

SKRIPSI

**PERBEDAAN LITERASI GIZI, POLA MAKAN DAN STATUS GIZI
PADA MAHASISWA GIZI DAN MAHASISWA NON GIZI
POLTEKKES KEMENKES PONTIANAK**



**MUTIA AYU PRATIWI
221041032**

**KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
POLITEKNIK KESEHATAN PONTIANAK
JURUSAN GIZI
PRODI GIZI DAN DIETETIKA PROGRAM SARJANA TERAPAN
TAHUN 2026**

**PERBEDAAN LITERASI GIZI, POLA MAKAN DAN STATUS GIZI
PADA MAHASISWA GIZI DAN MAHASISWA NON GIZI
POLTEKKES KEMENKES PONTIANAK**



Skripsi

Sebagai salah satu syarat untuk menyelesaikan studi dan memperoleh gelar
Sarjana Terapan Gizi dan Dietetika Jurusan Gizi
Politeknik Kesehatan Kemenkes Pontianak

MUTIA AYU PRATIWI

2321041032

**KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
POLITEKNIK KESEHATAN PONTIANAK
JURUSAN GIZI
RODI GIZI DAN DIETETIKA PROGRAM SARJANA TERAPAN
TAHUN 2026**

VISI DAN MISI

PRODI GIZI DAN DIETETIKA PROGRAM SARJANA TERAPAN JURUSAN GIZI POLTEKKES KEMNEKES PONTIANAK

VISI

Menjadi Program Studi menghasilkan lulusan sebagai Enterpreneur di bidang Gizi sebagai rujukan nasional Berkualitas Global.

MISI

1. Menyelenggarakan kegiatan Tridharma Perguruan Tinggi Prodi Sarjana Terapan Gizi dan Dietetika berkualitas global.
2. Melenggarakan Pendidikan Prodi Sarjana Terapan Gizi dan Dietetika yang menghasilkan lulusan sebagai Enterpreneur gizi, berintelektualitas tinggi yang berbudi luhur dan mampu bersaing di tingkat global.
3. Mengembangkan tata Kelola Prodi Sarjana Terapan Gizi dan Dietetika yang transparan, akuntabel dan kolaboratif.
4. Berperan aktif dalam Kerjasama pengembangan dan peningkatan system Pendidikan Program Sarjana Terapan Gizi dan Dietetika di tingkat global.
5. Menghasilkan lulusan Sarjana Terapan Gizi sebagai Enterpreneur di bidang gizi.

HALAMAN PERSETUJUAN

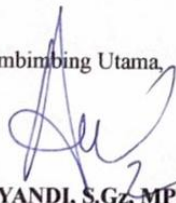
**HALAMAN PERSETUJUAN
SKRIPSI
PERBEDAAN LITERASI GIZI, POLA MAKAN DAN STATUS GIZI
PADA MAHASISWA GIZI DAN MAHASISWA NON GIZI
POLTEKKES KEMENKES PONTIANAK**

Diusulkan Oleh :

**MUTIA AYU PRATIWI
221041032**

Telah disetujui
di Pontianak pada tanggal 09 Juni 2026

Pembimbing Utama,


SOPIYANDI, S.Gz, MPH

NIDN. 4008087801

Pembimbing Pendamping,


MULYANITA, ST, M.T.P

NIDN. 4001018301

Ketua Prodi Gizi dan Dietetika
Program Sarjana Terapan



DESI, SKM, M. Gizi

NIP. 197708252000031002

HALAMAN PENGESAHAN

HALAMAN PENGESAHAN SKRIPSI

PERBEDAAN LITERASI GIZI, POLA MAKAN DAN STATUS GIZI PADA MAHASISWA GIZI DAN MAHASISWA NON GIZI POLTEKKES KEMENKES PONTIANAK

Telah dipersiapkan dan disusun oleh

MUTIA AYU PRATIWI
221041032

Telah dipertahankan di depan Tim Penguji
Pada tanggal 08 Mei 2026

Tim Penguji

1. Ketua : Ikawati Sulistyaningsih S.Gz M.Gz
2. Anggota : Desi, SKM, M.Gz
3. Anggota : Sopiyanidi, S. Gz, MPH
4. Anggota : Mulyanita, ST, M.T.P

Tanda Tangan


.....

.....

.....


Mengetahui
Ketua Jurusan Gizi
JURIANTO GANIBIR, S.SiT, M.Kes
NIP. 192001061992031003

Pontianak,
Ketua Prodi Gizi dan Dietetika
Program Sarjana Terapan


DESI, SKM, M. Gizi
NIP. 197708252000031002

PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN

PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN

Yang bertanda tangan di bawah ini saya :

Nama : Mutia Ayu Pratiwi
NIM : 221041032
Program Studi : Gizi dan Dietetika Program Sarjana Terapan
Jurusan : Gizi
Perguruan Tinggi : Poltekkes Kemenkes Pontianak

Menyatakan bahwa saya tidak melakukan kegiatan plagiat dalam penulisan skripsi saya yang berjudul :

PERBEDAAN LITERASI GIZI, POLA MAKAN DAN STATUS GIZI PADA MAHASISWA GIZI DAN MAHASISWA NON GIZI POLTEKKES KEMENKES PONTIANAK

Apabila suatu saat nanti terbukti saya melakukan tindakan plagiat, maka saya bersedia menerima sanksi sesuai dengan ketentuan yang berlaku. Demikian surat pernyataan ini saya buat dengan sebenar-benarnya.

Pontianak, tanggal

Penulis



Mutia Ayu Pratiwi
NIM 221041032

BIODATA PENULIS



Nama : Mutia Ayu Pratiwi
Tempat, tanggal lahir : Pontianak, 09 Juni 2004
Jenis Kelamin : Perempuan
Agama : Islam
Alamat rumah : Jalan. Dr. Wahidin. S. Gg. Batas Pandang Jalur 7 No.22
Nomor HP : 089614145778

RIWAYAT PENDIDIKAN

1. SD : SD Negeri 34 Pontianak Selatan (2010-2016)
2. SMP : SMP Negeri 10 Pontianak Selatan (2016-2019)
3. SMA : SMA Negeri 4 Pontianak Kota (2019-2022)

KESAN DAN PESAN SELAMA MENGIKUTI PENDIDIKAN DI PRODI GIZI DAN DIETETIKA PROGRAM SARJANA TERAPAN

Menempuh pendidikan di Prodi Sarjana Terapan Gizi dan Dietetika menjadi pengalaman yang sangat berharga bagi saya. Selama perkuliahan, saya memperoleh banyak ilmu, keterampilan, serta pelajaran tentang tanggung jawab dan kerja sama. Berbagai pengalaman dan tantangan yang dilalui menjadi bekal berharga untuk masa depan. Semoga Prodi Sarjana Terapan Gizi dan Dietetika terus berkembang dan menghasilkan lulusan yang kompeten. Untuk adik-adik mahasiswa, manfaatkan setiap kesempatan untuk belajar dan mengembangkan diri. Terima kasih kepada dosen, teman-teman, dan semua pihak yang telah mendukung perjalanan ini.

ABSTRAK

PERBEDAAN LITERASI GIZI, POLA MAKAN DAN STATUS GIZI PADA MAHASISWA GIZI DAN MAHASISWA NON GIZI POLTEKKES KEMENKES PONTIANAK

Mutia Ayu Pratiwi¹⁾, Sopiandi²⁾, Mulyanita³⁾

Jurusan Gizi, Poltekkes Kemenkes Pontianak, Indonesia

Email : mutiaayupratiwi9@gmail.com

Latar Belakang : Masalah gizi masih terjadi pada mahasiswa sebagai kelompok dewasa muda dan dapat memengaruhi kesehatan serta produktivitas. Pola makan yang tidak seimbang dan gaya hidup modern meningkatkan risiko status gizi tidak normal. Literasi gizi berperan penting dalam menentukan pilihan makan, namun tingginya literasi belum tentu sejalan dengan pola makan dan status gizi.

Tujuan : Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui perbedaan literasi gizi, pola makan dan status gizi pada mahasiswa gizi dan non gizi Poltekkes Kemenkes Pontianak

Metode : Penelitian ini menggunakan desain *cross sectional* dengan jumlah sampel sebanyak 68 responden yang dipilih melalui teknik *simple random sampling*. Pengumpulan data meliputi literasi gizi menggunakan kuesioner, pola makan menggunakan *Food Frequency Questionnaire (FFQ)*, serta status gizi melalui pengukuran berat badan dan tinggi badan. Analisis data dilakukan menggunakan uji *Mann-Whitney* untuk data tidak berdistribusi normal dan uji *Independent t-test* untuk data berdistribusi normal.

Hasil : Berdasarkan hasil penelitian, uji *Mann-Whitney* menunjukkan terdapat perbedaan pada literasi gizi ($p=0,031$), namun tidak terdapat perbedaan pada pola makan ($p=0,740$). Sementara itu, uji *Independent T-Test* menunjukkan bahwa tidak terdapat perbedaan pada status gizi berdasarkan IMT ($p=0,802$).

Kesimpulan : Maka dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan literasi gizi yang bermakna antara kelompok mahasiswa gizi dan non gizi. Sedangkan tidak terdapat perbedaan yang bermakna pada pola makan dan status gizi

Kata kunci : Literasi gizi, Pola Makan, Status gizi, Mahasiswa

ABSTRACT

DIFFERENCES IN NUTRITIONAL LITERACY, EATING PATTERNS, AND NUTRITIONAL STATUS OF NUTRITION STUDENT NON- NUTRITION STUDENTS AT POLTEKKES KEMENKES PONTIANAK

Mutia Ayu Pratiwi¹⁾, Sopiandi²⁾, Mulyanita³⁾

Departement of Nutrition, Poltekkes Kemenkes Pontianak, Indonesia

Email : mutiaayupratiwi9@gmail.com

Background : Nutritional problems still occur among students as a group of young adults and can affect their health and productivity. Unbalanced dietary patterns and modern lifestyles increase the risk of abnormal nutritional status. Nutrition literacy plays a crucial role in determining food choices; however, high literacy levels do not necessarily correlate with dietary patterns and nutritional status.

Objective : This study aims to determine differences in nutrition literacy, dietary patterns, and nutritional status among nutrition and non-nutrition students at the Pontianak Public Health Polytechnic

Methods : This study employed a cross-sectional design with a sample size of 68 respondents selected via simple random sampling. Data collection included nutritional literacy using a questionnaire, dietary patterns using the Food Frequency Questionnaire (FFQ), and nutritional status through measurements of weight and height. Data analysis was performed using the Mann-Whitney test for data that were not normally distributed and the independent t-test for data that were normally distributed.

Results : Based on the study results, the Mann-Whitney test indicated a significant difference in nutrition literacy ($p=0.031$), but no significant difference in dietary patterns ($p=0.740$). Meanwhile, the independent t-test showed no significant difference in nutritional status based on BMI ($p=0.802$).

Conclusion : It can therefore be concluded that there is a significant difference in nutrition literacy between the nutrition and non-nutrition student groups. However, there were no significant differences in dietary patterns and nutritional status.

Keywords : Nutrition literacy, Dietary patterns, Nutritional status, Students

KATA PENGANTAR

Puji Syukur peneliti ucapkan pada Tuhan Yang Maha Esa atas Kuasa-Nya yang telah memberikan segala nikmat dan kesempatan sehingga penyusunan skripsi yang berjudul “Perbedaan Literasi Gizi, Pola Makan Dan Status Gizi Pada Mahasiswa Gizi Dan Mahasiswa Non Gizi Poltekkes Kemenkes Pontianak” dapat terselesaikan sebagai tugas akhir perkuliahan di Sarjana Terapan Gizi dan Dietetika Poltekkes Kemenkes Pontianak.

Selanjutnya ucapan terima kasih yang tak terhingga saya sampaikan kepada Bapak Sopiyanidi, S.Gz, MPH selaku pembimbing utama dan Ibu Mulyanita, ST, M.T.P selaku pembimbing pendamping yang penuh kesabaran dan perhatiannya dalam memberikan bimbingan hingga skripsi ini dapat terselesaikan dengan baik. Terimakasih juga penulis sampaikan kepada :

1. Bapak Prof. Kelana Kusuma Dharma, S.Kp., M.Kes selaku Direktur Poltekkes Kemenkes Pontianak yang telah memberikan izin dan fasilitas untuk penyusunan proposal skripsi ini.
2. Bapak Juriyanto Gambir, S.SiT, M.Kes selaku Ketua Jurusan Gizi Poltekkes Kemenkes Pontianak yang telah memberikan izin dalam penyusunan proposal skripsi ini.
3. Bapak Desi, SKM, M. Gizi selaku Ketua Prodi dan selaku penguji pendamping Sarjana Terapan Gizi dan Dietetika Poltekkes Kemenkes Pontianak yang berperan dalam membantu serta memberikan dukungan penuh untuk menyelesaikan skripsi ini tepat waktu.
4. Ibu Ikawati Sulistyaningsi S.Gz M.Gz atas kesediannya untuk menguji skripsi.
5. Seluruh Dosen, Instruktur, dan Staf Jurusan Gizi serta semua pihak yang tidak dapat penulis sebutkan satu persatu yang telah membantu dalam penyusunan proposal skripsi ini.
6. Dengan rasa syukur dan terima kasih yang tulus, penulis menyampaikan penghargaan yang sebesar-besarnya kepada kedua orang tua tercinta, ayah Muhammad Razali dan ibu Tengku Mustikawati, S.Pd, atas doa, dukungan, dan motivasi yang senantiasa mengiringi setiap langkah penulis selama proses penyusunan skripsi ini. Ucapan terima kasih juga penulis sampaikan kepada kakak tercinta, Inarsih Meutia, S.Pd.,M.Pd, yang selalu memberikan semangat, arahan, dan dukungan sehingga skripsi ini dapat diselesaikan dengan baik.
7. Kepada alm. kakek tercinta Tengku Syukur yang semasa hidupnya telah memberikan kasih sayang, dukungan, nasihat, dan semangat yang begitu besar dalam perjalanan pendidikan penulis. Terima kasih atas segala pengorbanan, doa, dan perhatian yang telah diberikan sehingga penulis dapat menempuh pendidikan hingga jenjang ini. Banyak pesan, nilai kehidupan, dan harapan yang kakek titipkan menjadi sumber motivasi bagi penulis untuk terus berjuang dan menyelesaikan pendidikan ini dengan sebaik-baiknya. Meskipun alm tidak sempat menyaksikan secara langsung momen kelulusan dan keberhasilan ini, penulis percaya bahwa setiap langkah yang telah dicapai tidak terlepas dari doa dan dukungan yang pernah kakek berikan. Nama dan kenangan tentang alm akan selalu hidup dalam hati penulis dan menjadi pengingat untuk terus berusaha menjadi pribadi yang lebih baik.

8. Kepada sahabat sekaligus saudara bagi penulis, yaitu Marsha, Aulya, Angel, dan Shella, terima kasih atas segala dukungan, perhatian, bantuan, dan kebersamaan yang telah diberikan selama ini. Kehadiran kalian menjadi sumber kekuatan dan kebahagiaan bagi penulis, terutama dalam menghadapi berbagai tantangan selama menempuh pendidikan. Terima kasih karena selalu ada untuk mendengarkan, memberikan semangat, serta menemani penulis di setiap proses yang dilalui. Kalian bukan hanya sahabat, tetapi juga keluarga yang selalu memberikan arti dan warna dalam kehidupan penulis. Semoga persaudaraan dan kebersamaan yang telah terjalin dapat terus terjaga hingga kapan pun.
9. Kepada rekan dan sahabat seperjuangan, yaitu Riska Putri, Indira, Ammar, Rendra, Piya, Riska Angraini, Medina, Fanny, Anggi, Shella yang senantiasa memberikan dukungan, motivasi, bantuan, serta kebersamaan selama menjalani perkuliahan hingga penyusunan skripsi ini. Terima kasih atas setiap kenangan, pengalaman, dan momen berharga yang telah dilalui bersama selama masa perkuliahan. Semoga persahabatan yang telah terjalin tetap terjaga dan semakin erat meskipun nantinya berada di tempat yang berbeda
10. Dan terakhir, penulis mengucapkan terima kasih kepada diri sendiri yang telah berusaha sebaik mungkin selama proses penyusunan skripsi ini. Meskipun tidak selalu berjalan dengan mudah, penulis mampu bertahan, belajar dari setiap kesulitan, dan menyelesaikan skripsi ini hingga tahap akhir. Semoga pencapaian ini menjadi awal yang baik untuk terus belajar, berkembang, dan melangkah ke tahap selanjutnya dengan lebih percaya diri.

Penulis telah berusaha sebaik-baiknya untuk menyusun skripsi ini. Penulis mengharapkan kritik dan saran dari pembaca untuk perbaikan skripsi ini. Semoga hasil penelitian ini dapat bermanfaat bagi peneliti dan pihak lain yang membutuhkan.

Pontianak, tanggal
Penulis

Mutia Ayu Pratiwi

DAFTAR ISI

VISI DAN MISI	iii
HALAMAN PERSETUJUAN	iv
HALAMAN PENGESAHAN.....	vii
PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN	viii
BIODATA PENULIS	ix
ABSTRAK	x
ABSTRACT	xi
KATA PENGANTAR.....	x
DAFTAR ISI.....	xii
DAFTAR TABEL	xiv
DAFTAR GAMBAR.....	xv
DAFTAR LAMPIRAN.....	xvi
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	4
C. Tujuan Penelitian.....	4
D. Ruang Lingkup Penelitian	4
E. Manfaat Penelitian.....	4
F. Keaslian Penelitian	6
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	8
A. Literasi.....	8
B. Pola Makan.....	12
C. Status Gizi	14
D. Metode Penilaian Konsumsi Makanan.....	20
E. Kerangka Teoritis	23
BAB III KERANGKA KONSEPTUAL	24
A. Kerangka Konsep	24
B. Hipotesis.....	24
C. Definisi Operasional.....	24
BAB IV METODE PENELITIAN.....	26
A. Desain Penelitian.....	26
B. Tempat dan Waktu Penelitian	26
C. Populasi dan Sampel Penelitian	26
D. Jenis Data	28
E. Teknik dan Instrumen Pengambilan Data	29
F. Pengolahan dan Analisis Data	32
G. Penyajian Data.....	34
H. Etika Penelitian	34
I. Alur Penelitian.....	36

BAB V HASIL DAN PEMBAHASAN	37
A. Hasil	37
B. Pembahasan.....	42
BAB VI KESIMPULAN DAN SARAN	49
A. Kesimpulan.....	49
B. Saran.....	49
DAFTAR PUSTAKA	50
LAMPIRAN	55

DAFTAR TABEL

Tabel 1 Keaslian Penelitian	6
Tabel 2 Karakteristik Responden Berdasarkan Jenis Kelamin.....	38
Tabel 3 Karakteristik Responden Berdasarkan Umur	39
Tabel 4 Distribusi Responden Berdasarkan Literasi Gizi Pada Mahasiswa Gizi dan Non Gizi di Poltekkes Kemenkes Pontianak	39
Tabel 5 Distribusi Responden Berdasarkan Pola Makan Pada Mahasiswa Gizi dan Non Gizi di Poltekkes Kemenkes Pontianak	39
Tabel 6 Distribusi Responden Berdasarkan Status Gizi Pada Mahasiswa Gizi dan Non Gizi di Poltekkes Kemenkes Pontianak	40
Tabel 10 Hasil Uji Normalitas Data Literasi Gizi, Pola Makan dan Status Gizi Pada Mahasiswa Gizi Dan Non Gizi Di Poltekkes Kemenkes Pontianak.....	40
Tabel 13 Distribusi Responden Berdasarkan Literasi Gizi Pada Mahasiswa Gizi Dan Non Gizi Di Poltekkes Kemenkes Pontianak	41
Tabel 14 Distribusi Responden Berdasarkan Pola Makan Pada Mahasiswa Gizi Dan Non Gizi Di Poltekkes Kemenkes Pontianak	41
Tabel 15 Distribusi Responden Berdasarkan Status Gizi Pada Mahasiswa Gizi Dan Non Gizi Di Poltekkes Kemenkes Pontianak	42

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1 Kerangka Teori	23
Gambar 2 Kerangka Konsep	24
Gambar 3 Alur Penelitian.....	36
Gambar 4 Gambaran Umum Lokasi Penelitian	37

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Formulir Persetujuan Menjadi Responden	55
Lampiran 2 Lembar Formulir Identitas Responden	56
Lampiran 3 Kuesioner Literasi Gizi.....	57
Lampiran 4 Formulir FFQ.....	63
Lampiran 5 Master Data Uji Validitas	68
Lampiran 6 Master Data Uji Reabilitas	70
Lampiran 7 Surat Izin Pengambilan Data Dasar	71
Lampiran 8 Surat Izin Penelitian.....	72
Lampiran 9 Surat Keterangan Telah Melakukan Penelitian.....	73
Lampiran 10 Master Data Penelitian.....	74
Lampiran 11 Output SPSS	76
Lampiran 12 Dokumentasi Penelitian.....	82