



**Hubungan Antara Pengetahuan Gizi dan Sikap dengan Tindakan
Memilih Makanan Cepat Saji Mahasiswa S1 FKIP Program Studi Biologi
UKI Tahun 2018.**

**Diajukan Untuk Memenuhi Persyaratan Gelar Sarjana Pendidikan
Di Universitas Kristen Indonesia**

SKRIPSI

Oleh

Nama : Avila Nuhe

NIM : 1415150019

Program Studi : Pendidikan Biologi

FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN

UNIVERSITAS KRISTEN INDONESIA

JAKARTA

2018

HALAMAN PERSETUJUAN

Nama : Avila Nuhe
NIM : 1415150019
Program Studi : Pendidikan Biologi
Judul Skripsi : **Hubungan Antara Pengetahuan Gizi dan Sikap dengan Tindakan Memilih Makanan Cepat Saji Mahasiswa S1 FKIP Prodi Biologi UKI Tahun 2018.**

Jakarta, 04 September 2018

Mengetahui,

Dosen Pembimbing I



Prof. Dr. Yovita Harmiatun, M.S., A.And

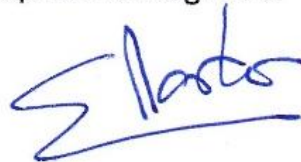
Dosen Pembimbing II



Adisti Ratnapuri, M. Pd

Menyetujui,



Kaprodi Biologi FKIP UKI



Dr. Sunarto, M.Hum

HALAMAN PENGESAHAN

Skripsi ini telah diuji dan dipertahankan pada sidang ujian Sarjana Program Studi Pendidikan Biologi, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Kristen Indonesia, Jakarta 04 September 2018.

NO	Dosen	Jabatan	Tanda Tangan
1	Prof. Dr. Yovita Harmiatun, M.S.,A.And	Dosen Pembimbing 1 dan Dosen Penguji	
2	Adisti Ratnapuri, M. Pd	Dosen Pembimbing 2 dan Dosen Penguji	
3	Dr. Sunarto, M.Hum	Dosen Penguji	

HALAMAN PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Avila Nuhe

NIM : 1415150019

Program Studi : Pendidikan Biologi

Menyatakan dengan sebenarnya skripsi ini saya susun dan kerjakan sendiri, tidak merupakan hasil kerja orang lain atau plagiat. Apabila dikemudian hari pernyataan ini salah, maka saya bersedia menerima sanksi dari Fakultas berupa pencabutan gelar keserjanaan. Demikian pernyataan ini saya buat dalam keadaan sadar dan sehat walafiat.

Jakarta, 04 September 2018

Avila Nuhe

Motto

**“ Kebanyakan orang gagal adalah orang yang tak menyadari
betapa dekatnya mereka ke titik sukses saat mereka
memutuskan untuk menyerah ”.**



Persembahan

Skripsi ini saya persembahkan untuk:

Tuhan Yesus Kristus

Papa dan Mama

Keluarga

Sahabat

Hubungan Antara Pengetahuan Gizi dan Sikap dengan Tindakan Dalam Memilih Makanan Cepat Saji Mahasiswa S1 FKIP Prodi Biologi UKI Tahun 2018

Oleh:
Avila Nuhe
Program Studi Pendidikan Biologi
Universitas Kristen Indonesia

ABSTRAK

Makanan cepat saji (*fast food*) merupakan makanan yang disajikan secara cepat, praktis dalam proses persiapannya seperti menggoreng, merebus dan memanggang tidak membutuhkan waktu yang lama. Efek negatif jika dikonsumsi dalam jangka waktu yang lama akan berdampak pada terjadinya penumpukan lemak di tubuh, memicu kegemukan, kolesterol, dan sebagainya. *Fast food* umumnya mengandung kadar lemak, gula dan sodium (Na) yang tinggi tapi rendah serat, vitamin A, asam askorbat dan sebagainya. Tingginya tingkat konsumsi *fast food* meningkatkan ancaman bahaya kesehatan bagi remaja atau mahasiswa yang lebih cenderung mengkonsumsi *fast food*.

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui tingkat pengetahuan dan sikap dengan tindakan dalam memilih makanan cepat saji mahasiswa biologi S1 UKI. Penelitian ini menggunakan desain potong lintang (*cross sectional*), dengan variabel independen dan dependen diobservasi dan dikumpulkan secara bersamaan. Pengambilan sampel/*sempling* dilakukan dengan cara *simple random sampling*.

Hasil penelitian adalah sebagai berikut: responden yang memiliki tingkat pengetahuan yang baik sebanyak 20 responden (38,4%); yang pengetahuan cukup sebanyak 28 responden (53,9%); yang berpengetahuan kurang sebanyak 4 responden (7,7%), sedangkan yang berpengetahuan tidak baik tidak ada. Kategori tingkat sikap adalah sebagai berikut: Responden yang memiliki sikap yang baik sebanyak 28 responden (53,9%); yang memiliki sikap cukup sebanyak 24 responden (46,1%), sedangkan untuk sikap kurang dan tidak baik tidak ada (0%). Kategori tingkat tindakan adalah sebagai berikut: yang baik sebanyak 28 responden (53,9%); cukup sebanyak 23 responden (44,2%); kurang sebanyak 1 responden (1,9%), sedangkan tindakan yang tidak baik tidak ada (0%).

Kata Kunci : fast food, konsumsi, kolesterol, kegemukan dan serat

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur kehadirat Tuhan Yang Maha Esa, atas berkat dan bimbingan-Nya penulis dapat menyelesaikan laporan penelitian ini, yang berjudul “ Hubungan Antara Pengetahuan dan Sikap dengan Tindakan Memilih Makanan Makanan Cepat Saji Mahasiswa S1 FKIP Biologi UKI. Dalam menyelesaikan penelitian ini, peneliti telah mencurahkan pikiran dan kemampuan yang dimiliki sebisa mungkin agar dapat menyelesaikan penelitian ini dengan baik dan benar. Namun walau demikian tetap ada kendala yang harus dilewati baik dalam hal pengambilan dan pengolahan data maupun penyusunan laporan ini.

Penyelesaian skripsi ini tidak terlepas dari bantuan beberapa pihak yang berhubungan dengan penelitian ini, baik secara langsung maupun tidak langsung. Oleh karena itu peneliti ingin mengucapkan terimakasih kepada pihak tersebut, diantaranya adalah:

1. Bapak Parlindungan Pardede, M.Hum selaku Dekan FKIP UKI, yang mengatur segala persiapan sepanjang pembuatan skripsi,
2. Bapak Dr. Sunarto, M.Hum selaku Ketua Program Studi Pendidikan Biologi Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Kristen Indonesia. Terima kasih karena senantiasa memberikan dukungan, motivasi, dan saran dalam penulisan skripsi ini sehingga berjalan dengan baik.

3. Ibu Prof. Dr. Yovita Harmiatun, M.S., A. And, selaku Dosen pembimbing I yang senantiasa menyediakan waktu, ilmu, dukungan, motivasi, semangat, saran, petunjuk, dan bimbingan kepada penulis dengan penuh kesabaran. Terima kasih untuk masukan judul bagi penulis dan setiap jalan keluar dan masukan yang diberikan disaat penulis mulai putus asa.
4. Ibu Adisti Ratnapuri, M.Pd selaku dosen pembimbing II yang senantiasa dengan sabar membimbing, memberi masukan, dorongan dan motivasi serta menginspirasi penulis, selama penulisan skripsi ini hingga berjalan dengan baik.
5. Ibu Dr. Marina Silalahi, M.Si selaku dosen Akademik Pendidikan Biologi yang telah membagi ilmu yang hebat bagi penulis. Terima kasih untuk setiap pelajaran berharga yang bermanfaat dalam menempuh perkuliahan.
6. Bapak Laurencius Sihotang, M.Pd selaku dosen Akademik Pendidikan Biologi yang telah membagi ilmu yang sangat bermanfaat dan mendukung dan memotivasi penulis selama perkuliahan.
7. Bapak Fajar Adinugraha, M.Pd selaku dosen Akademik Pendidikan Biologi yang telah membantu memberikan semangat kepada penulis selama penyusunan skripsi.
8. Staf Sekretariat FKIP UKI, ibu Rumenta, Ibu Riati Aritonang, bapak Aguswan Pardede, ibu Silvi Yanti, ibu Melva Renova, bapak Aloisius Gonsaga, bapak Sutarno dan bapak Riyanto yang sangat tulus membantu

penulis dalam mengurus administrasi selama perkuliahan. Terima kasih untuk setiap pelayanan yang diberikan.

9. Bapak dan Mama yang senantiasa mendoakan, mendukung, menginspirasi, dan memotivasi penulis. Terima kasih untuk semua pengorbanan dan kasih sayang yang selalu mengalir dalam kehidupan penulis sampai saat ini.
10. Kakak dan adik saya yang selalu memberikan motivasi, inspirasi, dan doa bagi penulis.
11. Kepada keluarga kosan Belimbing, Sabina Ratna Asri Yuni, Lidya Juliven, Agnes Ibuk, Asni Jeharu, Filomena Seriang, Ludgardis Anggo, dan Siska Simbolon, yang setia menemani penulis dalam penelitian. Terima kasih untuk setiap waktu, doa, semangat dan dukungan bagi penulis mulai dari perkuliahan hingga selesainya penulisan skripsi ini.
12. Sahabat-sahabat saya: Valentina Asri Yuni, Lidya Juliven Sinturi, Berliana Merino, Marselina Selviana, Agnes Ibuk dan Filomena Seriang. Terimakasih untuk setiap kasih, motivasi, canda dan tawa selama empat tahun kita bersama.
13. Teman-temanku Pendidikan Biologi Angkatan 2014: Lidya J. Sianturi, Valentina A. Yuni, Berliana Merino, Marselina Selviana, Gracela Sogalrei, Clavinsky Anggita, Nova Restu, Lilis Sirait, Fransiska Sirait, Susi R. Pasaribu, Jayanti, Anugerah B. Tarigan, Wahyu Agustianto, Regina

Claudia, Indah Pratiwi, Intan N Suciati, Tri Putri, Miseri Cordias . Terima kasih untuk setiap canda tawa selama empat tahun bersama.

14. Bang Wilson yang telah menyediakan waktu dan membagi ilmu bagi penulis. Terima kasih untuk canda tawa dan dukungan selama penulisan skripsi.
15. Teman-teman Keluarga Mahasiswa Katolik UKI yang senantiasa memberikan semangat dan doa bagi penulis hingga selesai penulisan skripsi ini.
16. Semua pihak yang telah memberikan kontribusi terhadap penyelesaian penelitian ini yang tidak dapat disebutkan satu persatu.

Peneliti menyadari sepenuhnya penelitian ini masih jauh dari kesempurnaan. Oleh sebab itu, peneliti mengharapkan adanya saran dan kritik yang bersifat membangun demi menyempurnakan penelitian ini. Semoga hasil penelitian ini dapat bermanfaat bagi berbagai pihak yang membutuhkan serta dapat memperkaya wawasan dan mengembangkan ilmu pengetahuan, khususnya di bidang gizi.

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN PERSETUJUAN	i
HALAMAN PENGESAHAN	ii
HALAMAN PERNYATAAN	iii
MOTTO	iv
ABSTRAK	v
KATA PENGANTAR	vi
DAFTAR ISI	x
DAFTAR LAMPIRAN	xiv
DAFTAR GAMBAR	xv
DAFTAR TABEL	xvi

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang	1
B. Identifikasi Masalah	3
C. Batasan Masalah	3
D. Rumusan Masalah	4
E. Tujuan Penelitian	4
F. Manfaat Penelitian	5

BAB II KAJIAN TEORITIK

A. Nutrisi (gizi)	6
B. Fungsi Gizi	22
C. Empat Sehat Lima Sempurna	23
D. Gizi Seimbang	25
E. Makanan Cepat Saji (<i>fast food</i>)	27
F. Dampak Negatif Makanan Cepat Saji (<i>fast food</i>)	29
G. Pengetahuan Gizi	34
H. Sikap	36
I. Faktor Yang Mempengaruhi Sikap	37
J. Tindakan	39
K. Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Pemilihan Makanan Cepat Saji	42
L. Penelitian Relevan	45
M. Hipotesis Penelitian	47

BAB III METODOLOGI PENELITIAN

A. Tujuan Oprasional	48
B. Waktu dan Tempat Penelitian	48
C. Metode Penelitian	48
D. Populasi dan Sampel	49
1. Populasi	49

2. Sampel	49
E. Metode Pengumpulan Data	51
F. Alur Penelitian	51
G. Instrumen Penelitian	52
H. Analisis Data	55
I. Kriteria Penilaian	57

BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Hasil penelitian	59
1. Analisis Univariat	59
2. Analisis Bivariat	61
B. Pembahasan	65
1. Pengetahuan mahasiswa tentang makanan cepat saji	65
2. Sikap mahasiswa dalam memilih makanan cepat saji	66
3. Tindakan mahasiswa dalam memilih makanan cepat saji	68
4. Hubungan pengetahuan dengan tindakan dalam memilih makanan	70
5. Hubungan sikap dengan tindakan dalam memilih makanan ..	72
6. Hubungan peengetahuan dan sikap terhadap tindakan	72

BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	
A. Kesimpulan	74
B. Saran	75
DAFTAR PUSTAKA	76
LAMPIRAN	77

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1	Kisi kisi instrumen penelitian.....	80
Lampiran 2	Soal untuk uji validitas dan reabilitas	81
Lampiran 3	Uji validitas dan reabilitas variabel pengetahuan	87
Lampiran 4	Uji validitas dan reabilitas variabel sikap	89
Lampiran 5	Uji validitas dan reabilitas variabel tindakan	91
Lampiran 6	Soal yang valid untuk mengambil data	93
Lampiran 7	Data pengetahuan yang akan di olah	98
Lampiran 8	Data sikap yang akan di olah	100
Lampiran 9	Data tindakan yang akan di olah	102
Lampiran 10	Data hasil uji statistik univariat pengetahuan, sikap dan tindakan	104
Lampiran 11	Data hasil uji Chi Square pengetahuan dengan sikap ...	107
Lampiran 12	Data hasil uji Chi Square sikap dengan tindakan	108
Lampiran 13	Data hasil uji Chi Square pengetahuan, sikap dengan tindakan	109
Lampiran 14	Koleksi foto pengisian kuesioner	110

DAFTAR GAMBAR

1. Gambar 1	Struktur kimia glukosa, galaktosa dan fruktosa	8
2. Gambar 2	Struktur kimia asam amino	15
3. Gambar 3	Menu 4 Sehat 5 Sempurna	23
4. Gambar 4	Tumpeng Gizi Seimbang	28
5. Gambar 5	Dokumentasi pengisian kuesioner pengambilan data Oleh angkatan 2015 dan 2016	110
6. Gambar 6	Dokumentasi pengisian kuesioner pengambilan data Oleh angkatan 2014 dan 2016	111

DAFTAR TABEL

1. Tabel 1 Penelitian relevan	45
2. Tabel 2 Jumlah populasi penelitian	50
3. Tabel 3 Kriteria penilaian	57
4. Tabel 4 Kriteria penafsiran	58
5. Tabel 5 Distribusi frekuensi pengetahuan	59
6. Tabel 6 Distribusi frekuensi sikap	60
7. Tabel 7 Distribusi frekuensi tindakan	61
8. Tabel 8 Hubungan pengetahuan dengan tindakan	62
9. Tabel 9 Hubungan sikap dengan tindakan	53
10. Tabel 10 Hubungan pengetahuan, sikap terhadap tindakan	54
11. Tabel 11 Persentasi mengkonsumsi <i>fast food</i> selama 1 bulan.....	69
12. Tabel 12 Kisi-kisi instrumen penelitian	80
13. Tabel 13 Kuesioner sikap untuk uji validitas dan reliabilitas	85
14. Tabel 14 Kuesioner tindakan untuk uji validitas dan reliabilitas	86
15. Tabel 15 Uji validitas dan reliabilitas pengetahuan	87
16. Tabel 16 Uji validitas dan reliabilitas sikap	89
17. Tabel 17 Uji validitas dan reliabilitas tindakan	91
18. Tabel 18 Kuesioner sikap untuk pengambilan data	96
19. Tabel 19 Kuesioner tindakan untuk pengambilan data	98

20. Tabel 20 Data pengetahuan hasil penelitian lewat kuesioner	100
21. Tabel 21 Data sikap hasil penelitian lewat kuesioner	102
22. Tabel 22 Data tindakan hasil penelitian lewat kuesioner	104
23. Tabel 23 Hasil perhitungan statistik variabel pengetahuan	104
24. Tabel 24 Berapa banyak soal yang benar dari setiap responden ...	105
25. Tabel 25 Hasil perhitungan statistik variabel sikap	105
26. Tabel 26 Berapa banyak soal yang benar dari setiap responden ..	106
27. Tabel 27 Data hasil perhitungan statistik variabel Tindakan	106
28. Tabel 28 Berapa banyak soal yang benar dari setiap responden ...	107
29. Tabel 29 Data hasil perhitungan uji statistik untuk mengetahui berapa jumlah responden yang dianalisis pada variabel pengetahuan.....	107
30. Tabel 30 Data hasil uji statistik jumlah jawaban yang benar dari variabel pengetahuan dan tindakan	107
31. Tabel 31 Data hasil perhitungan uji statistik untuk melihat hubungan pengetahuan dengan tindakan mahasiswa	108
32. Tabel 32 Data hasil perhitungan uji statistik untuk mengetahui berapa	108
33. jumlah 33 Responden yang dianalisis pada variabel sikap	108
34. Tabel 34 Hubungan pengetahuan, sikap terhadap tindakan dalam memilih makanan	109