

**GAMBARAN PENGETAHUAN, SIKAP DAN TINDAKAN
GIZI SEIMBANG PADA MAHASISWA FK UKI
ANGKATAN 2020 DI MASA PANDEMI COVID-19**

SKRIPSI

Oleh

IVANIA MAYANGSARI PANJAITAN

1761050072



PROGRAM STUDI PENDIDIKAN SARJANA KEDOKTERAN

FAKULTAS KEDOKTERAN

UNIVERSITAS KRISTEN INDONESIA

JAKARTA

2022

**GAMBARAN PENGETAHUAN, SIKAP DAN TINDAKAN
GIZI SEIMBANG PADA MAHASISWA FK UKI
ANGKATAN 2020 DI MASA PANDEMI COVID-19**

SKRIPSI

Diajukan untuk memenuhi persyaratan akademik guna memperoleh gelar Sarjana
Kedokteran (S.Ked) pada Program Studi Pendidikan Sarjana Kedokteran
Universitas Kristen Indonesia

Oleh

IVANIA MAYANGSARI PANJAITAN

1761050072



**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN SARJANA KEDOKTERAN
FAKULTAS KEDOKTERAN
UNIVERSITAS KRISTEN INDONESIA
JAKARTA
2022**



PERNYATAAN KEASLIAN KARYA TUGAS AKHIR

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Ivania Mayangsari Panjaitan

NIM : 1761050072

Program Studi : Pendidikan Sarjana Kedokteran

Fakultas : Kedokteran

Dengan ini menyatakan bahwa karya tulis tugas akhir yang ber judul “GAMBARAN PENGETAHUAN, SIKAP DAN TINDAKAN GIZI SEIMBANG PADA MAHASISWA FK UKI ANGKATAN 2020 DI MASA PANDEMI COVID-19” adalah:

1. Dibuat dan diselesaikan sendiri dengan menggunakan hasil kuliah, tinjauan lapangan, buku–buku dan jurnal acuan yang tertera di dalam referensi pada karya tugas akhir saya.
2. Bukan merupakan duplikasi karya tulis yang sudah dipublikasikan atau yang pernah dipakai untuk mendapatkan gelar sarjana di universitas lain, kecuali pada bagian-bagian sumber informasi yang dicantumkan dengan cara referensi yang semestinya.
3. Bukan merupakan karya terjemahan dari kumpulan buku atau jurnal acuan yang tertera di dalam referensi pada tugas.

Kalau terbukti saya tidak memenuhi apa yang dinyatakan di atas, maka karya tugas akhir ini dianggap batal.

Jakarta, 12 April 2022



Ivania Mayangsari Panjaitan



UNIVERSITAS KRISTEN INDONESIA
FAKULTAS KEDOKTERAN

PERSETUJUAN DOSEN PEMBIMBING TUGAS AKHIR

**GAMBARAN PENGETAHUAN, SIKAP DAN TINDAKAN
GIZI SEIMBANG PADA MAHASISWA FK UKI ANGKATAN 2020
DI MASA PANDEMI COVID-19**

Oleh:

Nama : Ivania Mayangsari Panjaitan

NIM : 1761050072

Program Studi : Pendidikan Sarjana Kedokteran

telah diperiksa dan disetujui untuk diajukan dan dipertahankan dalam Sidang Tugas Akhir guna mencapai gelar Sarjana Strata Satu/ Pada Program Studi Pendidikan Sarjana Kedokteran, Fakultas Kedokteran, Universitas Kristen Indonesia.

Jakarta, 12 April 2022

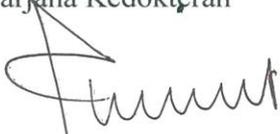
Menyetujui:

Pembimbing I


dr. Desy Ria Simanjuntak, M.Kes

NIP: 091681

Ketua Program Studi Pendidikan
Sarjana Kedokteran


Dra. Lusia Sri Sunarti, MS
NIP: 861261

Dekan



Dr. dr. Robert Hotman Sirait, Sp.An
NIP: 861261



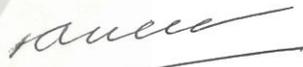
UNIVERSITAS KRISTEN INDONESIA
FAKULTAS KEDOKTERAN

PERSETUJUAN TIM PENGUJI TUGAS AKHIR

Pada 12 April 2022 telah diselenggarakan Sidang Tugas Akhir untuk memenuhi sebagai persyaratan akademik guna memperoleh gelar Sarjana Strata Satu pada Program Studi Pendidikan Sarjana Kedokteran, Fakultas Kedokteran, Universitas Kristen Indonesia, atas nama:

Nama : Ivania Mayangsari Panjaitan
NPM : 1761050174
Program Studi : Pendidikan Sarjana Kedokteran
Fakultas : Kedokteran

termasuk ujian Tugas Akhir yang berjudul "GAMBARAN PENGETAHUAN, SIKAP DAN TINDAKAN GIZI SEIMBANG PADA MAHASISWA FK UKI ANGKATAN 2020 DI MASA PANDEMI COVID-19" oleh tim penguji yang terdiri dari:

No	Nama Penguji	Jabatan Tim Penguji	Tanda Tangan
1.	dr. Ance Adriani, SpOk., MS., SpGK	Sebagai Ketua	
2.	dr. Desy Ria Simanjuntak, M.Kes	Sebagai Anggota	

Jakarta, 12 April 2022



UNIVERSITAS KRISTEN INDONESIA

Pernyataan dan Persetujuan Publikasi Tugas Akhir

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Ivania Mayangsari Panjaitan

NIM : 1761050072

Fakultas : Kedokteran

Program Studi : Pendidikan Sarjana Kedokteran

Jenis Tugas Akhir : Skripsi

Judul : Gambaran Pengetahuan, Sikap, dan Tindakan Gizi Seimbang Pada Mahasiswa FK UKI Angkatan 2020 di Masa Pandemi COVID-19

Menyatakan bahwa:

1. Tugas akhir tersebut adalah benar karya saya dengan arahan dari dosen pembimbing dan bukan merupakan duplikasi karya tulis yang sudah dipublikasikan atau yang pernah dipakai untuk mendapatkan gelar akademik di perguruan tinggi manapun;
2. Tugas akhir tersebut bukan merupakan plagiat dari hasil karya pihak lain, dan apabila saya/kami mengutip dari karya orang lain maka akan dicantumkan sebagai referensi sesuai dengan ketentuan yang berlaku;
3. Saya memberikan Hak Noneksklusif Tanpa Royalti kepada Universitas Kristen Indonesia yang berhak menyimpan, mengalih media/format-kan, mengelola dalam bentuk pangkalan data (database), merawat dan mempublikasikan tugas akhir saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan sebagai pemilih hak cipta.

Apabila di kemudian hari ditemukan pelanggaran Hak Cipta dan Kekayaan Intelektual atau Peraturan Perundangan-undangan Republik Indonesia lainnya dan integritas akademik dalam karya saya tersebut, maka saya bersedia menanggung secara pribadi segala bentuk tuntutan hukum dan sanksi akademis yang timbul serta membebaskan Universitas Kristen Indonesia dari segala tuntutan hukum yang berlaku.

Dibuat di Jakarta
Pada Tanggal 12 April 2022
Yang menyatakan,



Ivania Mayangsari Panjaitan

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur penulis panjatkan kepada Tuhan yang Maha Kuasa karena atas berkat dan karunia-Nya penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan judul “Gambaran Pengetahuan, Sikap dan Tindakan Gizi Seimbang pada Mahasiswa FK UKI Angkatan 2020 di Masa Pandemi Covid-19”. Tujuan penulisan skripsi ini adalah untuk memenuhi salah satu tugas akhir untuk memperoleh gelar Sarjana Kedokteran pada Fakultas Kedokteran Universitas Kristen Indonesia.

Penulisan skripsi ini tidak mungkin dapat terselesaikan tanpa bantuan, arahan, dan bimbingan berbagai pihak. Oleh karena itu, pada kesempatan ini penulis mengucapkan rasa hormat dan terima kasih kepada:

1. Orang tua penulis, Dr. Hulman Panjaitan, S.H., M.H. dan Dian Nugraheni yang telah membesarkan, mendidik, dan selalu memberikan dukungan berupa doa dan semangat bagi penulis.
2. Dr. Dhaniswara K. Hardjono, S.H., M.H., M.B.A. selaku Rektor Universitas Kristen Indonesia.
3. DR. dr. Robert Hotman Sirait, SpAn selaku Dekan Fakultas Kedokteran Universitas Kristen Indonesia.
4. Dra. Lusia Sri Sunarti, MS selaku Ketua Program Studi Pendidikan Sarjana Kedokteran.
5. DR. Muhammad Alfarabi, S.Si., M.Si. selaku Ketua Tim Skripsi, beserta anggota Tim Skripsi Fakultas Kedokteran Universitas Kristen Indonesia.
6. dr. Ance Adriani, SpOk., MS., SpGK selaku penguji, yang telah bersedia meluangkan waktu untuk menguji dalam sidang skripsi dan membimbing penulis dalam menyelesaikan perbaikan skripsi.
7. dr. Desy Ria Simanjuntak, M.Kes selaku pembimbing, yang telah bersedia meluangkan waktu, tenaga, dan pikiran untuk membimbing dan memberikan dukungan, serta pengarahan dalam penyusunan skripsi ini.

8. Seluruh Dosen Fakultas Kedokteran Universitas Kristen Indonesia yang memberikan ilmunya bagi para mahasiswa.
9. Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Kristen Indonesia Angkatan 2020 yang telah bersedia dan meluangkan waktunya menjadi responden penelitian.
10. Keluarga besar FK UKI 2017. Khususnya Marito Lenni, Mawarti Marpaung, Erina Octavio, Gelora Lisbet, Thalita Rakhmaniar dan Jane Nabila, untuk kebersamaan dan memberikan semangat satu sama lain.
11. Sahabat penulis, Ni Made Chintya Dheatista dan Refine Fransisca Novita yang memberi semangat bagi penulis.
12. Semua pihak yang tidak bisa penulis sebutkan satu persatu yang memberikan dukungan dan semangat bagi penulis.

Penulis berharap skripsi ini dapat menambah pengetahuan serta bermanfaat bagi pembaca. Semoga Tuhan Yang Maha Esa selalu memberikan berkat dan kasih karunia-Nya untuk kita semua. Terima kasih.

Jakarta, 12 April 2022

“Bersukacitalah senantiasa. Tetaplah Berdoa. Mengucap syukurlah dalam segala hal, sebab itulah yang dikehendaki Allah di dalam Kristus Yesus bagi kamu”. (1 Tesalonika 5: 16-18)

“Segala perkara dapat kutanggung di dalam Dia yang memberi kekuatan kepadaku”. (Filipi 4:13)

DAFTAR ISI

	Halaman
PERNYATAAN KEASLIAN KARYA TUGAS AKHIR	i
PERSETUJUAN DOSEN PEMBIMBING TUGAS AKHIR	ii
PERSETUJUAN TIM PENGUJI TUGAS AKHIR	iii
PERNYATAAN DAN PERSETUJUAN PUBLIKASI TUGAS AKHIR	iv
KATA PENGANTAR	v
DAFTAR ISI	viii
DAFTAR TABEL	xi
DAFTAR GAMBAR	xii
DAFTAR SINGKATAN	xiii
DAFTAR LAMPIRAN	xiv
ABSTRAK	xv
ABSTRACT	xvi
BAB I PENDAHULUAN	
1.1 Latar Belakang Masalah.....	1
1.2 Rumusan Masalah	3
1.3 Tujuan Penelitian	3
1.3.1 Tujuan Umum	3
1.3.2 Tujuan Khusus	3
1.4 Manfaat Penelitian	4
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	
2.1 Gizi Seimbang.....	5
2.1.1 Definisi.....	5
2.1.2 Prinsip Gizi Seimbang.....	6
2.1.3 Fungsi Zat Gizi.....	9
2.1.4 Sumber Zat Gizi	10
2.1.5 Kebutuhan Gizi	17
2.1.6 Masalah Gizi di Indonesia.....	18
2.2 <i>CoronaVirus Diseases</i> 2019 (COVID-19).....	19
2.2.1 Definisi.....	19

2.2.2 Transmisi COVID-19	20
2.2.3 Epidemiologi	20
2.2.4 Etiologi.....	22
2.2.5 Manifestasi Klinis	22
2.2.6 Prevensi	23
2.3 Pengetahuan	24
2.3.1 Definisi.....	24
2.3.2 Faktor yang Mempengaruhi Pengetahuan.....	25
2.3.3 Sumber Pengetahuan.....	26
2.3.4 Jenis Pengetahuan	26
2.3.5 Tingkat Pengetahuan.....	27
2.3.6 Pengukuran Pengetahuan	28
2.4 Sikap.....	28
2.4.1 Pengertian Sikap.....	28
2.4.2 Komponen Sikap.....	28
2.4.3 Ciri-ciri Sikap.....	29
2.4.4 Fungsi Sikap.....	30
2.4.5 Proses pembentukan sikap dan perubahan sikap	30
2.5 Tindakan.....	32
2.5.1 Definisi.....	32
2.5.2 Tingkatan Tindakan	32
2.6 Kerangka Teori.....	33
2.7 Kerangka Konsep.....	33

BAB III METODE PENELITIAN

3.1 Desain Penelitian.....	34
3.2 Tempat dan Waktu Penelitian	34
3.3 Populasi dan Sampel Penelitian	34
3.3.1 Populasi Penelitian.....	34
3.3.2 Sampel Penelitian.....	34
3.4 Kriteria Penelitian	35
3.5 Variabel dan Definisi Operasional.....	35
3.5.1 Variabel Penelitian.....	35
3.5.2 Definisi Operasional.....	35

3.6 Instrumen Penelitian.....	36
3.7 Pengolahan dan Analisis Data.....	36
3.7.1 Pengolahan Data.....	36
3.7.2 Analisis Data	37
3.8 Alur Penelitian	38

BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN

4.1 Hasil Penelitian	39
4.2 Pembahasan.....	41
4.2.1 Karakteristik Usia.....	41
4.2.2 Karakteristik Jenis Kelamin	42
4.2.3 Pengetahuan Responden.....	42
4.2.4 Sikap Responden.....	44
4.2.5 Tindakan Responden.....	44

BAB V KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan	46
5.2 Saran.....	46

DAFTAR PUSTAKA	47
-----------------------------	-----------

DAFTAR LAMPIRAN	53
------------------------------	-----------

DAFTAR TABEL

Tabel 2.1 Angka Kecukupan Gizi yang Dianjurkan Untuk Orang Indonesia (Per Orang Per Hari).....	17
Tabel 2.2 Kebutuhan Gizi Remaja Akhir dan Dewasa Muda.....	18
Tabel 3.1 Definisi Operasional.....	35
Tabel 4.1 Distribusi Usia Mahasiswa FK UKI Angkatan 2020 Berdasarkan Sampel.....	39
Tabel 4.2 Distribusi Jenis Kelamin Mahasiswa FK UKI Angkatan 2020 Berdasarkan Sampel.....	40
Tabel 4.3 Distribusi Pengetahuan Gizi Seimbang Mahasiswa FK UKI Angkatan 2020.....	40
Tabel 4.4 Distribusi Sikap Mahasiswa FK UKI Angkatan 2020 Tentang Gizi Seimbang.....	40
Tabel 4.5 Distribusi Tindakan Mahasiswa FK UKI Angkatan 2020 Tentang Gizi Seimbang.....	41

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Tumpeng Gizi Seimbang.....	5
Gambar 2.2 Kerangka Teori.....	32
Gambar 2.3 Kerangka Konsep.....	32
Gambar 3.1 Alur Penelitian.....	37



DAFTAR SINGKATAN

APD	Alat Pelindung Diri
BAB	Buang Air Besar
BAK	Buang Air Kecil
COVID-19	<i>Coronavirus Disease</i>
FK	Fakultas Kedokteran
IMT	Indeks Massa Tubuh
KBBI	Kamus Besar Bahasa Indonesia
KEMENKES	Kementerian Kesehatan
PTM	Penyakit Tidak Menular
SARS-CoV-2	<i>severe acute respiratory syndrome coronavirus-2</i>
UKI	Universitas Kristen Indonesia
WHO	<i>World Health Organization</i>

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Lembar Penjelasan Penelitian	53
Lampiran 2 Lembar Persetujuan Responden.....	54
Lampiran 3 Kuesioner Penelitian	55
Lampiran 4 Hasil Uji Validitas dan Reliabilitas Kuesioner	60
Lampiran 5 Distribusi Sampel Penelitian.....	63



ABSTRAK

Pandemi COVID-19 disebabkan oleh infeksi virus *severe acute respiratory syndrome coronavirus-2* (SARS-CoV-2) merupakan salah satu permasalahan saluran pernapasan di awal tahun 2020. Oleh sebab itu, masyarakat penting melakukan pencegahan dengan meningkatkan imunitas tubuh melalui gizi seimbang. Penerapan gizi seimbang pada masyarakat belum optimal karena masih ditemukan berbagai masalah terkait dengan respons seseorang terhadap makanan, perilaku hidup bersih dan sehat, serta penyakit yang berkaitan dengan gizi. Ketidakpedulian terhadap gizi disebabkan oleh beberapa faktor, antara lain pengetahuan individu, sikap, dan tindakan. Pengetahuan merupakan informasi setelah seseorang melakukan penginderaan terhadap suatu hal. Sikap adalah perbuatan berdasarkan kesukaannya atau ketidaksukaannya terhadap suatu objek. Tindakan adalah pelaksanaan nyata dari pengetahuan dan sikap suatu perbuatan nyata. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui gambaran pengetahuan, sikap, dan tindakan gizi seimbang pada mahasiswa FK UKI angkatan 2020 di masa pandemi COVID-19. Penelitian ini menggunakan metode deskriptif dengan teknik *total sampling* sebesar 136 responden. Instrumen yang digunakan untuk mengumpulkan data adalah kuesioner, dan didapatkan responden mempunyai pengetahuan baik (100%), sikap baik (100%), dan tindakan baik (44,1%), cukup baik (50%), dan buruk (5,9%). Berdasarkan hasil penelitian ini disimpulkan mahasiswa FK UKI angkatan 2020 memiliki pengetahuan dan sikap baik serta memiliki tindakan cukup baik terhadap gizi seimbang pada masa pandemi COVID-19.

Kata Kunci: Pengetahuan, Sikap, Tindakan, Gizi Seimbang, COVID-19

ABSTRACT

The COVID-19 pandemic caused by severe acute respiratory syndrome coronavirus-2 (SARS-CoV-2) infection was one of the respiratory tract problems in the early 2020. Therefore, it is important for the public to prevent the virus by increasing the body's immunity through balanced nutrition. The application of balanced nutrition in society has not been optimal because there are still various problems related to a person's response to food, clean and healthy living behaviors, and diseases related to nutrition. Indifference to nutrition is caused by several factors, including individual knowledge, attitudes, and actions. Knowledge is information after a person has sensed something. Attitude is an act based on his liking or dislike of a real act. Action is the real implementation of the knowledge and attitude of a real deed. The purpose of this study is to find out the illustration of knowledge, attitudes, and balanced nutritional actions in class 2020 FK UKI students during the COVID-19 pandemic. This study used descriptive methods with a total sampling technique of 136 respondents. The instruments used to collect data were questionnaires, and received respondents with good knowledge (100%), good attitudes (100%), and good actions (44.1%), good enough (50%), and bad (5.9%). Based on the results of this study, it is concluded that class 2020 FK UKI students have good knowledge, attitudes and have good enough actions towards balanced nutrition during the COVID-19 pandemic.

Keywords: Knowledge, Attitude, Action, Balanced Nutrition, COVID-19