

Hubungan Pengetahuan Gizi
Seimbang Terhadap Indeks
Massa Tubuh (IMT) Mahasiswi
Program Studi Manajemen
Universitas Jendral Achamad
Yani Yogyakarta

by Ica Pujiastuti

Submission date: 21-Jul-2025 12:35PM (UTC+0700)

Submission ID: 2718314519

File name: Skripsi_5_turnitin_2-1_2.pdf (706.8K)

Word count: 5516

Character count: 34112

**HUBUNGAN PENGETAHUAN ³ GIZI SEIMBANG TERHADAP
¹ INDEKS MASSA TUBUH (IMT) MAHASISWI PROGRAM
STUDI MANAJEMEN UNIVERSITAS JENDERAL
ACHMAD YANI YOGYAKARTA**

² SKRIPSI

Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat Memperoleh Gelar Sarjana Kebidanan

Program Studi Kebidanan (S-1)

Fakultas Kesehatan

Universtas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta



Disusun Oleh:

ICA PUJIASTUTI

NPM 212207025

**PROGRAM STUDI KEBIDANAN (S-1)
FAKULTAS KESEHATAN
UNIVERSITAS JENDERAL ACHMAD YANI YOGYAKARTA
2025**

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Angka kejadian di seluruh dunia pada tahun 2022, diperkirakan sekitar 2,5 miliar remaja mengalami kelebihan berat badan, dengan sekitar 890 juta (35,6%) di antaranya tergolong dalam kategori obesitas dan 390 juta (15,6%) mengalami kekurangan berat badan (Nurlianih *et al.*, 2024). Angka kejadian di Indonesia tahun 2023 sekitar 278,7 juta remaja ditemukan sebanyak 105,4 juta (37,8%) penduduk Indonesia remaja mengalami kelebihan berat badan, mencapai 15,18 juta (14,4%) tergolong obesitas. Prevalensi status gizi remaja di Indonesia berdasarkan kategori indeks massa tubuh (IMT) adalah 21,7 juta (7,8%) kurus, 151,6 juta (54,4%) normal, dan 39,8 juta (14,3%) mengalami kelebihan berat badan (Survei Kesehatan Indonesia (SKI), 2023).

Status gizi yang mempengaruhi indeks massa tubuh (IMT) pada remaja di Kota Yogyakarta mencatat angka prevalensi obesitas yang lebih tinggi 3.1 ribu (4,81%), gizi kurus 6,9 ribu (10,58%), dan sangat kurus 2,5 ribu (3,93%) (Abudu, 2020). Kabupaten Sleman juga menunjukkan angka kelebihan berat badan dan obesitas yang signifikan mencapai 55,3 ribu (4,9%) jiwa. Penyebab gizi buruk pada remaja yaitu minimnya pemahaman tentang gizi dapat menghambat remaja dalam mempraktikkan kebiasaan makan yang sehat dan seimbang setiap harinya (Istanti *et al.*, 2024). Temuan ini sejalan dengan penelitian Wiji Oktanasari 2022, bahwa terdapat kaitan yang bermakna antara pengetahuan gizi seimbang terhadap indeks massa tubuh.

Masih banyaknya masalah gizi pada remaja, penelitian ini menggunakan indeks massa tubuh (IMT) sebagai indikator untuk mengukur status nutrisi remaja untuk mengategorikan kekurangan berat badan atau kelebihan berat badan. Kekurangan berat badan dikarenakan ketidakcukupan asupan nutrisi dan kelebihan berat badan menunjukkan adanya kelebihan zat gizi tertentu yang mengakibatkan malnutrisi (Kurniawati, 2023). Malnutrisi pada remaja adalah kondisi

ketidakseimbangan asupan gizi, baik kekurangan maupun kelebihan energi, protein, atau zat gizi lainnya, yang disebabkan kurangnya pengetahuan tentang gizi yang dapat berdampak jangka pendek dan jangka panjang bagi kesehatan (Rafiqi *et al.*, 2022).

Dampak dari malnutrisi atau kekurangan berat badan dan kelebihan berat badan pada remaja mencakup peningkatan risiko terjadinya stunting, anemia, obesitas, dan defisiensi energi kronis (KEK) (Saputri *et al.*, 2025). Dampak lainnya adalah berkurangnya daya tahan tubuh, terganggunya konsentrasi belajar, dan munculnya berbagai penyakit tidak menular seperti kolesterol, penyakit jantung, dan diabetes melitus (Herawati *et al.*, 2023).

Dengan adanya masalah gizi yang masih menjadi masalah dengan angka yang masih besar dikalangan remaja, pemerintah berupaya meningkatkan status gizi remaja melalui penyediaan panduan praktis yang dikenal sebagai “Isi Piringku” konsep ini di rancang untuk memfasilitasi implementasi gizi seimbang dalam kehidupan sehari-hari setiap individu. “Isi Piringku” mengedepankan pentingnya keragaman asupan nutrisi yang mencakup sebagai sumber energi utama, protein yang berperan dalam pembangunan dan pemeliharaan jaringan tubuh, serta vitamin dan mineral yang esensial untuk berbagai proses fisiologis. “Isi Piringku” juga menyediakan ukuran porsi konsumsi makanan dalam setiap kali makan, dengan tujuan untuk menghindari terjadinya ketidakseimbangan asupan, baik berupa konsumsi yang berlebihan yang dapat memicu masalah kesehatan, maupun kekurangan nutrisi yang dapat menghambat fungsi tubuh yang sehat (Darmawanti, 2020).

Pada bulan Maret 2025, peneliti melakukan studi pendahuluan pada mahasiswi Fakultas Ekonomi Sosial Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta. Hasil di dapatkan mahasiswi Akuntansi sebanyak 127 mahasiswi, Hukum sebanyak 129 mahasiswi, Psikologi sebanyak 135 mahasiswi, dan Manajemen sebanyak 142 mahasiswi. Penelitian ini menggunakan mahasiswi manajemen semester 6 sebagai responden studi pendahuluan dan memberikan kuesioner melalui *WhatsApp* dengan menggunakan *google form*. Hasil dari 15 mahasiswi yang telah mengisi kuesioner ditemukan mahasiswi yang mengetahui tentang gizi seimbang sebanyak 3 (26,7%)

mahasiswi, dan yang tidak mengetahui tentang gizi seimbang sebanyak 12 (73,3%) mahasiswi. Untuk hasil indeks massa tubuh (IMT) yang memiliki berat badan normal sebanyak 1 (6,67%) mahasiswi, mahasiswi yang mengalami kekurangan berat badan sebanyak 11 (73,33%) mahasiswi, mahasiswi yang mengalami kelebihan berat badan sebanyak 3 (20%) mahasiswi. Hasil studi pendahuluan juga di dapatkan kebanyakan mahasiswi tidak mengetahui isi dari tumpeng gizi seimbang, tidak pernah menghitung indeks massa tubuh, tidak mengetahui berapa banyak porsi makan dalam sehari, kurangnya minum air putih, sering mengonsumsi *junk food* dan tidak pernah mendapatkan materi tentang gizi seimbang. Berdasarkan temuan awal, peneliti akan melanjutkan penelitian untuk mengetahui bagaimana pengetahuan tentang gizi seimbang memengaruhi indeks massa tubuh (IMT) mahasiswi program studi manajemen Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah dipaparkan, rumusan masalah utama yang diteliti dalam penelitian ini adalah “Apakah ada hubungan pengetahuan gizi seimbang terhadap indeks massa tubuh mahasiswi program studi manajemen Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta?”

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Untuk mengetahui hubungan pengetahuan gizi seimbang terhadap indeks massa tubuh (IMT) mahasiswi program studi manajemen Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta.

2. Tujuan Khusus

- a. Untuk mengetahui pengetahuan gizi seimbang mahasiswi program studi manajemen Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta.
- b. Untuk mengetahui indeks massa tubuh (IMT) mahasiswi program studi manajemen Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Penelitian ini dapat mengembangkan ilmu pengetahuan gizi seimbang terhadap indeks massa tubuh (IMT) mahasiswi program studi manajemen Universitas Jendral Achmad Yani Yogyakarta.

2. Manfaat Praktis

a. Bagi Mahasiswa Universitas Jendral Achmad Yani Yogyakarta

Hasil penelitian ini dapat meningkatkan kesadaran pola konsumsi nutrisi dan gaya hidup yang lebih sehat.

b. Bagi Universitas Jendral Achmad Yani Yogyakarta

Peneliti berupaya untuk memperdalam pemahaman di bidang kesehatan mahasiswi, sehingga hasil kajian dapat di terapkan dalam upaya mengatasi masalah gizi pada mahasiwi dan menjadi referensi yang bermanfaat bagi penelitian di masa mendatang.

c. Bagi Penelitian Selanjutnya

Hasil penelitian ini di harapkan dapat memberikan pemahaman dan menginspirasi peneliti selanjutnya tentang pengetahuan gizi seimbang yang memengaruhi indeks massa tubuh (IMT).

E. Keaslian Penelitian

Tabel 1 Keaslian Penelitian

No	Nama Peneliti	Judul Penelitian	Metode Peneliti	Hasil Penelitian	Persamaan	Perbedaan
1.	(Arieska & Herdiana, 2020)	Hubungan Pengetahuan Dan Pola Konsumsi Dengan Status Gizi Pada Mahasiswa Kesehatan	Penelitian ini bersifat deskriptif, dengan menggunakan pendekatan desain <i>cross sectional</i> , penelitian ini menggunakan teknik <i>purposive sampling</i>	Hasil uji X^2 $p = 0,001$ sehingga H_0 ditolak yang berarti ada hubungan yang signifikan antara pengetahuan gizi dengan status gizi.	Persamaan dari penelitian ini sam-sama menggunakan <i>cross sectional</i>	Penelitian ini deskriptif menggunakan teknik <i>purposive sampling</i>

No	Nama Peneliti	Judul Penelitian	Metode Peneliti	Hasil Penelitian	Persamaan	Perbedaan
2.	(Oktanari & Ayuningtyas, 2022)	Hubungan pengetahuan gizi seimbang dengan Indeks masa tubuh pada siswi kelas xii di smk ype kroya	Penelitian ini menggunakan esain korelasional dan <i>cross-sectional</i>	Hasil uji statistik Chi Square, menunjukan nilai p 0.003, dapat disimpulkan ada hubungan yang signifikan antara pengetahuan tentang gizi seimbang dengan Indeks Masa Tubuh.	Penelitian ini sama-sama menggunakan <i>cross-sectional</i>	Penelitian ini menggunakan korelasi deskriptif dengan total sampling, dan menggunakan kuesioner sampel penelitian ini menggunakan sampel siswi SMA
3.	(Izza, 2023)	Hubungan Tingkat Pengetahuan, Sikap Dan Perilaku Gizi Seimbang Dengan Status Gizi (Imt Dan Lingkar Pinggang) Wanita Usia Subur Di Kelurahan Genuksari Kecamatan Genuk Kota Semarang	Kuantitatif, <i>cross-sectional</i> , metode <i>consecutive</i>	Pada penelitian ini diperoleh nilai p = 0,026 yang menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang bermakna antara pengetahuan gizi seimbang dengan indeks massa tubuh.	Penelitian ini sama-sama menggunakan <i>consecutive</i> dari penelitian sama-sama kuantitatif dengan pendekatan <i>cross-sectional</i>	Penelitian ini menggunakan metode <i>consecutive</i>
4.	(Lubis, 2024)	<i>The Relationship Between Knowledge Of Balanced Nutrition And Nutritional Status Among Students</i>	Menggunakan <i>random sampling</i> dengan rumus <i>lameshow</i> , uji <i>Chi-Squer</i>	terdapat hubungan yang bermakna antara pengetahuan gizi seimbang dengan status gizi siswa SPP SNAKMA Muhammadiyah Tanjung Anom.	Persamaan dari penelitian ini sama sama <i>cross-sectional</i> dengan <i>random sampling</i>	Penelitian ini menggunakan rumus <i>lameshow</i> dan uji <i>Chi-Squer</i>
5.	(Lubinda, 2024)	<i>Nutrition Awareness and Knowledge and Body Mass Index in Adolescents in Public Junior Secondary Schools</i>	Penelitian deskriptif dengan menggunakan <i>cross-sectional</i>	Hasil penelitian menunjukkan terdapat korelasi signifikan antara pengetahuan gizi dan <i>body mass index</i> (BMI) (p = 0,001)	Penelitian ini sama-sama menggunakan <i>cross-sectional</i> dan kuesioner	Perbedaan penelitian ini menggunakan penelitian deskriptif

BAB III METODE PENELITIAN

A. Desain Penelitian

Metode penelitian ini bersifat kuantitatif dengan desain *cross-sectional* dengan teknik *random sampling* sederhana. Pengukuran pengetahuan gizi seimbang terhadap indeks massa tubuh (IMT) dilakukan secara bersama dalam satu waktu pengumpulan data.

B. Lokasi dan Waktu Penelitian

1. Tempat Penelitian

Studi ini dilaksanakan di Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta di kelas 2H lantai 2 di Prodi Manajemen Fakultas Ekonomi dan Sosial Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta

2. Waktu Penelitian

Studi penelitian ini dilakukan pada Kamis, 05 Juni 2025

C. Populasi dan Sampel

1. Populasi

Subjek penelitian ini adalah mahasiswa manajemen S1 semester 4 yang setuju dan ingin berpartisipasi dalam penelitian ini yang berjumlah 38 orang.

2. Sampel

Penelitian ini menggunakan teknik *random sampling*. Populasi dipilih berdasarkan pertimbangan atau kriteria yang telah ditentukan untuk memenuhi tujuan penelitian. Untuk menentukan besaran sampel yang cukup, peneliti menggunakan rumus slovin:

$$n = \frac{N}{1 + Ne^2}$$

Keterangan:

¹ N = Besar populasi

e = Tingkat kesalahan (0,1) atau 10%

³⁶ n = Besar sampel

$$n = \frac{38}{1 + 38 (0,1)^2}$$

$$n = \frac{38}{1 + 0,38}$$

$$n = \frac{38}{1,38}$$

$$n = 27,53$$

Sampel diperoleh sebanyak 28 responden dan ditambah 3 (10%) responden guna menghindari terjadinya *drop out*. Total keseluruhanya berjumlah 31 responden. Partisipan sampel penelitian dipilih melalui proses seleksi yang berdasarkan karakteristik variabel yang ditetapkan.

Kriteria Inklusi:

- Mahasiswi program studi manajemen Universitas Jendral Achmad Yani Yogyakarta semester 4
- Mahasiswi berusia 18-23 ²² tahun
- Mahasiswi yang sukarela untuk menjadi responden dalam penelitian ini.

Kriteria Eksklusi:

- Mahasiswi yang menolak berpartisipasi dalam penelitian ini
- Mahasiswi yang terdiagnosis penyakit kronis seperti jantung, hipertensi, dan diabetes melitus

²⁶

D. Variabel Penelitian

1. Variabel Independen

Variabel independen dalam penelitian ini yaitu pengetahuan gizi seimbang, merupakan faktor yang dihipotesiskan memengaruhi variabel terikat.

2. Variabel Dependen

Variabel dependen dalam penelitian ini yaitu indeks massa tubuh (IMT) yang dipengaruhi oleh variabel independen.

6
3. Variabel Perancu

Variabel perancu merupakan variabel yang memengaruhi variabel bebas dan variabel terikat (Anggreni, 2022).

E. Definisi Operasional

Tabel 2 Definisi Operasional

No	Variabel	Definisi Oprasional	Alat Ukur	Hasil Ukur	Skala
1.	Pengetahuan Gizi Seimbang	Pengetahuan responden yang diukur menggunakan kuesioner berjumlah 15 item soal tentang definisi, fungsi, kebutuhan, prinsip, empat pilar gizi, masalah gizi pada remaja dengan jawaban benar skor 1 dan salah skor 0	Kuesioner	a. Baik jika skor 80-100% b. Cukup jika skor 60-79% c. Kurang jika skor <60%	Ordinal
2.	Indeks Massa Tubuh (IMT)	Hasil perhitungan dari rumus IMT yaitu berat badan dalam kg di bagi tinggi badan dalam cm kuadrat, yang diambil datanya pada saat penelitian	Timbangan dan Stature Meter	a. Kurus jika <18,5 kg/m ² b. Normal jika 18,5- 24,9 kg/m ² c. Gemuk jika >25 kg/m ² d. Pra-obesitas jika 26,0- 29,9 kg/m ² e. Obesitas kelas 1 Jika 30,0 - 34,9 kg/m ² f. Obesitas kelas 2 Jika 35,0 - 39,9 kg/m ² g. Obesitas kelas 3 Jika >40 kg/m ²	Ordinal

F. Alat dan Bahan

1. Kuesioner Pengetahuan Gizi Seimbang

51
Penelitian ini menggunakan instrumen berupa kuesioner untuk mengukur variabel bebas. Kuesioner dikembangkan oleh peneliti dengan arahan pembimbing akademik, didasari konsep teori yang ditentukan dengan jumlah 27 item pertanyaan dan akan dilakukan uji *validitas* dan uji *reliabilitas* dengan 30 responden sebagai sampel dengan kisi-kisi:

Tabel 3 Kisi-Kisi Kuesioner Uji Validitas dan Reabilitas

No	Variabel	Indikator	Jumlah	No. item/ pertanyaan
1	Pengetahuan gizi seimbang	1. Definisi gizi seimbang	3	1-2, 13
		2. Pengetahuan tentang fungsi gizi seimbang	7	3-4, 8-10, 12, 20
		3. Pengetahuan tentang kebutuhan gizi pada remaja	4	5-7, 11
		4. Prinsip gizi seimbang	4	14-16, 27
		5. Pengetahuan tentang empat pilar gizi seimbang	5	17-19, 21-22
		6. Masalah gizi pada remaja	4	23-26

Instrumen penelitian dalam studi ini melibatkan dua langkah pengujian yaitu:

a. Uji *Validitas*

Validitas adalah sejauh mana data yang dikumpulkan oleh peneliti secara akurat mencerminkan kondisi sebenarnya pada objek yang diteliti. data yang valid adalah data yang indetik atau sangat mirip dengan kenyataan yang ada pada objek (Sugiyono, 2020). Penentuan kuesioner dikatakan valid yaitu:

- 1) Jika $r_{hitung} > r_{tabel}$ positif maka dikategorikan valid
- 2) Jika nilai signifikan $< 0,05$ dan *person correlation* bernilai positif maka dikategorikan valid

Hasil uji validitas didapatkan 15 item pertanyaan yang valid dengan mewakili semua indikator variabel pengetahuan gizi seimbang dari 27 item pertanyaan. Hasil uji validitas sebagai berikut:

Tabel 4 Hasil Uji Validitas

No	r hitung	r tabel 5% (N=30)	Keterangan
1	0,446	0,361	Valid
2	0,493	0,361	Valid
3	0,435	0,361	Valid
4	0,659	0,361	Valid
5	0,617	0,361	Valid
6	0,674	0,361	Valid
7	0,205	0,361	Tidak valid
8	0,222	0,361	Tidak valid
9	0,188	0,361	Tidak valid
10	0,328	0,361	Tidak valid
11	0,603	0,361	Valid
12	0,386	0,361	Valid
13	0,434	0,361	Valid
14	0,031	0,361	Tidak valid
15	0,277	0,361	Tidak valid
16	0,362	0,361	Valid
17	0,614	0,361	Valid
18	0,091	0,361	Tidak valid
19	0,299	0,361	Tidak valid
20	0,543	0,361	Valid
21	0,646	0,361	Valid
22	0,189	0,361	Tidak valid
23	0,171	0,361	Tidak valid
24	0,180	0,361	Tidak valid
25	0,637	0,361	Valid
26	0,247	0,361	Tidak valid
27	0,650	0,361	Valid

b. Uji Reliabilitas

Dalam penelitian kuantitatif, *reliabilitas* data atau temuan ditunjukkan oleh tingkat konsistensi dan stabilitasnya. Data yang dianggap *reliabel* apabila hasil yang diperoleh oleh beberapa penelitian pada objek yang sama adalah konsisten, hasil yang didapatkan oleh peneliti yang sama pada waktu yang berbeda adalah stabil, atau ketika pembagian data menjadi dua bagian tidak menunjukkan adanya perbedaan yang substansial. Jika hasil uji dinyatakan *reliabel* yaitu $\alpha > 0.90$ maka *reliabilitas* sempurna, jika α 0.70 – 0.90 maka *reliabilitas* tinggi, jika α 0.50 – 0.70 maka *reliabilitas* moderat (Sugiyono, 2020).

Tabel 5 Hasil Uji Validitas dan Reabilitas

No	r hitung	r tabel 5% (N=30)	Alpa	Keterangan
1	0,534	0,361	0,845	Valid
2	0,624	0,361	0,839	Valid
3	0,543	0,361	0,844	Valid
4	0,671	0,361	0,836	Valid
5	0,508	0,361	0,846	Valid
6	0,698	0,361	0,834	Valid
7	0,606	0,361	0,840	Valid
8	0,378	0,361	0,853	Valid
9	0,449	0,361	0,850	Valid
10	0,366	0,361	0,855	Valid
11	0,615	0,361	0,840	Valid
12	0,520	0,361	0,845	Valid
12	0,698	0,361	0,834	Valid
14	0,667	0,361	0,836	Valid
15	0,679	0,361	0,836	Valid

Tabel 6 Kisi-Kisi Pengetahuan Gizi Seimbang

No	Variabel	Indikator	Jumlah	No. item/ pertanyaan
1	Pengetahuan gizi seimbang	1. Definisi gizi seimbang	3	1-2, 9
		2. Pengetahuan tentang fungsi gizi seimbang	4	3-4, 8, 12
		3. Pengetahuan tentang kebutuhan gizi pada remaja	3	5-7
		4. Prinsip gizi seimbang	2	10, 15
		5. Pengetahuan tentang empat pilar gizi seimbang	2	11, 13
		6. Masalah gizi pada remaja	1	14

2. Alat

Alat untuk mengukur variabel terikat yaitu, timbangan dan stature meter yang sudah di kalibrasi untuk memperoleh data indeks massa tubuh (IMT) mahasiswa manajemen Universitas Jendral Achmad Yani Yogyakarta.

G. Pelaksanaan Penelitian

1. Persiapan Penelitian

- a. Peneliti akan melakukan persiapan penelitian yang diawali dengan pengajuan surat permohonan izin pengambilan data awal KTI/065/Keb-S1/II/2025 dari Universitas Jendral Achmad Yani Yogyakarta kepada ketua kaprodi program studi manajemen.
- b. Peneliti mendapatkan izin untuk melakukan penelitian dan mendapatkan penjelasan lebih lanjut mengenai prosedur penelitian dari kepala kaprodi program studi Universitas Jendral Achmad Yani Yogyakarta sebelum memberikan kuesioner ke pada responden.
- c. Peneliti mendapatkan penjelasan dari kepala program studi manajemen peneliti mengirimkan kuesioner studi pendahuluan kepada angkatan 2022 pada hari Selasa, 11 Maret 2025 untuk mendapatkan data awal, apakah Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta layak dilakukan penelitian tentang Hubungan Pengetahuan Gizi Seimbang Terhadap Indeks Massa Tubuh (IMT).
- d. Peneliti mendapatkan hasil studi pendahuluan dan terdapat masalah tentang pengetahuan gizi seimbang terhadap indeks massa tubuh (IMT) pada mahasiswi, peneliti selanjutnya mengumpulkan data awal untuk mengidentifikasi populasi dan menentukan besaran sampel yang akan digunakan dalam penelitian.
- e. Peneliti melakukan pengajuan surat validitas dan reabilitas kuesioner KTI/197/Keb-S1/V/2025 kepada kepala kaprodi akutansi Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta untuk menguji apakah kuesioner yang digunakan valid atau tidak.
- f. Peneliti mengisi *Ethical Exemption* untuk mendapatkan surat keterangan layak etik, setelah hasil *Ethical Exemption* No.Skep/182/KEP/V/2025 keluar peneliti melaksanakan penelitian.

2. Pelaksanaan Penelitian

- a. Peneliti memberikan surat izin penelitian KTI/222/Keb-S1/IV/2025 kepada Kepala Prodi Manajemen untuk di izin kan melakukan penelitian pada mahasiswi manajemen semester 4.
- b. Peneliti mendapatkan surat balasan penelitian B/003/MAN-FES/VII/2025 dari Kepala Prodi Manajemen. Setelah mendapatkan izin, peneliti menyiapkan bahan dan alat untuk dibawa saat penelitian.
- c. Peneliti akan mengumpulkan data mahasiswi manajemen semester 4 dan dibantu Tim yaitu Ela, Eti, dan Intan untuk membantu saat penelitian yang akan dilaksanakan pada Kamis, 05 Juni 2025 di ruang 2H lantai 2 Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta.
- d. Peneliti melakukan pendekatan dengan memperkenalkan diri dan menjelaskan maksud, tujuan, dan manfaat penelitian. Peneliti menjelaskan kepada responden agar responden tidak perlu khawatir karena data yang diberikan akan menjadi rahasia penelitian.
- e. Saat peneliti menjalaskan kepada responden, Tim peneliti sudah menyusun alat penelitian untuk menjaga kenyamanan responden saat melakukan pengukuran antropometri.
- f. Peneliti melakukan skrining dengan menanyakan apakah mahasiswi ada yang berusia <18 tahun dan di atas >23 tahun, apakah mahasiswi ada yang terdiagnosis penyakit kronis seperti jantung, hipertensi, dan diabetes melitus. Setelah populasi dinyatakan homogen, peneliti memberikan kertas kecil untuk pengambilan sampel dengan teknik *random sampling*.
- g. 38 responden diminta untuk mengambil kertas masing-masing 1 kertas. Responden yang mendapatkan kertas dengan tulisan angka 1-31 akan menjadi sampel penelitian.
- h. Responden mengisi identitas dan menandatangani *informed consent* yang telah diberikan. Responden yang sudah menandatangani *informed consent* selanjutnya mengikuti prosedur pengukuran antropometri yaitu pengukuran berat badan dan tinggi badan.

- i. Responden yang sudah melakukan pengukuran antropometri diwajibkan untuk mengisi kuesioner yang berisi data identitas, hasil pengukuran antropometri, dan mengisi kuesioner pengetahuan gizi seimbang.
 - j. Responden yang sudah mengisi kuesioner diminta maju kedepan untuk mengumpulkan kuesioner yang sudah selesai di isi.
 - k. Setelah semua responden mengumpulkan kuesioner, peneliti mengakhiri penelitian dengan mengucapkan terimakasih atas waktu, tempat, dan bantuan responden yang sudah bersedia menjadi sampel penelitian.
3. Penyusunan Laporan

Penyusunan laporan penelitian dilakukan setelah seluruh data berhasil dikumpulkan. Proses ini melibatkan tahapan penyuntingan, penskoran, pengkodean, pemasukan data, dan pemberhasilan data. Analisis data dilakukan menggunakan SPSS untuk menghasilkan data yang telah diolah untuk menjadi dasar pembahasan analisis.

H. Metode Pengolahan dan Analisis Data

1. Metode Pengolahan

a. Editing

Proses verifikasi data meliputi pemeriksaan kelengkapan, kebenaran, dan kesesuaian format penulisan, serta memberikan nomor unik pada setiap kuesioner untuk memudahkan penelusuran data. Proses pemeriksaan menyeluruh setiap kuesioner pada tahap editing menunjukkan tidak ada data yang kurang atau tidak sesuai standar yang ditetapkan (Fathona, 2021).

b. Coding

Pengkodean data merupakan teknik sistematis untuk mentransformasikan informasi kualitatif, seperti teks atau karakteristik alfanumerik menjadi kuantitatif dalam bentuk numerik. Penelitian ini melakukan proses pengkodean diimplementasikan melalui pemberian label numerik setiap data seperti tabel berikut (Putri, 2025).

Tabel 7 Coding

No	Variabel	Kode	Keterangan
1	Usia	Kode 1	< 20 Tahun
		Kode 2	20 Tahun
		Kode 3	> 20 Tahun
2	Pengetahuan Gizi Seimbang	Kode 1	Pengetahuan Baik
		Kode 2	Pengetahuan Cukup
		Kode 3	Pengetahuan Kurang
3	Indeks Massa Tubuh (IMT)	Kode 1	IMT Normal
		Kode 2	IMT Kurus
		Kode 3	IMT Gemuk
		Kode 4	IMT Pra-obesitas
		Kode 5	IMT Obesitas kelas 1
		Kode 6	IMT Obesitas kelas 2
		Kode 7	IMT Obesitas kelas 3

c. *Entry*

Setelah data responden yang telah di kodekan secara numerik atau alfanumerik di input kedalam perangkat lunak atau SPSS untuk di analisis frekuensinya (Fathona, 2021).

d. *Cleaning*

Tahap cleaning data bertujuan untuk mendeteksi dan memperbaiki segala bentuk untuk kesalahan atau ketidak konsistennan dalam data, seperti kesalahan pengkodean atau data yang hilang. Peneliti melakukan pengecekan secara menyeluruh terhadap data yang telah di input (Fathona, 2021).

2. Analisis Data

Peneliti akan menggunakan analisis data kuantitatif dengan menggunakan statistik non parametrik yaitu analisis univariat dan analisis bivariat untuk mengevaluasi hubungan variabel independen dan variabel dependen.

2
a. Analisis univariat

Analisis univariat bertujuan untuk menggambarkan karakteristik antara dua variabel penelitian. Variabel penelitian adalah pengetahuan gizi seimbang dan indeks massa tubuh (IMT).

41
b. Analisis bivariat

Analisis bivariat bertujuan untuk mengetahui dua variabel penelitian. Peneliti akan menggunakan uji statistik yang relevan yaitu uji *Spearman-rho*. Uji *Spearman-rho* bertujuan mengidentifikasi hubungan antara dua variabel yang bersifat ordinal. Sebagai metode statistik non-parametrik, uji korelasi *Spearman-rho* tidak menyaratkan asumsi distribusi normal pada data. Penentuan hubungan antara variabel dilakukan berdasarkan nilai signifikansi (*p-value*) dan koefisien korelasi (*r*) (Simamora, 2024).

- 1) Jika $p < 0.05-0.01$ (H_a) diterima, mengidentifikasi adanya hubungan signifikan antara variabel independent dan variabel dependen.
- 2) Jika $p > 0.05-0.01$ (H_0) ditolak, menyimpulkan bahwa tidak terdapat korelasi antara kedua variabel

I. Etik Penelitian

Etik dalam penelitian yang perlu diperhatikan yaitu:

1. Menghormati responden (*Repect For Person*)

Peneliti akan menjelaskan tujuan, manfaat, dan potensi dampak penelitian kepada setiap subjek. Setelah penjelasan ini, lembar persetujuan (*informed consent*) akan diberikan. Subjek yang bersedia berpartisipasi harus menandatangani lembar tersebut untuk melanjutkan studi. Sebaliknya, jika ada subjek yang menolak, peneliti wajib menghormati keputusan mereka, dan partisipasi dalam penelitian tidak akan dipaksakan. Ini menjamin bahwa tidak ada paksaan bagi subjek untuk terlibat dalam proses penelitian.

2. Memastikan keamanan dan kenyamanan responden (*Non-Maleficence*)

Sebelum penelitian dimulai, peneliti memastikan semua peralatan pengukuran antropometri berfungsi dengan baik. Hal ini dilakukan untuk

meminimalisir risiko cedera pada subjek. Pengukuran dan penilaian pengetahuan gizi seimbang terhadap IMT juga dilaksanakan dengan sangat cermat dan sesuai prosedur standar, guna menghindari potensi bahaya terhadap subjek penelitian.

3. Keadilan dalam Penelitian (*Justice*)

Prinsip keadilan menjamin bahwa setiap subjek penelitian akan diperlakukan secara adil di semua tahapan, yaitu sebelum, selama, dan setelah partisipasi. Ini berarti perlakuan yang setara dan layak harus diterapkan pada semua responden saat pengukuran IMT (Indeks Massa Tubuh) dilakukan. Sebagai wujud implementasi prinsip ini, semua pesertasi studi mendapatkan imbalan atau kompensasi yang setara.

PERPUSTAKAAN
UNIVERSITAS JENDERAL ACHMAD YANI
YOGYAKARTA

1 BAB IV

HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Hasil

1. Gambaran Umum Lokasi Penelitian

Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta merupakan perguruan tinggi yang berada di bawah naungan Yayasan Kartika Eka Paksi. Universitas tersebut memiliki dua lokasi kampus di Kecamatan Gamping, Sleman, Derah Istimewa Yogyakarta. Kampus pertama terletak di Jl. Siliwangi, Ringroad Barat, Banyuraden, dan kampus kedua di Jl. Brawijaya, Ringroad Barat, Ambar Ketawang. Kampus 1 memiliki 2 Fakultas yaitu Fakultas Teknik dan Teknologi Informasi (FTTI) dan Fakultas Ekonomi dan Sosial (FES). FES memiliki 4 program studi yaitu Akuntansi memiliki 127 mahasiswi, Hukum memiliki 129 mahasiswi, Psikologi memiliki 135 mahasiswi, dan Manajemen memiliki 142 mahasiswi. Mahasiswa program studi manajemen semester 2 memiliki 38 mahasiswi, semester 4 38 mahasiswi, semester 6 memiliki 35 mahasiswi, dan mahasiswa semester 8 memiliki 31 mahasiswi. Peneliti menggunakan responden mahasiswa manajemen semester 4 sebagai sampel penelitian. Program studi manajemen Unjaya umumnya menawarkan kurikulum yang komprehensif, menggabungkan teori dan praktik untuk mempersiapkan mahasiswa menghadapi tantangan di dunia kerja. Mahasiswa Manajemen di Kampus 1 akan fokus pada mata yang relevan dengan bidang manajemen, seperti keuangan, pemasaran, sumber daya manusia, operasional, dan strategi bisnis.

2. Analisis Hasil

Sampel penelitian adalah mahasiswa manajemen semester 4 Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta yang berjumlah 31 responden.

a. Analisis Univariat

1) Karakteristik responden

Hasil penelitian terhadap karakteristik responden berdasarkan umur tabel berikut:

Tabel 8 Distribusi Frekuensi Karakteristik Umur Responden

Usia	Frekuensi (n)	Presentase (%)
< 20 tahun	8	25,8
20 tahun	15	48,8
> 20 tahun	8	25,8
Total	31	100

Sumber data: Primer 2025

Tabel 5 diketahui mayoritas karakteristik usia 20 tahun sebanyak 15 (48,8%) responden dan minoritas usia < 20 tahun dan > 20 masing – masing 8 (25,8%) responden.

2) Pengetahuan gizi seimbang

Hasil penelitian terhadap tingkat pengetahuan gizi seimbang mahasiswa manajemen diukur menggunakan kuesioner terdiri dari 25 item pertanyaan sebagai berikut:

Tabel 9 Distribusi Frekuensi Pengetahuan Gizi Seimbang

Pengetahuan gizi	Frekuensi (n)	Presentase (%)
Baik	3	9,7
Cukup	11	35,5
Kurang	17	54,8
Total	31	100

Sumber data: Primer 2025

Tabel 6 diketahui bahwa tingkat pengetahuan gizi mahasiswa pada rentang kurang. Hasil studi dibuktikan mayoritas 17 (54,8%) responden memiliki pengetahuan kurang dan minoritas pengetahuan baik 3 (9,7%) responden.

Tabel 10 Tabulasi Silang Tingkat Pengetahuan Gizi Seimbang dengan Usia

Usia	Pengetahuan baik		Pengetahuan cukup		Pengetahuan kurang		Total	
	F	%	F	%	F	%	F	%
< 20	3	37,5	5	62,5	0	0,0	8	100
20	0	0,0	6	40,0	9	60,0	15	100
> 20	0	0,0	0	0,0	8	100	8	100
Total	3	9,7	11	35,5	17	54,8	31	100

Sumber data: Primer 2025

Tabel 7 diketahui mayoritas usia 20 tahun mempunyai pengetahuan kurang sebanyak 9 (60,0%) responden dan minoritas usia <20 tahun memiliki pengetahuan baik 3 (37,5%).

3) ⁴⁴ Indeks massa tubuh (IMT)

Pada penelitian ini, dideskripsikan gambaran indeks massa tubuh (IMT) berdasarkan usia dan tingkat pengetahuan mahasiswi dalam tabel ¹⁸ sebagai berikut:

Tabel 11 Distribusi Frekuensi Indeks Massa Tubuh (IMT)

Indeks massa tubuh (IMT)	Frekuensi (n)	Presentase (%)
Normal	12	38,7
Kurus	13	41,9
Gemuk	3	9,7
Pra-obesitas	1	3,2
Obesitas kelas 1	2	6,5
Total	31	100

Sumber data: Primer 2025

Tabel 8 diketahui indeks massa tubuh (IMT) responden berada pada rentang kurus. Hasil penelitian ini dibuktikan dengan hasil perhitungan, mayoritas sebanyak 13 (41,9%) responden memiliki indeks massa tubuh (IMT) kurus dan minoritas responde mengalami pra-obesitas sebanyak 1 (3,2%) responden.

Tabel 12 Tabulasi Silang IMT dengan Usia

Usia/ tahun	Normal		Kurus		Gemuk		Pra-obesitas		Obesitas kelas 1		Total	
	F	%	F	%	F	%	F	%	F	%	F	%
< 20	8	100	0	0,0	0	0,0	0	0,0	0	0,0	8	100
20	4	26,7	11	73,3	0	0,0	0	0,0	0	0,0	15	100
> 20	0	0,0	2	25,0	3	37,5	1	12,5	2	25,0	8	100
Total	12	38,7	13	41,9	3	9,7	1	3,2	2	6,5	31	100

Sumber data: Primer 2025

Tabel 9 diketahui mayoritas usia 20 tahun mengalami berat badan kurus 11 (73,3%) responden dan minoritas usia >20 tahun mengalami pra-obesitas kelas 1 sebanyak 1 (12,5%) responden.

b. Analisis Bivariat

Tabel 13 Tabulasi Silang Pengetahuan Gizi Seimbang Terhadap Indeks Massa Tubuh (IMT)

Indek Massa Tubuh	Pengetahuan Gizi Seimbang			persen	Signifikan
	Baik	Cukup	Kurang		
Normal	3 (25,0%)	9 (75,0%)	0 (0,0%)	12 (100%)	<i>P-value</i> 0,000
Kurus	0 (0,0%)	2 (15,4%)	11 (84,6%)	13 (100%)	
Gemuk	0 (0,0%)	0 (0,0%)	3 (100,0%)	3 (100%)	
Pra-obesitas	0 (0,0%)	0 (0,0%)	1 (100,0%)	1 (100%)	
Obesitas kelas 1	0 (0,0%)	0 (0,0%)	2 (100,0%)	2 (100%)	
	3 (9,7%)	11 (35,5%)	17 (54,8%)	31 (100%)	

Sumber data: Primer 2025

Tabel 10 diketahui tabulasi silang mayoritas pengetahuan kurang 11 (84,6%) responden dengan indeks massa tubuh kurus dan minoritas pengetahuan kurang 1 (100%) responden dengan indeks massa tubuh pra obesitas.

Tabel 14 Tabulasi Hasil Uji Statistik *Spearman-rho* Hubungan Pengetahuan Gizi Seimbang Terhadap Indeks Massa Tubuh (IMT) Mahasiswi Program Studi Manajemen Jenderal Achmad Yani Yogyakarta

		Pengetahuan gizi seimbang	Indeks massa tubuh	Spearman-rho	
				<i>R</i>	<i>P-value</i>
Spearman-rho	Pengetahuan gizi seimbang	Korelasi	1,000	,833	0,000
		Sig (2-tailed)		,000	
	Indeks massa tubuh (IMT)	Korelasi	,833	1,000	
		Sig (2-tailed)	,000		
		N	31	31	

Sumber data: Primer 2025

Uji statistik dalam penelitian ini yaitu *Spearman-rho* yang bertujuan untuk mengetahui hubungan 2 variabel yang berkategori ordinal, pada penelitian ini akan di uji untuk mengetahui hubungan pengetahuan gizi seimbang terhadap indeks massa tubuh (IMT) mahasiswi manajemen.

Hasil statistik uji *Spearman-rho* didapatkan nilai *p-value* = 0,000 ($p < 0,05$). Maka H_a diterima dan H_o ditolak, yang artinya terdapat hubungan

terhadap pengetahuan gizi seimbang terhadap indeks massa tubuh (IMT) mahasiswi program studi manajemen Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta, dengan nilai $r = 0,866$ positif yaitu arah korelasi sangat kuat.

B. Pembahasan

1. Karakteristik responden

Data pada tabel 6, mengidentifikasi mayoritas kelompok usia 20 tahun, sebanyak 15 (48,8%) responden dan minoritas kelompok usia < 20 dan > 20 tahun masing-masing 8 (25,8%) responden. Distribusi usia responden mayoritas menunjukkan bahwa mereka berada dalam kategori dewasa muda awal. Kelompok usia ini seringkali menjadi masa transisi penting dalam kebiasaan hidup dan gaya hidup, dimana individu mulai mandiri dalam pengambilan keputusan terkait makanan. Hasil ini relevan dengan karakteristik populasi mahasiswi, yang umumnya berada dalam rentang usia dewasa muda awal.

2. Pengetahuan gizi seimbang

Pengetahuan gizi merupakan sebuah komponen kognitif yang merefleksikan sejauh mana seorang memahami ilmu gizi, berbagai jenis gizi, dan bagaimana semua berinteraksi dengan status gizi individu. Pemahaman ini sangat memengaruhi pola konsumsi makanan seseorang. Pengetahuan gizi juga mencakup pemahaman tentang gizi seimbang, seperti yang dijelaskan dalam 10 pesan gizi seimbang pada pedoman gizi seimbang (Sagala & Noerfitri, 2021). Variabel studi ini yaitu pengetahuan gizi seimbang melalui aspek pemahaman responden tentang definisi, fungsi, kebutuhan, prinsip, empat pilar, dan masalah gizi.

Berdasarkan tabel 7, hasil tabulasi mayoritas mahasiswi yang memiliki pengetahuan gizi kurang sebanyak 17 (54,8%) dan minoritas pengetahuan gizi baik sebanyak 3 (9,7%). Berdasarkan tabel 8 hasil tabulasi uji silang pengetahuan gizi seimbang dengan usia diketahui mayoritas pengetahuan gizi kurang di usia 20 tahun sebanyak 9 (60,0%) dan minoritas pengetahuan gizi baik di usia <20 tahun sebanyak 3 (37,5%) responden. Hasil studi menunjukkan

bahwa semakin rendah pengetahuan individu, semakin buruk pula dampaknya terhadap IMT.

Hasil studi ini sejalan dengan temuan studi (Arieska & Herdiana, 2020) Semakin kurang pemahaman seseorang tentang gizi, semakin tinggi potensi mereka untuk mengalami status gizi kurus. Pengetahuan gizi seseorang memengaruhi perilaku dan sikap mereka untuk memilih makanan, kemudian membentuk kebiasaan makan dan status gizi individu. Selain itu, status gizi yang optimal sangat terkait dengan pilihan makanan yang menyehatkan. Pengetahuan gizi pada dasarnya mencakup kemampuan seseorang dalam menyeleksi makanan sehari-hari dan membuat keputusan cerdas terkait asupan pangan mereka (Tade *et al.*, 2025).²³ Penelitian ini sejalan dengan penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh (Djide & Pebriani, 2023) yang menyatakan bahwa pemilihan makanan berhubungan erat dengan pengetahuan gizi.

Kurangnya pengetahuan gizi pada remaja dapat dijelaskan oleh beberapa faktor, termasuk pemahaman yang belum optimal mengenai gizi seimbang. Meskipun sebagian remaja menyadari pentingnya konsumsi makanan bernutrisi untuk kesehatan, pemahaman mendalam tentang konsep nutrisi itu sendiri masih bervariasi. Perbedaan individu dalam kapasitas analisis dan pemikiran turut menjadi penyebab pemahaman ini. Sebagian besar remaja belum sepenuhnya mengetahui esensi gizi, padahal asupan gizi memiliki peran krusial dalam fungsi tubuh (Oktanasari & Ayuningtyas, 2022). Selain itu, pengetahuan seseorang dibentuk oleh faktor internal seperti usia, pendidikan, dan pengalaman, dan faktor lingkungan dan informasi merupakan faktor eksternal (Mahirawatie *et al.*, 2021).

¹⁹ 3. Indeks massa tubuh (IMT)

Indeks massa tubuh (IMT) adalah indikator sederhana yang mengevaluasi status gizi pada individu, khususnya terkait dengan kondisi kurang atau kelebihan berat badan.³⁴ Definisi berat badan meningkatkan kerentangan terhadap infeksi, sementara kelebihan berat badan berasosiasi dengan peningkatan resiko penyakit *degenerative* (Romadhona & Elvandari, 2024).

Hasil penelitian pada tabel 9, tabulasi indeks massa tubuh (IMT), mayoritas IMT kurus sebanyak 13 (41,9%) responden dan minoritas IMT pra- obesitas 1 (3,2%) responden. Berdasarkan tabel 10, hasil tabulasi silang mayoritas indeks massa tubuh (IMT) usia 20 tahun memiliki berat badan kurus 11 (73,3%) responden dan minoritas mahasiswi usia >20 tahun memiliki berat badan pra obesitas sebanyak 1 (12,5%) responden.

Penelitian ini sejalan dengan temuan studi (Nalle *et al.*, 2022) yang menunjukkan bahwa mayoritas responden 45 (22,8%) memiliki status gizi kurus dan minoritas responden 5 (2,5%) dengan status gizi obesitas dengan pengetahuan gizi rendah. Maka hubungan antara pengetahuan dan status gizi menunjukkan bahwa semakin rendah pengetahuan gizi responden, semakin besar kemungkinan mereka memiliki status gizi kurus atau obesitas.

Status gizi merujuk pada kondisi keseimbangan antara nutrisi yang diserap tubuh, asupan harian, dan penggunaannya (Jannah & Anggraeni, 2021). Nutrisi ini mencakup makronutrien seperti protein, karbohidrat, dan lemak, serta mikronutrien seperti vitamin dan mineral contohnya zat besi. Jika asupan gizi yang tidak memadai selama masa dewasa awal dapat memicu stunting atau status gizi kurang, yang konsekuensinya dapat berlanjut hingga usia dewasa (Andrawulan & Hakiki, 2021).

Kekurangan gizi dapat meningkatkan kerentanan seseorang terhadap infeksi, hal ini terjadi ketika asupan energi lebih rendah daripada pengeluaran, terutama jika individu sangat aktif, yang menyebabkan penyimpanan nutrisi tidak mencukupi. Pada remaja putri, keinginan untuk memiliki tubuh lancing seringkali memicu pembatasan makan yang salah, mengakibatkan defisiensi gizi dan kegagalan memenuhi kebutuhan nutrisi esensial (Nafisa, 2023).

Remaja dalam penelitian ini termasuk dalam rentang usia dewasa awal yaitu usia 18-23 tahun. Remaja pada umumnya cenderung lebih emosional dan memiliki pemahaman yang kuat tentang keinginan diet. Contohnya, gizi kurang pada remaja seringkali timbul karena pola makan yang buruk atau pengaruh teman sebaya yang mendorong mereka melakukan diet keliru dengan menghindari nutrisi penting demi mencapai tubuh lancing. Remaja dengan

status gizi normal cenderung tidak mudah terpengaruh oleh tekanan teman sebaya, melainkan memilih untuk bertanggung jawab atas kesehatan tubuh mereka. Remaja dengan gizi berlebihan cenderung lebih mudah menuruti keinginan pribadi mereka di lingkungan sekitar, seperti jajan sembarangan, mengonsumsi makanan cepat saji, tanpa mengetahui nutrisi yang ada dalam makan yang dikonsumsinya (Nafisa, 2023).

4. Hubungan Pengetahuan gizi seimbang terhadap indeks massa tubuh (IMT)

Pengetahuan gizi seimbang adalah faktor penentu penting bagi status gizi seseorang, dengan korelasi yang kuat antara keduanya. Tingginya tingkat pengetahuan secara jelas memengaruhi status gizi individu. Selanjutnya, pengetahuan, sikap, dan keterampilan seseorang memengaruhi kecenderungannya untuk mengadopsi perilaku sehat. Perilaku ini cenderung menetap dan berkelanjutan bila didukung oleh pengetahuan, kesadaran, dan sikap yang positif (Izza, 2023).

Hasil dari 31 responden yang mengisi kuesioner didapatkan bahwa responden lebih banyak mengetahui tentang definisi gizi seimbang item pertanyaan 1 dan 2, fungsi gizi seimbang item pertanyaan 3, empat pilar gizi seimbang item pertanyaan 13, dan masalah gizi pada remaja item pertanyaan 14. Pertanyaan pada item lainnya kebanyakan mahasiswi tidak mengetahui.

Berdasarkan hasil uji *Spearman-rho* diperoleh nilai *p-value* 0,000 yang berarti $p\text{-value} < 0,05$ dengan nilai $r = 0,833$ yaitu arah korelasi sangat kuat dengan nilai r positif. Maka dapat disimpulkan H_a diterima sementara H_o ditolak, artinya terdapat hubungan antara pengetahuan gizi seimbang terhadap indeks massa tubuh (IMT) mahasiswi program studi manajemen Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta. Hasil studi ini menjawab hipotesis bahwa ada hubungan pengetahuan gizi seimbang terhadap indeks massa tubuh (IMT) mahasiswi, artinya semakin rendah pengetahuan maka semakin buruk indeks massa tubuh (IMT) mahasiswi tersebut.

Hasil studi tersebut sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Oktasari & Ayuningtyas, (2022) yang menunjukkan nilai signifikan sebesar $0,003 < 0,05$ sehingga H_a diterima yaitu ada hubungan pengetahuan nutrisi

seimbang dengan indeks massa tubuh. Studi ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Izza, (2023) menunjukkan nilai signifikan sebesar 0,018 dapat diartikan terdapat hubungan pengetahuan dan sikap gizi seimbang dengan IMT. Studi ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Lubis, (2024) terdapat hubungan yang bermakna antara pengetahuan gizi seimbang dengan status gizi siswa SPP SNAKMA Muhammadiyah Tanjung Anom. Studi ini juga sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Lubinda, (2024) hasil penelitian menunjukkan terdapat korelasi signifikan antara pengetahuan gizi dan *body mass index* (BMI) ($p = 0,001$).

Pengetahuan gizi berperan penting dalam memengaruhi praktik penyediaan makanan sesuai kebutuhan individu dan aplikasi prinsip-prinsip gizi dalam konsumsi sehari-hari demi optimasi status gizi. Pemahaman dan kepercayaan terkait makanan secara signifikan berdampak pada seleksi pangan berkualitas. Selain itu pengetahuan seseorang juga dipengaruhi oleh faktor usia, semakin bertambah usia maka kemampuan mengingat suatu pengetahuan menjadi lebih berkurang (Aura & Noerfitri, 2021).

Kebiasaan konsumsi yang tidak sehat dan berkelanjutan dapat mengakibatkan penurunan indeks massa tubuh (IMT) pada remaja, yang dapat diobservasi melalui data berat badan dan tinggi badan. Diantara penyebab masalah gizi, pola makan yang buruk akibat pengaruh lingkungan sosial, seperti dilingkungan perkuliahan dan pertemanan. Selain itu kurangnya pengetahuan yang akurat mengenai gizi dapat memicu masalah gizi. Keinginan remaja untuk memiliki tubuh langsing mendorong mereka untuk membatasi asupan makan, sehingga mengakibatkan tidak terpenuhinya kebutuhan gizi (Kurniati *et al.*, 2020).

Tingkat pengetahuan, persepsi, dan keterampilan seseorang memengaruhi kecenderungannya untuk termotivasi dalam berperilaku sehat. Perilaku tersebut akan lebih lestari jika didukung oleh pengetahuan, kesadaran, dan sikap yang positif. Pengetahuan gizi yang baik diharapkan berkorelasi dengan status gizi yang optimal (Oktanasari & Ayuningtyas, 2022).

Defisiensi nutrisi pada masa remaja dapat memengaruhi berbagai sistem tubuh, mulai dari fungsi kognitif, daya tahan tubuh terhadap penyakit, hingga

kapasitas fisik. Oleh karena itu, pemahaman dan penerapan pola makan yang kaya nutrisi, termasuk makronutrien dan mikronutrien esensial, adalah investasi penting untuk kesehatan dan kualitas hidup remaja di masa depan.

C. Keterbatasan

1. ⁵⁵ Kuesioner yang digunakan dalam penelitian ini pada awalnya dirancang dengan jumlah item yang lebih banyak. Namun, setelah proses uji validitas dan reliabilitas, hanya 15 item pertanyaan yang terbukti valid dan reliabel untuk digunakan dalam analisis. Jumlah item yang relatif terbatas ini dapat membatasi cakupan pengukuran dan kedalaman informasi yang dapat digali dari responden. Penelitian di masa depan disarankan untuk mengembangkan instrumen dengan jumlah item valid yang lebih banyak untuk mendapatkan pemahaman yang lebih komprehensif.
2. Responden dalam penelitian ini sangat sulit untuk di temui sehingga memakan waktu lebih lama dalam mengumpulkan responden pada saat penelitian. ²⁰

PERPUSTAKAAN
JENDERAL ACHMAD YANI
UNIVERSITAS YOGYAKARTA

BAB V KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil studi dan analisis data menyimpulkan bahwa ada hubungan antara pengetahuan gizi seimbang dengan Indeks Massa Tubuh (IMT) pada mahasiswi Program Studi Manajemen Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta.

1. Berdasarkan hasil pengetahuan gizi seimbang mayoritas pengetahuan kurang 17 (54,8%), pengetahuan cukup 11 (35,5%), dan minoritas pengetahuan baik 3 (9,7%).
2. Berdasarkan hasil pengetahuan gizi seimbang mayoritas IMT kategori kurus 13 (41,9%) responden, kategori normal 12 (38,7%) responden, kategori gemuk 3 (9,7%) responden, obesitas kelas I 2 (6,5%) responden, dan minoritas kategori pra-obesitas I (3,2%) responden.
3. Berdasarkan hasil uji *Spearman-rho*, ditemukan hubungan signifikan pengetahuan gizi seimbang terhadap indeks massa tubuh (IMT) mahasiswi program studi manajemen Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta dengan nilai *p-value* 0,000 yang berarti $p\text{-value} < 0,05$ dengan nilai $r = 0,833$ yaitu arah korelasi sangat kuat dengan nilai r positif. Maka dapat disimpulkan H_a diterima H_0 ditolak.

B. Saran

Saran yang dapat peneliti sampaikan adalah:

1. Bagi Mahasiswa Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta

Saran untuk mahasiswa lebih memperhatikan asupan makanan harian mereka. mahasiswa disarankan untuk membatasi konsumsi makanan cepat saji dan beralih ke pola makan yang kaya serat serta gizi seimbang demi kesehatan tubuh

2. Bagi Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta

Saran untuk Universitas sebaiknya mengadakan seminar tentang gizi seimbang dan mengadakan pengecekan kesehatan kepada semua mahasiswa. Tujuannya untuk memberikan pengetahuan yang memadai mengenai ⁵² tentang gizi seimbang dan indeks massa tubuh (IMT) yang ideal.

3. Bagi Penelitian Selanjutnya

Untuk studi selanjutnya, disarankan agar peneliti memperluas ruang lingkup penelitian dengan menyertakan lebih banyak variabel dan menggunakan metode pengumpulan data campuran agar lebih dalam memahami hubungan pengetahuan ⁶ gizi seimbang terhadap indeks massa tubuh (IMT).

PERPUSTAKAAN
UNIVERSITAS JENDERAL ACHMAD YANI
YOGYAKARTA

Hubungan Pengetahuan Gizi Seimbang Terhadap Indeks Massa Tubuh (IMT) Mahasiswi Program Studi Manajemen Universitas Jendral Achamad Yani Yogyakarta

ORIGINALITY REPORT

21 %	17 %	10 %	9 %
SIMILARITY INDEX	INTERNET SOURCES	PUBLICATIONS	STUDENT PAPERS

PRIMARY SOURCES

1	repository.unjaya.ac.id Internet Source	5 %
2	Submitted to Konsorsium Perguruan Tinggi Swasta Indonesia II Student Paper	2 %
3	Rickadesti Ramadhana, Denaz Karuma Hijriansyah, Wisnu Mahardika. "SURVEI INDEKS MASSA TUBUH (IMT) IBU RUMAH TANGGA KECAMATAN DLINGGO, KABUPATEN BANTUL DAERAH ISTIMEWA YOGYAKARTA", Indonesian Journal of Sport Science and Technology (IJST), 2025 Publication	1 %
4	karyailmiah.unisba.ac.id Internet Source	1 %
5	docplayer.info Internet Source	1 %
6	Submitted to Universitas Muhammadiyah Surakarta Student Paper	<1 %
7	ahmadhirin.blogspot.com Internet Source	<1 %
8	Submitted to Badan PPSDM Kesehatan Kementerian Kesehatan	<1 %

9	Submitted to Politeknik Kesehatan Kemenkes Semarang Student Paper	<1 %
10	repositori.ubs-ppni.ac.id Internet Source	<1 %
11	repositori.uin-alauddin.ac.id Internet Source	<1 %
12	Ai Ana Rodiana. "Faktor-faktor yang mempengaruhi indeks massa tubuh pada remaja", Journal of Midwifery Care, 2024 Publication	<1 %
13	jurnal.univrab.ac.id Internet Source	<1 %
14	Submitted to Surabaya University Student Paper	<1 %
15	media.neliti.com Internet Source	<1 %
16	Submitted to Southville International School and Colleges Student Paper	<1 %
17	nrlweb.ihelse.net Internet Source	<1 %
18	Submitted to Sriwijaya University Student Paper	<1 %
19	Submitted to Universitas Brawijaya Student Paper	<1 %
20	core.ac.uk Internet Source	<1 %

21 Aldera, Apriningsih Apriningsih, Riswandy Wasir. "TINJAUAN LITERATUR SISTEMATIS: Efektivitas Front of Package (FoP) Nutrition Labelling Dalam Pengendalian Obesitas", Health Information : Jurnal Penelitian, 2024
Publication <1 %

22 Submitted to Universitas Islam Negeri Raden Fatah
Student Paper <1 %

23 Submitted to Universitas Jember
Student Paper <1 %

24 Submitted to Universitas PGRI Palembang
Student Paper <1 %

25 id.theasianparent.com
Internet Source <1 %

26 perpustakaan.poltekkes-malang.ac.id
Internet Source <1 %

27 www.blogkesehatandian.com
Internet Source <1 %

28 Sarah Ariaini, Ainun Nisa, Yulianti Yulianti, Siti Aisyah Solechah. "Hubungan Pengetahuan Gizi dan Aktivitas Fisik dengan Status Gizi Remaja Perempuan di SMP Negeri 1 Banjarbaru", Jurnal Kesehatan Indonesia, 2022
Publication <1 %

29 Yolandita Aura, Noerfitri Noerfitri. "HUBUNGAN ANTARA PENGETAHUAN GIZI SEIMBANG DENGAN SIKAP DAN PERILAKU GIZI SEIMBANG PADA SISWA SMA KORPRI BEKASI DI MASA PANDEMIC COVID-19", Jurnal Mitra Kesehatan, 2021 <1 %

30	repository.stikstellamarismks.ac.id Internet Source	<1 %
31	repository.uinbanten.ac.id Internet Source	<1 %
32	repository.usd.ac.id Internet Source	<1 %
33	repository.ut.ac.id Internet Source	<1 %
34	digilib.unisayogya.ac.id Internet Source	<1 %
35	dspace.uii.ac.id Internet Source	<1 %
36	eprints.stikesbanyuwangi.ac.id Internet Source	<1 %
37	jikm.upnvj.ac.id Internet Source	<1 %
38	repository.itekes-bali.ac.id Internet Source	<1 %
39	repository.itspku.ac.id Internet Source	<1 %
40	repository.uhn.ac.id Internet Source	<1 %
41	text-id.123dok.com Internet Source	<1 %
42	www.scribd.com Internet Source	<1 %
43	123dok.com Internet Source	<1 %

44 Dwi Rahayu NLP, Teguh H Karjadi, Erni J Nelwan, C Martin Rumende. "Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Tertundanya Inisiasi Terapi Antiretroviral pada Pasien dengan Infeksi Human Immunodeficiency Virus", Jurnal Penyakit Dalam Indonesia, 2017
Publication <1 %

45 edoc.pub
Internet Source <1 %

46 journal.universitaspahlawan.ac.id
Internet Source <1 %

47 jurnal.um-tapsel.ac.id
Internet Source <1 %

48 prosiding.uhb.ac.id
Internet Source <1 %

49 Abdul Roni. "Pengaruh Bagi Hasil Terhadap Minat Nasabah Pada Tabungan BSM di Bank Syariah Mandiri Muara Bungo", NUR EL-ISLAM : Jurnal Pendidikan dan Sosial Keagamaan, 2019
Publication <1 %

50 Dwi Retno Wahyuni. "PENGARUH KUALITAS PELAYANAN, PROMOSI, DAN KEPERCAYAAN TERHADAP LOYALITAS NASABAH (STUDY PADA KSP ANUGERAH MANDIRI CABANG MRANGGEN)", Solusi, 2020
Publication <1 %

51 eprints.undip.ac.id
Internet Source <1 %

52 jurnal.uisu.ac.id
Internet Source <1 %

53 lib.unnes.ac.id Internet Source <1 %

54 repository.stie-mce.ac.id Internet Source <1 %

55 repository.stkippacitan.ac.id Internet Source <1 %

56 www.coursehero.com Internet Source <1 %

57 Ceria Hardianwarsari, R Haryo Nugroho P, Ratih Purwanti. "HUBUNGAN INDEKS MASSA TUBUH (IMT) DAN LINGKAR PERUT (LP) TERHADAP KADAR KOLESTEROL TOTAL DI POS PEMBINAAN TERPADU (POSBINDU) BACIRO GONDOKUSUMAN YOGYAKARTA", Jurnal Permata Indonesia, 2022
Publication <1 %

58 Endriyani Martina Yunus. "HUBUNGAN KARAKTERISTIK IBU DENGAN PENILAIAN STATUS GIZI BALITA DI DESA TANJUNG GUNUNG BANGKA TENGAH TAHUN 2017", JURNAL KESEHATAN POLTEKKES KEMENKES RI PANGKALPINANG, 2019
Publication <1 %

59 Ega Indriani, Yusrira Yusrira, Wanda Lasepa. "HUBUNGAN PENGETAHUAN GIZI DAN KEJADIAN GIZI LEBIH DENGAN KEJADIAN DIABETES MELITUS TIPE II DI DESA TANDUN WILAYAH KERJA PUSKESMAS TANDUN KABUPATEN ROKAN HULU", SEHAT : Jurnal Kesehatan Terpadu, 2024
Publication <1 %

60 repository.iainpurwokerto.ac.id Internet Source

<1%

Exclude quotes Off

Exclude matches Off

Exclude bibliography Off

PERPUSTAKAAN
UNIVERSITAS JENDERAL ACHMAD YANI
YOGYAKARTA