

**TINGKAT PEMAHAMAN GIZI PADA MAHASISWA
PENJASKESREK UNIVERSITAS NUSANTARA
PGRI KEDIRI**

SKRIPSI

Diajukan Untuk Memenuhi Sebagian Syarat Guna

Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd.)

Pada Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi



OLEH :

JHOHAN SURYA PHAMUNGKAS

NPM: 19.1.01.09.0074

FAKULTAS ILMU KESEHATAN DAN SAINS (FIKS)

UNIVERSITAS NUSANTARA PERSATUAN GURU REPUBLIK INDONESIA

UN PGRI KEDIRI

2024

Skripsi oleh:

JHOHAN SURYA PHAMUNGKAS

NPM: 19.1.01.09.0074

Judul:

**TINGKAT PEMAHAMAN GIZI PADA MAHASISWA PENJASKESREK
UNIVERSITAS NUSANTARA PGRI KEDIRI**

Telah disetujui untuk diajukan Kepada
Panitia Ujian/Sidang Skripsi Prodi Penjaskesrek
FIKS UN PGRI Kediri

Tanggal: 11 Juli 2024

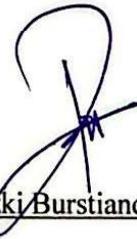
Pembimbing I



M. Anis Zawawi, M.Or

NIDN. 0730048903

Pembimbing II



Rizki Burstiando, M.Pd

NIDN. 0711029002

Skripsi oleh:

JHOHAN SURYA PHAMUNGKAS

NPM: 19.1.01.09.0074

Judul:

**TINGKAT PEMAHAMAN GIZI PADA MAHASISWA PENJASKESREK
UNIVERSITAS NUSANTARA PGRI KEDIRI**

Telah dipertahankan di depan Panitia Ujian/Sidang Skripsi

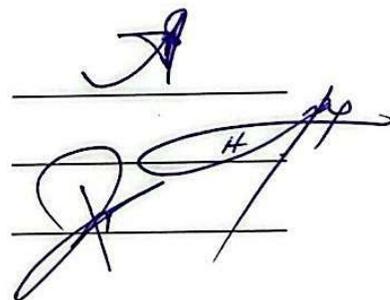
Prodi Penjaskesrek FIKS UN PGRI Kediri

Pada tanggal: 11 Juli 2024

Dan Dinyatakan telah Memenuhi Persyaratan

Panitia Penguji:

1. Ketua Penguji : M. Anis Zawawi, M.Or.
2. Penguji I : Drs. Sugito, M.Pd.
3. Penguji II : Rizki Burstiando, M.Pd.



Mengetahui,

Dekan FIKS



Dr. Nur Ahmad Muharram, M.Or

NIDN. 0703098802

PERNYATAAN

Yang bertanda tangan di bawah ini saya,

Nama : Jhohan Surya Phamungkas
Jenis Kelamin : Laki-laki
Tempat/tgl. Lahir : Trenggalek/ 4 Maret 2000
NPM : 19.1.01.09.0074
Fak/Jur/Prodi. : FIKS/ S1 Penjaskesrek

menyatakan dengan sebenarnya, bahwa dalam Skripsi ini tidak terdapat karya yang pernah diajukan untuk memperoleh gelar kesarjanaan di suatu perguruan tinggi, dan sepanjang pengetahuan saya tidak terdapat karya tulis atau pendapat yang pernah diterbitkan oleh orang lain, kecuali yang secara sengaja dan tertulis diacu dalam naskah ini dan disebutkan dalam daftar pustaka.

Kediri, 11 Juli 2024

Yang Menyatakan



JHOHAN SURYA PHAMUNGKAS

NPM. 19.1.01.09.0074

Motto

Hidup yang tak sesuai impian bukanlah hidup yang gagal

Dan hidup yang sesuai impian juga belum tentu hidup yang berhasil

Lakukan tugas yang diberikan dengan baik

- Baek Yi-jin, Twenty-Five Twenty-One

Karya ini kupersembahkan untuk

Keluarga tercinta

ABSTRAK

Jhohan Surya Phamungkas Tingkat Pemahaman Gizi pada Mahasiswa Penjaskesrek Universitas Nusantara PGRI Kediri, Skirpsi, Penjaskesrek, FIKS UN PGRI Kediri, Juni 2024.

Kata kunci: Pemahaman Gizi, Mahasiswa

Pemahaman gizi merupakan kemampuan untuk memahami dan menjelaskan pola makan, sumber gizi, dan manfaat gizi bagi tubuh. Kurangnya pemahaman tentang kebutuhan gizi harian sering kali membuat mahasiswa kesulitan dalam menentukan pola makan sehat. Gizi memiliki peran penting dalam meningkatkan kualitas Sumber Daya Manusia (SDM). Mahasiswa, yang berada dalam usia produktif, perlu memiliki pengetahuan gizi yang baik untuk menjaga kesehatan mereka. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat pemahaman gizi pada mahasiswa Penjaskesrek Universitas Nusantara PGRI Kediri. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode survei deskriptif. Subjek penelitian adalah 88 mahasiswa Penjaskesrek Universitas Nusantara PGRI Kediri, yang dipilih secara acak sederhana (*simple random sampling*). Data dikumpulkan melalui kuesioner yang diisi oleh responden menggunakan *google form*, yang berisi 30 pertanyaan tentang pemahaman gizi. Data kemudian dikategorikan menjadi tiga tingkat pemahaman: baik, cukup, dan kurang. Analisis data dilakukan dengan statistik deskriptif. Hasil penelitian menunjukkan bahwa dari 88 mahasiswa, 56 mahasiswa (64%) memiliki pemahaman gizi yang baik, 30 mahasiswa (34%) memiliki pemahaman yang cukup, dan 2 mahasiswa (2%) memiliki pemahaman yang kurang. Tingkat pemahaman gizi pada mahasiswa Penjaskesrek Universitas Nusantara PGRI Kediri sebagian besar berada dalam kategori baik. Hal ini menunjukkan perlunya terus meningkatkan pendidikan gizi untuk memastikan semua mahasiswa memiliki pemahaman yang memadai tentang pentingnya gizi dalam kehidupan sehari-hari.

KATA PENGANTAR

Puji Syukur Alhamdulillah atas kehadiran Allah SWT yang senantiasa melimpahkan rahmat dan hidayah-Nya sehingga peneliti dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul TINGKAT PEMAHAMAN GIZI PADA MAHASISWA PENJASKESREK UNIVERSITAS NUSANTARA PGRI KEDIRI.

Skripsi ini tidak mungkin dapat diselesaikan tanpa adanya bantuan, dari berbagai pihak. Peneliti mengucapkan terima kasih kepada:

1. Bapak Dr. Zainal Afandi, M.Pd. selaku Rektor Universitas Nusantara PGRI Kediri yang selalu memberikan dorongan semangat dan motivasi kepada mahasiswa.
2. Bapak Dr. Nur Ahmad Muharram, M.Or. selaku Dekan FIKS Universitas Nusantara PGRI Kediri yang selalu memberikan dorongan semangat dan motivasi kepada mahasiswa.
3. Bapak Weda, M.Pd. selaku Kaprodi Penjaskesrek Universitas Nusantara PGRI Kediri yang selalu memberikan dorongan semangat dan motivasi kepada mahasiswa Penjaskesrek.
4. Bapak M. Anis Zawawi, M.Or. selaku dosen pembimbing I yang telah rela meluangkan waktu dan bimbingan kepada peneliti dalam proses penyusunan skripsi ini sehingga skripsi ini selesai disusun.
5. Bapak Rizki Burstiando, M.Pd. selaku dosen pembimbing II yang telah rela meluangkan waktu dan bimbingan kepada peneliti dalam proses penyusunan skripsi ini sehingga skripsi ini selesai disusun.

6. Para Dosen yang membantu mengarahkan dan memberi masukan kepada peneliti dalam penyusunan skripsi ini.
7. Keluarga saya, untuk Bapak dan Ibu yang telah membiayai biaya pendidikan saya sampai sekarang ini. Yang berkorban moril dan meteril serta selalu memberikan dorongan motivasi untuk menyelesaikan skripsi ini.
8. Elisiana, yang telah memberi bantuan dan dorongan selama penyusunan skripsi ini.
9. Bima Ilham W, yang telah membantu dan memotivasi saya dalam penyusunan skripsi ini, sehingga skripsi ini bisa diselesaikan.
10. Teman-teman seperjuangan saya yang selalu menyemangati dan membantu dalam penyusunan skripsi ini.
11. Serta pihak lain yang tidak bisa saya sebutkan satu per satu, yang telah banyak membantu dalam penyusunan skripsi ini.

Harapan saya, skripsi ini dapat digunakan sebagai syarat untuk kelulusan saya dan memperoleh gelar Sarjana Pendidikan.

Saya menyadari bahwa skripsi ini masih terdapat banyak kekurangan, karena itu diharapkan kritik dan saran dari berbagai pihak untuk perbaikan dan penyempurnaan skripsi ini.

Kediri, 4 Juli 2024

JHOHAN SURYA PHAMUNGKAS

NPM: 19.1.01.09.0074

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	i
HALAMAN PERSETUJUAN.....	ii
HALAMAN PENGESAHAN.....	iii
HALAMAN PERNYATAAN	iv
MOTTO DAN PERSEMBAHAN.....	v
ABSTRAK.....	vi
KATA PENGANTAR	vii
DAFTAR ISI.....	ix
DAFTAR TABEL.....	xi
DAFTAR GAMBAR	xii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xiii
BAB I.....	1
PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah	7
C. Pembatasan Masalah	7
D. Rumusan Masalah	8
E. Tujuan Penelitian.....	8
F. Kegunaan Penelitian.....	8
BAB II.....	10
KAJIAN TEORI DAN HIPOTESIS	10
A. Kajian Teori.....	10
1. Pemahaman Gizi.....	10
2. Gizi	18
3. Mahasiswa	40
4. Mahasiswa Penjaskesrek Universitas Nusantara PGRI Kediri	41
B. Kajian Hasil Penelitian Terdahulu	44

C.	Kerangka Berpikir	47
D.	Hipotesis	48
BAB III	49
METODE PENELITIAN	49
A.	Variabel Penelitian	49
B.	Pendekatan dan Teknik Peneliitian	50
C.	Tempat dan Waktu Penelitian	51
D.	Populasi dan Sampel	53
1.	Populasi	53
2.	Sampel	53
E.	Instrumen Penelitian.....	55
1.	Pengembangan Instrumen	55
2.	Validitas dan Realibilitas Instrumen	57
F.	Teknik Pengumpulan Data	60
1.	Sumber dan Langkah-langkah Pengumpulan Data	60
G.	Teknik Analisis Data	60
BAB IV	62
HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHSAN	62
A.	Deskripsi Data Variabel	62
B.	Analisis Data	95
C.	Pembahasan	101
BAB V	105
SIMPULAN, IMPLIKASI DAN SARAN	105
A.	Simpulan.....	105
B.	Implikasi	105
C.	Saran-saran	106
DAFTAR PUSTAKA	107
LAMPIRAN	114

DAFTAR TABEL

Tabel 3. 1 Rencana Kegiatan Penelitian	52
Tabel 3. 2 Skor Jawaban Skala Guttman	56
Tabel 3. 3 Kisi-kisi Instrumen Penelitian.....	56
Tabel 3. 4 Uji Validitas	58
Tabel 3. 5 Uji Realibilitas	59
Tabel 3. 6 Kategori Pemahaman Gizi	61
Tabel 4. 1 Data Pemahaman Gizi Tingkat Satu	62
Tabel 4. 2 Data Pemahaman Gizi Tingkat Dua.....	69
Tabel 4. 3 Data Pemahaman Gizi Tingkat Tiga.....	75
Tabel 4. 4 Data Pemahaman Gizi Tingkat Empat.....	82
Tabel 4. 5 Data Pemahaman Gizi Keseluruhan Responden Mahasiswa Penjaskesrek.....	89
Tabel 4. 6 Uji Normalitas Mahasiswa Tingkat Satu	95
Tabel 4. 7 Uji Normalitas Mahasiswa Tingkat Dua.....	96
Tabel 4. 8 Uji Normalitas Mahasiswa Tingkat Tiga.....	96
Tabel 4. 9 Uji Normalitas Mahasiswa Tingkat Empat.....	97
Tabel 4. 10 Deskripsi Statistik Tingkat Pemahaman Gizi Mahasiswa Penjaskesrek UNP Kediri.....	98
Tabel 4. 11 Hasil Analisis Data Tingkat Pemahaman Gizi Mahasiswa Penjaskesrek UNP Kediri.....	98
Tabel 4. 12 Hasil Analisis Data Tingkat Pemahaman Gizi Mahasiswa Penjaskesrek UNP Kediri Berdasarkan Jenis Kelamin.....	99

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2. 1 Kerangka Berpikir	47
Gambar 3. 1 Teknik Penelitian.....	51
Gambar 4. 1 Diagram Jenis Kelamin Responden	99

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Lembar Bimbingan Skripsi.....	115
Lampiran 2 Surat Pengantar Penelitian.....	117
Lampiran 3 Ketersediaan Validator Instrumen Satu.....	118
Lampiran 4 Validasi Angket Satu.....	119
Lampiran 5 Keterangan Validator Satu.....	122
Lampiran 6 Ketersediaan Validator Instrumen Dua	123
Lampiran 7 Validasi Angket Dua	124
Lampiran 8 Keterangan Validator Dua	127
Lampiran 9 Ketersediaan Validator Instrumen Tiga.....	128
Lampiran 10 Validasi Angket Tiga.....	129
Lampiran 11 Keterangan Validator Tiga	132
Lampiran 12 Kisi-kisi Instrumen Penelitian	133
Lampiran 13 Instrumen Penelitian.....	134
Lampiran 14 Data Sampel Penelitian.....	137
Lampiran 15 Uji Validitas.....	139
Lampiran 16 Uji Realibilitas.....	142
Lampiran 17 Uji Normalitas Mahasiswa Tingkat Satu.....	143
Lampiran 18 Uji Normalitas Mahasiswa Tingkat Dua	143
Lampiran 19 Uji Normalitas Mahasiswa Tingkat Tiga.....	144
Lampiran 20 Uji Normalitas Mahasiswa Tingkat Empat	144
Lampiran 21 Uji Statistik Deskriptif.....	145
Lampiran 22 Sertifikat Bebas Plagiasi.....	146
Lampiran 23 Surat Keterangan Bebas Plagiasi	147

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Gizi merupakan zat-zat yang dibutuhkan oleh tubuh yang fungsinya sebagai energi aktivitas tubuh dan juga sebagai penunjang metabolisme. Seperti berbagai jenis vitamin, lemak, dan mineral. Metabolisme yang baik akan membantu pertumbuhan dan perkembangan yang baik pula. Banyak orang yang tidak tahu berapa berat badan idealnya. Secara umum orang-orang kesulitan dalam memahami status gizinya, hal ini tentu dapat menimbulkan masalah dalam mengontrol asupan gizi mereka. Karena pemahaman seseorang mengenai status gizi masih tergolong cukup rendah dan kurangnya minat literasi tentang kebutuhan gizi (Taufik Yulianto & Mulyani, 2019). Ini dibuktikan dengan masih banyaknya orang yang memiliki berat badan tidak ideal, baik lebih ataupun kurang ideal yang dikarenakan kurang atau berlebihnya asupan gizi makanan yang layak.

Perkembangan masalah gizi di Indonesia semakin kompleks saat ini, selain masih menghadapi masalah kekurangan gizi, masalah kelebihan gizi juga menjadi persoalan yang harus ditangani serius. Faktor utama yang mempengaruhi masalah gizi berasal dari asupan makanan. Asupan makanan bertindak menyediakan energi bagi tubuh, mengatur proses metabolisme, memperbaiki jaringan tubuh serta pertumbuhan. Apabila tubuh kekurangan zat gizi, khususnya energi dan protein, pada tahap awal akan menyebabkan rasa

lapar dan dalam jangka waktu tertentu berat badan akan menurun yang disertai dengan menurunnya produktivitas kerja. Kekurangan zat gizi yang berlanjut akan menyebabkan status gizi kurang dan gizi buruk. Apabila tidak ada perbaikan konsumsi energi dan protein yang mencukupi, pada akhirnya tubuh akan mudah terserang penyakit infeksi yang selanjutnya dapat menyebabkan kematian. Status gizi dipengaruhi oleh asupan makanan yang sesuai dengan kebutuhan gizi setiap orang. Kebutuhan gizi setiap orang ditentukan dari beberapa faktor, diantaranya yaitu usia, jenis kelamin, tingkat aktivitas fisik, berat badan, dan tinggi badan. Kebutuhan gizi bersifat sangat spesifik, yang artinya kebutuhan gizi satu individu berbeda dengan individu yang lain. Mengonsumsi makanan yang begitu banyak, serta kurangnya pemahaman tentang kandungan nutrisi dalam makanan menjadi salah satu penyebab terjadinya permasalahan dalam pemenuhan kebutuhan gizi.

Seperti yang dijelaskan di atas, permasalahan gizi tidak hanya kekurangan berat badan, tetapi kelebihan berat badan dan obesitas juga merupakan sebuah masalah. Krisis gizi berpotensi akan meningkat karena perubahan zaman. Sekarang ini, teknologi mulai merembet ke berbagai macam bidang, manusia menjadi di mudahkan dalam menjalani kegiatan sehari-harinya. Memang benar hal itu adalah hal yang positif dan menguntungkan, tetapi dampak negatifnya manusia jadi kurang dalam bergerak, fisik mereka jadi melemah dan akan membuat mereka jadi bermalas-malasan. Dan sedihnya hal tersebut sudah mulai terjadi. Banyak anak-anak yang malas untuk berolahraga, mereka lebih suka memainkan gadget. Mereka jadi lupa makan, lupa waktu dan

kurang bergerak, sangat tidak baik untuk kesehatan mereka. Tidak hanya anak-anak, mahasiswa juga ada yang seperti itu, tidak memperhatikan akibat dari apa yang mereka lakukan. Banyak mahasiswa yang sudah kecapean padahal baru beraktivitas sedikit. Mereka malas berjalan kaki meskipun jarak yang mau ditempuh tidak jauh. Hal itu disebabkan karena kurangnya gerak tubuh dan pemahaman dalam kebutuhan gizi mereka. Apa yang mereka makan tidak sesuai dengan kadar gizi yang tubuh mereka butuhkan. Jenis makanan yang mereka makan juga merupakan makanan yang tidak sehat. Alkohol, rokok, *junk food*, sangat tidak disarankan untuk kesehatan tubuh. Tetapi banyak mahasiswa yang tidak peduli dengan hal tersebut dan tetap melakukan apa yang mereka suka.

Kurangnya keterpedulian pada kebutuhan gizi merupakan faktor pendidikan dan kesadaran yang rendah. Ada mahasiswa yang paham tetapi tidak peduli, ada juga mahasiswa yang tidak paham sama sekali dan acuh tak acuh untuk mencari tahu mengenai pentingnya kebutuhan gizi mereka. Selain karena faktor pendidikan, krisis gizi juga dapat disebabkan karena adanya perubahan gaya hidup dan kebiasaan pola makan. Salah satu penyebab perubahan gaya hidup yaitu karena maraknya teknologi yang membuat mereka jadi suka bermalas-malasan dan terlalu mengandalkan teknologi. Hal ini akan mempengaruhi aktivitas seseorang yang nantinya akan berdampak pada jumlah kalori yang terbakar, dengan kata lain terjadi perbedaan yang signifikan antara gizi yang masuk dan keluar, dan jika hal tersebut dilakukan bersamaan dengan kebiasaan pola makan yang buruk maka akan menyebabkan kelebihan asupan makan, sehingga berat badan naik dan bisa menyebabkan obesitas. Hal ini

sejalan dengan pendapat Fitriah (2007) bahwa faktor-faktor yang menyebabkan terjadinya berat badan berlebih antara lain kelebihan asupan makan, kurangnya aktivitas tubuh, kurangnya pengetahuan akan gizi dan adanya kemudahan hidup (*sedentary life*). Kebiasaan pola makan yang buruk seperti kurangnya mengonsumsi sayuran, terlalu banyak mengonsumsi makanan pokok dan makanan cepat saji maupun alkohol dan memakan makanan ringan sebelum tidur yang dipicu dari rasa bosan maupun dikarenakan oleh stres (Zachary dkk., 2020). Apabila seseorang mengalami kelebihan berat badan atau obesitas maka imunnya tubuh akan melemah. Oleh karena itu, salah satu cara mencegah dan mengurangi potensi memburuknya kondisi kesehatan akibat kelebihan berat badan dan obesitas adalah dengan meningkatkan pemahaman gizi.

Kurangnya pemahaman yang dimiliki mahasiswa tentang kebutuhan gizi harian membuat mereka kesulitan dalam menentukan pola makan yang sehat. Banyak penelitian yang sudah dilakukan oleh peneliti terdahulu terkait dengan pemahaman gizi pada mahasiswa. Seperti penelitian yang dilakukan Kanah & Herdiani (2020) pada mahasiswa Fakultas Kesehatan UNUSA, ada sebanyak 40 responden (50,64%) dengan kategori pengetahuan cukup, kemudian sebanyak 32 responden (40,50%) dengan kategori pengetahuan kurang, dan hanya sebesar 7 responden (8,86%) memiliki kategori baik, Hanya 7 mahasiswa yang dianggap berpengetahuan baik dari 79 mahasiswa. Penelitian tersebut sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Herviana dkk (2022) yang dilakukan pada mahasiswa gizi di wilayah Kepulauan Riau diperoleh hasil mahasiswa yang memiliki tingkat pengetahuan gizi cukup (42%), kurang (38%), dan baik (20%).

Penelitian Adik Ayu dkk. (2022) pada mahasiswa angkatan 2018 Prodi Ilmu Keolahragaan Unesa memperoleh hasil penelitian yang menunjukkan bahwa persentase pengetahuan gizi yang baik pada mahasiswa yaitu sebanyak 53.3 % dan 47.7 % memiliki pengetahuan gizi yang kurang.

Penelitian yang dilakukan oleh Christin Octaviani Sagala, Noerfitri (2021) pada program studi selain gizi di STIKES Mitra Keluarga, yaitu 19 responden berpengetahuan baik dengan persentase (11,8%), 68 responden berpengetahuan cukup dengan persentase (42,2%), 74 responden berpengetahuan kurang dengan persentase 46,6%. Hampir setengah dari total responden memiliki pengetahuan gizi yang kurang dikarenakan kurangnya ilmu gizi yang diberikan. Selanjutnya penelitian yang dilakukan oleh Budiningsari dkk., (2022) terhadap mahasiswa tahun ajaran 2020-2021 Universitas Gadjah Mada dapat diketahui bahwa sebagian besar responden dengan kategori pengetahuan gizi baik sebanyak 33 (14%); kategori cukup 87 (38%); dan kategori kurang 111 (48%). Nur Akhfa (2021) melakukan penelitian pada mahasiswa FIKES UHAMKA Diperoleh hasil pengetahuan gizi sebanyak 52,6% dalam kategori kurang, sedangkan sebanyak 47,4% memiliki pengetahuan gizi yang baik. Penelitian yang dilakukan oleh Oktavia, L., & Amelia, W. (2022) pada mahasiswa Kebidanan STIKES Al-Ma'arif Baturaja dapat dilihat bahwa dari 30 responden didapatkan responden yang berpengetahuan baik 1 responden (3.3%), cukup 10 responden (33.3 %) dan ada yang berpengetahuan kurang 19 responden (63.3%). Pengetahuan gizi yang kurang akan memengaruhi pola makan individu tersebut.

Gizi merupakan faktor penting karena secara langsung berpengaruh terhadap kualitas Sumber Daya Manusia (SDM), oleh karena itu perlunya pemberian ilmu gizi yang sungguh pada mahasiswa. Kisaran umur mahasiswa adalah remaja akhir menuju dewasa, yang dimana dimasa itu merupakan umur-umur produktif, jadi sangat penting dalam menjaga kesehatan. Namun saat ini tidak semua fakultas dan program studi mendapatkan ilmu gizi, sehingga pengetahuan akan gizi masih belum baik. Hal ini sejalan dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Ridha Auliana (2006) yang melakukan penelitian tentang perbedaan pengetahuan gizi mahasiswa kesehatan dan non kesehatan di Universitas Jember, yaitu mahasiswa kesehatan pengetahuan gizinya sebagian besar adalah baik, sedangkan mahasiswa non kesehatan sebagian besar pengetahuan gizinya adalah kurang, hal ini dikarenakan pada mahasiswa kesehatan memperoleh materi perkuliahan pengetahuan gizi sedangkan non kesehatan tidak memperoleh hal tersebut. Padahal baik buruknya pengetahuan gizi berbanding lurus dengan pola makan atau konsumsi seorang individu.

Berdasarkan penelitian terdahulu yang dicantumkan di atas, target dari penelitian ini adalah mahasiswa yang dimana masih kurang paham akan pentingnya pemahaman gizi. Untuk menjaga kesehatan dan kebugaran tubuh bukan hanya dengan cara melakukan olahraga saja, terdapat faktor-faktor lain yang perlu diperhatikan, gizi juga perlu diperhatikan agar energi dan asupan dalam tubuh dapat terpenuhi. Asupan gizi yang tidak terpenuhi akan membuat tubuh tidak bekerja secara maksimal, tubuh jadi lesu dan malas. Karena itu

penting bagi mahasiswa untuk mengetahui dan memahami pentingnya pemahaman tentang gizi.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang diatas ditemukan sebuah masalah yaitu berupa kurangnya tingkat pemahaman gizi pada mahasiswa. Identifikasi masalah dilakukan dengan mencari tahu bagaimana pemahaman tentang gizi pada mahasiswa Penjaskesrek Universitas Nusantara PGRI Kediri. Di Universitas Nusantara Kediri, peneliti menemukan bahwa mahasiswa Penjaskesrek mendapatkan materi kuliah ilmu gizi. Tetapi belum diketahui seberapa tingkat pemahaman mahasiswa terkait ilmu gizi tersebut.

Penelitian ini dilakukan karena pemahaman gizi merupakan faktor penting yang dapat mempengaruhi pola konsumsi yang nantinya akan berdampak pada kesehatan dan status gizi seseorang yang dimana mempengaruhi produktifitas dan aktivitas sehari-hari individu tersebut.

C. Pembatasan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah di atas diperlukan pembatasan masalah supaya permasalahan dalam penelitian ini tidak menjadi luas, dan juga mengingat keterbatasan biaya, tenaga, dan juga waktu penelitian, maka peneliti hanya akan meneliti tentang tingkat pemahaman gizi pada mahasiswa Penjaskesrek Universitas Nusantara PGRI Kediri.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang dan identifikasi masalah yang telah diuraikan diatas, maka penulis merumuskan masalah secara singkat yaitu, “Bagaimana tingkat pemahaman gizi pada mahasiswa Penjaskesrek Universitas Nusantara PGRI Kediri?”

E. Tujuan Penelitian

Berdasarkan dari rumusan masalah yang diuraikan diatas, maka penelitian ini bertujuan untuk mengetahui “Tingkat pemahaman gizi pada mahasiswa Penjaskesrek Universitas Nusantara PGRI Kediri”.

F. Kegunaan Penelitian

Hasil dari penelitian ini nantinya, diharapkan dapat bermanfaat untuk berbagai pihak, baik secara teoritis maupun praktis.

1. Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi sumber pengetahuan tentang pemahaman gizi pada mahasiswa Penjaskesrek di Universitas Nusantara PGRI Kediri serta dapat menjadi media informasi dan edukasi khususnya tentang gizi untuk meningkatkan pemahaman gizi mahasiswa.

2. Manfaat Praktis

a. Bagi Instansi Pendidikan

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi mengenai pemahaman gizi mahasiswa Penjaskesrek Universitas Nusantara PGRI

Kediri untuk dijadikan pertimbangan pengaplikasian pemahaman gizi sebagai salah satu cara untuk meningkatkan pemahaman gizi.

b. Bagi Penelitian

Penelitian ini dapat dijadikan *literature* atau sumber bacaan mengenai pemahaman gizi mahasiswa Penjaskesrek Universitas Nusantara PGRI Kediri.

DAFTAR PUSTAKA

- Abdullah K, Jannah M, Aiman U, Hasda S, Fadilla Z, Taqwin, Masita, Ngurah
Ardiawan K, Eka Sari M. (2012). *METODOLOGI PENELITIAN KUANTITATIF*. Aceh: Yayasan Penerbit Muhammad Zain.
- Adik Ayu Ratmono B, Widodo A & Mar'atus Sholikhah A. (2022). *ANALISIS PENGETAHUAN GIZI MAKANAN DAN POLA GAYA HIDUP PADA MAHASISWA*. JSES: Journal of Sport and Exercise Science, Vol 5, No 1 (26-34).
- Anggraeni N. (2015). *PENGEMBANGAN MEDIA PEMBELAJARAN BERBASIS MULTIMEDIA INTERAKTIF MENGGUNAKAN ADOBE FLASH CS5 UNTUK SMK KELAS XI KOMPETENSI KEAHLIAN ADMINISTRASI PERKANTORAN PADA KOMPETENSI DASAR MENGURAIKAN SISTEM INFORMASI MANAJEMEN*. Universitas Negeri Yogyakarta.
- Aradika Putra T. (2018). *PENGEMBANGAN MEDIA PEMBELAJARAN ANIMASI BERBASIS MACROMEDIA FLASH PADA MATERI TRIGONOMETRI*. Universitas Islam Negeri Raden Intan.
- Arie Shandi S, Furkan, Sri Yanti. (2021). *Tingkat Pemahaman Kebutuhan Asupan Gizi Atlet Lari Jarak Jauh*. Jurnal Pendidikan Olahraga. Vol. 11 No. 2
- Arikunto, S. (2010). *Prosedur Penelitian*. Rineka Cipta. Jakarta.
- Arikunto Suharsimi. (2013). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.

- Arti L. (2019). *ANALISIS PEMAHAMAN MAHASISWA FAKULTAS EKONOMI DAN BISNIS ISLAM IAIN BENGKULU TENTANG ISTILAH-ISTILAH DALAM INVESTASI SAHAM SYARIAH*. Institut Agama Islam Negeri (Iain) Bengkulu.
- Auliana R. (2006). *PERBANDINGAN TINGKAT PENGETAHUAN GIZI, POLA KONSUMSI DAN STATUS GIZI MAHASISWA KESEHATAN DAN NON KESEHATAN DI UNIVERSITAS JEMBER*. Universitas Jember.
- Azis N. (2020). *PERAN LINGKUNGAN SOSIAL DALAM PENGAMALAN NILAI-NILAI PENDIDIKAN AGAMA ISLAM DI SMK N 03 METRO*. Institut Agama Islam Negeri (Iain) Metro.
- Azzam. A.Z., Rizki A., Erna.S. (2021). *Perbedaan Tingkat Pengetahuan Dan Pola Perilaku Pencegahan Obesitas Setelah Penyuluhan Pola Makan Pada Pendidik Dan Tenaga Kependidikan Perguruan Tinggi Di Malang*. Jurnal Bio Komplementer Medicine, Vol. 8 (No.1)
- Budiningsari D, Utami Wisnusanti S, Prawiningdyah Y. (2022). *PENGETAHUAN GIZI, PENGGUNAAN LABEL MENU GIZI, DAN PERILAKU PEMBELIAN MAKANAN PADA MAHASISWA*. Prosiding TIN PERSAGI 2022: 333-342.
- Damara B. (2016). *PROFIL KONDISI FISIK MAHASISWA PROGRAM STUDI ILMU KEOLAHRAGAAN TAHUN ANGKATAN 2014 UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA*. Universitas Negeri Yogyakarta.
- Depdiknas. (2012). *Kamus Besar Bahasa Indonesia*. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama.

- Furkon, L. A., Rahmawati, S. M., Ratnaningrum, A., Jamaludin, Picauly, I., A. I. N., Sari, A., Briawan, D., & Ekawidyani, K. R. (2016). *Mengenal Zat Gizi*.
- Grace Florence A. (2017). *HUBUNGAN PENGETAHUAN GIZI DAN POLA KONSUMSI DENGAN STATUS GIZI PADA MAHASISWA TPB SEKOLAH BISNIS DAN MANAJEMEN INSTITUT TEKNOLOGI BANDUNG*. Universitas Pasundan Bandung.
- Harahap S. (2020). *PENGARUH PENDIDIKAN DAN PEKERJAAN TERHADAP PEMAHAMAN BERASURANSI SYARIAH*. Universitas Islam Negeri Sumatera Utara.
- Hartaji, D. A. (2012). *Motivasi Berprestasi Pada Mahasiswa yang Berkuliah Dengan Jurusan Pilihan Orangtua*. Universitas Gunadarma.
- Herlan B. (2020). *HUBUNGAN ANTARA USIA, JENIS KELAMIN, TINGKAT PENDIDIKAN DAN TINGKAT PENDAPATAN DENGAN LITERASI KEUANGAN PELAKU USAHA BURJO DI KAWASAN UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG*. Universitas Negeri Semarang.
- Herviana, Dewi Anggraini C, & Pratiwi S. (2022). *GAMBARAN TINGKAT PENGETAHUAN GIZI MAHASISWA JURUSAN ILMU GIZI DI KEPULAUAN RIAU*. JURNAL JIKKI Vol 2 No. 3.
- Kanah Arieska P. & Herdiani N. (2020). *HUBUNGAN PENGETAHUAN DAN POLA KONSUMSI DENGAN STATUS GIZI PADA MAHASISWA KESEHATAN*. MTPH Journal, Volume 4, No. 2.
- Khrisna, I. N. E. A. (2017). *KESEIMBANGAN CAIRAN DAN ELEKTROLIT*.

- Maesenda Abdilah L. (2022). *PERBEDAAN PENGETAHUAN GIZI DAN POLA MAKAN PADA MAHASISWA GIZI DAN PSIKOLOGI DI FAKULTAS PSIKOLOGI DAN KESEHATAN UNIVERSITAS ISLAM NEGERI WALISONGO*. Universitas Islam Negeri Walisongo.
- Mawardi Sihombing L. (2020). *Pendidikan dan Karakter Mahasiswa di Perguruan Tinggi*. Jurnal Christian Humaniora Vol.4, No.1, pp. 104-112.
- Nezamul Khusaiyah M. (2021). *PENINGKATAN PEMAHAMAN GIZI SEIMBANG PADA ANAKUSIA DINI DI TK MUSLIMAT NU 001 PONOROGO*. Institut Agama Islam Negeri Ponorogo.
- Notoatmodjo, Soekidjo. (2003). *Pendidikan dan Perilaku Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Notoatmodjo, Soekidjo. (2005). *Promosi Kesehatan dan Perilaku Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Notoatmodjo, Soekidjo. (2007). *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Noviansah, A. (2020). *Objek Assesment, Pengetahuan, Sikap, Dan Keterampilan*. Al-Hikmah: Jurnal Studi Islam, 1(2), 136-149.
- Nur Akhfa, A. (2021). *HUBUNGAN PENGETAHUAN GIZI, STATUS GIZI, DAN TINGKAT PEMAHAMAN DENGAN PERILAKU MEMBACA LABEL GIZI*. ARGIPA (Arsip Gizi dan Pangan). Vol. 6, No. 1: 52-62.
- Nurazizah V. (2022). *STUDI KUANTITATIF KETAHANAN PELAYANAN KESEHATAN PUSKESMAS DI KOTA DEPOK DALAM MENGHADAPI*

PANDEMI COVID-19 TAHUN 2022. Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah Jakarta.

Octaviani Sagala, C & Noerfitri. (2021). *Hubungan Pola Makan dan Pengetahuan Gizi Seimbang dengan Gizi Lebih Mahasiswa STIKes Mitra Keluarga*. Jurnal Ilmiah Kesehatan Masyarakat Volume 13 Edisi 1.

Oktavia, L., & Amelia, W. (2022). *Hubungan Pengetahuan Gizi Seimbang Dengan Perilaku Gizi Seimbang Pada Mahasiswa Tingkat 1*. Babul Ilmi Jurnal Ilmiah Multi Science Kesehatan, 14(1).

Putro Widoyoko, E. (2009). *Evaluasi Program Pembelajaran (Panduan Praktis bagi Pendidik dan Calon Pendidik)*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.

Riska F, Amri. (2021). *FAKTOR-FAKTOR YANG MEMPENGARUHI TINGKAT PEMAHAMAN MAHASISWA FEB UNSYIAH TENTANG PRODUK DAN TRANSAKSI PASAR MODAL SYARIAH*. Jurnal Ilmiah Mahasiswa Ekonomi Islam. Volume 3 Nomor 1.

Rosasabila Hutaya A. A. (2022). *Perbedaan Pengetahuan Gizi, Pola Makan Dan Status Gizi Pada Mahasiswa Tingkat III Gizi Dan Non Gizi Poltekkes Kemenkes Riau*. Poltekkes Kemenkes Riau.

Ruwaida, H. (2019). *Proses Kognitif dalam Taksonomi Bloom Revisi: Analisis Kemampuan Mencipta (C6) Pada Pembelajaran Fikih Di MI Miftahul Anwar Desa Banua Lawas*. Al-Madrasah: Jurnal Pendidikan Madrasah Ibtidaiyah, 4(1), 51-76.

Sari N. (2021). *PENGARUH INTELIGENSI SISWA TERHADAP PRESTASI BELAJAR SISWA PADA MATA PELAJARAN PENDIDIKAN AGAMA ISLAM*

DISDN 023 PULAU KIJANG KECAMATAN RETEH. Sekolah Tinggi Agama Islam Auliaurrasyidin Tembilahan. Riau.

Sefania J. S., Marsella D. A., Angela F. C. K. (2020). *GAMBARAN PENGETAHUAN GIZI MAHASISWA SEMESTER IV FAKULTAS KESEHATAN MASYARAKAT UNIVERSITAS SAM RATULANGI SAAT PEMBATAAN SOSIAL MASA PANDEMI COVID-19*. Jurnal KESMAS Vol. 9, No. 6.

Sugiyono. (2006). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R & D*. Bandung:Alfabeta.

Sugiyono. (2009). *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif Kualitatif dan R & D*. Bandung: Alfabeta

Sugiyono. (2010). *Variabel Penelitian Dalam Pembelajaran Penjas*.

Syafrizar & Welis S.P., W. (2009). *Gizi Olahraga*. Malang: Wineka Media.

Tamara Darmayanti A. (2021). *TINGKAT PEMAHAMAN MENGENAI MAKANAN BERGIZI SEIMBANG PADA SISWA KELAS ATAS SD NEGERI JARANAN KABUPATEN BANTUL TAHUN AJARAN 2020/2021*. Universitas Negeri Yogyakarta.

Taufik Yulianto, M. & Mulyani, A. (2019). *APLIKASI MOBILE DOKTER GIZI BERBASIS ANDROID*. Jurnal PROSISKO, Vol. 6 (1).

Umami N. (2019). *PEMAHAMAN GIZI SEIMBANG ANAK USIA 5-6 TAHUN BERDASARKAN PADA PENERAPAN NUTRITION POP-UP BOOK DI RA AL-IMAN BANARAN*. Universitas Negeri Semarang.

Wijaya, C., Kardinal, & Cholid, I. (2018). Analisis Pengaruh Usia, Jenis Kelamin, Pendidikan, dan Pendapatan, Terhadap Literasi Keuangan Warga di Komplek Tanah Mas. *Jurnal Manajemen*, 1-5.

Zachary, Z., Brianna, F., Brianna, L., Garrett, P., Jade, W., Alyssa, D., & Mikayla, K. (2020). *Self-quarantine and weight gain related risk factors during the COVID-19 pandemic. Obesity Research and Clinical Practice*, 14(3), 210–216. <https://doi.org/10.1016/j.orcp.2020.05.004>