarga Konsentrasi Tata Boga angkatan 2011-2014 mengenai konsep dasar pengetahuan gizi tidak terlalu tinggi yaitu sebanyak (25%) mahasiswa memiliki pengetahuan dalam kategori sangat tinggi, (17.8%) mahasiswa memiliki pengetahuan dalam kategori tinggi, (46.5%) mahasiswa memiliki pengetahuan dalam kategori rendah dan sisanya (10.7%) mahasiswa memiliki pengetahuan dalam kategori sangat rendah. Kecukupan gizi Mahasiswa Program Studi Pendidikan Kesejahteraan Keluarga Konsentrasi Tata Boga berdasarkan kecukupan gizi per hari terendah adalah sebesar (421.1 kkal) dan tertinggi (3999.4kkal). Secara keseluruhan terdapat (14.29%) mahasiswa berada dalam kecukupan gizi yang sangat tinggi dan (42.86%) mahasiswa berada dalam kecukupan gizi tinggi dan rendah serta sisanya (0.00%) mahasiswa berada dalam kecukupan gizi kurang baik. Terdapat hubungan yang signifikan antara pengetahuan gizi dengan kecukupan gizi Mahasiswa Prodi PKK Konsentrasi tata Boga dan kontribusi pengetahuan gizi terhadap kecukupan gizi adalah sebesar 24.1%. hal ini berarti kontribusi pengetahuan gizi terhadap kecukupan gizi tidak terlalu tinggi dan masih

terdapat faktor-faktor lain yang mempunyai kontribusi lebih besar terhadap kecukupan gizi seseorang

## 2. Saran

Diharapkan kepada mahasiswa Program Studi Pendidikan Kesejahteraan keluarga Konsentrasi Tata Boga untuk dapat mengaplikasikan pengetahuan gizi yang telah didapatkan selama mengikuti perkuliahan. Selanjutnya mahasiswa lebih teliti dalam memilih asupan makanan sesuai dengan rekomendasi Angka Kecukupan Gizi serta diharapkan keada peneliti selanjutnya untuk meneliti indikator-indikator lain terkait kecukupan gizi seseorang.

## DAFTAR RUJUKAN

- Achmad Djaeni Sediaoetama. (1996). *Ilmu Gizi untuk Mahasiswa Dan Profesi*, Jakarta : Dian Rakyat.
- Albiner Siagian (2010). *Epidemiologi Gizi*. Jakarta: Erlangga.
- Ika Suswanti. (2012). “Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Pemilihan Makanan Cepat Saji pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Dan Ilmu Kesehatan UIN Syarif Hidayatullah Jakarta”. *Skripsi*. <http://reporitory.uin.ac.id>. Diunduh Tgl 25 April 2015
- Ilma Anindya Kusuma (2014). “Gambaran Pola Makan Dan Status Gizi Mahasiswa Program Studi Ilmu Gizi Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Hasanuddin Makassar”. *Journal*. Universitas Hasanudin Makassar. <http://ejournals1.unhasmakassar.ac.id/index.php/JKM>.. Diunduh Tgl 28 Agustus 2015.
- Komang Indra Setia Widyantara. (2014). “Hubungan Kebiasaan Konsumsi Makanan Cepat Saji (Fast Food), Aktifitas Fisik Dan Pengetahuan Gizi Dengan Status Gizi Pada Mahasiswa FK UNILA Angkatan 2013”. *Skripsi*. Universitas Lampung. <http://ejournals1.unila.ac.id/index.php/JKM>. Diunduh Tgl 4 Mei 2015
- Mary E. Beck (2011). *Ilmu Gizi Dan Diet*. Yogyakarta: Andi Offset.

Soekidjo Notoatmodjo. (2003). *Ilmu Kesehatan Masyarakat*. Jakarta : Pt. Rhineka Cipta

Soekirman. (2000). *Ilmu Gizi dan Aplikasinya untuk Keluarga dan Masyarakat*. Jakarta : Direktorat Jenderal Pendidikan Tinggi Departemen Pendidikan Nasional.

Sunita Almatsier. (2009) *Prinsip Dasar Ilmu Gizi*. Jakarta: PT. Gramedia Pustaka Utama

**Persantunan:**

Artikel ini diolah dari skripsi Mayang Fadillah dengan judul “Hubungan Pengetahuan dengan Kecukupan Gizi Mahasiswa Program Studi Pendidikan Kesejahteraan Keluarga Konsentrasi tata Boga”, serta ucapan terima kasih kepada pembimbing I Dr. Asmar Yulastri, M.Pd dan pembimbing II Dra. Lucy Fridayati, M.Kes