



**HUBUNGAN ANTARA PENGETAHUAN GIZI DENGAN POLA
MAKAN SISWA SMA BUDHI WARMAN 1 KELAS XI TAHUN
AJARAN 2017/2018 DI JAKARTA TIMUR**

SKRIPSI

**Diajukan Untuk Melengkapi Salah Satu Syarat Memperoleh
Gelara Sarjana Pendidikan Di Universitas Kristen Indonesia**

Oleh:

Jayanti

1415150022

**PRODI PENDIDIKAN BIOLOGI
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS KRISTEN INDONESIA
JAKARTA
2018**

HALAMAN PERSETUJUAN

Nama : Jayanti
NIM : 1415150022
Program Studi : Pendidikan Biologi
Judul Skripsi : Hubungan Antara Pengetahuan Gizi dengan Pola Makan Siswa SMA Budhi Warman 1 Kelas XI Tahun Ajaran 2017/2018 Di Jakarta Timur

Jakarta, 16 Agustus 2018

Dosen Pembimbing

Pembimbing I,



Prof. Dr. Yovita Harmiatun, MS., A.And

Pembimbing II,



Dr. Sunarto, M.Hum

Mengetahui

Kaprodi Pendidikan Biologi



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 21 Agustus 2018.

NO	DOSEN	JABATAN	TTD
1	Prof. Dr. Yovita Harmiatun, MS., AAnd	Pembimbing I	
2	Dr. Sunarto, M.Hum	Pembimbing II	
3	Dr. Marina Silalahi, M.Si	Dosen Penguji	

HALAMAN PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Jayanti
NIM : 1415150022
Program Studi : Pendidikan Biologi

Menyatakan dengan sebenar-sebenarnya bahwa skripsi ini saya susun dan kerjakan sendiri, tidak merupakan hasil kerja orang lain atau plagiat. Apabila suatu hari pernyataan ini salah, maka saya bersedia menerima sanksi dari Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan berupa pencabutan gelar kesarjanaan.

Demikian pernyataan ini saya buat dalam keadaan sadar dan sehat dalam berpikir.

Jakarta, 16 Agustus 2018



Jayanti

Motto:

**“JIKA KAMU INGIN BAHAGIA, TERIKATLAH PADA TUJUAN,
BUKAN ORANG ATAU BENDA”**



**Hubungan Antara Pengetahuan Gizi dengan Pola Makan Siswa SMA
Budhi Warman 1 Kelas XI Tahun Ajaran 2017/2018 di Jakarta Timur**

Oleh:

Jayanti

**Program Studi Pendidikan Biologi
Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan
Universitas Kristen Indonesia.**

Abstrak

Pola makan sering diartikan sebagai kebiasaan makan seseorang setiap harinya. Pola makan merupakan perilaku yang paling penting dalam hal memilih makanan karena dapat mempengaruhi keadaan gizi seseorang. Hal ini disebabkan karena kuantitas dan kualitas makanan dan minuman yang dikonsumsi akan mempengaruhi tingkat kesehatan individu dan masyarakat. Hal utama yang mempengaruhi pola makan ialah pengetahuan gizi. Tingkat pengetahuan gizi seseorang dapat mempengaruhi sikap dan perilaku dalam memilih makanan.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara pengetahuan gizi dengan pola makan siswa SMA Budhi Warman 1 kelas XI tahun ajaran 2017/2018. Pengambilan data penelitian dilaksanakan pada tanggal 21-23 Mei 2018. Metode penelitian yang digunakan adalah metode survey dengan desain potong melintang (*cross sectional*). Populasi penelitian adalah seluruh siswa SMA Budhi Warman 1 sejumlah 570 siswa dengan jumlah sampel sebanyak 95 siswa. Pengambilan sampel menggunakan teknik *purposive sampling*.

Data penelitian diperoleh dengan menggunakan kuesioner. Teknik analisis data menggunakan uji regresi linier sederhana. Hasil penelitian ini menunjukkan adanya hubungan positif antara pengetahuan gizi dengan pola makan siswa SMA Budhi Warman 1 dengan koefisien regresi sebesar 0,454. Koefisien korelasi sebesar 0,801 menunjukkan besarnya nilai hubungan dan koefisien determinasi sebesar 0,642 menunjukkan besarnya pengaruh antara pengetahuan gizi terhadap pola makan. Persamaan regresi yang didapatkan adalah $Y = 37.297 + 2.160X$, X merupakan pengetahuan gizi dan Y merupakan pola makan siswa.

Kata Kunci: kebiasaan makan, makanan, perilaku, kesehatan

The Relation Between Nutritional Knowledge and the Students' Pattern of Budhi Warman 1 High School Class XI 2017/2018 Academic Year in East Jakarta

By:

Jayanti

***Biology Education Study Program
Faculty of Teacher Training and Education
Christian University of Indonesia.***

Abstract

Diet is often interpreted as someone every day eating habits. Diet most important thing was the behavior of choosing food because it can affected someone nutritional state. This was because quantity and quality of foods and drinks they consumed would affect the individuals and society health's level. The main thing that affects diet was nutritional knowledge. Someone nutritional knowledge level could affecting their attitudes and behavior in choosing food.

This study aims was to determine the relation between nutritional knowledge and eating habits of the 11th grade students, class of 2017/2018 of Budhi Warman 1 High School. Research data was collected on May 21-23 2018. The research method used was survey method with cross sectional design. The research population was all students of Budhi Warman 1 High School with a total of 570 students and total sample of 95 students. The sampling was taken using purposive sampling technique.

Research data was obtained using questionnaires. Technique of data analysis was used simple linear regression test. The results of this research was indicating a positive relation between nutritional knowledge and eating habits of students with a regression coefficient of 0.454. The correlation coefficient was 0.801, showed the connection's value, and the coefficient of determination was 0.642, showed the relation between nutritional knowledge and eating habits. The regression equation obtained was $Y=37.297+2.160X$, X was nutrition knowledge and Y was the student's diet.

Keywords: eating habits, food, behavior, health

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur penulis ucapkan kepada Tuhan Yang Maha Esa karena atas Anugrah dan Kasih-Nya yang tiada berkesudahan, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “Hubungan antara pengetahuan gizi dengan pola makan siswa SMA Budhi Warman 1 kelas XI tahun ajaran 2017/2018 di Jakarta Timur”. Skripsi ini disusun sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan pada Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Kristen Indonesia.

Penulis menyadari bahwa dalam penulisan skripsi ini dapat selesai berkat bantuan dari beberapa pihak, baik itu melalui perhatian, doa, motivasi, dan dukungan lainnya. Oleh karena itu, pada kesempatan ini penulis mengucapkan terimakasih atas bimbingan dan dukungannya, kepada:

1. Tuhan Yesus yang selalu menyertai penulis dengan kasih-Nya selama penulisan skripsi ini.
2. Bapak Parlindungan Pardede, M.Hum selaku Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Kristen Indonesia.
3. Bapak Dr. Sunarto, M.Hum selaku Kaprodi Pendidikan Biologi dan selaku dosen pembimbing kedua, yang senantiasa dengan kesabarannya membimbing penyusunan skripsi ini menjadi semakin baik.

4. Ibu Prof. Dr. Yovita Harmiatun, MS., A.And selaku dosen pembimbing pertama yang senantiasa menyediakan waktu, ilmu, dukungan, saran, petunjuk, dan bimbingan kepada penulis dengan penuh kesabaran selama penulisan skripsi.
5. Bapak Laurencius Sihotang, M.Pd selaku dosen akademik Prodi Pendidikan Biologi dan penasehat yang telah memberikan semangat, ilmu, saran, dan kritik dalam membimbing penulis.
6. Ibu Adisti Ratnapuri, M.Pd selaku dosen akademik Prodi Pendidikan Biologi yang telah banyak berbagi ilmu, motivasi, saran serta masukan dalam membimbing penulis.
7. Ibu Dr. Marina Silalahi, M.Si yang telah banyak berbagi ilmu dan motivasi berjasa dalam mengarahkan dan memberi banyak saran serta masukan yang bermanfaat dalam menempuh perkuliahan.
8. Bapak Fajar Adinugraha, M.Pd selaku dosen akademik Prodi Pendidikan Biologi yang telah membagi ilmu selama perkuliahan.
9. Ibu Faradiba, S.Si, M.Si yang senantiasa menyediakan waktu dan ilmu untuk membantu penulis dalam skripsi ini.
10. Teristimewa untuk kedua orang tua saya B. Hutasoit dan R. Sianturi, serta kakak saya Eva yang tak henti-hentinya memberi semangat, doa, materi, nasihat, dan cinta kasih. Terimakasih atas perjuangan dan pengorbanan yang begitu besar hingga saat ini saya dapat menyelesaikan perkuliahan.

11. Segenap staf Sekretariat FKIP Universitas Kristen Indonesia terimakasih atas kerjasama dan bantuannya selama perkuliahan.
12. Kepala Sekolah, Wakil Kepala Sekolah, Guru, dan Siswa SMA Budhi Warman 1 Jakarta. Terimakasih atas kerjasama dan bantuannya selama penelitian.
13. Keluarga besar Mahasiswa FKIP Biologi Universitas Kristen Indonesia angkatan 2014 yang telah memberikan bantuan dan motivasi dalam penyelesaian skripsi ini. Terimakasih atas kenangan-kenangan dan persahabatan yang luar biasa selama 4 tahun ini.
14. Abang Wilson yang sudah bersedia membimbing dan bersedia membantu penulis selama penyusunan skripsi ini.
15. Sahabat-sahabat saya Agnes, Laksmi, Andri, Syifa, Kiky, Zia, dan Nisrina. Terimakasih atas dukungan dalam penyusunan skripsi ini.

Penulis menyadari bahwa penelitian ini masih jauh dari kesempurnaan. Oleh sebab itu, segala kritik dan saran dari pembaca sangat diharapkan. Penulis berharap semoga skripsi ini bisa bermanfaat bagi penulis dan para pembaca.

Jakarta, 16 Agustus 2018

Penulis,



Jayanti

DAFTAR ISI

HALAMAN PERSETUJUAN	i
HALAMAN PENGESAHAN.....	ii
HALAMAN PERNYATAAN	iii
MOTTO	iv
ABSTRAK.....	v
<i>ABSTRACT</i>	vi
KATA PENGANTAR	vii
DAFTAR ISI.....	x
DAFTAR GAMBAR	xiv
DAFTAR TABEL	xv
DAFTAR LAMPIRAN	xvi
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang.....	1
B. Identifikasi Masalah.....	3
C. Batasan Masalah	3
D. Rumusan Masalah	3
E. Tujuan Penelitian	4
F. Manfaat Penelitian	4
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	5
A. Pengetahuan Gizi.....	5
1. Pengetahuan	5
a. Pengetahuan (<i>Knowledge</i>)/ C-1	6
b. Pemahaman (<i>Comprehension</i>)/ C-2.....	7

c.	Penerapan (<i>Application</i>)/ C-3	8
d.	Analisis (<i>Analysis</i>)/ C-4	8
e.	Sintesis (<i>Synthesis</i>)/ C-5	9
f.	Evaluasi (<i>Evaluation</i>)/ C-6	9
2.	Gizi	15
a.	Karbohidrat	16
b.	Lemak	22
c.	Protein	23
d.	Vitamin	25
e.	Mineral	28
f.	Air	28
3.	Empat Sehat Lima Sempurna	29
4.	Gizi Seimbang	31
5.	Pengetahuan gizi	34
B.	Pola Makan	35
1.	Pengertian Pola Makan	35
a.	Jenis Makanan	36
b.	Jumlah (Porsi) Makanan	37
c.	Frekuensi Makan	37
2.	Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Pola Makan	38
C.	Hasil Penelitian yang Relevan	41
D.	Kerangka Berpikir	43
E.	Hipotesis	43
BAB III METODOLOGI PENELITIAN		45
A.	Lokasi dan Waktu Penelitian	45

B.	Populasi dan Sampel Penelitian	46
C.	Metode Penelitian	46
D.	Alur Penelitian	47
E.	Instrumen Penelitian	48
1.	Variabel Pengetahuan Gizi (X)	48
2.	Variabel Pola Makan (Y)	49
3.	Uji Validitas	50
4.	Uji Reliabilitas	51
F.	Teknik Pengumpulan Data	52
G.	Teknik Analisis Data	52
1.	Analisis univariat	52
2.	Uji Persyaratan Analisis Data	53
3.	Uji Hipotesis	54
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN		56
A.	Hasil Penelitian	56
1.	Uji Instrumen	56
a.	Validitas	56
b.	Reliabilitas	56
2.	Deskripsi Data	57
a.	Tingkat Pengetahuan Gizi Siswa SMA Budhi Warman 1	57
b.	Tingkat Pola Makan Siswa SMA Budhi Warman 1	59
3.	Hasil Uji Prasyarat	60
4.	Uji Hipotesis	61
B.	Pembahasan	64
1.	Uji Instrumen	64

2. Tingkat Pengetahuan Gizi Siswa Kelas XI SMA Budhi Warman 1	65
3. Pola Makan Siswa Kelas XI SMA Budhi Warman 1	67
4. Hubungan antara pengetahuan gizi dengan pola makan siswa SMA Budhi Warman 1 kelas XI tahun ajaran 2017/2018 di Jakarta Timur	69
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN.....	71
A. Kesimpulan	71
B. Saran	71
DAFTAR PUSTAKA	72

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. Perubahan dari Kerangka Asli Ke Revisi.....	10
Gambar 2. Struktur dari Glukosa, Galakstosa, Dan Fruktosa.....	18
Gambar 3. Struktur Sukrosa	18
Gambar 4. Struktur Maltosa.....	19
Gambar 5. Struktur Laktosa	19
Gambar 6. Stuktur Amilosa.....	21
Gambar 7. Struktur Lemak.....	22
Gambar 8. Struktur Asam Amino	24
Gambar 9. Struktur Glisin, Alanin, Dan Fenilalanin	24
Gambar 10. Konsep 4 Sehat 5 Sempurna.	30
Gambar 11. Tumpeng Gizi Seimbang.....	32
Gambar 12. Peta Lokasi Penelitian.....	45
Gambar 13. Diagram Hasil Pengetahuan Gizi	58
Gambar 14. Diagram Hasil Pola Makan.....	59
Gambar 15. Grafik Persamaan Regresi	64

DAFTAR TABEL

Tabel 1. Kategori Taksonomi Anderson dan Kratwohl	11
Tabel 2. Jadwal Makan	38
Tabel 3. Penelitian yang Relevan	41
Tabel 4. Sampel siswa kelas XI SMA Budhi Warman 1	46
Tabel 5. Kisi-Kisi Instrumen Pengetahuan Gizi	48
Tabel 6. Kisi-Kisi Instrumen Pola Makan.....	49
Tabel 7. Interpretasi Reliabilitas.....	52
Tabel 8. Kriteria penafsiran presentase	53
Tabel 9. Klasifikasi Tingkat Korelasi.....	54
Tabel 10. Hasil Uji Normalitas Data	60
Tabel 11. Korelasi Sederhana dan Koefisien Determinasi	61
Tabel 12. Uji T	62

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Uji Validitas Variabel Pengetahuan Gizi (X).....	77
Lampiran 2. Uji Validitas Variabel Kebiasaan Makan (Y)	83
Lampiran 3. Uji Reliabilitas Pengtahuan Gizi (KR 20) dan Pola Makan (<i>Alpha Cronbach</i>).....	90
Lampiran 4. Butir-butir Pertanyaan Tentang Pengetahuan Gizi	97
Lampiran 5. Butir-butir Pernyataan Tentang Pola Makan.....	102
Lampiran 6. Deskripsi Statistik Variabel Pengetahuan Gizi.....	104
Lampiran 7. Deskripsi Statistik Variabel Pola Makan	105
Lampiran 8. DISTRIBUSI NILAI t_{tabel}	107
Lampiran 9. Dokumentasi Penelitian.....	109
Lampiran 10. Jadwal Penelitian	112