

SKRIPSI

**HUBUNGAN AKTIVITAS FISIK, TEMAN, LINGKUNGAN DAN IKLAN
DENGAN POLA MAKAN MAHASISWA FKM
DI UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH ACEH
TAHUN 2018**



Oleh :

KHAIRUNNISA

NPM : 1107110206

**FAKULTAS KESEHATAN MASYARAKAT
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH ACEH
BANDA ACEH
2019**

SKRIPSI

**HUBUNGAN AKTIVITAS FISIK, TEMAN, LINGKUNGAN DAN IKLAN
DENGAN POLA MAKAN MAHASISWA FKM
DI UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH ACEH
TAHUN 2018**

**Skripsi Ini Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat Untuk
Memperoleh Gelar Sarjana Kesehatan Masyarakat
Universitas Muhammadiyah Aceh**



Oleh :

**KHAIRUNNISA
NPM : 1107110206**

**FAKULTAS KESEHATAN MASYARAKAT
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH ACEH
BANDA ACEH
2019**

LEMBARAN PENGESAHAN PEMBIMBING

SKRIPSI

HUBUNGAN AKTIVITAS FISIK, TEMAN, LINGKUNGAN DAN IKLAN
DENGAN POLA MAKAN MAHASISWA FKM
DI UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH ACEH
TAHUN 2018

Skripsi ini Diajukan sebagai Salah Satu Syarat
Untuk Memenuhi Gelar Sarjana Kesehatan Masyarakat
Universitas Muhammadiyah Aceh

Oleh :

KHAIRUNNISA
NPM : 1107110206

Mahasiswa Fakultas Kesehatan Masyarakat
Universitas Muhammadiyah Aceh
Telah Lulus Ujian Skripsi pada Hari Senin, 27 agustus 2018

Banda Aceh, September 2018

Pembimbing Pertama,

Pembimbing Kedua,


(Basri Aramico, SKM, MPH)


(Drs. H. Fauzi Ali Amin, M.Kes)

FAKULTAS KESEHATAN MASYARAKAT
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH ACEH
DEKAN


(Prof. Asnawi Abdullah, SKM, MHSM, MSc.HPPF, DLSHTM, Ph.D)
NIP : 1971 07 03 1995 03 1 001

PENGESAHAN TIM PENGUJI

Skripsi Ini Telah Dipertahankan Di hadapan Tim Penguji Skripsi
Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Muhammadiyah Aceh

Banda Aceh, september 2018

TANDA TANGAN

Ketua : Basri Aramico, SKM, MPH

()

Penguji I : Drs. H .Fauzi Ali Amin, M.Kes

()

Penguji II : Drs. Eulisa Fajriana, M.Kes

()

Penguji III : Nopa Arlianti, SKM, MKM

()

FAKULTAS KESEHATAN MASYARAKAT
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH ACEH

DEKAN



(Prof. Asnawi Abdullah, SKM, MHSM, MSc.HPPF, DLSHTM, Ph.D)

NIP : 1971 07 03 1995 03 1 001

KATA PENGANTAR



Dengan mengucapkan Puji dan syukur kehadiran Allah S.W.T, dimana atas rahmat dan hidayah-Nya penulis telah dapat menyelesaikan skripsi ini, salawat dan salam kepada Nabi Muhammad S.A.W yang telah membawa kita dari alam jahiliyah ke alam yang islamiah.

Skripsi ini merupakan salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Kesehatan Masyarakat di Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Muhammadiyah Aceh (FKM-UNMUHA) dan secara khusus penulis menyampaikan rasa terima kasih yang sebesar-besarnya kepada Bapak **Basri Aramico,SKM, MPH** selaku pembimbing pertama dan Bapak **Drs. H .Fauzi Ali Amin, M.Kes** selaku pembimbing kedua yang telah meluangkan banyak waktu dan tenaga untuk memberikan petunjuk, arahan dan bimbingan serta dukungan mulai dari awal penulisan sampai selesainya skripsi ini. Selanjutnya penulis juga menyampaikan terima kasih kepada:

1. Bapak Dr. H. Muharrir Asy'ari, Lc, M.Ag selaku Rektor Universitas Muhammadiyah Aceh
2. Bapak Prof. Asnawi Abdullah, SKM,M.HSM.,MSc.HPPF.,DLSHTM.,Ph.D, selaku Dekan Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Muhammadiyah Aceh.
3. Para dosen dan staff Akademik Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Muhammadiyah Aceh.
4. Semua teman-teman Mahasiswa FKM-UNMUHA yang telah membantu penulis dalam menyelesaikan skripsi ini.
5. Kepada semua pihak yang telah banyak membantu dalam menyelesaikan Skripsi ini.

Secara khusus penulis menyampaikan ucapan terima kasih yang tak terhingga kepada Ayahanda dan Ibunda tercinta beserta keluarga yang telah memberikan motivasi kepada penulis selama ini. Akhirnya kepada Allah SWT kita sepantasnya berserah diri, tiada satupun yang terjadi tanpa kehendak-Nya. Harapan penulis, semoga skripsi ini bermanfaat bagi penulis sendiri maupun bagi segenap pembaca dan masyarakat., *Amin....*

Banda Aceh, Agustus 2018

Tertanda,

(Khairunnisa)

ABSTRAK

Nama : Khairunnisa

NPM : 1107110206

"Hubungan Aktivitas fisik, Teman, Lingkungan dan Iklan dengan Pola Makan Mahasiswa FKM di Universitas Muhammadiyah Aceh Tahun 2018"

Xiii + 54 halaman + 8 tabel + 5 lampiran

Sebagian mahasiswa mengalami berbagai penyakit yang diakibatkan oleh pola makan yang salah, diantaranya adalah mengalami gangguan saluran pencernaan, seperti maag (nyeri lambung), obesitas, diabetes, kanker, hipertensi dan berbagai penyakit lainnya. Masih kurang baiknya pola makan mahasiswa FKM universitas Muhammadiyah Aceh hal ini diketahui dari kebiasaan mahasiswa yang terkait dengan pola makan yang tidak baik, seperti tidak pernah sarapan pagi, makan tidak pada waktunya, sering mengalami sakit maag serta sering mengonsumsi makanan tengah malam, hal ini menunjukkan bahwa salah pola makan mahasiswa. Tujuan penelitian ini yaitu untuk mengetahui bagaimana hubungan aktivitas fisik, teman, lingkungan, dan iklan dengan pola makan mahasiswa FKM di Universitas Muhammadiyah Aceh.

Penelitian ini bersifat deskriptif analitik dengan *desain cross sectional*. Populasi pada penelitian ini adalah seluruh mahasiswa FKM angkatan 2013 - 2017 di Universitas Muhammadiyah Aceh, proses pengambilan sampel dilakukan menggunakan metode proporsional sampling yaitu sampel yang diambil secara acak, adapun sampel yang diambil dari setiap mahasiswa di FKM Universitas Muhammadiyah Aceh dengan menggunakan rumus Slovin sehingga diperoleh sampel sebanyak 88 orang. Pengumpulan data dilakukan dari tanggal 16-21 Juli 2018. Proses penelitian dilakukan menggunakan metode wawancara dengan kuesioner. Hasil penelitian disajikan dalam bentuk tabel distribusi frekuensi untuk analisa univariat dan analisa bivariat berdasarkan hasil dari uji *chi-square*.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa responden yang pola makan salah terdapat 63,6%, aktivitas fisiknya ringan terdapat 48,9%, peran teman kurang baik terdapat 67,0%, peran lingkungan tidak mendukung terdapat 71,6%, dan peran iklannya tidak mendukung terdapat 76,1%. Hasil analisa bivariat menunjukkan bahwa ada hubungan antara aktivitas fisik dengan pola makan mahasiswa (*p-value* 0,002), teman (*p-value* 0,004), peran lingkungan (*p-value* 0,001), peran iklan (*p-value* 0,023).

Diharapkan kepada Dekan Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Muhammadiyah untuk bekerja sama dengan pihak Pihak instansi Kesehatan agar dapat memberikan sosialisasi dalam bentuk seminar kepada mahasiswa tentang pengaturan pola makan, karena dengan pola makan yang baik, maka asupan gizi semakin baik, sehingga dapat meningkatkan kemampuan belajar mahasiswa, maka prestasi mahasiswa semakin optimal.

Kata Kunci : Pola Makan, Aktivitas Fisik, Teman, Lingkungan, Iklan

Daftar Kepustakaan : 31 Bacaan (2009-2014)

BAB I

PENDAHULUAN

1.1. Latar Belakang Masalah

Konsumsi makanan dapat mempengaruhi status gizi seseorang. Kurangnya konsumsi makanan baik secara kuantitas maupun kualitas pada segala usia dapat menyebabkan gangguan dalam proses produksi tenaga dan pertahanan tubuh. Gangguan dalam produksi tenaga dapat menyebabkan individu kekurangan tenaga untuk bergerak bekerja, dan melakukan aktivitas lainnya. Sedangkan gangguan dalam hal pertahanan tubuh dapat menurunkan daya tahan tubuh dan menyebabkan seseorang mudah terserang penyakit (Anehira, 2010).

Tidak memenuhi kebutuhan nutrisi dasar dari usia muda, dapat menyebabkan individu tersebut terkena dampaknya diusia selanjutnya, seperti kerapuhan tulang yang dapat menyebabkan fraktur ataupun osteoporosis. Kurang mengonsumsi zat besi juga dapat mengakibatkan anemia. Sementara itu, mengonsumsi suplemen, seperti vitamin A, vitamin D, vitamin B-6, ataupun kalsium, yang berlebihan juga berbahaya. Mengonsumsi alkohol terlalu banyak juga berhubungan dengan terjadinya kasus sirosis hati, beberapa jenis kanker, kecelakaan, dan bunuh diri (Gibney, 2013).

Derajat kesehatan manusia dipengaruhi oleh banyak hal, salah satunya adalah pola makan. Pola makan yang baik dan benar dapat menjadikan tubuh seseorang menjadi sehat dan terhindar dari bermacam penyakit. Sebaliknya, pola makan yang buruk bisa mengakibatkan seseorang mudah terkena berbagai

penyakit, di antaranya adalah obesitas. Makan yang terlalu berlebihan dapat menyebabkan seseorang menderita kelebihan berat badan, atau dalam istilah medisnya biasa dikenal dengan sebutan obesitas (Khomsan, 2014)

Pola makan yang baik adalah dengan memulai sarapan pagi sebelum beraktifitas, makan siang sebelum ada rangsangan lapar dan makan malam sebelum tidur. Dalam pola makan sehari-hari sering terlihat kebiasaan jadwal makan yang sering tidak teratur, seperti terlambat makan atau menunda waktu makan bahkan tidak sarapan pagi sehingga membuat perut mengalami kekosongan dalam jangka waktu yang lama. Jadwal makan yang tidak teratur tentunya akan dapat menyerang lambung, maka dari sinilah penyakit maag akan muncul (Manjilala, 2013).

Sebagian mahasiswa mengalami berbagai penyakit yang diakibatkan oleh pola makan yang salah, diantaranya adalah mengalami gangguan saluran pencernaan, seperti maag (nyeri lambung). Maag adalah penyakit yang menyerang lambung dikarenakan kelebihan kadar asam lambung hingga menyebabkan sakit, mulas dan perih pada perut serta perasaan terbakar pada ulu hati. Maag dapat disebabkan oleh pola makan yang salah seperti makan tidak teratur serta tidak memperhatikan jenis makanan yang dikonsumsi (Puji, 2013).

Pola makan yang sehat diasosiasikan dengan pengaturan jumlah dan jenis makanan dengan maksud tertentu, seperti mempertahankan kesehatan, status nutrisi, mencegah atau membantu kesembuhan penyakit. Setiap individu membutuhkan pola makan yang sehat dan seimbang untuk menjaga kesehatan dan untuk mendukung kelancaran aktivitas, terutama bagi individu yang memiliki aktivitas keseharian yang padat, misalnya pada mahasiswa. Mahasiswa tergolong dalam kelompok usia transisi dari masa remaja akhir menjadi dewasa awal.

Seseorang yang memasuki usia transisi ini sudah mulai peduli dan memperhatikan tentang asupan makanan yang dikonsumsi untuk mencukupi kebutuhan nutrisinya, baik dari segi kebutuhan energy, vitamin, maupun mineral (Sariparamita, 2013).

Mahasiswa sebagai bagian dari masyarakat Indonesia dan khususnya sebagai generasi penerus bangsa tidak luput dari aktifitas yang tinggi. Oleh sebab itu, mahasiswa diharapkan memiliki perilaku hidup sehat. Apabila mahasiswa tidak memperhatikan kesehatannya, maka mahasiswa sangat rentan terhadap penyakit. Proses pendidikan akan ikut terganggu dan pencapaian mahasiswa sebagai sumberdaya manusia yang berkualitas tidak berjalan lancar. Aktifitas yang padat serta kehidupan sosial pada mahasiswa ini sangat mempengaruhi perilaku hidup sehatnya, khususnya pada pola makannya sehari-hari (Setiawan, 2013).

Menurut British Population Survey (BPS) (2014), jumlah pria gemuk enam kali lebih banyak dari 10 tahun lalu. Sementara untuk wanita adalah 3,5 kalinya dibandingkan dengan tahun 2004. faktor risiko nomor satu penyebab kematian global, yang memberikan kontribusi pada sekitar 10,4 juta kematian. Dampaknya terhadap kematian tumbuh lebih dari 49 persen sejak 1990, dan meningkat lebih dramatis untuk laki-laki dibandingkan perempuan. Tekanan darah tinggi pada perempuan tumbuh sekitar 39,9 persen, sementara untuk laki-laki berkisar 59 persen.

Pola makan yang tidak teratur meningkatkan terjadinya obesitas. Prevalensi obesitas menurut Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) (2013) meningkat jika dibandingkan dengan Riskesdas 2010. Angka obesitas pria pada 2010 sekitar 15% dan sekarang menjadi 20%. Pada wanita persentasenya dari 26% menjadi 35%. Berdasarkan penelitian terhadap konsumsi fast food di Denpasar. Ternyata

prevalensi obesitas di Denpasar cukup tinggi (13,6%). Semakin beranekaragaman jenis fast food yang dikonsumsi, semakin tinggi pula resiko seseorang menderita obesitas. Anak yang memperoleh intake energi dari fast food sebanyak 75% lebih berpeluang untuk menjadi obesitas daripada anak yang memperoleh intake energi yang dikonsumsi dari fast food, semakin tinggi resiko obesitas seseorang.

Studi mengenai pola makan mahasiswa yang dilakukan oleh Sucipuji (Alumnus PSKM, FK UIN Sharif Hidayatullah) pada tahun 2011 menunjukkan bahwa dari 125 mahasiswa PSKM (Program Studi Kesehatan Masyarakat), terdapat 57,6% mahasiswa yang memiliki pola makan yang tidak sesuai dengan pedoman umum gizi seimbang yang disebut empat sehat lima sempurna.

Berdasarkan hasil wawancara sederhana yang peneliti lakukan dengan 10 orang mahasiswa FKM Universitas Muhammadiyah Aceh diperoleh bahwa sebanyak 7 orang diantaranya memiliki pola makan yang salah, seperti tidak pernah sarapan pagi, makan tidak pada waktunya, sering mengalami sakit maag serta sering mengonsumsi makanan tengah malam, hal ini menunjukkan bahwa salah pola makan mahasiswa di Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Muhammadiyah Aceh.

1.2. Rumusan Masalah

Masih kurang baiknya pola makan mahasiswa FKM universitas Muhammadiyah Aceh hal ini ditunjukan dimana mahasiswa memiliki pola makan yang tidak baik, seperti tidak pernah sarapan pagi, makan tidak pada waktunya, sering mengalami sakit maag serta sering mengonsumsi makanan tengah malam, hal ini menunjukkan bahwa salah pola makan mahasiswa. Maka rumusan masalahnya adalah untuk mengetahui aktivitas fisik, teman, lingkungan dan iklan

dengan pola makan mahasiswa FKM di Universitas Muhammadiyah Aceh tahun 2018.

1.3. Ruang Lingkup Penelitian

Untuk membatasi luasnya ruang lingkup penelitian ini, mengingat kurangnya tenaga, biaya dan waktu maka peneliti membatasi ruang lingkup penelitian yaitu aktivitas fisik, teman, lingkungan dan iklan dengan pola makan mahasiswa FKM di Universitas Muhammadiyah Aceh tahun 2018.

1.4. Tujuan Penelitian

1.4.1. Tujuan Umum

Untuk mengetahui bagaimana hubungan aktivitas fisik, teman, lingkungan, dan iklan dengan pola makan mahasiswa FKM di Universitas Muhammadiyah Aceh tahun 2018.

1.4.2. Tujuan Khusus

1.4.2.1. Untuk mengetahui hubungan aktivitas fisik dengan pola makan mahasiswa FKM di Universitas Muhammadiyah Aceh tahun 2018.

1.4.2.2. Untuk mengetahui hubungan teman dengan pola makan mahasiswa FKM di Universitas Muhammadiyah Aceh tahun 2018.

1.4.2.3. Untuk mengetahui hubungan lingkungan dengan pola makan mahasiswa FKM di Universitas Muhammadiyah Aceh tahun 2018.

1.4.2.3. Untuk mengetahui hubungan iklan dengan pola makan mahasiswa FKM di Universitas Muhammadiyah Aceh tahun 2018.

1.5. Manfaat Penelitian

- 1.5.1. Dapat mengaplikasikan ilmu yang telah dipelajari di bangku kuliah serta dapat membandingkan teori-teori yang telah dipelajari dengan kenyataannya di lapangan.
- 1.5.2. Memberikan masukan bagi mahasiswa FKM tentang baiknya mengatur pola makan dalam meningkatkan produktivitas.
- 1.5.3. Menambah wawasan ilmu pengetahuan penulis untuk dapat mengembangkan diri dan sebagai ilmu dalam mengidentifikasi permasalahan dalam Kesehatan Masyarakat khususnya menyangkut pola makan.

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

2.1. Pola Makan

2.1.1. Pengertian Pola Makan

Pola makan atau pola konsumsi pangan adalah susunan jenis dan jumlah makanan yang dikonsumsi seseorang atau kelompok orang pada waktu tertentu. Selain itu, pola makan merupakan berbagai informasi yang memberi gambaran mengenai macam dan jumlah bahan makanan yang dimakan tiap hari oleh suatu orang dan merupakan ciri khas untuk suatu kelompok masyarakat tertentu (Adliany, 2010).

Pola makan adalah berbagai informasi yang memberikan gambaran mengenai macam dan jumlah bahan makanan yang dimakan setiap hari oleh satu orang dan merupakan ciri khas untuk suatu kelompok masyarakat tertentu. Pola makan adalah cara seorang atau sekelompok orang yang memilih dan mengonsumsi makanan sebagai tanggapan terhadap pengaruh fisiologi, psikologi, budaya dan sosial sebagai bagian yang mempengaruhi pola makan dapat meliputi kegiatan memilih pangan , cara memperoleh, menyimpan, beberapa faktor yang mempengaruhi kebutuhan makan manusia yaitu faktor intrinsik dan faktor ekstrinsik (Sulistyoningsih, 2011).

Menurut Arisman (2012) pola konsumsi pangan adalah susunan jenis dan jumlah pangan yang dikonsumsi seseorang atau sekelompok orang pada waktu tertentu. Meningkatnya prevalensi obesitas diseluruh negara dapat mengakibatkan peningkatan sindroma metabolik, hal ini disebabkan pola makan yang salah (asupan makan yang berlebihan) dengan mengonsumsi tinggi karbohidrat sederhana, tinggi

lemak dan rendah serat dan tidak membiasakan mengkonsumsi menu seimbang (gizi seimbang).

Menurut Khomsan (2014) pola makan adalah tingkah laku manusia atau sekelompok manusia dalam pemenuhan kebutuhannya akan makan yang meliputi sikap, kepercayaan dan pemilihan makanan. Secara umum, pola makan memiliki 3 komponen penting yaitu jenis, frekuensi dan jumlah. Bicara tentang jenis, di Indonesia mengenal pola makanan pokok, lauk hewani, lauk nabati, sayur dan buah. Sedangkan frekuensi sangat bergantung kelompok umur, khusus untuk umur di atas 1 tahun, pola frekuensi makan ialah 3 kali makanan utama dan 2 kali makanan selingan, pola ini berlaku untuk kelompok masyarakat yang sehat, sedangkan bagi mereka yang menjalani diet khusus tentu memiliki pola tersendiri.

Pola makan berdasarkan jumlah menggunakan acuan Angka Kecukupan Gizi (AKG) setiap penggiat gizi sebaiknya menggunakan AKG tersebut sebagai acuan tentang seberapa banyak makanan yang harus dikonsumsi oleh kelompok masyarakat. Kurang Energi Kronik (KEK) merupakan suatu keadaan dimana status gizi seseorang buruk disebabkan karena kurangnya konsumsi pangan sumber energi yang mengandung zat gizi makro yang berlangsung lama atau menahun (Manjilala, 2013).

Menurut Umami (2014) Pola makan sehat digolongkan makanan sehat bergizi adalah makanan-makanan yang mengandung beberapa hal berikut ini.

1. **Karbohidrat** – makanan yang mengandung karbohidrat sangat diperlukan tubuh agar kuat dalam menjalankan aktivitas sehari-hari. Namun karbohidrat dalam makanan ini yang diperlukan hanya berkisar antara 30 persen sampai 50 persen dalam satu porsi makanan yang dikonsumsi.

2. **Protein** – dan jenis protein yang dibutuhkan dalam satu porsi makanan adalah 10 sampai 20 persen saja. Baik berupa protein hewani, seperti daging kambing, sapi, ayam dan telur, ataupun protein nabati seperti tahu dan tempe.
3. **Vitamin & mineral** – yang tidak kalah penting adalah vitamin dan mineral yang dibutuhkan untuk merubah jenis makanan tertentu, misalnya seperti protein dan karbohidrat. Cukup mengonsumsi sekitar 5 sampai 10 persen dari sayuran dan buah-buahan yang merupakan jenis makanan yang mempunyai kandungan vitamin dan mineral.
4. **Lemak** – yang dimaksud lemak yang dibutuhkan oleh tubuh di sini adalah lemak tak jenuh. Sekitar 10 persen dari satu porsi makanan tubuh membutuhkan lemak tersebut. Lemak ini bisa didapatkan dari minyak wijen yang tidak dipanaskan, minyak zaitun, minyak ikan. Lemak ini sangat baik untuk kesehatan jantung dan dapat menurunkan kolesterol.
5. **Air** - Air menjaga suhu tubuh. Fakta medis menunjukkan tubuh manusia 70% terdiri dari cairan. Fungsi cairan adalah untuk memproses pencernaan, penyerapan, sirkulasi, produksi air ludah, transportasi nutrisi, dan mempertahankan suhu tubuh. Air minum dalam jumlah yang cukup banyak bakal mendorong terbuangnya racun atau toksin yang ada di dalam tubuh. Jika kurang minum air, maka racun yang seharusnya keluar melalui keringat dan air seni tertahan di dalam tubuh. Akibatnya racun-racun menumpuk dan meracuni organ-organ di dalam tubuh.

Menurut WHO dalam Suryanto (2011), tujuh puluh persen kematian dini disebabkan oleh penyakit jantung, stroke, kanker, dan diabetes. Separuh dari jumlah tersebut terkait dengan pola makan yang buruk. Beberapa pola makan modern yang tidak sesuai dengan pola hidup sehat antara lain:

1. Terlalu banyak mengonsumsi karbohidrat dan lemak serta kurang mengonsumsi serat.
2. Sering menyantap fast food (makanan yang banyak mengandung pengawet, penyedap rasa, lemak dan kalori kosong).
3. Kebiasaan ngemil berlebihan.

Dari pendapat tersebut mengonsumsi serat juga merupakan faktor penting, kesadaran akan pentingnya makanan berserat kini semakin tinggi. Karena makanan dengan kaya serat inilah berbagai penyakit dapat dicegah. Sayuran dan buah adalah makanan tinggi serat (Suryanto, 2011).

Makanan yang enak belum tentu sehat. Banyak makanan serta minuman yang berbahaya dan tidak sehat bila dikonsumsi. Makan makanan dan minuman yang bergizi dan disesuaikan dengan kondisi tubuh, aktivitas serta usia. Makan sebelum lapar dan berhenti makan sebelum kenyang adalah kebiasaan yang baik. Jangan lupa dengan empat sehat lima sempurna, makan dengan asupan gizi seimbang mempresentasikan diri kita di masa yang akan datang (Gibney, 2013).

Menurut Almtsier (2010) Pedoman Umum Gizi Seimbang (PUGS) merupakan penjabaran lebih lanjut dari pedoman 4 sehat 5 sempurna yang memuat pesan-pesan yang berkaitan dan pencegahan baik masalah gizi kurang, maupun masalah gizi lebih selama 20 tahun terakhir telah mulai menampakkan diri di Indonesia. Pengelompokan bahan makanan disederhanakan, yaitu di dasarkan pada tiga fungsi utama zat-zat gizi, yaitu:

- 1) Sumber zat energy atau tenaga, padi-padian, tepung-tepungan, umbi-umbian, sagu dan pisang yang juga dimakan sebagai makanan pokok.
- 2) Sumber zat pengatur ,sayur-sayuran dan buah-buahan.
- 3) Sumber zat pembangun ,ikan,ayam,telur,daging,susu,kacang-kacangan dan hasil olahannya seperti tempe,tahu dan oncom.

PUGS memuat tiga belas pesan dasar yang diharapkan dapat digunakan masyarakat luas sebagai pedoman praktis untuk mengatur makanan sehari-hari yang seimbang dan aman guna mencapai dan mempertahankan status gizi dan kesehatan yang optimal. Menurut Almatier (2010) Ketiga belas pesan dasar tersebut adalah sebagai berikut :

- 1) Makanlah aneka ragam makanan
- 2) Makanlah makanan untuk memenuhi kecukupan energy
- 3) Makan makanlah sumber karbohidrat, setengah dari kebutuhan energy
- 4) Batasi konsumsi lemak dan minyak sampai seperempat dari kebutuhan energy
- 5) Gunakan garam beriodium
- 6) Makanlah makanan sumber zat besi
- 7) Berikan ASI saja kepada bayi sampai umur empat bulan
- 8) Biasakan makan pagi
- 9) Minumlah air bersih, aman yang cukup jumlahnya
- 10) Lakukan kegiatan fisik dan olahraga secara teratur
- 11) Hindari minum minuman beralkohol
- 12) Makanlah makanan yang aman bagi kesehatan
- 13) Bacalah label pada makanan yang dikemas

Menurut Manjilala (2013) menghindari rokok dan minuman yang beralkohol juga membantu meningkatkan daya tahan tubuh. Secara umum orang yang sehat adalah tidak merokok, memiliki berat badan ideal, makan makanan sehat dan olahraga. Adapun manfaat pola hidup sehat adalah sebagai berikut: mengurangi resiko jantung, stroke dan penyakit diabetes, meningkatkan stabilitas sendi, meningkatkan jangkauan pergerakan, mempertahankan fleksibilitas, menjaga massa tulang, mencegah osteoporosis dan patah tulang, meningkatkan mood dan

mengurangi gejala kecemasan dan depresi, meningkatkan harga diri, meningkatkan memori pada lanjut usia, dan mengurangi stress.

Menurut Apriadji (2012) bahwa kriteria makanan sehat adalah sebagai berikut: cukup kuantitas, proporsional, cukup kualitas, sehat/higienes, makanan segar alami (bukan suplemen), makanan golongan nabati lebih menyehatkan dibanding hewani, cara masak jangan berlebihan (sayuran yang direbus pada suhu tinggi menyebabkan hilangnya sejumlah vitamin dan mineral), teratur dalam penyajian, frekuensi 5 kali sehari (3 kali makan utama dan 2 kali makan penyelang), minum 6 gelas air sehari.

2.1.2. Zat-Zat yang Terkandung di dalam Makanan

1). Protein

Menurut Artaria (2011) protein tersusun dari unsur-unsur karbon, hydrogen, oksigen, nitrogen, dan kadang-kadang ditambah sulfur dan fosfat. Protein banyak terdapat pada tumbuhan, seperti pada biji- bijian terutama pada kacang-kacangan dan gandum, juga terdapat pada hewan seperti daging, telur, ikan, susu, ayam, dan sebagainya. Protein dari tumbuhan disebut protein nabati, sedangkan yang berasal dari hewan disebut protein hewani. Fungsi protein antara lain sebagai berikut : sebagai penghasil kalori setelah karbohidrat dan lemak, membangun jaringan baru, mengganti sel yang rusak, dan menjaga keseimbangan asam dan basa dalam tubuh.

Jika karbohidrat dan lemak sudah tidak ada maka protein akan diubah menjadi energi. Tiap-tiap 1 gram protein jika dibakar akan menghasilkan 4,1 kilokalori. Protein sangat dibutuhkan bagi anak-anak yang sedang tumbuh, ibu hamil, dan orang yang sembuh dari penyakit (untuk mengganti sel-sel yang rusak akibat penyakit), Bagi orang yang sudah tidak mengalami pertumbuhan, kebutuhan protein lebih sedikit. Jika protein yang masuk ke dalam tubuh dalam jumlah

berlebih, sisanya tidak dapat disimpan dalam tubuh, sehingga harus dikeluarkan dari tubuh setelah dirombak terlebih dahulu (Arisman, 2012).

2). Lemak

Lemak juga merupakan sumber energi setelah karbohidrat. Lemak juga tersusun atas unsur C, H, dan O tetapi energi yang ditimbulkan lebih banyak dibandingkan dengan karbohidrat. Lemak dapat menghasilkan 9,3 kilokalori setiap pembakaran 1 gram lemak. Pada umumnya diperlukan 0,5 – 1 gram untuk setiap kilogram berat badan (Chandra, 2011)

Menurut Agnes (2012) makanan yang mengandung lemak ada yang berasal dari tumbuhan dan ada pula yang berasal dari hewan. Lemak yang berasal dari tumbuhan disebut lemak nabati, contohnya : kacang-kacangan, minyak kelapa, avokad, margarin dan sebagainya. Lemak yang berasal dari hewan disebut lemak hewani, contohnya: susu, lemak daging, telur, minyak ikan, dan sebagainya. Ada pun fungsi lemak antara lain : sebagai sumber energi setelah karbohidrat, sumber pelarut vitamin (A, D, E, K), melindungi organ-organ tubuh yang penting (seperti: mata, jantung, ginjal, usus,), dan melindungi tubuh terhadap suhu yang rendah.

Makanan yang berlemak sangat dibutuhkan bagi anak-anak pada masa pertumbuhan, tetapi bagi orang yang sudah dewasa dan sudah tua jika terlalu banyak makanan yang berlemak akan mengganggu kesehatannya. Lemak mengandung kolesterol yang penting dalam membentuk membrane sel dan hormone tetapi jika kelebihan zat lemak, maka kolesterol akan mengendap di dalam dinding pembuluh darah, sehingga menjadi sempit dan menyebabkan tekanan darah menjadi tinggi. Kelebihan lemak juga dapat ditimbun di bawah kulit sehingga menyebabkan kegemukan (Anehira, 2010).

3). Karbohidrat

Karbohidrat adalah sumber energi utama yang mengandung unsur karbon (C), hydrogen (H), dan Oksigen (O₂). Makanan yang mengandung karbohidrat antara lain tepung dan gula. Zat tepung terdapat pada nasi, sagu, ketela pohon, roti, kentang, ubi, dan lain-lain. Sedangkan gula terdapat pada buah-buahan, sayur, dan susu. Karbohidrat dapat menghasilkan energi. Tiap 1 gram karbohidrat jika dibakar menghasilkan energi 4 – 4,1 kilokalori. Energi yang dihasilkan digunakan untuk aktifitas tubuh sehari-hari. Energi yang dibutuhkan tiap-tiap orang jumlahnya berbeda-beda hal ini tergantung pada macam kegiatan, jenis kelamin, usia, dan berat badan Rachmat, dkk dalam indrawagita (2009).

Orang yang bekerja keras dengan banyak mengeluarkan keringat membutuhkan energi lebih banyak dibandingkan orang yang bekerja di kantor yang tidak banyak mengeluarkan keringat. Anak muda lebih banyak mengeluarkan energi dibandingkan orang tua, sebab anak muda umumnya lebih banyak melakukan kegiatan fisik dibandingkan orang tua, laki-laki pada umumnya lebih banyak membutuhkan energi daripada perempuan, sebab laki-laki lebih banyak melakukan aktivitas yang membutuhkan fisik dibandingkan perempuan (Khotimah, 2012).

Berat badan pun sangat memengaruhi kebutuhan energi, karena orang yang lebih berat jumlah sel-selnya lebih banyak dibandingkan yang lebih ringan. Sel merupakan makhluk hidup terkecil yang membutuhkan energi. Untuk aktivitas sel tersebut, misalnya untuk penebalan sel dan untuk kegiatan di dalam sel. Oleh karena itu, orang yang lebih berat lebih banyak membutuhkan energi dibandingkan yang lebih ringan (Nurbaya, 2014).

2.2. Dasar Gizi Seimbang

Gizi seimbang adalah susunan hidangan sehari-hari yang mengandung zat gizi dalam jumlah dan kualitas yang sesuai dengan kebutuhan tubuh untuk dapat hidup sehat secara optimal. Zat-zat gizi yang dibutuhkan untuk hidup sehat adalah karbohidrat, protein, lemak, vitamin, dan mineral. Dengan mengonsumsi makanan sehari-hari yang beraneka ragam, kekurangan zat gizi pada jenis makanan yang satu akan dilengkapi oleh keunggulan susunan zat gizi jenis makanan lain, sehingga diperoleh masukan zat gizi yang seimbang. Untuk mencapai masukan zat gizi yang seimbang tidak mungkin dipenuhi hanya oleh satu jenis makanan, melainkan harus terdiri dari aneka ragam bahan makanan. Hal ini berarti ada saling ketergantungan antara zat gizi (Suryanto, 2011).

Keanekaragaman bahan makanan yang dikonsumsi tersebut dikelompokkan menjadi tiga golongan. Ketiga golongan tersebut digambarkan dalam bentuk kerucut dengan urutan menurut banyaknya digunakan dalam hidangan sehari-hari. Dasar kerucut menggambarkan sumber energi/tenaga, yaitu golongan bahan makanan yang paling banyak dimakan, bagian tengah menggambarkan sumber zat pengatur, sedangkan bagian atas menggambarkan sumber zat pembangun yang sangat relatif paling sedikit dimakan setiap hari. Ketiga golongan bahan makanan tersebut adalah :

1. Sumber zat energi/tenaga: padi-padian (sereal) seperti beras, jagung dan gandum; sagu; umbi-umbian seperti ubi singkong dan talas; pisang yang di beberapa bagian di Indonesia juga dimakan sebagai makanan pokok serta hasil olahannya seperti tepung-tepungan, mie, roti, makaroni, havermont, dan bihun.

2. Sumber zat pengatur : berupa sayuran dan buah, sayuran diutamakan yang berwarna hijau dan kuning jingga, seperti bayam, daun singkong, daun katuk, kangkung, wortel dan tomat ; serta sayur kacang-kacangan, seperti kacang panjang, buncis dan kecipir. Buah-buahan diutamakan yang berwarna kuning jingga, kaya serat, dan yang berasa asam, seperti pepaya, mangga, nenas, nangka masak, jambu biji, apel, sirsak dan jeruk.
3. Sumber zat pembangun : sumber protein hewani seperti daging, ayam, telur, susu dan keju; serta sumber protein nabati seperti kacang-kacangan berupa kacang kedelai, kacang tanah, kacang hijau, kacang merah, dan kacang tolo; serta hasil olahannya seperti tempe, tahu, susu kedelai dan oncom.

Selain bahan makanan yang dikemukakan diatas, menu sehari-hari juga menggunakan sumber lemak murni, seperti minyak goreng, margarin, mentega, serta sumber karbohidrat murni: seperti gula pasir, gula merah, madu dan sirup. PUGS (Pedoman Umum Gizi Seimbang) menganjurkan agar 60-75% kebutuhan energi diperoleh dari karbohidrat (terutama karbohidrat kompleks), 10-15% dari protein, dan 10-25% dari lemak (Almatsier, 2010).

Berdasarkan Permenkes Nomor 75 tahun 2013 tentang Angka Kecukupan Gizi (AKG) bagi penduduk Indonesia, dimana kebutuhan energi bagi penduduk Indonesia yang berjenis kelamin laki-laki yang berumur 19-29 tahun sebanyak 2.725 kkal, sedangkan yang berjenis kelamin perempuan berumur 19-29 tahun membutuhkan energi sebanyak 2.250 kkal (Kemenkes RI, 2013).

2.3. Pola Makan Mahasiswa

Mahasiswa adalah kalangan muda yang berumur 19-24 tahun. Pada usia dewasa unsur gizi merupakan faktor kualitas sumber daya manusia yang pokok,

gizi tidak hanya sekedar mempengaruhi derajat kesehatan dan ketahanan fisik, tetapi juga menentukan kualitas kecerdasan intelektual bagi manusia pada usia dewasa terjadi perubahan pola makan, mereka menjadi tidak tergantung pada pola makan orang tua, lebih banyak makan dan jajan di luar rumah. Mereka sering mencoba makanan baru dan meninggalkan kebiasaan makan orang tua (Sucipuji, 2011).

Pola makan pada usia dewasa merupakan permulaan seseorang dalam mengadopsi perilaku pola makan yang cenderung akan menetap pada masa dewasa. Remaja saat ini banyak menggemari fast food, sehingga kurang mengonsumsi makanan yang mengandung serat. Manifestasinya dapat menghambat aktivitas kerja yang akan menurunkan produktifitas kerja. Hal ini disebabkan karena kemampuan kerja sangat dipengaruhi oleh jumlah energi yang tersedia, energi tersebut diperoleh dari makanan sehari-hari dan apabila jumlah makanan sehari-hari tidak memenuhi kebutuhan, maka energi didapat dari cadangan tubuh (Sutiawati, 2013).

Meningkatnya aktivitas, kehidupan sosial dan kesibukan para mahasiswa akan mempengaruhi kebiasaan makan mereka. Pola konsumsi makanan sering tidak teratur, sering jajan, sering tidak makan pagi dan sama sekali tidak makan siang. Mahasiswa dengan aktivitas sosial tinggi, memperlihatkan peran teman sebaya menjadi tampak jelas. Di kota besar sering kita lihat kelompok-kelompok mahasiswa bersama-sama makan di rumah makan yang menyajikan makanan siap saji/*fastfood* yang beraasal dari negara-negara barat. *Fastfood* tersebut, pada umumnya mengandung kadar lemak maupun kalori tinggi, sehingga apabila dikonsumsi setiap hari dalam jumlah banyak dapat mengakibatkan kegemukan dengan segala dampaknya (Sayogo, 2012).

Pada umumnya tidak makan pagi atau sarapan juga merupakan kebiasaan mahasiswa. Padahal sarapan sangat bermanfaat bagi setiap orang. Bagi orang dewasa, makan pagi dapat memelihara ketahanan fisik, mempertahankan daya tahan saat bekerja dan meningkatkan produktivitas kerjanya. Bagi mahasiswa, makan pagi dapat memudahkan konsentrasi belajar, memahami pelajaran, sehingga prestasi belajar pun lebih baik (Artaria, 2011).

2.4. Hubungan Aktivitas Fisik dengan Pola Makan

2.4.1. Pengertian Aktivitas Fisik

Aktivitas fisik adalah melakukan pergerakan anggota tubuh yang menyebabkan pengeluaran yang sangat penting bagi pemeliharaan kesehatan fisik, mental, dan mempertahankan kualitas hidup agar tetap sehat dan bugar sepanjang hari. Jenis aktivitas fisik yang dapat dilakukan bias berupa kegiatan sehari-hari, yaitu: berjalan kaki, berkebun, kerja di taman, mencuci pakaian, mencuci mobil, mengepel lantai, naik turun tangga, membawa belanjaan. Bias berupa olah raga, yaitu: push-up, lari ringan, bermain bola, berenang, senam, bermain tenis, yoga, fitness, angkat beban/berat. Seseorang melakukan aktivitas fisik secara teratur paling sedikit 30 menit dalam sehari, sehingga dapat menyehatkan jantung, paru-paru serta alat tubuh lainnya. Jika lebih banyak waktu yang digunakan untuk beraktivitas fisik maka manfaat yang diperoleh juga lebih banyak (Kemenkes RI, 2013).

Aktivitas fisik adalah salah satu wujud dari perilaku hidup sehat terkait dengan pemeliharaan dan peningkatan kesehatan. Karena dengan aktivitas fisik bermanfaat dalam mengatur berat badan dan menguatkan system jantung dan pembuluh darah, serta membantu system metabolisme tubuh. Sehingga dengan aktivitas atau olah raga yang teratur dapat mencegah berbagai macam penyakit antara lain, jantung koroner, stroke, diabetes melitus (Puji, 2013).

2.4.2. Hubungan Aktivitas Fisik dengan Pola Makan

Cara melakukan aktivitas fisik yang benar yaitu: lakukan secara bertahap hingga 30 menit, jika belum terbiasa dapat dimulai dengan beberapa menit setiap hari dan ditingkatkan secara bertahap, lakukan aktivitas fisik sebelum makan atau 2 jam sesudah makan,awali aktivitas fisik dengan pemanasan dan peregangan,

lakukan gerakan ringan dan secara perlahan ditingkatkan sampai sedang, jika sudah terbiasa dengan aktifitas tersebut, lakukan secara rutin paling sedikit 30 menit setiap hari (Apriadi, 2012).

Keuntungan melakukan aktifitas fisik secara teratur yaitu terhindar dari penyakit jantung, stroke, osteoporosis, kanker, tekanan darah tinggi, kencing manis. Berat badan terkendali, otot lebih lentur dan lebih kuat, bentuk tubuh menjadi bagus, lebih percaya diri, lebih bertenaga dan bugar, secara keseluruhan keadaan kesehatan menjadi lebih baik. Tips dalam melakukan aktifitas fisik yaitu jalan cepat, perlu sepatu yang cukup enak dipakai agar kaki nyaman dan sehat, apalagi untuk berjalan ke kantor atau naik tangga. Renang, lakukan berenang sangat baik bagi otot-otot dan sendi-sendi yang kaku, juga melenturkan otot serta melancarkan peredaran darah (Sutiawati, 2013).

Pertumbuhan dan perkembangan fisik yang tidak normal dapat menyebabkan tinggi badan berbeda dengan pertumbuhan anak yang sehat. Beberapa hal yang menjadi pengaruh terhadap tinggi badan dikarenakan oleh asupan gizi serta aktivitas fisik yang dilakukan. Status gizinya baik tanpa melakukan aktivitas fisik yang teratur maka pertumbuhan tubuhnya akan terhambat. Disamping itu perkembangan hormon juga berdampak pada tinggi badan, peningkatan hormon sangat berpengaruh pada masa pertumbuhan tanpa didampingi dengan aktivitas fisik dapat menyebabkan pertumbuhan struktur organ tubuh semakin menurun (Wahdah, 2011).

Dilihat dari sudut fisik terjadi perubahan proporsional antara kepala, anggota badan, dan anggota gerak. Misalnya perbandingan antara besarnya kepala dengan anggota badan, semakin bertambah umur semakin bertambah besar. Sampai pada pada umur tertentu perbandingan akan menetap yakni pada usia akhir belasan

tahun. Aktivitas fisik yang baik dapat meningkatkan pertumbuhan tubuh dan dapat meningkatkan fungsi otak menjadi lebih baik. Semakin aktif seorang dalam melakukan aktivitas fisik maka perkembangan dan pertumbuhan akan menjadi lebih baik dari pada yang tidak aktif (Wahdah, 2011).

Aktifitas fisik yang teratur dapat membuat seseorang aktif, serta baik untuk pertumbuhan dan perkembangan, karena dengan bermain atau berolahraga yang teratur dan sering menggerakkan seluruh anggota tubuh mampu memancing tubuh untuk memproduksi hormon pertumbuhan, seperti sering bermain basket, badminton, baik di sekolah maupun diluar sekolah, renang dan sepak bola, disaat waktu senggang. Berdasarkan banyak pendapat para ahli baik ditinjau dari segi aspek aktivitas fisik secara teratur, terukur dan cukup akan diperoleh manfaat seperti : meningkatnya kinerja sistem saraf, makin tinggi pula tingkat kecerdasan dan pertumbuhan seluruh organ tubuh semakin lebih baik. Aktivitas fisik juga menuntut seluruh bagian tubuh untuk bergerak yang memungkinkan terjadinya respon terhadap pertumbuhan tinggi badan dan kedua bagian otak. Aktivitas yang baik dan dilakukan secara teratur dapat meningkatkan pertumbuhan semakin lebih baik (Chandra, 2011).

International Physical Activity Questionnaire (IPAQ) adalah salah satu jenis kuesioner yang dapat digunakan untuk mengukur aktivitas fisik seseorang. Kuesioner ini berisikan pertanyaan tentang jenis aktivitas durasi dan frekuensi seseorang melakukan aktivitas fisik dalam jangka waktu tertentu misalnya dalam 7 hari terakhir. Berbagai aktivitas fisik tersebut dikelompokkan menjadi aktivitas ringan, aktivitas sedang, aktivitas berat. Pengukuran aktivitas fisik bisa dilakukan dengan mengukur banyaknya energi yang dikeluarkan/dibutuhkan pada setiap menit kegiatan (Prijo, 2013).

Aktivitas fisik menurut *booth et all (2003)* dalam Prijo (2013) dapat digolongkan menjadi tiga tingkatan, sebagai berikut :

1. Tingkat aktivitas fisik tinggi : apabila aktivitas lebih dari 30 menit/hari selama 5 hari atau lebih yang mencapai 3000 METs-menit/minggu.
2. Tingkat aktivitas fisik cukup : aktivitas intensitas sedang atau berjalan minimal 30 menit/hari selama 5 hari atau lebih, yang mencapai 1500 METs – 3000 METs menit/minggu
3. Tingkat aktivitas fisik rendah, apabila aktivitas kurang dari 30 menit/hari atau kurang dari 1500 METs menit/minggu

Tabel 2.1 Nilai METs (metabolic energy turnover)
dari sejumlah aktivitas fisik yang sering dilakukan

Aktifitas	METs
Duduk/menulis di sekolah	1.5
Berdiri	2.5
Mengangkat barang ringan	3.5
Membersihkan rumah	3.5
Mencuci piring	2.3
Memasak	2.5
Menyetrika	2.3
Mengepel lantai	5.5
Bermain musik, umum	2.5
Berbaring atau duduk diam (menonton TV /mendengarkan musik)	1.0
Mereparasi kendaraan	3.0
Mencuci baju, mencuci mobil/kreta	4,5
Mengemudi kendaraan	2.0
Bersepeda santai	4.0
Bersepeda cepat	10.0
Berjalan cepat	4.0
Berjalan santai	3.5
Sepakbola	10.0
Tenis meja	4.0
Bola voli	8.0
Jogging	14.0
Berenang	4.0
Bermain basket	6.0

Sumber : WHO 2010

Contoh perhitungan : 1 METs = 1 kkal/menit

Berjalan selama 60 menit = $60 \times 3.5 = 210$ METs/menit

Kelebihan metode pengukuran aktivitas fisik dengan menggunakan metode IPAQ adalah memiliki ketelitian yang tinggi, mudah digunakan khususnya pada orang dewasa, perhitungannya berdasarkan jumlah energi yang dikeluarkan/dibutuhkan tubuh dari setiap bobot kegiatan fisik oleh tubuh/hari. Sebagai standar adalah banyaknya energi yang dikeluarkan oleh tubuh dalam keadaan istirahat duduk yang dinyatakan dalam satuan METs. METs merupakan kelipatan dari resting metabolik rate (RMR) dimana 1 METs adalah energi yang dikeluarkan per menit/kg BB orang dewasa (1 METs = 1.2 kkal/menit) aktivitas fisik dinyatakan dalam skor yaitu METs-min sebagai jumlah kegiatan setiap menit. IPAQ menetapkan skor aktivitas fisik dengan rumur sebagai berikut : METs-min/minggu = METs Level (jenis aktivitas) X Jumlah Menit Aktivitas X Jumlah hari/minggu.

TABEL 2.2
AKTIVITAS FISIK

Tingkat	Macam Kegiatan	Kkal/jam
Ringan	Membaca, menulis, makan, menonton televisi, mendengarkan radio, merapikan tempat tidur, mandi, berdandan, berjalan kaki, dan berbagai kegiatan yang dikerjakan dengan duduk atau tanpa menggerakkan lengan	80-160 kkal ± 1-3 jam
Sedang	Bermain dengan mendorong benda, bermain pimpong, menyetrika, merawat tanaman, menjahit, mengetik, menyuci baju dengan tangan, menjemur pakaian, dan berbagai kegiatan yang dikerjakan dengan berdiri atau duduk yang banyak menggerakkan tangan	170 – 240 kkal ±4 – 6 jam

Berat	Berjalan cepat, bermain dengan mengangkat benda, berlari, mengepel, olah raga seperti basket dan main bola, berenang,	>250 kkal >6 jam
-------	---	---------------------

2.5. Hubungan Teman dengan Pola Makan

2.5.1. Pengertian Teman

Teman merupakan istilah yang menggambarkan perilaku kerja sama dan saling mendukung antara dua atau lebih entitas sosial. pertemanan menggambarkan suatu hubungan yang melibatkan pengetahuan, penghargaan dan afeksi. Sahabat akan menyambut kehadiran sesamanya dan menunjukkan kesetiaan satu sama lain, seringkali hingga pada altruisme. selera mereka biasanya serupa dan mungkin saling bertemu, dan mereka menikmati kegiatan-kegiatan yang mereka sukai. Mereka juga akan terlibat dalam perilaku yang saling menolong, seperti tukar-menukar nasihat dan saling menolong dalam kesulitan. Sahabat adalah orang yang memperlihatkan perilaku yang berbalasan dan reflektif. Namun bagi banyak orang, persahabatan seringkali tidak lebih daripada kepercayaan bahwa seseorang atau sesuatu tidak akan merugikan atau menyakiti mereka (Umami 2014).

Teman adalah sosok seseorang yang berada disekitar kita, baik itu baru kita kenal atau sudah lama kita kenal, dia juga memiliki keterbatasan dalam mengetahui tentang diri kita tanpa harus mengetahui lebih jauh tentang kita, dia juga bisa diajak bekerjasama dalam hal apapun baik itu dalam positif atau negative (bukan tanda kutif), salah satu contoh dalam positif, mengerjakan tugas bersama, belanja bersama, senang-senang bersama dan lain-lainnya (Wahdah, 2011).

2.5.2. Hubungan Teman dengan Pola Makan

Kesibukan dan rutinitas seseorang dengan teman-temannya mempengaruhi konsumsi makan seseorang. Seseorang yang sibuk oleh berbagai aktivitas dengan teman-temannya cenderung akan memilih jenis makanan yang praktis dan mudah diperoleh. Pola makanan sering tidak teratur, sering jajan, sering tidak makan pagi dan sama sekali tidak makan siang. Faktor pertumbuhan mahasiswa diiringi dengan meningkatnya aktivitas mahasiswa dengan teman-temannya yang pada akhirnya dapat menimbulkan dampak terhadap apa yang di makan mahasiswa tersebut menurut Sayogo (2006) dalam Sucipuji (2011).

Orang-orang yang aktif memang membutuhkan lebih banyak makanan untuk energi karena memiliki banyak teman. Maka untuk meningkatkan energi orang yang aktif tidak hanya dapat mengandalkan makanan tinggi kalori, tetapi seharusnya juga memiliki makanan kaya zat gizi seperti sereal, roti, buah sayur dan susu. Pada remaja yang menghabiskan waktu dari pagi sampai sore di luar rumah bersama teman-temannya, biasanya akan berkembang kebiasaan makan ditempat kerja atau tempat nongkrongan bersama teman-temannya dimana makanan disediakan oleh katering atau membelinya di warung-warung terdekat (Serlintahirela, 2011).

Kehidupan mahasiswa menyebabkan terjadi perubahan pola makanan karena dipengaruhi oleh aktivitas yang dilakukan dengan teman-temannya, bahwa banyak mahasiswa yang lupa untuk makan karena terlalu asyik melakukan aktivitas dengan teman-temannya. Perubahan kehidupan sosial dan kesibukan para mahasiswa akan mempengaruhi pola makan mereka terutama perubahan selera

yang akan jauh dari konsep seimbang yang berdampak terhadap kesehatan dan status gizi (Wahdah, 2011).

Teman dapat menjadi sarana dalam berperilaku sehat, terutama dalam mengkonsumsi makanan, serta mengatur pola makan yang baik. Teman yang sehari-hari selalu tepat waktu dalam mengkonsumsi makan, dapat membantu teman-teman sebayanya mengkonsumsi makanan tepat pada waktunya, serta mengkonsumsi makanan yang bergizi. Sedangkan teman sebaya yang terbiasa makan tidak teratur akan menyebabkan teman-teman di sekitarnya untuk tidak makan tepat pada waktu, dan lebih memilih mengkonsumsi makanan yang kurang bergizi (makanan cepat saji) (Vera, 2012).

2.6. Hubungan Lingkungan dengan Pola Makan

2.6.1. Pengertian Lingkungan

Lingkungan adalah kesatuan ruang dengan semua benda dan keadaan makhluk hidup termasuk didalamnya manusia dan perilakunya yang melangsungkan perikehidupan dan kesejahteraan manusia serta makhluk hidup lainnya. Lingkungan hidup merupakan tempat berinteraksinya makhluk hidup yang membentuk suatu sistem jaringan kehidupan. Di dalamnya terdapat siklus yang menunjang kehidupan. Siklus-siklus ini merupakan sistem yang mengatur proses kelanjutan kehidupan. Meskipun kita hidup dengan berbagai suku, bangsa, agama yang berbeda, namun kita harus saling berinteraksi untuk melanjutkan kehidupan (Septarina, 2013).

Lingkungan juga merupakan tempat untuk mencari makan bagi makhluk hidup. Makhluk hidup saling berinteraksi membentuk piramida makanan. Lingkungan merupakan tempat tinggal semua makhluk hidup mulai tingkat rendah sampai ke

tingkat tinggi. Lingkungan aman dan nyaman merupakan tempat tinggal yang diperlukan oleh makhluk hidup. Dengan demikian kita dapat berinteraksi dan berkembang biak untuk meneruskan keturunan (Sariparamita, 2013).

Lingkungan suatu masyarakat mempunyai kekuatan yang berpengaruh terhadap pemilihan bahan makanan yang digunakan untuk dikonsumsi. Oleh karena itu, kebudayaan mempengaruhi seseorang dalam konsumsi pangan yang menyangkut jenis pangan, pengolahan serta persiapan dan penyajiannya. Pemilihan makanan saat ini tidak lagi didasarkan pada kandungan gizi tetapi sekesar bersosialisasi untuk kesenangan dan supaya tidak kehilangan status (Khomsan, 2014).

2.6.2. Hubungan Lingkungan dengan Pola Makan

Letak lingkungan tempat tinggal memudahkan dalam memperoleh makanan menentukan banyak sedikitnya makanan yang didapat untuk dikonsumsi. Letak lingkungan tempat tinggal juga berpengaruh terhadap pola makan individu. Sebagai contoh, seorang petani yang tinggal di desa dan dekat dengan areal pertanian akan lebih mudah dalam mendapatkan bahan makanan segar dan alami, seperti buah dan sayur. Namun, seseorang yang tinggal di daerah perkotaan akan mengurangi akses untuk mendapatkan bahan makanan segar tersebut, karena di daerah perkotaan lebih banyak tersedia berbagai makanan cepat saji, walaupun tidak menutup kemungkinan, penduduk perkotaan ada yang mengkonsumsi buah dan sayur (Agnes, 2012).

Lingkungan tempat tinggal seseorang dan kemudahan mencapai tempat penjualan makanan mempunyai pengaruh terhadap pola makan dalam konsumsi buah dan sayur. Pada orang dewasa terjadi perubahan pola makan, mereka

menjadi tidak tergantung pada kebiasaan orang tua dan meninggalkan kebiasaan makanan orang tua, tetapi lebih banyak makan dan jajan diluar. Dalam mendukung seseorang dan populasi melakukan pola makan yang sehat maka diperlukan ketersediaan makanan, kecukupan dan dapat diakses semua orang (Suryanto, 2011).

Lingkungan masyarakat mempunyai kekuatan yang berpengaruh terhadap pemilihan bahan makanan yang digunakan untuk dikonsumsi. Hal-hal yang perlu diperhatikan dalam pengaruh budaya antara lain sikap terhadap makanan, penyebab penyakit, kelahiran anak, dan produksi makanan. Dalam hal sikap terhadap makanan, masih banyak terdapat pantangan, tahayul, tabu dalam masyarakat menyebabkan konsumsi makanan menjadi rendah. Kebanyakan kelompok agama juga mempunyai larangan tertentu atas penggunaan jenis makanan tertentu. Karena menganggap makanan yang dilarang tersebut berbahaya bagi kesehatan (Arisman, 2012).

Lingkungan tempat tinggal sangat mempengaruhi pola makanan seseorang, dimana orang yang tinggal dipegunungan akan lebih sering mengkonsumsi sayur dan buah-buahan, sedangkan orang yang tinggal di pesisir akan lebih banyak mengkonsumsi ikan dibandingkan sayur-sayuran maupun buah-buahan, hal ini yang membedakan asupan gizi masyarakat di dekat pegunungan dengan masyarakat di pesisir pantai. Oleh karena itu, agar pola makan menjadi seimbang, sebaiknya setiap hari masyarakat yang tinggal di pegunungan maupun di pesisir pantai harus mengkonsumsi gizi secara seimbang. Agar kebutuhan nutrisinya menjadi maksimal (Khomsan, 2014).

2.7. Hubungan Iklan dengan Pola Makan

2.7.1. Pengertian Iklan

Iklan adalah sebuah seni dari persuasi dan dapat didefinisikan sebagai desain komunikasi yang dibiayai untuk meninformasikan dan atau membujuk. Pengertian iklan adalah merupakan suatu proses komunikasi yang bertujuan untuk membujuk atau menggiring orang untuk mengambil tindakan yang menguntungkan bagi pihak pembuat iklan (Ummi, 2014).

Iklan adalah suatu pesan tentang barang/jasa (produk) yang dibuat oleh produser/pemrakasa yang disampaikan lewat media (cetak, audio, elektronik) yang di tujukan kepada masyarakat. Tujuan iklan adalah agar masyarakat tertarik untuk membeli atau menggunakan barang atau jasa tersebut. Iklan yaitu sebagai bentuk komunikasi untuk mempengaruhi setiap orang yang melihat supaya barang yang di diperomosikan tersebut mau di beli (Nurbaya, 2014).

2.7.2. Hubungan Iklan dengan Pola Makan

Munculnya pola makan cepat saji di kalangan remaja diakibatkan oleh pergaulan dan gencarnya iklan makanan cepat saji, yang mendorong remaja untuk beralih ke pola makan cepat saji. Remaja merupakan kelompok tertinggi yang rentang terhadap pengaruh iklan, baik media masa cetak & elektronik maupun papan iklan di pinggir jalan sekitar 86% remaja di dunia mengkonsumsi makanan cepat saji yang paling sering di iklankan, terutama di televisi. Sedangkan orang dewasa hanya 30% yang memilih makanan cepat saji yang sama meskipun kemungkinan mereka lebih sering menyaksikan iklan di banding para remaja (Sayogya, 2011).

iklan makanan cepat saji khususnya terutama di Indonesia jika diperhatikan terus bebas di setiap lingkup ruas kota bahkan pedesaan, maka karena itu pula orang yang terpengaruh karena makanan cepat saji selau ada dari generasi ke

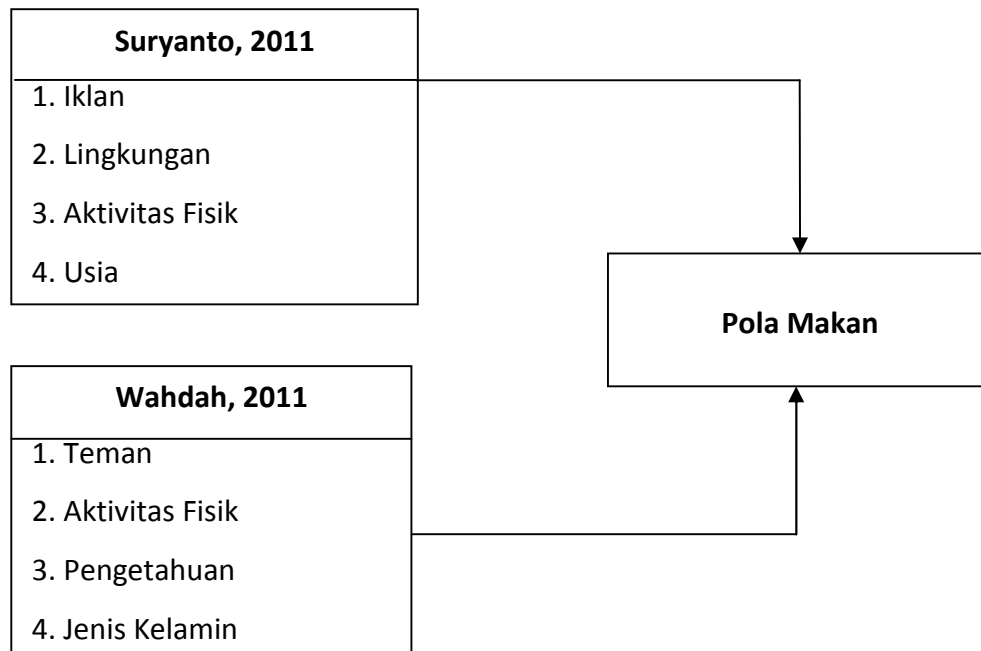
generasi dan sebaiknya setiap khususnya orang tua dapat memperhatikan dan memberikan peringatan supaya anaknya tidak terpengaruh dari apa yang di promosikan oleh perusahaan makanan cepat saji tersebut yang dapat mempengaruhi pola makan remaja. Makin mudah anak mengkonsumsi makanan cepat saji makin sukar ia mengatur pola makan dengan menu yang sehat. Mereka kelak menjadi generasi-generasi yang berisiko lebih besar mengalami obesitas karena pola makan yang tidak sehat (Suryanto, 2011).

Untuk mengiurkan anak-anak dan remaja, iklan makanan cepat saji terpajang di seluruh negeri. Khususnya anak-anaklah yang di jaring untuk mengkonsumsi makan cepat saji. Tahap persiapan terjadi sebelum individu mencoba untuk mengkonsumsi makanan cepat saji. Pada tahap ini terjadi pembentukan opini diri individu mengenai makanan cepat saji atau adanya suatu pandangan yang positif terhadap makanan cepat saji. Hal ini diakibatkan oleh adanya iklan tayangan di televisi yang menunjukkan bahwa artis-artis terkenal yang gemar mengkonsumsi makanan cepat saji, dari pada mengatur pola makan dengan mengkonsumsi makanan dengan menu yang sehat (Majilala, 2013).

Iklan juga dapat mempengaruhi arah pola makan seseorang, dimana orang yang sering mengkonsumsi makanan yang diolah secara baik akan tetapi memakan waktu yang lama, namun mengandung gizi yang sangat baik bagi kesehatan. Akan memilih makanan yang sifatnya siap saji, serta penampilannya menarik. Tanpa melihat bagaimana pengolahannya, dan kandungan gizinya. Hal ini yang menyebabkan iklan dapat merubah pola makan seseorang dari yang sering mengkonsumsi makanan yang sehat, beralih mengkonsumsi makanan yang cepat saji dengan penampilan yang menarik (Puji, 2013).

2.7. Kerangka Teoritis

Berdasarkan hasil pembahasan di atas, adapun kerangka teoritis dalam penelitian ini diantaranya sebagai berikut :



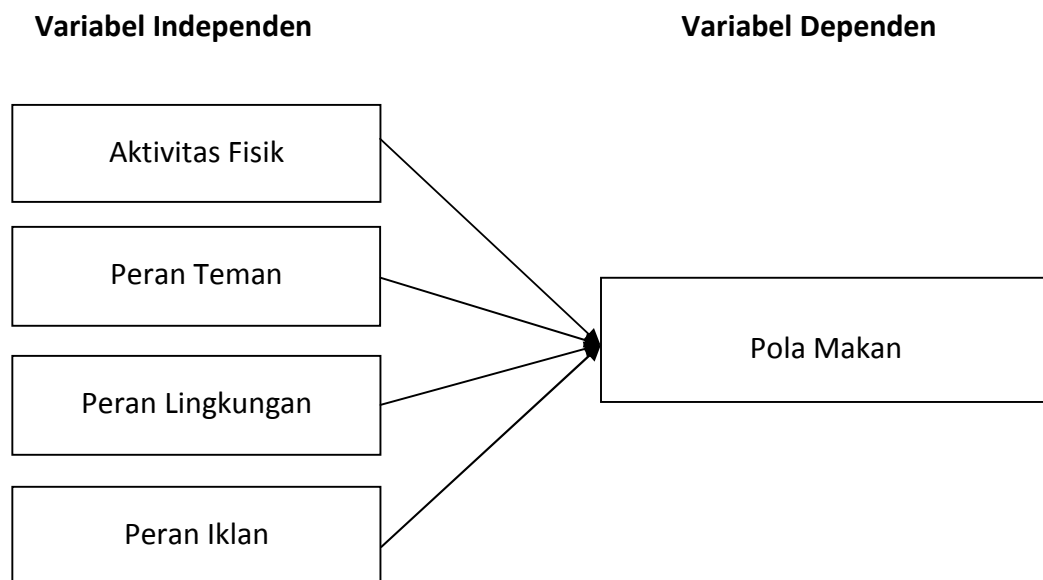
Gambar 1. Kerangka Teoritis

BAB III

KERANGKA KONSEPTUAL

3.1. Konsep Pemikiran

Berdasarkan teori yang dikemukakan oleh Suryanto (2011) dan Wahdah (2011) menyangkut aktivitas fisik, teman, lingkungan dan iklan dengan pola makan mahasiswa, maka kerangka konsep penelitian dapat dilihat pada skema berikut ini:



Gambar 2. Kerangka Konseptual

3.2. Variabel Penelitian

Dalam Penelitian ini menggunakan dua variabel yaitu :

1. Variabel Dependen, yaitu pola makan
2. Variabel Independen, yaitu aktivitas fisik, teman, lingkungan dan iklan

3.3. Definisi Operasional

No	Variabel	Definisi Operasional	Cara Ukur	Alat Ukur	Hasil Ukur	Skala ukur
Variabel Dependen (Terikat)						
1.	Pola Makan	Keteraturan konsumsi makanan sesuai dengan pola makan yang seimbang dengan mengkonsumsi pangan yang sesuai seperti mengkonsumsi karbohidrat, protein, lemak, vitamin, mineral, sesuai dengan anjuran pola hidup sehat	Wawancara	Kuesioner	- Benar - Salah	Ordinal
Variabel Independen (Bebas)						
1.	Aktivitas Fisik	Kegiatan yang dilakukan responden di waktu senggang meliputi: olahraga lari, badminton, senam, basket, bersepeda, bola kaki, lompat tali,	Wawancara	Kuesioner (ipaq)	- Ringan - Sedang - Berat	Ordinal
2.	Peran Teman	Tindakan teman sebaya dalam mengatur dan menentukan makanan yang dikonsumsi saat makan pagi, siang dan malam	Wawancara	Kuesioner	- Baik - Kurang	Ordinal
3.	Peran Lingkungan	Segala tindakan yang dilakukan responden di lingkungan tempat tinggal dalam menentukan pola makan sehari-hari termasuk pemilihan bahan makanan	Wawancara	Kuesioner	- Mendukung - Tidak Mendukung	Ordinal
4.	Peran Iklan	Informasi yang diterima oleh responden menyangkut dengan pola makan, baik dari media cetak maupun media elektronik	Wawancara	Kuesioner	- Mendukung - Tidak Mendukung	Ordinal

3.4. Pengukuran Variabel Penelitian

3.4.1 Pola Makan (Permenkes Nomor 75 , 2013).

1. Benar: jika konsumsi energi untuk laki-laki (2.725 kkal/hari) dan perempuan (2.250 kkal/hari)
2. Salah: jika konsumsi energy kurang dari 2.725 kkal/hari untuk laki-laki dan perempuan (2.250 kkal/hari)

3.4.2. Aktivitas Fisik (Booth et al, 2003)

1. Ringan: jika kalori yang dihasilkan 80-160 kkal ($\pm$ 1-3 jam)
2. Sedang: jika kalori yang dihasilkan 170-240 kkal ($\pm$ 4-6 jam)
3. Berat: jika kalori yang dihasilkan $\geq$ 250 kkal ($\geq$ 6 jam)

3.4.3. Peran Teman

1. Baik : Jika hasil jawaban responden $\geq$ 14,9 dari jumlah skor
2. Kurang: Jika hasil jawaban responden $<$ 14,9 dari jumlah skor

3.4.5. Peran Lingkungan

1. Mendukung : Jika hasil jawaban responden $\geq$ 10,5 dari jumlah skor
2. Tidak Mendukung: Jika hasil jawaban responden $<$ 10,5 dari jumlah skor

3.4.6. Peran Iklan

1. Mendukung : Jika hasil jawaban responden $\geq$ 5,5 dari jumlah skor
2. Tidak Mendukung: Jika hasil jawaban responden $<$ 5,5 dari jumlah skor

3.5. Hipotesa Penelitian

3.5.1. H_a : Ada hubungan aktivitas fisik dengan pola makan.

H_o : Tidak ada hubungan aktivitas fisik dengan pola makan.

3.5.2. H_a : Ada hubungan peran teman dengan pola makan.

H_o : Tidak ada hubungan peran teman dengan pola makan

3.5.3. H_a : Ada hubungan peran lingkungan dengan pola makan.

H_o : Tidak ada hubungan peran lingkungan dengan pola makan.

3.5.4. H_a : Ada hubungan peran iklan dengan pola makan.

H_o : Tidak ada hubungan peran iklan dengan pola makan.

BAB IV

METODE PENELITIAN

4.1. Jenis Penelitian

Penelitian ini menggunakan penelitian Deskriptif *Analitik* dengan *Desain Cross Sectional* yaitu pengumpulan data, baik untuk variabel sebab (*independen*) dan variabel akibat (*dependen*) dilakukan secara simultan (dalam waktu bersamaan), dimana bertujuan untuk mengetahui hubungan peran keluarga, teman, lingkungan dan iklan dengan pola makan mahasiswa FKM di Universitas Muhammadiyah Aceh tahun 2018.

4.2. Populasi dan Sampel

4.2.1. Populasi

Populasi dalam penelitian ini yaitu adalah mahasiswa FKM angkatan 2013 - 2018 di Universitas Muhammadiyah Aceh. Total populasi dalam penelitian ini berjumlah 694 mahasiswa.

4.2.2. Sampel

Sampel dalam penelitian ini jumlahnya diukur berdasarkan rumus slovin (Notoadmodjo, 2010).

$$n = \frac{N}{1 + N(d)^2}$$

$$n = \frac{694}{1 + 694(0,1)^2}$$

$$n = \frac{694}{1 + 6,94}$$

$$n = \frac{694}{7,94}$$

$$n = 88 \text{ mahasiswa}$$

Maka diperoleh sampel sebanyak 88 orang. Pengambilan sampel ditentukan menggunakan metode *proporsional sampling* yaitu sampel yang diambil secara acak, adapun sampel yang diambil dari setiap FKM Universitas Muhammadiyah Aceh dengan cara:

$$n = \frac{\sum \text{Mahasiswa Angkatan}}{\sum \text{Mahasiswa Seluruh Angkatan}} \times \sum \text{Sampel Keseluruhan}$$

No	Angkatan	Populasi	Sampel
1	Angkatan 2013	183	23
2	Angkatan 2014	97	12
3	Angkatan 2015	138	17
4	Angkatan 2016	126	16
5	Angkatan 2017	150	20
	Total	694	88

Proses pengambilan sampel dalam penelitian menggunakan metode *accidental sampling*, dimana responden diperoleh saat penelitian dilakukan. Sampel dalam penelitian ini merupakan mahasiswa Fakultas Kesehatan Masyarakat, responden diperoleh saat penelitian dilakukan dan responden bersedia untuk diwawancarai.

4.3. Lokasi dan Waktu Penelitian

4.3.1. Lokasi Penelitian

Penelitian ini telah dilakukan di FKM Universitas Muhamadiyah Aceh Banda Aceh.

4.3.2. Waktu Penelitian

Penelitian ini telah dilakukan pada tanggal 16-21 Juli 2018.

4.4. Pengumpulan Data

4.4.1. Data Primer

Data primer adalah data yang dikumpulkan dengan metode wawancara dengan menggunakan kuesioner dan yang telah disediakan berdasarkan variabel-variabel penelitian. Data primer dalam penelitian ini adalah data pola makan, peran keluarga, peran teman, peran lingkungan, dan peran iklan.

4.4.2. Data Sekunder

Data sekunder yang diperoleh dari Badan Pusat Statistik (BPS), Dinas Kesehatan Provinsi Aceh, Dinas Kesehatan Kota Banda Aceh. Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Muhammadiyah Aceh dan buku-buku perpustakaan yang sesuai dengan penelitian serta literatur pendukung lainnya.

4.5. Pengolahan Data

Pengolahan data dilakukan dengan menggunakan langkah-langkah sebagai berikut :

4.5.1. Editing

Data variabel penelitian yang dikumpul diperiksa kebenarannya, agar tidak terdapat kekeliruan dalam pengisian data yang telah diperoleh sehingga dapat diolah dengan baik. Meneliti kembali data yang terkumpul dari penyebaran kuesioner. Langkah tersebut dilakukan untuk mengetahui apakah data yang terkumpul sudah cukup baik. Pemeriksaan data atau editing dilakukan terhadap jawaban yang telah ada dalam kuesioner dengan memperhatikan hal-hal meliputi kejelasan tulisan, kejelasan makna jawaban.

4.5.2. Coding

Mengklasifikasikan jawaban menurut jenisnya dengan memberikan kode tertentu. Coding merupakan kegiatan merubah data berbentuk huruf menjadi data

berbentuk angka/bilangan. Menterjemahkan data menjadi data kedalam kode-kode yang dalam bentuk angka agar mempermudah untuk sarana analisa data. Menggunakan program perangkat lunak

4.5.3. Tabulating

Jawaban-jawaban yang serupa dikelompokkan dengan cara yang teliti dan teratur kemudian dihitung dan dijumlahkan item-item yang terkumpul selanjutnya ditabulasikan dalam bentuk tabel distribusi. Jawaban responden dari variabel yang diteliti di tabulasi silang menggunakan tabel distribusi univariat maupun bivariat.

4.6. Analisa Data

Data yang diperoleh akan dianalisis secara bertahap sebagai berikut :

1. Analisis Univariat

Data di analisis secara *deskriptif* untuk mengetahui distribusi dari besarnya masalah masing-masing variabel-variabel yang diteliti.

2. Analisis Bivariat

Proses analisa bivariat dilakukan dengan menggunakan 1 jenis uji statistic, yakni uji *chi square*. uji *Chi square* digunakan dengan tujuan untuk mengetahui apakah ada hubungan antara variabel *independen* dengan variabel *dependen*.

Data yang diperoleh dianalisis dengan menggunakan program komputer *Statistical Programe For Social Science* (SPSS) versi 16,0 dengan taraf nyata 95%, untuk membuktikan hipotesa. Pada uji *chi square*, bila nilai P Value < nilai alpha (0,05) maka ada hubungan antara variabel *independen* terhadap variabel *dependen*, namun bila P Value > nilai alpha (0,05) maka tidak ada hubungan antara variabel *independen* terhadap variabel *dependen*. Adapun ketentuan yang berlaku pada chi square menurut Murti (1996) yaitu setiap sel paling sedikit berisi frekuensi harapan

sebesar 1. Sel-sel dengan frekuensi harapan kurang dari 5 tidak melebihi 20 persen dari total sel. Untuk tabel 2×2 , syarat itu berarti tak satu sel pun boleh berisi frekuensi harapan kurang dari 5.

4.7. Penyajian Data

Data yang telah dikumpulkan kemudian diolah dan disajikan dalam bentuk tabel distribusi frekuensi, narasi dan uji statistik.

BAB V

GAMBARAN UMUM

5.1. Sejarah FKM UNMUHA

Fakultas Kesehatan Masyarakat merupakan salah satu program studi yang ada di lingkungan Universitas Muhammadiyah Aceh. Program Studi Ilmu Kesehatan Masyarakat Universitas Muhammadiyah Aceh mulai menerima mahasiswa baru tahun akademik 1994/1995.

Di dirikannya dimulai dengan adanya rekomendasi dari Kepala kantor Wilayah Kesehatan Propinsi Daerah Istimewa Aceh Nomor DL.02.02.2.7.3960 tanggal 21 Juli 1994, rekomendasi Gubernur KDH Propinsi Daerah Istimewa Aceh Nomor: 421.4/26731 tanggal 19 Oktober 1994, rekomendasi Ikatan Alumni Kesehatan Masyarakat Indonesia (IAKMI) Daerah Istimewa Aceh Nomor: 07/IAKMI-DIA/1994 tanggal 21 Oktober 1994 dan rekomendasi DPRD Tk I Propinsi Daerah Istimewa Aceh Nomor: 421.4/2463 tanggal 23 November 1994. Izin resmi pendirian Fakultas Kesehatan Masyarakat dikeluarkan oleh Direktur Jenderal Pendidikan Tinggi Departemen Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia dengan surat keputusan Nomor: 375/DIKTI/KEP/1995 pada tanggal 21 Agustus 1995.

5.2. Peminatan

Sesuai dengan SK Menteri Pendidikan dan Kebudayaan, Direktur Jenderal Pendidikan Tinggi Departemen Pendidikan dan Kebudayaan RI. Nomor. 375/Dikti/Kep/1995, Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Muhammadiyah Aceh diberikan Status terdaftar dengan Bagian-bagian peminatan, meliputi:

1. Peminatan kesehatan reproduksi
2. Peminatan Administrasi Kebijakan Kesehatan
3. Peminatan Kesehatan Lingkungan
4. Peminatan Keselamatan dan Kesehatan Kerja
5. Peminatan Epidemiologi
6. Peminatan Pendidikan Kesehatan dan Ilmu Perilaku
7. Peminatan Gizi Kesehatan Masyarakat
8. Peminatan Biostatistik dan Kependudukan

5.3. Fasilitas Penunjang dan Sarana Pendidikan

Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Muhammadiyah Aceh memiliki beberapa fasilitas antara lain:

1. Perpustakaan
2. Ruang Kuliah
3. Laboratorium Komputer
4. Laboratorium Bahasa
5. Internet
6. Ruang Administrasi
7. Ruang Dosen
8. Ruang Dekan
9. Ruang Pembantu Dekan I, II dan III
10. Ruang Peminatan
11. Ruang Kuliah Eksklusif
12. Alat Bantu Pendidikan (LCD, OHP projector, dll)
13. Sarana Olah Raga
14. Mesjid

15. Ruang Lab peminatan,lab terpadu,

16. Ruang staff

BAB VI

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

6.1. Hasil Penelitian

6.1.1. Analisis Univariat

Hasil penelitian yang telah dilakukan di Fakultas kesehatan masyarakat Universitas Muhammadiyah Aceh tentang hubungan aktivitas fisik, teman, lingkungan, dan iklan dengan pola makan mahasiswa FKM, dapat dilihat pada tabel 6.1...6.5 berikut:

6.1.1.1. Pola Makan Mahasiswa FKM

TABEL 6.1
DISTRIBUSI FREKUENSI POLA MAKAN MAHASISWA

no	pola makan mahasiswa FKM	frekuensi	%
1	Benar	32	36,4
2	salah	56	63,6
total		88	100.0

Sumber : Data Primer (diolah 2018)

Tabel 6.1 menunjukkan bahwa, dari 88 responden.mahasiswa dengan pola makan benar terdapat 32 orang (36,4%), dan mahasiswa dengan pola makan salah terdapat 56 orang (63.6%).

6.1.1.2. Aktivitas Fisik

TABEL 6.2
DISTRIBUSI FREKUENSI AKTIVITAS FISIK MAHASISWA

No	Aktivitas fisik	frekuensi	%
1	Ringan	43	48,9
2	Sedang	31	35,2
3	Berat	14	15,9
Total		88	100.0

Sumber : Data Primer (diolah 2018)

Tabel 6.2 menunjukkan bahwa dari 88 responden, mahasiswa yang aktivitas fisiknya ringan terdapat 43 orang (48,9%), dan mahasiswa yang aktivitas fisiknya sedang terdapat 31 orang (35,2), sedangkan yang aktivitas fisiknya berat terdapat 14 orang (15,9%).

6.1.1.3. Peran Teman

TABEL 6.3
DISTRIBUSI FREKUENSI PERAN TEMAN

no	Peran teman	frekuensi	%
1	Baik	29	33,0
2	kurang	59	67,0
total		88	100.0

Sumber : Data Primer (diolah 2018)

Tabel 6.3 menunjukkan bahwa dari 88 responden, mahasiswa yang peran temannya baik terhadap pola makan terdapat 29 orang (33,0%), sedangkan yang peran temannya kurang terhadap pola makan terdapat 59 orang (67,0%)

6.1.1.4. Peran Lingkungan

TABEL 6.4
DISTRIBUSI FREKUENSI PERAN LINGKUNGAN

no	Peran lingkungan	frekuensi	%
1	mendukung	25	28,4
2	Tidak mendukung	63	71,6
total		88	100.0

Sumber : Data Primer (diolah 2018)

Tabel 6.4 menunjukkan bahwa dari 88 responden yang peran lingkungannya mendukung terhadap pola makan terdapat 25 orang (28,4%), sedangkan yang peran lingkungannya tidak mendukung terhadap pola makan terdapat 63 orang (71,6%).

6.1.1.5. Peran iklan

TABEL 6.5
DISTRIBUSI FREKUENSI PERAN IKLAN

no	Peran iklan	frekuensi	%
1	mendukung	21	23,9
2	Tidak mendukung	67	76,1
total		88	100.0

Sumber : Data Primer (diolah 2018)

Tabel 6.5 dapat dilihat dari 88 responden yang menyatakan peran iklan mendukung terhadap pola makan mahasiswa terdapat 21 orang (23,9%), sedangkan yang menyatakan peran iklan tidak mendukung terhadap pola makan mahasiswa terdapat 67 orang (76,1%).

6.1.2 Analisa Bivariat

Untuk mengetahui tercapainya tujuan penelitian, maka pada bagian ini diuraikan hasil dalam bentuk tabulasi silang yang menunjukkan hubungan variabel bebas dengan variabel terikat, hubungan variabel bebas dan dengan variabel terikat dapat dilihat pada tabel 6.6....6.9 dibawah ini.

6.1.2.1. Hubungan Aktivitas Fisik dengan Pola makan mahasiswa FKM

TABEL 6.6
HUBUNGAN AKTIVITAS FISIK DENGAN POLA MAKAN MAHASISWA

No	Aktivitas fisik	Pola makan mahasiswa FKM				Total		<i>p Value</i>
		Benar		Salah				
		n	%	n	%	n	%	
1	Ringan	4	9,3	39	90,7	43	100,0	0,002
2	Sedang	15	48,4	16	51,6	31	100,0	
3	Berat	13	92,9	1	7,1	14	100,0	
Jumlah		32		56		88		

Sumber : Data Primer (Diolah,2018)

Hasil analisis hubungan antara aktivitas fisik dengan pola makan mahasiswa menunjukkan bahwa, pola makan benar lebih didominasi oleh mahasiswa yang aktivitas fisiknya berat yaitu sebesar 92,9% dibandingkan dengan pola makan yang salah yang aktivitas fisiknya berat sebesar 7,1%. Pola makan salah lebih didominasi oleh mahasiswa yang aktivitas fisiknya ringan yaitu sebesar 90,7%. Dibandingkan dengan pola makan yang benar dengan aktivitas fisiknya ringan sebesar 9,3%. Dan mahasiswa yang pola makan salah dengan aktivitas fisik sedang sebesar 51,6 % lebih besar dibandingkan dengan mahasiswa yang pola makan benar sebesar 48,4%. Hasil chi square menunjukkan ada hubungan antara aktivitas fisik dengan pola makan dengan P value = 0,002.

6.1.2.2. Hubungan Peran Teman dengan Pola makan mahasiswa FKM

TABEL 6.7
DISTRIBUSI FREKUENSI HUBUNGAN PERAN TEMAN DENGAN POLA MAKAN
MAHASISWA

No	Peran teman	Pola makan mahasiswa FKM				Total		<i>P Value</i>
		salah		benar				
		n	%	n	%	n	%	
1	Kurang	45	76,3	14	23,7	59	100,0	0,004
2	Baik	11	37,9	18	62,1	29	100,0	
Jumlah		56		32		88		

Sumber : Data Primer (Diolah,2018)

Hasil dari tabel 6.7 menunjukkan bahwa persentase peran teman dengan pola makan benar sebesar 62,1% lebih besar dibandingkan dengan peran teman kurang baik dengan pola makan benar sebesar 23,7%. sedangkan pola makan mahasiswa yang salah dengan peran teman kurang 76,3%,dibandingkan dengan peran teman baik yaitu 37,9. Hasil chi square menunjukkan bahwa ada hubungan antara peran teman dengan pola makan dengan p value 0,004.

6.1.2.3. Hubungan Peran Lingkungan dengan Pola makan mahasiswa FKM

TABEL 6.8
DISTRIBUSI HUBUNGAN PERAN LINGKUNGAN DENGAN POLA MAKAN
MAHASISWA FKM DI UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH ACEH
TAHUN 2018

No	Peran lingkungan	Pola makan mahasiswa FKM				Total		<i>p Value</i>
		salah		benar				
		n	%	N	%	n	%	
1	Tidak mendukung	48	76,2	15	23,8	63	100,0	0,001
2	Mendukung	8	32,0	17	68,0	25	100,0	
Jumlah		56		32		88		

Sumber : Data Primer (Diolah,2018)

hasil tabel 6.8 menunjukan bahwa peran lingkungan mendukung dengan pola makan benar lebih besar sebesar 68.0% dari pada peran lingkungan tidak

mendukung sebesar 23,8%. sedangkan pola makan salah lebih besar pada peran lingkungan tidak mendukung sebesar 76,2% dibandingkan dengan peran lingkungan mendukung sebesar 32.0%. Hasil chi square menunjukkan bahwa ada hubungan antara peran lingkungan dengan pola makan mahasiswa dengan $p\text{ value} = 0,001$

6.1.2.4. Hubungan Peran iklan dengan Pola makan mahasiswa FKM

TABEL 6.9
DISTRIBUSI HUBUNGAN PERAN IKLAN DENGAN POLA MAKAN MAHASISWA FKM
DI UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH ACEH
TAHUN 2018

No	Peran iklan	Pola makan mahasiswa FKM				Total		<i>p Value</i>
		salah		benar				
		n	%	N	%	n	%	
1	Tidak Mendukung	47	70,1	20	29,9	67	100,0	0,023
2	Mendukung	9	42,9	12	57,1	21	100,0	
Jumlah		56		32		88		

Sumber : Data Primer (Diolah,2018)

hasil bivariat tabel 6.9 menunjukkan bahwa persentase mahasiswa yang pola makannya salah dengan peran iklan yang tidak mendukung sebesar 70,1% lebih besar bila dibandingkan dengan mahasiswa yang pola makan benar sebesar 29,9%. Sedangkan mahasiswa yang pola makan benar dengan peran iklan mendukung sebesar 57,1% lebih besar dari mahasiswa yang pola makan salah sebesar 42,9%. Hasil chi square menunjukkan ada hubungan antara peran iklan dengan pola makan mahasiswa FKM dengan $P\text{-value} = 0,023$.

6.2. Pembahasan

6.2.1. Hubungan Aktivitas Fisik dengan Pola Makan Mahasiswa FKM

Hasil analisis menunjukkan bahwa ada hubungan antara aktivitas fisik dengan pola makan mahasiswa FKM, dimana hasil uji statistik menunjukkan bahwa nilai *p-value* 0,002 lebih kecil dari nilai $\alpha < 0,05$.

Berdasarkan hasil penelitian diketahui bahwa semakin berat aktivitas fisik mahasiswa, maka pola makannya semakin benar, sedangkan semakin ringan aktivitas fisik mahasiswa, maka pola makannya semakin salah. Akan tetapi terdapat 7,1% responden yang aktivitas fisiknya berat tetapi terdapat responden yang pola makannya salah, hal ini dapat disebabkan karena peran temannya kurang baik, peran lingkungannya tidak mendukung dan peran iklan tidak mendukung. Selain itu, terdapat 9,3% responden yang aktivitas fisiknya ringan tetapi terdapat responden yang pola makannya benar, hal ini dapat disebabkan karena peran temannya baik, peran lingkungannya mendukung dan peran iklan mendukung.

Menurut Sutiawati (2013) keuntungan melakukan aktifitas fisik secara teratur yaitu terhindar dari penyakit jantung, stroke, osteoporosis, kanker, tekanan darah tinggi, kencing manis. Berat badan terkendali, otot lebih lentur dan lebih kuat, bentuk tubuh menjadi bagus, lebih percaya diri, lebih bertenaga dan bugar, secara keseluruhan keadaan kesehatan menjadi lebih baik. Tips dalam melakukan aktifitas fisik yaitu jalan cepat, perlu sepatu yang cukup enak dipakai agar kaki nyaman dan sehat, apalagi untuk berjalan ke kantor atau naik tangga. Renang, lakukan berenang sangat baik bagi otot-otot dan sendi-sendi yang kaku, juga melenturkan otot serta melancarkan peredaran darah

Aktifitas fisik yang teratur dapat membuat seseorang aktif, serta baik untuk pertumbuhan dan perkembangan, karena dengan bermain atau berolahraga yang teratur dan sering menggerakkan seluruh anggota tubuh mampu memancing tubuh untuk memproduksi hormon pertumbuhan. Berdasarkan banyak pendapat para ahli baik ditinjau dari segi aspek aktivitas fisik secara teratur, terukur dan cukup akan diperoleh manfaat seperti : meningkatnya kinerja sistem saraf, makin tinggi pula tingkat kecerdasan dan pertumbuhan seluruh organ tubuh semakin lebih baik. Aktivitas fisik juga menuntut seluruh bagian tubuh untuk bergerak yang memungkinkan terjadinya respon terhadap pertumbuhan tinggi badan dan kedua bagian otak. Aktivitas yang baik dan dilakukan secara teratur dapat meningkatkan pertumbuhan semakin lebih baik (Chandra, 2011).

6.2.2. Hubungan Peran Teman dengan Pola Makan Mahasiswa FKM

Hasil analisis menunjukkan bahwa ada hubungan antara peran teman dengan pola makan mahasiswa FKM, dimana hasil uji statistik menunjukkan bahwa nilai *p-value* 0,004 lebih kecil dari nilai $\alpha < 0,05$.

Berdasarkan hasil penelitian peneliti berpendapat bahwa semakin baiknya peran teman maka pola makannya semakin benar, sedangkan semakin kurang baiknya peran teman maka pola makannya semakin salah. Akan tetapi terdapat 37,9% responden yang peran temannya baik tetapi terdapat responden yang pola makannya salah, hal ini dapat disebabkan karena peran lingkungannya tidak mendukung, peran iklan tidak mendukung, dan ringannya aktivitas fisik. Selain itu, terdapat 23,7% responden yang peran temannya kurang baik tetapi terdapat

responden yang pola makannya benar, hal ini dapat disebabkan karena peran lingkungannya mendukung, peran iklan mendukung, dan beratnya aktivitas fisik .

Menurut Vera (2012) teman dapat menjadi sarana dalam berperilaku sehat, terutama dalam mengkonsumsi makanan, serta mengatur pola makan yang baik. Teman yang sehari-hari selalu tepat waktu dalam mengkonsumsi makan, dapat membantu teman-teman sebayanya mengkonsumsi makanan tepat pada waktunya, serta mengkonsumsi makanan yang bergizi. Sedangkan teman sebaya yang terbiasa makan tidak teratur akan menyebabkan teman-teman di sekitarnya untuk tidak makan tepat pada waktu, dan lebih memiliki mengkonsumsi makanan yang kurang bergizi

Orang-orang yang aktif memang membutuhkan lebih banyak makanan untuk energi karena memiliki banyak teman. Maka untuk meningkatkan energi orang yang aktif tidak hanya dapat mengandalkan makanan tinggi kalori, tetapi seharusnya juga memiliki makanan kaya zat gizi seperti sereal, roti, buah sayur dan susu. Pada remaja yang menghabiskan waktu dari pagi sampai sore di luar rumah bersama teman-temannya, biasanya akan berkembang kebiasaan makan ditempat kerja atau tempat nongkrongan bersama teman-temannya dimana makanan disediakan oleh katering atau membelinya di warung-warung terdekat (Serlintahirela, 2011).

6.2.3. Hubungan Peran Lingkungan dengan Pola Makan Mahasiswa FKM

Hasil analisis menunjukkan bahwa ada hubungan antara peran lingkungan dengan pola makan mahasiswa FKM, dimana hasil uji statistik menunjukkan bahwa nilai *p-value* 0,001 lebih kecil dari nilai $\alpha < 0,05$.

Berdasarkan hasil penelitian peneliti berpendapat bahwa semakin peran lingkungannya mendukung maka pola makannya semakin benar, sedangkan semakin peran lingkungannya tidak mendukung maka pola makannya semakin salah. Akan tetapi terdapat 32,0% responden yang peran lingkungannya mendukung tetapi terdapat responden yang pola makannya salah, hal ini dapat disebabkan karena peran iklan tidak mendukung, ringannya aktivitas fisik, dan peran temannya kurang. Selain itu, terdapat 23,8% responden yang peran lingkungannya tidak mendukung tetapi terdapat responden yang pola makannya benar, hal ini dapat disebabkan karena peran iklan mendukung, beratnya aktivitas fisik, dan peran temannya baik.

Menurut Khomsan (2014) lingkungan tempat tinggal sangat mempengaruhi pola makanan seseorang, dimana orang yang tinggal dipegunungan akan lebih sering mengonsumsi sayur dan buah-buahan, sedangkan orang yang tinggal di pesisir akan lebih banyak mengonsumsi ikan dibandingkan sayur-sayuran maupun buah-buahan, hal ini yang membedakan asupan gizi masyarakat di dekat pegunungan dengan masyarakat di pesisir pantai. Oleh karena itu, agar pola makan menjadi seimbang, sebaiknya setiap hari masyarakat yang tinggal di pegunungan maupun di pesisir pantai harus mengonsumsi gizi secara seimbang. Agar kebutuhan nutrisinya menjadi maksimal

Lingkungan tempat tinggal seseorang dan kemudahan mencapai tempat penjualan makanan mempunyai pengaruh terhadap pola makan dalam konsumsi buah dan sayur. Pada orang dewasa terjadi perubahan pola makan, mereka menjadi tidak tergantung pada kebiasaan orang tua dan meninggalkan kebiasaan makanan orang tua, tetapi lebih banyak makan dan jajan diluar.

Dalam mendukung seseorang dan populasi melakukan pola makan yang sehat maka diperlukan ketersediaan makanan, kecukupan dan dapat diakses semua orang (Suryanto, 2011).

6.2.4. Hubungan Peran Iklan dengan Pola Makan Mahasiswa FKM

Hasil analisis menunjukkan bahwa ada hubungan antara peran iklan dengan pola makan mahasiswa FKM, dimana hasil uji statistik menunjukkan bahwa nilai *p-value* 0,023 lebih kecil dari nilai $\alpha < 0,05$.

Berdasarkan hasil penelitian peneliti berpendapat bahwa semakin peran iklan mendukung maka pola makannya semakin benar, sedangkan semakin peran iklan tidak mendukung maka pola makannya semakin salah. Akan tetapi terdapat 42,9% responden yang menyatakan peran iklan mendukung tetapi terdapat responden yang pola makannya salah, hal ini dapat disebabkan karena ringannya aktivitas fisik, peran temannya kurang, dan peran lingkungannya tidak mendukung. Selain itu, terdapat 29,9% responden yang menyatakan peran iklan tidak mendukung tetapi terdapat responden yang pola makannya benar, hal ini dapat disebabkan karena beratnya aktivitas fisik, peran temannya baik, dan peran lingkungannya mendukung.

Iklan yang mendukung dapat mempengaruhi pola makan semakin benar atau salah menurut (Suryanto, 2011) iklan makanan cepat saji khususnya di Indonesia jika diperhatikan terus bebas di setiap lingkup ruas kota bahkan pedesaan, maka karena itu pula orang yang terpengaruh karena makanan cepat saji selalu ada dari generasi ke generasi dan sebaiknya setiap khususnya orang tua dapat memperhatikan dan memberikan peringatan supaya anaknya tidak

terpengaruh dari apa yang di promosikan oleh perusahaan makanan cepat saji tersebut yang dapat mempengaruhi pola makan remaja. Makin mudah anak mengkonsumsi makanan cepat saji makin sukar ia mengatur pola makan dengan menu yang sehat. Mereka kelak menjadi generasi-generasi yang berisiko lebih besar mengalami obesitas karena pola makan yang tidak sehat.

Menurut Majilala (2013) untuk mengiurkan remaja, iklan makanan cepat saji terpajang di seluruh negeri. Khususnya anak-anaklah yang di jaring untuk mengkonsumsi makan cepat saji. Tahap persiapan terjadi sebelum individu mencoba untuk mengkonsumsi makanan cepat saji. Pada tahap ini terjadi pembentukan opini diri individu mengenai makanan cepat saji atau adanya suatu pandangan yang positif terhadap makanan cepat saji. Hal ini diakibatkan oleh adanya iklan tayangan di televisi yang menunjukkan bahwa artis-artis terkenal yang gemar mengkonsumsi makanan cepat saji, dari pada mengatur pola makan dengan mengkonsumsi makanan dengan menu yang sehat

iklan makanan cepat saji khususnya terutama di Indonesia jika diperhatikan terus bebas di setiap lingkup ruas kota bahkan pedesaan, maka karena itu pula orang yang terpengaruh karena makanan cepat saji selau ada dari generasi ke generasi dan sebaiknya setiap khususnya orang tua dapat memperhatikan dan memberikan peringatan supaya anaknya tidak terpengaruh dari apa yang di promosikan oleh perusahaan makanan cepat saji tersebut yang dapat mempengaruhi pola makan remaja. Makin mudah anak mengkonsumsi makanan cepat saji makin sukar ia mengatur pola makan dengan menu yang sehat. Mereka kelak menjadi generasi-generasi yang berisiko lebih besar mengalami obesitas karena pola makan yang tidak sehat (Suryanto, 2011).

BAB VII

PENUTUP

7.1. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan tentang hubungan aktivitas fisik, teman, lingkungan, dan iklan dengan pola makan mahasiswa FKM di Universitas Muhammadiyah Aceh, maka kesimpulan dalam penelitian ini adalah :

1. Ada hubungan aktivitas fisik dengan pola makan mahasiswa FKM di Universitas Muhammadiyah Aceh dengan *p-value* (0,002).
2. Ada hubungan teman dengan pola makan mahasiswa FKM di Universitas Muhammadiyah Aceh dengan *p-value* (0,004).
3. Ada hubungan lingkungan dengan pola makan mahasiswa FKM di Universitas Muhammadiyah Aceh dengan *p-value* (0,001).
4. Ada hubungan iklan dengan pola makan mahasiswa FKM di Universitas Muhammadiyah Aceh dengan *p-value* (0,023).

7.2. Saran

1. Diharapkan kepada Dekan Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Muhammadiyah untuk bekerja sama dengan pihak-pihak instansi Kesehatan agar dapat memberikan sosialisasi dalam bentuk seminar kepada mahasiswa tentang pengaturan pola makan, karena dengan pola makan yang baik, maka asupan gizi semakin baik, sehingga dapat meningkatkan kemampuan belajar mahasiswa, maka prestasi mahasiswa semakin optimal.

2. Diharapkan kepada mahasiswa fakultas kesehatan masyarakat yang kurang mengetahui tentang manfaat mengatur pola makan agar dapat berkonsultasi dengan petugas kesehatan, dosen atau mahasiswa peminatan Gizi agar dapat memberikan sosialisasi kepada mahasiswa FKM tentang gizi dan kesehatan khususnya tentang pola makan yang benar, agar lebih memahami dengan baik manfaat pola makan, sehingga mahasiswa memiliki pemahaman dan sikap yang positif dalam mengatur pola makan.

DAFTAR PUSTAKA

- Adlany, *Definisi Pengetahuan*, 2010 ,[http:// alhassanain. com](http://alhassanain.com) [Diakses, 11/9/2015]
- Agnes. *Gambaran Pola Konsumsi Makanan Mahasiswa di Universitas Indonesia* [skripsi].Depok:Universitas Indonesia,2012
- Almatsier, *prinsip dasar ilmu gizi*. Jakarta:rineka cipta,2010
- Apriadji, WH., *Gizi Keluarga*. Jakarta: Penerbit Penebar Swadaya, 2012
- Artaria, *Ilmu Gizi untuk Mahasiswa dan Profesi*. Jakarta: Dian Rakyat, 2011
- Arisman, *Gizi Dalam Daur Kehidupan*. Jakarta: ECG, 2012
- Anehira, *Peran Serta Tokoh Masyarakat dalam Pembangunan Indonesia*, 2010,
<http://www.anneahira.com/tokoh-masyarakat.html> [Diakses, 15/5/2016]
- Chandra, B ,*Ilmu Kedokteran Pencegahan Komunitas*, Jakarta: EGC, 2011.
- CNN Indonesia, *Pola Makan Buruk Penyebab Kematian Dini Terbesar di Dunia*, 2014
<http://www.cnnindonesia.com/> [Diakses, 20/6/2016]
- Fakultas Kesehatan Masyarakat , *Buku Panduan Teknis Penulisan Skripsi, Banda Aceh: UNMUHA,2014.*
- Gibney, J.. *Gizi Kesehatan Masyarakat*. Jakarta: Bumi Aksara, 2013
- Indrawagita L. *Hubungan Status Gizi, Aktivitas Fisik dan Asupan Gizi dengan Kebugaran Mahasiswi Program Studi Gizi Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Indonesia* [Skripsi]. Jakarta: Universitas Indonesia, 2009
- Kemenkes RI,*Riset Kesehatan Dasar 2013*, Jakarta : 2013
- Khomsan, Ali, dkk, *Pengantar Pangan dan Gizi*, Jakarta, Penerbit Swadaya, 2014,
- Khotimah,Nyimas Nur,*Hubungan pengetahuan gizi ibu dan pola makan balita dengan status gizi balita (12-59 bulan) di wilayah kerja Puskesmas Gandus Kec Gandus Palembang Tahun 2010*, Jurnal Pembangunan Manusia, 2012
- Manjilala,*Pengertian pola makan dan kebiasaan makan*, 2013. <http://manjilala.info/> [Diakses, 13/5/2015]
- Notoadmodjo, *Metode Penelitian Kesehatan*, Jakarta: Rineka Cipta, 2010
- Nurbaya, *faktor-faktor yang mempengaruhi kebiasaan makan*, 2014,
<https://nurbayanursalam.wordpress.com/> [Diakses, 12/6/2016]

Prijo, sudibjo, dkk, *tingkat pemahaman dan survei level aktivitas fisik, status kecukupan energi dan status antropometrik mahasiswa program studi pendidikan kepelatihan olahraga* FIK UNY, 2013, <http://journal.uny.ac.id/index.php/medikora/article/viewfile/2816/2342>.

Puji, *Pola Makan Mahasiswa Jangan Asal Kenyang*, 2013 <http://belantarakesehatan.blogspot.co.id/> [Diakses, 9/11/2015]

Sayogya, *Menuju Gizi Baik yang Merata di Pedesaan dan Perkotaan*. Yogyakarta: UGM, 2011

Sediaoetama, *Ilmu Gizi untuk Mahasiswa dan Profesi*. Jakarta: Dian Rakyat, 2010

Sariparamita, *Perbedaan pengetahuan gizi, pola makan, dan kontrol glukosa darah pada anggota organisasi penyandang diabetes mellitus dan non anggota*, Semarang: Artikel Penelitian, Program Studi Ilmu Gizi Fakultas Kedokteran Universitas Diponegoro, 2013.

Sayogo, *Gizi Remaja Putri*, Jakarta: FK UI, 2012

Septarina, *Analisis Perbedaan Faktor-Faktor yang Berhubungan Dengan Berat Bayi Lahir Antara Rumah Sakit IBU dan ANAK (RSIA) kota banda aceh dan Rumah Sakit umum Daerah Yuliddin Away kabupaten Aceh Selatan Tahun 2013*, Banda Aceh: Skripsi, Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Muhammadiyah Aceh, 2013.

Serlintahirela, *Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kebiasaan Makan*, 2011 <http://serlintahirela.blogspot.com/html> [Diakses, 16/6/2015].

Sucipuji. *Faktor-faktor yang Berhubungan dengan Pola Makan Mahasiswa Kesehatan Masyarakat Fakultas Kedokteran dan ilmu kesehatan, Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah* [Skripsi]. Jakarta: Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah, 2011

Sulistyoningsih, *Definisi pola makan*, 2011. <http://www.slideshare.net/> [Diakses, 27/5/2015].

Suryanto, *Peranan Pola Hidup Sehat Terhadap Kebugaran Jasmani*, Yogyakarta: Medikora, 2011.

Sutiawati, *Pengaruh Edukasi Gizi Terhadap Pengetahuan, Pola Makan dan Kadar Glukosa Darah Pasien Diadetes Melitus Tipe 2 RSUD LANTO'DG Pasewang Jeneponto*, Makassar: Ilmu Gizi Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Hasanuddin [skripsi]. Makassar : Universitas Hasanuddin, 2013.

Ummi, *Pola Makan Sehat Bergizi Untuk Sehari hari*, 2014, <http://werno-werno.com/> [Diakses, 12/9/2015]

Vera T, *Aktivitas Fisik Dan Pola Makan Dengan Obesitas Sentral Pada Tokoh Agama Di Kota Manado*, GIZIDO 2012, Vol 4 No. 1.

Wahdah, *Penentuan Pola Makan dalam Kehidupan Sehari-hari*, Yogyakarta:MultiPress, 2011.

Frequency Table

Pola Makan

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Benar	32	36.4	36.4	36.4
	Salah	56	63.6	63.6	100.0
	Total	88	100.0	100.0	

Aktivitas Fisik

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Ringan	43	48.9	48.9	48.9
	Sedang	31	35.2	35.2	84.1
	Berat	14	15.9	15.9	100.0
	Total	88	100.0	100.0	

Peran Teman

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Baik	29	33.0	33.0	33.0
	Kurang	59	67.0	67.0	100.0
	Total	88	100.0	100.0	

Peran Lingkungan

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Mendukung	25	28.4	28.4	28.4
	Tdk Mendukung	63	71.6	71.6	100.0
	Total	88	100.0	100.0	

Peran Iklan

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Mendukung	21	23.9	23.9	23.9
	Tdk Mendukung	67	76.1	76.1	100.0
	Total	88	100.0	100.0	

Crosstabs

Aktivitas Fisik * Pola Makan

Crosstab

			Pola Makan		Total
			Benar	Salah	
Aktivitas Fisik	Ringan	Count	4	39	43
		% within Aktivitas Fisik	9.3%	90.7%	100.0%
	Sedang	Count	15	16	31
		% within Aktivitas Fisik	48.4%	51.6%	100.0%
	Berat	Count	13	1	14
		% within Aktivitas Fisik	92.9%	7.1%	100.0%
Total		Count	32	56	88
		% within Aktivitas Fisik	36.4%	63.6%	100.0%

Chi-Square Tests

	Value	df	Asymp. Sig. (2-sided)
Pearson Chi-Square	34.853 ^a	2	.002
Likelihood Ratio	38.602	2	.004
Linear-by-Linear Association	34.402	1	.004
N of Valid Cases	88		

a. 0 cells (.0%) have expected count less than 5. The minimum expected count is 5.09.

Peran Teman * Pola Makan

Crosstab

			Pola Makan		Total
			Benar	Salah	
Peran Teman	Baik	Count	18	11	29
		% within Peran Teman	62.1%	37.9%	100.0%
	Kurang	Count	14	45	59
		% within Peran Teman	23.7%	76.3%	100.0%
Total		Count	32	56	88
		% within Peran Teman	36.4%	63.6%	100.0%

Chi-Square Tests

	Value	df	Asymp. Sig. (2-sided)	Exact Sig. (2-sided)	Exact Sig. (1-sided)
Pearson Chi-Square	12.351 ^b	1	.004		
Continuity Correction ^a	10.750	1	.001		
Likelihood Ratio	12.213	1	.004		
Fisher's Exact Test				.001	.001
Linear-by-Linear Association	12.211	1	.004		
N of Valid Cases	88				

a. Computed only for a 2x2 table

b. 0 cells (.0%) have expected count less than 5. The minimum expected count is 10.55.

Peran Lingkungan * Pola Makan

Crosstab

			Pola Makan		Total
			Benar	Salah	
Peran Lingkungan	Mendukung	Count	17	8	25
		% within Peran Lingkungan	68.0%	32.0%	100.0%
	Tdk Mendukung	Count	15	48	63
		% within Peran Lingkungan	23.8%	76.2%	100.0%
Total		Count	32	56	88
		% within Peran Lingkungan	36.4%	63.6%	100.0%

Chi-Square Tests

	Value	df	Asymp. Sig. (2-sided)	Exact Sig. (2-sided)	Exact Sig. (1-sided)
Pearson Chi-Square	15.104 ^b	1	.001		
Continuity Correction ^a	13.254	1	.002		
Likelihood Ratio	14.863	1	.001		
Fisher's Exact Test				.001	.001
Linear-by-Linear Association	14.932	1	.001		
N of Valid Cases	88				

a. Computed only for a 2x2 table

b. 0 cells (.0%) have expected count less than 5. The minimum expected count is 9.09.

Peran Iklan * Pola Makan

Crosstab

			Pola Makan		Total
			Benar	Salah	
Peran Iklan	Mendukung	Count	12	9	21
		% within Peran Iklan	57.1%	42.9%	100.0%
	Tdk Mendukung	Count	20	47	67
		% within Peran Iklan	29.9%	70.1%	100.0%
Total		Count	32	56	88
		% within Peran Iklan	36.4%	63.6%	100.0%

Chi-Square Tests

	Value	df	Asymp. Sig. (2-sided)	Exact Sig. (2-sided)	Exact Sig. (1-sided)
Pearson Chi-Square	5.147 ^b	1	.023		
Continuity Correction ^a	4.035	1	.045		
Likelihood Ratio	4.997	1	.025		
Fisher's Exact Test				.036	.023
Linear-by-Linear Association	5.088	1	.024		
N of Valid Cases	88				

a. Computed only for a 2x2 table

b. 0 cells (.0%) have expected count less than 5. The minimum expected count is 7.64.



Kata Mutiara

*Ya Tuhanku berilah aku ilham untuk tetap mensyukuri nikmatMu yang telah Engkau anugerahkan kepadaku ibu bapakku dan untuk mengerjakan amal yang Engkau ridhai dan masukkanlah aku dengan RahmatMu Kedalam Hamba-hamba MU yang Shaleh
(2s. An-Naml :19) "*

*Ya Rabbi...! berkati aku dengan ilmu yang telah aku miliki
Ajari aku selalu tentang berbagai ilmu yang belum ku ketahui*

*Alhamdulillah... lautan syukurku tak mampu mengimbangi nikmat-Mu pada ku
Kuselesaikan tulisan sederhana ini tak lain hanyalah atas izin MU
Ya Rahman.. Ridhailah karya kecil ini sebagai wujud rasa syukurku atas
Kenikmatan Ilmu yang Engkau berikan untukku
Demi baktiku kepada-Mu, orang tua ku, agama ku dan bangsa ku*

Ayahanda dan Ibunda

Tetesan keringat dan doa yang telah engkau berikan, merupakan permata yang tak terukir harganya. Petuahmu adalah pelita yang selalu menerangi jalanku, dorongan hidup yang selalu Engkau berikan menjadi cambuk yang mendera didiriku untuk berhasil, sehingga hari ini ku gapai cita-citaku...

Dengan segala ketulusan hati, ku persembahkan Karya Tulis ini kepada yang mulia Ayahanda dan Ibunda

Atas perjuangan yang membuat hidup ku penuh arti, adikZku tercinta dan saudaraku tersayang

Yang selalu membantu dan memberikan dorongan untukku dikala kurasaan langkahku mulai tersendat...

Terima kasih ku ucapkan kepada sahabatku dan teman-teman seperjuangan yang selama ini menemani hari-hari ku dalam meraih cita-cita ku

*Ini bukanlah akhir dari sebuah kisah namun merupakan awal dari sebuah perjuangan
Hamba hanya mampu bersyukur dan bertafakur pada Mu Ya Allah
Semoga hari esok yang cerah membentang dihadapanku bersama rahmat dan ridhaMU
Hingga akhir hayat nanti*

Khairunnisa

Lampiran 1

KUESIONER

HUBUNGAN KELUARGA, TEMAN, LINGKUNGAN DAN IKLAN DENGAN POLA MAKAN MAHASISWA FKM DI UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH ACEH TAHUN 2018

A. Data Umum

I. Identitas Responden

1. Nomor Responden :

B. Data Khusus

I. Aktivitas Fisik

No	Jenis Aktivitas Fisik	Ya	Tidak	Frekuensi (Kali)	Durasi/ Lama Waktu (Menit)
1	Jogging (14,0)				
2	Berenang (14,0)				
3	Menyuci Baju (4,5)				
4	Bola Voli (8,0)				
5	Bersepeda (4,0)				
6	Menonton TV / Video (1,0)				
7	Mengepel Rumah (5,5)				
8	Menyuci Kendaraan (4,5)				
9	Tenis Meja (4,0)				
10	Bermain Basket (6,0)				
11	Menyuci Piring (2,3)				
12	Memasak (2,5)				
13	Menyapu Rumah (3,5)				
14	Menyetrika (2,3)				
15	Mengemudi Kendaraan (2,0)				

II. Teman

1. Jenis minuman apa yang anda minum saat sarapan pagi dengan teman?

- | | |
|-------------|--------------|
| a. Susu | c. Teh/kopi |
| b. Jus buah | d. Air putih |

2. Makanan apa yang anda makan saat sarapan pagi dengan teman?
 - a. Nasi
 - b. Buah-buahan/sayur-sayuran
 - c. Biskuit/roti
 - d. Snack/makanan ringan
3. Jenis makanan apa yang anda konsumsi saat makan siang dengan teman?
 - a. Nasi
 - b. Buah-buahan/sayur-sayuran
 - c. Biskuit
 - d. Snack/makanan ringan
4. Jenis makanan apa yang anda makan saat malam hari dengan teman?
 - a. Nasi
 - b. Buah-buahan/sayur-sayuran
 - c. Biscuit/roti
 - d. Snack/makanan ringan
5. Apakah teman sering mengajak anda minum soft drink?
 - a. Ya
 - b. Jarang
 - c. Tidak
6. Apakah teman anda sering mengajak makan makanan cepat saji?
 - a. Ya
 - b. Jarang
 - c. Tidak
7. Pukul berapa anda makan malam dengan teman?
 - a. 19.00-20.30 wib
 - b. 20.31-22.00 wib
 - c. diatas 22.00 wib

III. Lingkungan

1. Anda berada dilingkungan yang dekat dengan pusat pembelian?
 - a. Ya
 - b. Tidak
2. Anda berada dilingkungan mudah mengakses tempat penjualan sayuran?
 - a. Ya
 - b. Tidak
3. Anda berada dilingkungan mudah mengakses tempat penjualan buah-buahan?
 - a. Ya
 - b. Tidak
4. Anda berada dilingkungan mudah mengakses tempat penjualan ikan/daging?
 - a. Ya
 - b. Tidak
5. Dilingkungan tempat anda tinggal tersedia warung nasi ?
 - a. Ya
 - b. Tidak
6. Dilingkungan tempat anda tinggal dan beraktivitas terdapat tempat makan cepat saji?
 - a. Ya
 - b. Tidak
7. Jenis makanan apa yang sering anda konsumsi sehari-hari?
 - a. Makanan di Rumah Makan tradisional
 - b. Makanan cepat saji

IV. Iklan

Apakah anda mendapatkan informasi yang menyangkut pola makan melalui:

No	Penyataan	Ya	Tidak
1	Media Internet		
2	Media Televisi		
3	Media Tabloit		
4	Media Brosur		
5	media Radio		

V. Pola Makan

No	Apakah anda memakan jenis makanan berikut :	Hari 1		Hari ke 2		Hari ke 3		Jumlah yg dikonsumsi selama 3 hari terakhir	Satuan Ukuran		Jumlah kalori / protein per satuan ukuran	Jumlah kalori / protein yang dikonsumsi dalam 3 hari terakhir (di isi oleh peneliti)
		Ya	Tidak	Ya	Tidak	Ya	Tidak				Kalori (kilo kalori)	Kalori (kolom 9 x kolom11)
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
1	Padi-padian											
	1. Nasi								¾ gelas	100gr	175	
	2. Jagung								4 tungkul	800 g	175	
	3. Mie								2 gelas	200 g	175	
	4. Roti								5 buah	50 g	175	
	5. Biskuit								4 buah	40 g	175	
2	Umbi-umbian											
	1. Ubi jalar								1 biji sedang	135 g	175	
	2. Ubi kayu								1 potong	120 g	175	
	3. Sagu								8 sdm	50 g	175	
	4. Kentang								2 biji	210 g	175	
3	Hewani											
	1. Daging Ayam								1 potong	50 g	95	
	2. Daging Sapi / Kerbau								1 potong	50 g	95	
	3. Daging Kambing								1 potong	50 g	95	
	4. Telur								1 butir	55 g	50	
	5. Susu								2 sendok	25 g	50	
	6. Ikan Segar								1 potong	40 g	50	
4	Kacangan											
	1. Kedelai								2 sdm	20 g	75	
	2. Kacang tanah								2 sdm	45 g	75	
	3. Kacang hijau								2 sdm	20 g	75	
	4. Tahu								1 potong	110 g	75	
	5. Tempe								2 potong	50 gr	75	
5	Sayuran/buahan											
	1. sayur apa aja								1 gelas	50 gr	50	
	2. buah apa aja								1 potong	40 gr	40	
JUMLAH YANG DI KONSUMSI DALAM 3 HARI TERAKHIR												

Keterangan :

- 1 potong tempe = 4x6x1cm
- 1 potong tahu = 6x6x2,5 cm
- 1 potong daging = 6x6x2,5 cm
- 1 potong ubi kayu = 2,5x10 cm

* Jumlah kalori yang dikonsumsi adalah :

$$\frac{\text{Jumlah kalori yang di konsumsi dalam 3 hari terakhir} = \dots\dots\dots}{\text{kalori/hari}} \quad \underline{\hspace{10em}} \quad \text{3 hari}$$

* Kalori yang dibutuhkan oleh remaja usia 19-29 tahun

= laki-laki 2.725 kkal/hari

= perempuan 2.250 kkal/hari

TABEL SKOR

No	Variabel yang Di Teliti	Nomor Urut Pertanyaan	SKOR					RENTANG
			A	B	C	D	E	
1	Peran Teman	1	4	3	2	1	-	- Baik $\geq 14,9$ - Kurang $<14,9$
		2	4	3	2	1	-	
		3	4	3	2	1	-	
		4	4	3	2	1	-	
		5	3	2	1	-	-	
		6	3	2	1	-	-	
		7	3	2	1	-	-	
2	Peran Lingkungan	1	2	1	-	-	-	- Mendukung $\geq 10,5$ - Tidak Mendukung $< 10,5$
		2	2	1	-	-	-	
		3	2	1	-	-	-	
		4	2	1	-	-	-	
		5	2	1	-	-	-	
		6	2	1	-	-	-	
		7	2	1	-	-	-	
3	Peran iklan	1	2	1	-	-	-	- Mendukung $\geq 5,5$ - Tidak Mendukung $< 5,5$
		2	2	1	-	-	-	
		3	2	1	-	-	-	
		4	2	1	-	-	-	
		5	2	1	-	-	-	

MASTER TABEL

No	Aktivitas Fisik	Teman						Jlh	Hasil	Lingkungan							Jlh	Hasil	Peran Iklan					Jlh	Hasil	Pola Makan	
		1	2	3	4	5	6			7	1	2	3	4	5	6			7	1	2	3	4				5
1	Sedang	2	2	4	4	2	1	1	16	Baik	1	1	2	1	1	2	2	10	Tdk mendukung	1	1	1	1	1	5	Tdk mendukung	Salah
2	Ringan	2	2	4	4	2	2	2	18	Baik	1	1	1	1	1	2	2	9	Tdk mendukung	2	1	1	1	1	6	Mendukung	Benar
3	Sedang	2	2	4	3	1	1	1	14	Kurang	1	1	2	1	1	2	2	10	Tdk mendukung	2	2	1	1	1	7	Mendukung	Salah
4	Ringan	2	2	4	4	2	2	1	17	Baik	2	2	2	2	2	2	2	14	Mendukung	1	1	1	1	1	5	Tdk mendukung	Benar
5	Sedang	2	3	4	4	2	2	2	19	Baik	1	1	2	1	1	2	2	10	Tdk mendukung	1	1	1	1	1	5	Tdk mendukung	Salah
6	Ringan	3	4	4	4	2	2	3	22	Baik	1	1	1	2	1	1	2	9	Tdk mendukung	2	2	1	2	1	8	Mendukung	Benar
7	Berat	2	2	4	3	1	1	1	14	Kurang	2	2	1	2	2	2	2	13	Mendukung	1	1	1	1	1	5	Tdk mendukung	Benar
8	Sedang	2	2	2	3	1	1	1	12	Kurang	2	2	2	2	2	2	2	14	Mendukung	1	1	1	1	1	5	Tdk mendukung	Salah
9	Ringan	2	2	4	3	1	1	1	14	Kurang	1	1	1	1	1	2	2	9	Tdk mendukung	1	1	1	1	1	5	Tdk mendukung	Salah
10	Sedang	2	2	3	3	1	1	1	13	Kurang	1	1	1	2	1	2	2	10	Tdk mendukung	2	2	1	2	1	8	Mendukung	Salah
11	Berat	3	4	4	4	2	2	2	21	Baik	1	1	1	2	1	2	2	10	Tdk mendukung	1	1	1	1	1	5	Tdk mendukung	Benar
12	Berat	2	2	4	3	1	1	1	14	Kurang	2	2	1	2	2	1	2	12	Mendukung	1	1	1	1	1	5	Tdk mendukung	Benar
13	Berat	2	2	4	4	2	1	1	16	Baik	1	1	2	1	1	2	2	10	Tdk mendukung	1	1	1	1	1	5	Tdk mendukung	Benar
14	Sedang	2	3	4	4	2	2	2	19	Baik	1	1	2	1	1	2	2	10	Tdk mendukung	1	1	1	1	1	5	Tdk mendukung	Salah
15	Ringan	2	2	4	4	2	2	1	17	Baik	1	1	1	2	1	1	2	9	Tdk mendukung	1	1	1	1	1	5	Tdk mendukung	Salah
16	Ringan	3	4	4	4	2	2	3	22	Baik	1	1	1	1	1	2	2	9	Tdk mendukung	2	1	1	1	1	6	Mendukung	Benar
17	Berat	2	2	4	3	1	1	1	14	Kurang	2	2	2	2	2	2	2	14	Mendukung	1	1	1	1	1	5	Tdk mendukung	Benar
18	Sedang	2	2	4	3	1	1	1	14	Kurang	1	1	1	1	1	1	2	8	Tdk mendukung	2	2	1	1	1	7	Mendukung	Salah
19	Ringan	2	2	3	3	1	1	1	13	Kurang	1	1	2	1	1	2	2	10	Tdk mendukung	1	1	1	1	1	5	Tdk mendukung	Salah
20	Sedang	2	2	4	3	1	1	1	14	Kurang	1	1	1	2	1	2	2	10	Tdk mendukung	1	1	1	1	1	5	Tdk mendukung	Salah
21	Sedang	2	2	2	2	1	1	1	11	Kurang	2	2	2	2	2	2	2	14	Mendukung	1	1	1	1	1	5	Tdk mendukung	Salah
22	Ringan	2	2	4	4	2	2	2	18	Baik	2	2	1	2	2	1	2	12	Mendukung	1	1	1	1	1	5	Tdk mendukung	Benar
23	Sedang	2	2	2	2	1	1	1	11	Kurang	2	2	1	2	2	2	2	13	Mendukung	1	1	1	1	1	5	Tdk mendukung	Salah
24	Ringan	2	2	4	3	1	1	1	14	Kurang	1	1	1	2	1	1	2	9	Tdk mendukung	1	1	1	1	1	5	Tdk mendukung	Salah
25	Sedang	2	2	4	4	2	1	1	16	Baik	1	1	1	1	1	2	1	8	Tdk mendukung	1	1	1	1	1	5	Tdk mendukung	Salah
26	Sedang	2	3	4	4	2	2	2	19	Baik	1	1	1	2	1	2	2	10	Tdk mendukung	2	2	1	2	1	8	Mendukung	Benar
27	Berat	2	2	3	3	1	1	1	13	Kurang	2	2	2	2	2	2	2	14	Mendukung	1	1	1	1	1	5	Tdk mendukung	Benar
28	Ringan	2	2	4	3	1	1	1	14	Kurang	1	1	2	1	1	2	2	10	Tdk mendukung	1	1	1	1	1	5	Tdk mendukung	Salah
29	Ringan	2	2	2	2	1	1	1	11	Kurang	1	1	1	1	1	1	2	8	Tdk mendukung	1	1	1	1	1	5	Tdk mendukung	Salah
30	Sedang	2	2	4	3	1	1	1	14	Kurang	1	1	1	2	1	2	2	10	Tdk mendukung	2	2	1	2	1	8	Mendukung	Salah
31	Sedang	2	2	4	4	2	2	1	17	Baik	1	1	1	2	1	2	2	10	Tdk mendukung	1	1	1	1	1	5	Tdk mendukung	Salah
32	Ringan	2	3	4	4	2	2	2	19	Baik	1	1	1	1	1	1	2	8	Tdk mendukung	2	1	1	1	1	6	Mendukung	Benar
33	Sedang	2	2	3	3	1	1	1	13	Kurang	2	2	1	2	2	1	2	12	Mendukung	1	1	1	1	1	5	Tdk mendukung	Salah
34	Sedang	2	2	2	2	1	1	1	11	Kurang	1	1	2	1	1	2	2	10	Tdk mendukung	1	1	1	1	1	5	Tdk mendukung	Salah
35	Sedang	2	2	2	3	1	1	1	12	Kurang	1	1	1	1	1	2	1	8	Tdk mendukung	1	1	1	1	1	5	Tdk mendukung	Salah
36	Ringan	2	2	4	3	1	1	1	14	Kurang	2	2	1	2	2	2	2	13	Mendukung	1	1	1	1	1	5	Tdk mendukung	Benar
37	Ringan	3	4	4	4	2	2	2	21	Baik	2	2	2	2	2	2	2	14	Mendukung	1	1	1	1	1	5	Tdk mendukung	Benar
38	Berat	2	2	2	2	1	1	1	11	Kurang	1	1	2	1	1	2	2	10	Tdk mendukung	2	2	1	2	1	8	Mendukung	Benar
39	Sedang	2	2	4	3	1	1	1	14	Kurang	1	1	1	2	1	2	2	10	Tdk mendukung	1	1	1	1	1	5	Tdk mendukung	Salah
40	Sedang	2	2	4	3	1	1	1	14	Kurang	1	1	1	1	1	2	1	8	Tdk mendukung	1	1	1	1	1	5	Tdk mendukung	Salah
41	Ringan	2	2	2	2	1	1	1	11	Kurang	1	1	1	1	1	2	2	9	Tdk mendukung	1	1	1	1	1	5	Tdk mendukung	Salah
42	Ringan	2	2	4	3	1	1	1	14	Kurang	2	2	1	2	2	1	2	12	Mendukung	1	1	1	1	1	5	Tdk mendukung	Benar
43	Berat	2	2	4	4	2	1	1	16	Baik	1	1	1	2	1	2	2	10	Tdk mendukung	1	1	1	1	1	5	Tdk mendukung	Benar
44	Sedang	3	4	4	4	2	2	2	21	Baik	1	1	1	2	1	2	2	10	Tdk mendukung	1	1	1	1	1	5	Tdk mendukung	Salah
45	Sedang	2	2	2	2	1	1	1	11	Kurang	1	1	1	2	1	1	2	9	Tdk mendukung	2	1	1	1	1	6	Mendukung	Salah
46	Sedang	2	2	4	3	1	1	1	14	Kurang	1	1	2	1	1	2	2	10	Tdk mendukung	1	1	1	1	1	5	Tdk mendukung	Salah
47	Sedang	2	2	2	2	1	1	1	11	Kurang	2	2	1	2	2	2	2	13	Mendukung	1	1	1	1	1	5	Tdk mendukung	Salah
48	Ringan	2	2	3	3	1	1	1	13	Kurang	1	1	1	1	1	2	1	8	Tdk mendukung	1	1	1	1	1	5	Tdk mendukung	Salah
49	Ringan	2	2	4	4	2	2	2	18	Baik	1	1	1	2	1	2	2	10	Tdk mendukung	2	2	1	2	1	8	Mendukung	Benar

50	Ringan	2	2	4	3	1	1	1	14	Kurang	1	1	1	1	2	2	9	Tdk mendukung	1	1	1	1	1	5	Tdk mendukung	Salah
51	Sedang	2	2	2	2	1	1	1	11	Kurang	1	1	1	1	2	1	8	Tdk mendukung	1	1	1	1	1	5	Tdk mendukung	Salah
52	Sedang	2	2	4	3	1	1	1	14	Kurang	1	1	1	2	1	2	10	Tdk mendukung	1	1	1	1	1	5	Tdk mendukung	Salah
53	Sedang	3	4	4	4	2	2	3	22	Baik	1	1	1	2	1	2	10	Tdk mendukung	1	1	1	1	1	5	Tdk mendukung	Salah
54	Sedang	2	2	4	4	2	2	2	18	Baik	2	2	1	2	2	1	12	Mendukung	1	1	1	1	1	5	Tdk mendukung	Benar
55	Berat	2	2	4	3	1	1	1	14	Kurang	2	2	1	2	2	2	13	Mendukung	1	1	1	1	1	5	Tdk mendukung	Benar
56	Sedang	2	2	2	2	1	1	1	11	Kurang	1	1	2	1	1	2	10	Tdk mendukung	1	1	1	1	1	5	Tdk mendukung	Salah
57	Sedang	2	2	3	3	1	1	1	13	Kurang	1	1	1	1	1	2	9	Tdk mendukung	1	1	1	1	1	5	Tdk mendukung	Salah
58	Ringan	2	2	4	3	1	1	1	14	Kurang	1	1	2	1	1	2	10	Tdk mendukung	2	2	1	2	1	8	Mendukung	Salah
59	Ringan	2	2	2	2	1	1	1	11	Kurang	1	1	1	1	1	2	8	Tdk mendukung	1	1	1	1	1	5	Tdk mendukung	Salah
60	Ringan	2	2	4	4	2	1	1	16	Baik	1	1	1	2	1	2	10	Tdk mendukung	2	2	1	1	1	7	Mendukung	Benar
61	Ringan	2	2	4	3	1	1	1	14	Kurang	1	1	1	2	1	2	10	Tdk mendukung	1	1	1	1	1	5	Tdk mendukung	Salah
62	Sedang	2	2	3	3	1	1	1	13	Kurang	1	1	1	1	1	2	9	Tdk mendukung	1	1	1	1	1	5	Tdk mendukung	Salah
63	Berat	2	2	4	3	1	1	1	14	Kurang	2	2	2	2	2	2	14	Mendukung	1	1	1	1	1	5	Tdk mendukung	Benar
64	Ringan	2	2	2	2	1	1	1	11	Kurang	2	2	1	2	2	1	12	Mendukung	1	1	1	1	1	5	Tdk mendukung	Benar
65	Berat	2	2	4	3	1	1	1	14	Kurang	1	1	2	1	1	2	10	Tdk mendukung	2	2	1	2	1	8	Mendukung	Benar
66	Sedang	2	2	2	3	1	1	1	12	Kurang	1	1	1	2	1	2	10	Tdk mendukung	2	1	1	1	1	6	Mendukung	Salah
67	Sedang	3	4	4	4	2	2	2	21	Baik	1	1	1	2	1	1	9	Tdk mendukung	1	1	1	1	1	5	Tdk mendukung	Salah
68	Sedang	2	2	4	4	2	1	1	16	Baik	1	1	1	2	1	2	10	Tdk mendukung	2	2	1	2	1	8	Mendukung	Benar
69	Berat	2	2	2	2	1	1	1	11	Kurang	1	1	1	2	1	2	10	Tdk mendukung	1	1	1	1	1	5	Tdk mendukung	Salah
70	Ringan	2	2	4	3	1	1	1	14	Kurang	1	1	1	1	1	2	9	Tdk mendukung	1	1	1	1	1	5	Tdk mendukung	Salah
71	Ringan	3	4	4	4	2	2	2	21	Baik	2	2	2	2	2	2	14	Mendukung	1	1	1	1	1	5	Tdk mendukung	Benar
72	Sedang	2	2	3	3	1	1	1	13	Kurang	2	2	1	2	2	2	13	Mendukung	1	1	1	1	1	5	Tdk mendukung	Salah
73	Sedang	2	2	4	3	1	1	1	14	Kurang	1	1	2	1	1	2	10	Tdk mendukung	2	1	1	1	1	6	Mendukung	Salah
74	Sedang	3	4	4	4	2	2	2	21	Baik	1	1	1	1	1	1	8	Tdk mendukung	1	1	1	1	1	5	Tdk mendukung	Salah
75	Ringan	2	2	3	3	1	1	1	13	Kurang	1	1	1	2	1	2	10	Tdk mendukung	1	1	1	1	1	5	Tdk mendukung	Salah
76	Sedang	2	3	4	4	2	2	2	19	Baik	1	1	1	2	1	1	9	Tdk mendukung	2	2	1	1	1	7	Mendukung	Benar
77	Berat	2	2	4	3	1	1	1	14	Kurang	2	2	1	2	2	1	12	Mendukung	1	1	1	1	1	5	Tdk mendukung	Benar
78	Ringan	2	2	2	2	1	1	1	11	Kurang	2	2	2	2	2	2	14	Mendukung	1	1	1	1	1	5	Tdk mendukung	Benar
79	Sedang	2	2	3	3	1	1	1	13	Kurang	1	1	1	1	1	2	9	Tdk mendukung	2	1	1	1	1	6	Mendukung	Salah
80	Sedang	2	2	4	3	1	1	1	14	Kurang	1	1	1	2	1	2	10	Tdk mendukung	1	1	1	1	1	5	Tdk mendukung	Salah
81	Sedang	2	2	4	4	2	2	1	17	Baik	1	1	1	2	1	2	10	Tdk mendukung	1	1	1	1	1	5	Tdk mendukung	Salah
82	Sedang	2	2	3	3	1	1	1	13	Kurang	2	2	2	2	2	2	14	Mendukung	1	1	1	1	1	5	Tdk mendukung	Salah
83	Sedang	2	2	2	3	1	1	1	12	Kurang	1	1	2	1	1	2	10	Tdk mendukung	1	1	1	1	1	5	Tdk mendukung	Salah
84	Ringan	2	2	4	3	1	1	1	14	Kurang	1	1	1	1	1	2	9	Tdk mendukung	1	1	1	1	1	5	Tdk mendukung	Salah
85	Ringan	3	4	4	4	2	2	3	22	Baik	1	1	1	2	1	2	10	Tdk mendukung	2	2	1	2	1	8	Mendukung	Benar
86	Berat	2	2	4	3	1	1	1	14	Kurang	2	2	1	2	2	2	13	Mendukung	1	1	1	1	1	5	Tdk mendukung	Benar
87	Sedang	2	2	2	2	1	1	1	11	Kurang	2	2	2	2	2	2	14	Mendukung	1	1	1	1	1	5	Tdk mendukung	Salah
88	Ringan	2	2	4	3	1	1	1	14	Kurang	1	1	1	2	1	2	10	Tdk mendukung	1	1	1	1	1	5	Tdk mendukung	Salah

$$\bar{x} = \frac{1307}{88} = 14.9$$

$$\bar{x} = \frac{923}{88} = 10.5$$

$$\bar{x} = \frac{485}{88} = 5.5$$

PERNYATAAN PERSETUJUAN

Skripsi Ini Telah Dipertahankan Dihadapan Tim Penguji Skripsi
Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Muhammadiyah Aceh

Banda Aceh, Desember 2018
Disetujui Oleh,

Pembimbing Pertama,



(Basri Aramico, SKM, MPH)

Pembimbing Kedua,



(Drs. H. Fauzi Ali Amin, M.Kes)

FAKULTAS KESEHATAN MASYARAKAT
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH ACEH



DEKAN



(Prof. Asnawi Abdullah, SKM, MHSM, MSc.HPPF, DLSHTM, Ph.D)

NIP : 1971 07 03 1995 03 1 001