

## DAFTAR PUSTAKA

- Abraham, Noriega, & Shin. (2018). College Students Eating Habits and Knowledge of Nutritional Requirements. *Journal Of Nutrition Human and Health*, 2(1).
- Adriani, M., & Wirjatmadi, B. (2012). *Peranan Gizi dalam Siklus Kehidupan*. Kencana Prenada Media Group.
- Almatsier, S. (2010). *Prinsip Dasar Ilmu Gizi*. Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama.
- Almatsier, S. (2011). *Gizi Seimbang dalam Daur Kehidupan*. Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama.
- Amanda, M. R. (2020). *Gambaran Pola Makan pada Anak Usia Sekolah yang Mengalami Kelebihan Berat Badan di SDIT Al-Hikmah Maros*. Universitas Hasanuddin.
- Amri. (2010). *Proses Pembelajaran Kreatif dan Inovatif dalam Kelas*. Jakarta: PT Prestasi Pustakaraya.
- Ananda, A., Baso, Y. S., Hidayanty, H., Syarif, S., Aminuddin, A., & Bahar, B. (2022). Providing education chronic energy deficiency (CED) uses web-based she smart to improve knowledge, attitudes, and practice in adolescent girls. *International Journal of Health & Medical Sciences*, 5(1), 56–62. <https://doi.org/https://doi.org/10.21744/ijhms.v5n1.1833>
- Aprilianti, D., & P, J. S. R. (2018). Hubungan Pengetahuan, Sikap, Asupan Energi dan Protein terhadap Risiko Kurang Energi Kronik (KEK) pada Wanita Usia Subur di Desa Hibun Kabupaten Sanggau. *Pontianak Nutrition Journal*, 1(1), 36–39.
- Ardi, A. I. (2021). Literature Review : Faktor-faktor yang Berhubungan dengan Kejadian Kurang Energi Kronis (KEK) pada Remaja Putri. *Media GIzi Kesmas*, 10(2), 320–328.
- Arieska, P. K., & N, H. (2020). Hubungan Pengetahuan dan Pola Konsumsi dengan Status Gizi pada Mahasiswa Kesehatan. *Medical Technology and Public Health Journal*, 4(2), 203–211.

- Arikunto, S. (2013). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Arisman. (2009). *Gizi dalam Daur Kehidupan*. Penerbit Buku Kedokteran EGC.
- Arista, A. D., Widajanti, L., & Aruben, R. (2017). *Hubungan Pengetahuan, Sikap, Tingkat Konsumsi Energi, Protein, dan Indeks Massa Tubuh/Umur dengan Kekurangan Energi Kronik pada Remaja Putri*. 5, 585–591.
- Aritonang. (2010). *Kebutuhan Gizi Ibu Hamil*. IPB Press Kampus.
- Aulia, N. R. (2021). Peran Pengetahuan Gizi Terhadap Asupan Energi, Status Gizi Dan Sikap Tentang Gizi Remaja. *Jurnal Ilmiah Gizi Dan Kesehatan (JIGK)*, 2(2), 31–35.
- Azizi, Aghaee, Ebrahimi, & Ranjbar. (2011). Nutrition Knowledge, the Attitude and Practices of College Students. *Phys Educ Sport*, 9.
- Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Kemenkes RI. (2018). *Laporan Hasil Utama Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) Indonesia Tahun 2018*. Jakarta: Depkes.
- Bustan, W. N. (2020). *Hubungan antara Pola Konsumsi dan Pengetahuan Gizi dengan Kejadian Kurang Energi Kronik pada Ibu Hamil di Wilayah Kerja Puskesmas Sudiang Kota Makassar*. Universitas Hasanuddin.
- Dadi, R., Andriawan, & Oktarista, F. (2016). Aplikasi Sistem Informasi Pencarian Tempat Kos Dikota Bandung Berbasis Android. *Jurnal Computech & Bisnis*, 10(1), 50.
- Dewi, E. (2022). *Hubungan Pengetahuan Gizi dan Kualitas Konsumsi Pangan dengan Kejadian Kurang Energi Kronik (KEK) pada Remaja Putri di SMAN 2 Pringsewu*.
- Dewi, S. N. N. (2016). *Pengaruh Anggaran dan Harga Terhadap Preferensi Konsumen Kantin Koperasi Mahasiswa (KOPMA) di Kota Bandung*.
- Djaeni, A. S. (2009). *Ilmu Gizi untuk Mahasiswa dan Profesi*. Jakarta: Dian Rakyat.

- Dorfman, L. (2008). Nutrition for Exercise and Sport Performance in Mahan, L. K. & Stump, S. E. *Krause's Food and Nutrition Therapy 12th Edition.*, 588–590.
- Elnovriza, Yenriana, & Bachtiar. (2008). *Faktor-faktor yang Berhubungan dengan Tingkat Asupan Zat Gizi Mahasiswa Universitas Andalas yang Berdomisili di Asrama Mahasiswa.* Universitas Andalas.
- Faizal, F. (2019). *Analisis Faktor-Faktor yang Memengaruhi Pola Konsumsi Mahasiswa Indekos UIN Alauddin Makassar.* UIN Alauddin Makassar.
- Fakhriyah, Lasari, H. H. D., Putri, A. O., Setiawan, M. I., Noor, M. S., Lestari, D., Zaliha, & Abdurrahman, M. H. (2022). Analisis Faktor Risiko Kejadian Kekurangan Energi Kronik (KEK) pada Remaja Putri di Wilayah Lahan Basah. *Prosiding Seminar Nasional Lingkungan Lahan Basah*, 7(3), 136–140.
- Fitriana. (2016). *Gizi Seimbang Ibu hamil.* Universitas Brawijaya.
- Gazibara, T., Kusic, T. D., Popovic, A., & Pekmezovic, T. (2013). Eating Habits and Body-Weights of Students of the University of Belgrade, Serbia: A Cross-Sectional Study. *Journal Health Population Nutrition*, 31(3), 330.
- Gibson, R. (2005). *Principles of Nutritional Assessment (Second).* New York: Oxford University Press.
- Guyton, & Hall. (2008). *Bahan Ajar Fisiologi Kedokteran.* EGC, Jakarta Hardiansyah.
- Hadju, V. (2005). *Diktat Ilmu Gizi Dasar.* Jurusan Gizi, Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Hasanuddin.
- Hardiansyah, & Briawan. (2005). Penilaian dan Perencanaan Konsumsi Pangan Gizi Masyarakat dan Sumber Berdaya Keluarga [Laporan Penelitian]. *Institut Pertanian Bogor.*
- Hardinsyah, & D.Briawan. (2005). *Penilaian dan Perencanaan Konsumsi Pangan, Gizi Masyarakat dan Sumber Berdaya Keluarga.* Fakultas Pertanian IPB.
- Hartaji. (2012). *Motivasi Berprestasi Pada Mahasiswa yang Berkuliah Dengan Jurusan Pilihan Orangtua.* Universitas Gunadarma.

- Indrawagita. (2009). *Hubungan Status Gizi, Aktivitas Fisik dan Asupan Gizi dengan Kebugaran Mahasiswi Program Studi Gizi Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Indonesia*. Universitas Indonesia, Jakarta.
- Irawan, M. (2007). Glukosa & Metabolisme Energi. Polton Sports Science & Performance Lab. *Jurnal Sport Science Brief*, 1.
- Irawati, D., Sartono, Yuniarti, H., & Sari, D. K. (2021). Gambaran Tingkat Konsumsi Energi Protein, Pengetahuan, Kekurangan Energi Kronis Remaja Putri SMK Bina Cipta Palembang. *Jurnal Gizi Dan Kesehatan (JGK)*, 1(1), 33–41.
- Irianto, & Koes. (2014). *Ilmu Kesehatan Masyarakat*. Alfabet, Bandung.
- Jannah, A. M. (2021). *Hubungan Asupan Zat Gizi Makro, Pengetahuan Gizi dan Penyakit Infeksi dengan Kejadian Kurang Energi Kronis pada Remaja Putri SMA Negeri 1 Tanjung Raja*. Universitas Sriwijaya.
- Jauziyah, S. S. Al, Nuryanto, Tsani, A. F. A., & Purwanti, R. (2021). Pengetahuan Gizi dan Cara Mendapatkan Makanan Berhubungan dengan Kebiasaan Makan Mahasiswa Universitas Diponegoro. *Journal of Nutrition College*, 10(April), 72–81.
- Kementerian Kesehatan RI. (2014). *Pedoman Gizi Seimbang*. Jakarta: Direktorat Bina Gizi Masyarakat Kemenkes RI.
- Kementerian Kesehatan RI. (2016). *Pedoman Pencegahan dan Penanggulangan Anemia pada Remaja Putri dan Wanita Usia Subur*. Direktorat Bina Gizi Masyarakat Kemenkes RI.
- Kementerian Kesehatan RI. (2019). *Peraturan Menteri Kesehatan Nomor 28 Tahun 2019, tentang Angka Kecukupan Gizi yang Dianjurkan untuk Masyarakat Indonesia*.
- Khomsan, A. (2000). *Teknik Pengukuran Pengetahuan Gizi*. Jurusan Gizi Masyarakat dan Sumberdaya Keluarga. IPB. Bogor.
- Khomsan, A. (2003). *Pangan dan Gizi untuk Kesehatan*. Jakarta: PT. Rajagrafindo Persada.

- Kristiyanasari. (2010). *Gizi Ibu Hamil*. Yogyakarta: Nuha Medika.
- Kusuma, I. A., Sirajuddin, S., & Jafar, N. (2013). *Gambaran Pola Makan dan Status Gizi Mahasiswa Program Studi Hasanuddin Makassar*.
- Laura Jane Harper. (2006). *Pangan Gizi dan Pertanian (Diterjemahkan Suhardjo)*. Jakarta: UI Press.
- Liana, A. E., Soharno, & Panjaitan, A. A. (2017). Hubungan antara Pengetahuan tentang Gizi Seimbang dengan Indek Masa Tubuh pada Mahasiswa. *Jurnal Kebidanan*, 7(2), 132–139.
- Livana, & Arisdiani, T. (2019). Hubungan Tingkat Ansietas dengan Status Gizi Mahasiswa Indekos. *Community of Publishing in Nursing (COPING)*, 7(2), 103–110.
- Maharani, Indriasari, & Yustini. (2018). *Gambaran Asupan Gizi dan Anemia Remaja Putri KEK di SMA Al-Bahrah Jeneponto*.
- Maretha, F. Y., Margawati, A., Wijayanti, H. S., & Dieny, F. F. (2020). Hubungan Penggunaan Aplikasi Pesan Antar Makanan Online dengan Frekuensi Makan dan Kualitas Diet Mahasiswa. *Journal of Nutrition College*, 9(3), 160–168.
- Miko, A., & Dina, P. B. (2016). Hubungan Pola Makan Pagi dengan Status Gizi pada Mahasiswi Poltekkes Kemenkes Aceh. *Jurnal AcTion : Aceh Nutrition Journal*, 1(2), 83–87.
- Muchlisa, Citrakesumasari, & Indriasari, R. (2013). Hubungan Asupan Zat Gizi dengan Status Gizi pada Remaja Putri di Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Hasanuddin Makassar Tahun 2013. *Jurnal MKMI*, 9(3), 1–15.
- Muharni, Mairyiani, H., & Ryanti, S. (2015). Perbedaan Pola Makan, Aktivitas Fisik dan Status Gizi antara Mahasiswa Indekos dan Tidak Indekos Poltekkes Kemenkes. *Jurnal Proteksi Kesehatan*, 4(1), 7–14.
- Muhayati, A., & Ratnawati, D. (2019). Hubungan Antara Status Gizi dan Pola Makan dengan Kejadian Anemia Pada Remaja Putri. *Jurnal Ilmiah Ilmu Keperawatan Indonesia*, 9(1), 563–570.

- Murray, R., Granner, D., & Rodwell, V. (2012). *Biokimia Harper* (Edisi 2). Jakarta: EGC.
- Nasrullah, & Khan. (2015). The impact of time management on the students ' academic achievements. *J Lit Lang Linguist*, 11, 66–72.
- Notoatmodjo, S. (2012). *Metode Penelitian Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Nurlita, N. (2017). *Hubungan Frekuensi Konsumsi Makanan Cepat Saji ( Fast Food ) dengan Tempat Tinggal pada Mahasiswa FIK Dan FT Universitas*. 23–28.
- Nurwijayanti, Radono, P., & Fazrin, I. (2019). Analisa Pengetahuan, Penyakit Infeksi, Pola Makan terhadap Status Gizi pada Remaja di Stikes Surya Mitra Husada Kediri. *Jurnal Gizi KH*, 1(2), 70–75.
- Oetoro. (2012). *Smart Eating: 1000 Jurus Makan Pintar dan Hidup Bugar*. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama.
- Paramata, Y., & Sandalayuk, M. (2019). *Kurang Energi Kronis pada Wanita Usia Subur di Wilayah Kecamatan Limboto , Kabupaten Gorontalo*. 120–125.
- Perera, & Madhujith. (2012). The Pattern of Consumption of Fruits and Vegetables by Undergraduate Students: A Case Study. *Tropical Agricultural Research*, 23(3), 261–271.
- Persagi. (2009). *Tabel Komposisi Pangan Indonesia*. Jakarta: PT. Elex Media Komputindo.
- Poerwadarminta, W. J. S. (2005). *Kamus Umum Bahasa Indonesia* (Ketiga). Jakarta: Balai Pustaka.
- Prihashinta, A. W., & Putriana, D. (2022). Asupan Vitamin D, Frekuensi Makan dan Keluhan Gejala Gastritis. *Journal of Nutrition College*, 11(2), 120–125.
- Proverawati, A., & Wati, E. (2011). *Ilmu Gizi untuk Perawat dan Gizi Kesehatan*. Yogyakarta: Yulia Medika.
- Pujiatun, T. (2014). *Hubungan Tingkat Konsumsi Energi dan Protein dengan Kejadian Kurang Energi Kronis (KEK) pada Siswa Putri di SMA*. Universitas

Muhammadiyah Surakarta.

- Purba, R. B., Rumagit, F. A., Laoh, J. M., & Sineke, M. E. (2022). Asupan Zat Gizi dan Pendapatan Keluarga dengan Kejadian Kurang Energi Kronik (KEK) pada Siswa Putri di SMAN 1 Belang. *E-Prosiding Semnas, 1*(2), 430–440.
- Ramadani, A. (2017). *Hubungan Jenis, Jumlah dan Frekuensi Makan dengan Pola Buang Air Besar dan Keluhan Pencernaan pada Mahasiswa Muslim saat Puasa Ramadhan*. Universitas Airlangga.
- Rozenek, R., Ward, P., Long, S., & Garhammer, J. (2002). Effects of High Calorie Supplements on Body Composition and Muscular Strength Following Resistance Training. *J. Sports Med. Phys. Fitness, 4*(2), 340–347.
- Ruaida, N., & Marsaoly, M. (2017). Tingkat Konsumsi Energi dan Protein dengan Kejadian Kurang Energi Kronis (KEK) pada Siswa Putri di SMA Negeri 1 Kairatu. *Global Health Science, 2*(4), 361–365.
- Sari, W. K., & Sri. (2021). Hubungan Tingkat Pengetahuan Gizi, Anemia, dan Tingkat Konsumsi Makanan dengan Kejadian KEK pada Ibu Hamil di Desa Muara Madras Kabupaten Merangin Jambi. *Jurnal Kesehatan Lentera, 4*(1), 434–439.
- Sarwa, & Apriani, E. (2014). Analisis Status Gizi Mahasiswa Sebelum dan Sesudah Tinggal di Asrama. *Jurnal Kesehatan Al-Irsyad (JKA), 5*(1), 15–23.
- Saufika, A., Retnaningsih, & Alfiasari. (2012). Gaya Hidup dan Kebiasaan Makan Mahasiswa. *Jurnal Ilmu Keluarga Dan Konsumen, 5*(2), 157–165.
- Sayekti, W. D., Adawiyah, R., Indriani, Y., & Tantriadisti, S. (2021). Pola Pikir Makan dan Preferensi Mahasiswa terhadap Makanan dan Minuman Jadi : Studi Kasus di Kota Bandar Lampung Saat Pandemi Covid-19. *AgriHealth : Journal of Agri-Food, Nutrition and Public Health, 2*(2), 65–77.
- Sebayang, A. N. (2012). *Gambaran Pola Konsumsi Makanan Mahasiswa Di Universitas Indonesia*. Universitas Indonesia.
- Sediaoetama. (2014). *Ilmu Gizi Untuk Mahasiswa dan Profesi* (2nd ed.). Jakarta:

Dian Rakyat.

Selatan, B. P. dan P. K. P. S. (2018). *Laporan Hasil Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) Provinsi Sulawesi Selatan*. Jakarta: Depkes.

Setyawati, V. A. V., & Setyowati, M. (2015). Karakter Gizi Remaja Putri Urban Dan Rural Di Provinsi Jawa Tengah. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 11(1), 43–52.

Simbolon, D., Jumiyati, & Atun, R. (2018). *Pencegahan dan Penanggulangan Kurang Energi Kronik (KEK) dan Anemia pada Ibu Hamil*. Yogyakarta: Budi Utama.

Siswoyo, D. (2007). *Ilmu Pendidikan*. Yogyakarta: UNY Press.

Stang, & Story. (2005). *Guidelines for Adolescent Nutrition Services*. Minneapolis, MN: Center for Leadership, Education and Training in Maternal and Child Nutrition, Division of Epidemiology and Community Health, School of Public Health, University of Minnesota.

Suci, S. P. (2011). *Faktor-faktor yang Berhubungan dengan Pola Makan Mahasiswa Kesehatan Masyarakat Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah Jakarta Tahun 2011*.

Sugiyono. (2015). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.

Suhardjo, & Kusharto, C. M. (2010). *Prinsip-prinsip Ilmu Gizi*. Yogyakarta: Kanisius.

Supariasa, I., Bakri, A., & Hajar, I. (2016). *Penilaian Status Gizi*. Penerbit Buku Kedokteran EGC.

Syafiq A, D. (2011). *Gizi dan Kesehatan Masyarakat*. Jakarta: Rajagrafindo Persada.

Syahfitri, E, R. (2020). *Hubungan Pengetahuan Gizi dan Kebiasaan Makan dengan Kejadian KEK pada Remaja Putri di Model Agency Elmode Management Kota Medan*. Univesitas Sumatera Utara.

Telaumbanua, D. P. (2020). *Gambaran Pengetahuan Wanita Usia Subur (WUS)*



*tentang Kurang Energi Kronis (KEK) dan Anemia pada Jemaat Iraono Lase Di Gereja Banua Niha Keriso Protestan (BNKP) Resort 24 Desa Ononamolo Talafu.*

Telisa, I., & Eliza. (2020). Asupan Zat Gizi Makro, Asupan Zat Besi, Kadar Haemoglobin dan Risiko Kurang Energi Kronis pada Remaja Putri. *Jurnal AcTion : Aceh Nutrition Journal*, 5(1), 80–86.

Umisah, I. N., & Puspitasari, D. I. (2017). Perbedaan Pengetahuan Gizi Prakonsepsi dan Tingkat Konsumsi Energi Protein pada Wanita Usia Subur (WUS) Usia 15-19 Tahun Kurang Energi Kronis (KEK) dan Tidak KEK di SMA Negeri 1 Pasawahan. *Jurnal Kesehatan*, 10(2), 23–36.

Unicef. (2020). *Low Birthweight In Unicef Data*. [https://doi.org/https://doi.org/10.1016/s0140-6736\(66\)91186-x](https://doi.org/https://doi.org/10.1016/s0140-6736(66)91186-x).

Uripi, V. (2002). *Menu Sehat Untuk Balita*. Jakarta: Puspa Swara.

Wardhani, P. I., Agustina, & S, M. E. (2020). *Hubungan Body Image dan Pola Makan dengan Kekurangan Energi Kronis (KEK) pada Remaja Putri SMAN di Jawa Barat*. 3(2), 127–139.

Waspadji. (2010). *Pengkajian Status Gizi*. Jakarta: Fakultas Kedokteran Universitas Indonesia.

WHO. (2015). *Regional Nutrition Strategy: Addressing malnutrition and micronutrient deficiencies (2011-2015)*.

Wongkar, C. G., Malonda, N. S. H., & Sanggelorang, Y. (2021). Gambaran Pengetahuan Gizi pada Mahasiswa Semester VI Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Sam Ratulangi Selama Masa Pandemi Covid-19. *Jurnal Kesmas*, 10(2), 35–42.

Wurangian Flinsia. (2015). Analisis Pola Konsumsi Mahasiswa Fakultas Ekonomi & Bisnis Universitas Sam Ratulangi yang Kost di Kota Manado. *Jurnal Universitas Sam Ratulangi*.

LAMPIRAN-LAMPIRAN

Lampiran 1. Lembar Persetujuan Menjadi Responden

**PROGRAM STUDI ILMU GIZI  
FAKULTAS KESEHATAN MASYARAKAT  
UNIVERSITAS HASANUDDIN**

---

PERSETUJUAN MENJADI RESPONDEN PENELITIAN

No. Responden : .....

Penelitian Berjudul :

**Gambaran Pola Makan, Pengetahuan Gizi Dan Kejadian Kurang Energi Kronis (KEK) pada Mahasiswi Indekos di Asrama Mahasiswa (Ramsis) Universitas Hasanuddin**

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : .....

Fakultas : .....

Jurusan : .....

Angkatan : .....

Umur : .....tahun

No.HP : .....

Alamat kamar : ..... (Blok/Unit/Nomor Kamar)

Lama tinggal di Ramsis : .....bulan

Dengan ini menyatakan bersedia menjadi responden penelitian yang akan dilakukan oleh mahasiswa dari Program Studi Ilmu Gizi, Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Hasanuddin.

Makassar.....2023

Peneliti

Responden

---

---

## Lampiran 2. Kuesioner Identitas Responden

### IDENTITAS RESPONDEN PENELITIAN

No. Responden :

Tanggal wawancara :

Penelitian Berjudul :

**Gambaran Pola Makan, Pengetahuan Gizi dan Kejadian Kurang Energi Kronis (KEK) pada Mahasiswi Indekos di Asrama Mahasiswa (Ramsis) Universitas Hasanuddin**

Nama : .....

Fakultas : .....

Jurusan : .....

Angkatan : .....

Tanggal Lahir : .....

Alamat kamar

Unit : .....

Blok : .....

Nomor : .....

Kondisi kesehatan (*checklist*)

Tidak mengalami penyakit kronis

Mengalami penyakit kronis seperti TB, Penyakit Paru, HIV, Kanker, dll

Ukuran LiLA : .....

Lampiran 3. Kuesioner SQ-FFQ

FORMULIR SQ-FFQ (*SEMI QUANTITATIVE FOOD FREQUENCY QUESTIONNAIRE*) PADA MAHASISWI INDEKOS DI RAMSIS UNHAS

Nama Makanan	Berat (g)	Porsi	Frekuensi Konsumsi			Jenis Porsi			Rata-rata	Berat
			x/Hari	x/Minggu	x/Bulan	K	S	B	x/H	g/H
<b>Makanan Pokok</b>										
Nasi putih	200	1 prg sdg								
Nasi merah	200	1 prg sdg								
Mie Instan	80	80 bks								
Roti Tawar	30	1 iris								
Kentang	40	1 bh sdg								
<b>Lauk Pauk</b>										
Daging Sapi	35	1 ptg sdg								
Daging Ayam	45	1 ptg sdg								
Hati Sapi	35	1 ptg sdg								
Hati Ayam	35	1 bh sdg								
Ikan laut (ikan layang, cakalang, bandeng, dll)	45	1/3 ekor								
Ikan air tawar (ikan mujair, mas, lele, dll)	45	1/3 ekor								
Ikan kering	20	1 ekor								
Ikan teri kering	15	2 sdm								
Cumi-cumi	45	1/2 ekor								
Udang Segar	35	4 ekor sdg								
Kepiting	30	1 ekor								
Kerang	10	1 bh								
Bakso	170	10 bj								
Nugget ayam	20	1 ptg								
Sosis	15	1 ptg								
Sarden kaleng	150	1 klg								
Abon Sapi	5	1 sdm								
Telur Ayam Ras	55	1 btr								

Nama Makanan	Berat (g)	Porsi	Frekuensi Konsumsi			Jenis Porsi			Rata-rata	Berat
			x/Hari	x/Minggu	x/Bulan	K	S	B	x/H	g/H
Telur Bebek	60	1 btr								
Kacang-kacangan (kacang merah, hijau, tanah, kedelai, dll)	10	1 sdm								
Tahu	110	1 ptg bsr								
Tempe	50	2 ptg sdg								
Lainnya										
<b>Sayur-sayuran</b>										
Sayuran gol. A (ketimun, tomat, selada, dll)	50	3 iris								
Sayuran gol. B (bayam, kol, kangkung, buncis, daun kacang panjang, terong, labu siam, kacang panjang, pare, jagung, sawi, rebung, taoge, daun kelor, wortel)	50	1 prg								
Sayuran gol. C (daun singkong, nangka mentah, dll)	50	1 prg								
Lainnya										
<b>Buah-buahan</b>										
Alpukat	50	1/2 bh bsr								
Apel	75	1/2 bh bsr								
Jeruk Manis	150	1 bh sdg								
Mangga	90	1/2 bh sdg								
Nangka	60	3 biji								
Pepaya	110	1 ptg sdg								
Rambutan	75	5 bh								
Semangka	180	2 ptg sdg								
Lengkeng	75	10 bh								
Anggur	125	11 bh								
Pir	85	1/2 bh								
Pisang	50	1 bh								
Kedondong	100	1 bh sdg								
Salak	80	1 bh								

Nama Makanan	Berat (g)	Porsi	Frekuensi Konsumsi			Jenis Porsi			Rata-rata	Berat
			x/Hari	x/Minggu	x/Bulan	K	S	B	x/H	g/H
Melon	190	1 ptg								
Stroberi	50	4 bh sdg								
Jambu	100	1 bh sdg								
Nanas	300	½ bh								
Lainnya										
<b>Selingan</b>										
Tahu isi	100	1 ptg								
Tempe goreng	50	1 ptg								
Bakwan	50	1 bhj								
Pisang goreng	60	1 bh								
Pisang molen	40	1 bh								
Ubi goreng	75	1 bh								
Martabak	40	1 ptg								
Lainnya										

## Lampiran 4. Kuesioner Pengetahuan Gizi

### KUESIONER

#### PETUNJUK PENGISIAN:

1. Jawablah pertanyaan-pertanyaan dibawah ini dengan memberikan tanda silang (X) pada salah satu huruf a, b, c, dan d sesuai dengan yang anda ketahui.
2. Bila ada kekeliruan/perubahan dalam menjawab, cukup berikan tanda (=) pada huruf yang telah disilang, kemudian berilah tanda silang pada jawaban yang dianggap benar
3. Anda dimohon menjawab pernyataan ini dengan jujur, apa adanya, sesuai dengan yang diketahui tanpa bertanya kepada orang lain.
4. Jawaban yang anda berikan sangat kami hargai dan kerahasiaan anda akan kami jaga sebaik-baiknya.

#### PERTANYAAN:

##### Pengetahuan tentang Gizi Umum

1. Manakah yang tidak termasuk dalam 4 prinsip gizi seimbang...
  - a. Memperhatikan keanekaragaman pangan yang dikonsumsi
  - b. Memantau tinggi badan setiap hari**
  - c. Menerapkan perilaku hidup bersih
  - d. Melakukan aktivitas fisik
  - e. Tidak tahu
2. Diantara hal berikut ini yang tidak termasuk dalam pedoman gizi seimbang yaitu...
  - a. Biasakan minum air putih cukup dan aman
  - b. Batasi konsumsi panganan manis, asin, dan berlemak
  - c. Biasakan membaca label pada kemasan pangan
  - d. Lakukan tidur yang cukup**
  - e. Tidak Tahu
3. Berikut ini bahan makanan yang bukan merupakan sumber karbohidrat yaitu...
  - a. Sereal
  - b. Buah-buahan**

- c. Umbi-umbian
  - d. Kacang-kacangan
  - e. Tidak tahu
4. Diantara makanan berikut yang termasuk kelompok bahan-bahan makanan yang memiliki asupan protein yang tinggi untuk memenuhi kebutuhan protein tubuh yaitu...
- a. Ikan, labu, kacang, tahu
  - b. Tahu, tomat, ikan, kacang
  - c. **Telur, udang, tempe, ayam**
  - d. Udang, cumi, kepiting, ubi
  - e. Tidak tahu
5. Diantara makanan berikut yang termasuk kelompok bahan-bahan makanan yang memiliki asupan lemak tinggi yang baik bagi tubuh yaitu...
- a. **Alpukat, ikan, telur**
  - b. Biji-bijian, pisang, tahu
  - c. Tomat, keju, minyak kelapa
  - d. Daging, tempe, tahu
  - e. Tidak tahu
6. Batas konsumsi garam dan gula per hari sesuai anjuran gizi seimbang adalah...
- a. 1 sdt dan 2 sdm
  - b. **1 sdt dan 4 sdm**
  - c. 2 sdt dan 5 sdm
  - d. 3 sdt dan 6 sdm
  - e. Tidak tahu

### **Pengetahuan tentang Kurang Energi Kronis**

1. Kurang Energi Kronis (KEK) adalah...
  - a. Keadaan dimana seseorang menderita kurang asupan energi dan protein yang berlangsung cepat
  - b. **Keadaan dimana seseorang menderita kurang asupan energi dan protein yang berlangsung lama atau menahun**
  - c. Keadaan dimana seseorang menderita kurang asupan energi dan karbohidrat yang berlangsung lama atau menahun
  - d. Keadaan dimana seseorang menderita kurang asupan karbohidrat yang berlangsung lama atau menahun
  - e. Tidak tahu
2. Seseorang dikatakan berisiko mengalami KEK apabila ukuran Lingkar Lengan Atas (LiLA) adalah...



- a. 25 cm
  - b. < 25 cm
  - c. ≤ 23,5 cm**
  - d. > 23,5 cm
  - e. Tidak tahu
3. Yang bukan merupakan faktor yang dapat mempengaruhi terjadinya Kurang Energi Kronis (KEK) pada mahasiswa adalah...
- a. Golongan darah**
  - b. Jumlah asupan makanan
  - c. Aktivitas fisik
  - d. Penyakit infeksi
  - e. Tidak tahu
4. Berikut ini kebiasaan seorang mahasiswa yang dapat mempengaruhi terjadinya risiko KEK, kecuali...
- a. Melewati waktu sarapan pagi
  - b. Kurang istirahat atau begadang
  - c. Kurang meluangkan waktu khusus berolahraga
  - d. Memantau berat badan secara berkala**
  - e. Tidak tahu
5. Berikut ini adalah dampak buruk yang terjadi jika seorang mahasiswa mengalami KEK, kecuali...
- a. Penurunan konsentrasi belajar
  - b. Berisiko dapat melahirkan bayi dengan Bayi Berat Lahir Rendah (BBLR)
  - c. Penurunan kesegaran jasmani
  - d. Akan mengalami penuaan dini**
  - e. Tidak tahu
6. Diantara upaya berikut ini yang perlu dilakukan mahasiswa untuk mencegah terjadinya risiko KEK, kecuali...
- a. Mengonsumsi lauk pauk nabati maupun hewani
  - b. Menguasai teknik-teknik memasak**
  - c. Selektif dalam memilih bahan-bahan atau makanan
  - d. Mempelajari tentang menu gizi seimbang
  - e. Tidak tahu

### *Applicable Knowledge*

1. Sarapan pagi sangat penting dilakukan karena menjadi sumber asupan energi bagi tubuh agar kita siap memulai aktifitas yang padat sebagai mahasiswa. Berikut menu sarapan yang perlu dikonsumsi adalah...
  - a. Pisang goreng keju dan teh
  - b. Pancake madu dan susu
  - c. Roti coklat, biskuit dan susu
  - d. Sandwich isi ayam, telur dan sayuran**
  - e. Tidak tahu
2. Dalam memilih makanan, hal yang menjadi pertimbangan mahasiswa untuk membelinya adalah...
  - a. Enak, mengenyangkan, murah
  - b. Bersih, enak, mengenyangkan
  - c. Bergizi, bersih, harga terjangkau**
  - d. Bergizi, enak, mahal
  - e. Tidak tahu
3. Jika harus ke pasar untuk membeli bahan makanan, bahan-bahan apa saja yang paling baik untuk dibeli...
  - a. Telur, tempe, bayam, alpukat**
  - b. Sosis olahan, udang, jagung, pisang
  - c. Ikan sarden, bakso, kol, jeruk
  - d. Abon ikan, nugget, tomat, apel
  - e. Tidak tahu
4. Apabila kondisi mengharuskan untuk membeli makanan siap saji di warung, menu apakah yang paling tepat untuk dibeli...
  - a. Nasi, ayam panggang, sayur sup**
  - b. Nasi, ayam krispi geprek
  - c. Nasi, ayam goreng lalapan
  - d. Nasi, ayam palekko
  - e. Tidak tahu

5. Untuk memantau status gizi/kesehatan dalam setiap bulannya, apa saja yang perlu dilakukan...
  - a. **Mengukur IMT (Indeks Massa Tubu) dan LiLA**
  - b. Mengukur tinggi dan berat badan
  - c. Mengukur lingkar perut dan berat badan
  - d. Mengukur tinggi badan dan LiLA
  - e. Tidak tahu
6. Jadwal olahraga yang perlu dilakukan guna menjaga kesehatan tubuh dan berat badan ideal, adalah...
  - a. 1 kali sebulan dengan durasi 1 jam
  - b. 1 kali seminggu dengan durasi 30 menit
  - c. 2-3 kali/pekan dengan durasi 5 menit
  - d. **3-5 kali/minggu dengan durasi minimal 15 menit**
  - e. Tidak tahu

## Lampiran 5. Surat Izin Penelitian

**KEMENTERIAN PENDIDIKAN, KEBUDAYAAN,  
RISET, DAN TEKNOLOGI**  
**UNIVERSITAS HASANUDDIN**  
**FAKULTAS KESEHATAN MASYARAKAT**  
Jln. Perintis Kemerdekaan KM.10 Kota Makassar 90245, Propinsi Sulawesi Selatan  
Telp : (0411) 585658, Website: <https://fkm.unhas.ac.id>, Mail : [fkm.unhas@gmail.com](mailto:fkm.unhas@gmail.com)

---

Nomor : 2757/UN4.14.10.1/PT.01.04/2023  
Lampiran : -  
Perihal : **Permohonan Izin Penelitian**

Makassar, 08 Maret 2023

Kepada  
Yth. : Kepala Pengelola Asrama Mahasiswa Unhas  
di -  
Makassar

Dengan hormat, Kami sampaikan bahwa mahasiswa Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Hasanuddin bermaksud untuk melakukan penelitian dalam rangka penyusunan skripsi.

Sehubungan dengan itu, kami mohon kiranya bantuan Bapak dapat memberikan izin untuk penelitian kepada :

Nama Mahasiswa : NUR FUADAH ALIMUDDIN  
Nomor Pokok : K21116313  
Program Studi : S1 - Ilmu Gizi  
Departemen : Gizi  
Judul Penelitian : Gambaran pola makan, pengetahuan gizi, dan kejadian kurang energi kronis (KEK) pada mahasiswa indeks di asrama mahasiswa (Ramsis) Universitas Hasanuddin  
Lokasi Penelitian : RAMSIS Universitas Hasanuddin  
Tim Pembimbing : 1. Dr. Abdul Salam, SKM.,M.Kes.  
2. Dr. Healthy Hidayanty, SKM.,M.Kes.

Atas bantuan dan kerjasama yang baik, kami sampaikan banyak terima kasih.

a.n. Dekan  
Wakil Dekan Bidang Akademik  
dan Kemahasiswaan  
  
Dr. Wahiduddin, SKM.,M.Kes.  
NIP. 197604072005011004



**Tembusan :**  
1. Dekan FKM Unhas (Sebagai laporan)  
2. Masing-masing Pembimbing  
3. Mahasiswa Bersangkutan  
4. Arsip

  
#this document was generated by siaap app fkm-uh in 2023-03-08 15:42:44

## Lampiran 6. Hasil Analisis dengan SPSS

### 1. Karakteristik Responden

		ANGKATAN			Cumulative
		Frequency	Percent	Valid Percent	Percent
Valid	2022	41	19.9	19.9	19.9
	2021	53	25.7	25.7	45.6
	2020	31	15.0	15.0	60.7
	2019	44	21.4	21.4	82.0
	2018	20	9.7	9.7	91.7
	2017	17	8.3	8.3	100.0
	Total	206	100.0	100.0	

		LOKASI KAMAR			Cumulative
		Frequency	Percent	Valid Percent	Percent
Valid	Unit 2 Blok A	21	10.2	10.2	10.2
	Unit 2 Blok B	17	8.3	8.3	18.4
	Unit 2 Blok C	19	9.2	9.2	27.7
	Unit 2 Blok D	16	7.8	7.8	35.4
	Unit 2 Blok E	18	8.7	8.7	44.2
	Unit 2 Blok F	35	17.0	17.0	61.2
	Unit 3 Blok A	17	8.3	8.3	69.4
	Unit 3 Blok B	21	10.2	10.2	79.6
	Unit 3 Blok C	17	8.3	8.3	87.9
	Unit 3 Blok D	24	11.7	11.7	99.5
	Unit 3 Blok E	1	.5	.5	100.0
	Total	206	100.0	100.0	

		UMUR			Cumulative
		Frequency	Percent	Valid Percent	Percent
Valid	18	29	14.1	14.1	14.1
	19	27	13.1	13.1	27.2
	20	46	22.3	22.3	49.5
	21	35	17.0	17.0	66.5
	22	37	18.0	18.0	84.5
	23	20	9.7	9.7	94.2
	24	12	5.8	5.8	100.0
	Total	206	100.0	100.0	

		LAMA TINGGAL DI RAMSIS			Cumulative
		Frequency	Percent	Valid Percent	Percent
Valid	6	51	24.8	24.8	<b>24.8</b>
	13	50	24.3	24.3	<b>49.0</b>
	25	30	14.6	14.6	<b>63.6</b>
	37	40	19.4	19.4	<b>83.0</b>
	49	35	17.0	17.0	<b>100.0</b>
Total	206	100.0	100.0		

## 2. Distribusi KEK

### PENGUKURAN LILA

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Berisiko KEK	65	31.6	31.6	31.6
	Tidak KEK	141	68.4	68.4	100.0
	Total	206	100.0	100.0	

## 3. Distribusi Pola Makan

### ASUPAN ENERGI

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	BAIK	32	15.5	15.5	15.5
	KURANG	174	84.5	84.5	100.0
	Total	206	100.0	100.0	

### ASUPAN PROTEIN

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	BAIK	69	33.5	33.5	33.5
	KURANG	137	66.5	66.5	100.0
	Total	206	100.0	100.0	

### ASUPAN LEMAK

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	BAIK	51	24.8	24.8	24.8
	KURANG	155	75.2	75.2	100.0
	Total	206	100.0	100.0	

### ASUPAN KARBOHIDRAT

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	BAIK	37	18.0	18.0	18.0
	KURANG	169	82.0	82.0	100.0
	Total	206	100.0	100.0	

### FREKUENSI MAKANAN POKOK

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	JARANG	0	0.0	0.0	0.0
	KADANG	11	5.3	5.3	5.3
	SERING	195	94.7	94.7	100.0
	Total	206	100.0	100.0	

### FREKUENSI LAUK PAUK

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	JARANG	0	0.0	0.0	0.0
	KADANG	57	27.7	27.7	27.7
	SERING	149	72.3	72.3	100.0
	Total	206	100.0	100.0	

### FREKUENSI SAYUR-SAYURAN

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	JARANG	44	21.3	21.3	21.3
	KADANG	102	49.5	49.5	68.0

	SERING	60	29.1	29.1	97.1
	Total	206	100.0	100.0	

#### FREKUENSI BUAH-BUAHAN

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	JARANG	75	36.4	36.4	36.4
	KADANG	128	62.1	62.1	83.5
	SERING	3	1.5	1.5	85.0
	Total	206	100.0	100.0	

#### FREKUENSI MAKANAN SELINGAN

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	JARANG	56	27.1	27.1	27.1
	KADANG	137	66.5	66.5	85.9
	SERING	13	6.3	6.3	92.2
	Total	206	100.0	100.0	

### 4. Distribusi Pengetahuan Gizi

#### PENGETAHUAN

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	BAIK	21	10.2	10.2	10.2
	CUKUP	46	22.3	22.3	32.5
	KURANG	139	67.5	67.5	100.0
	Total	206	100.0	100.0	

#### TENTANG GIZI UMUM

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	BAIK	15	7.3	7.3	7.3
	CUKUP	38	18.4	18.4	25.7
	KURANG	153	74.3	74.3	100.0
	Total	206	100.0	100.0	

#### TENTANG KEK

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	BAIK	33	16.0	16.0	16.0
	CUKUP	36	17.5	17.5	33.5
	KURANG	137	66.5	66.5	100.0
	Total	206	100.0	100.0	

#### TENTANG APPLICABLE KNOWLEDGE

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	BAIK	58	28.2	28.2	28.2
	CUKUP	51	24.8	24.8	52.9
	KURANG	97	47.1	47.1	100.0
	Total	206	100.0	100.0	

## 5. Crosstab (Tabulasi Silang)

### PENGETAHUAN GIZI \* LILA Crosstabulation

Count

		LILA		Total
		BERISIKO	TIDAK	
PENGETAHUAN GIZI	BAIK	2	19	21
	CUKUP	16	30	46
	KURANG	47	92	139
Total		65	141	206

### TENTANG GIZI UMUM \* LILA Crosstabulation

Count

		LILA		Total
		BERISIKO	TIDAK	
GIZI UMUM	BAIK	1	14	15
	CUKUP	9	29	38
	KURANG	55	98	153
Total		65	141	206

### TENTANG KEK \* LILA Crosstabulation

Count

		LILA		Total
		BERISIKO	TIDAK	
KEK	BAIK	9	24	33
	CUKUP	11	25	36
	KURANG	45	92	137
Total		65	141	206

### APPLICABLE KNOWLEDGE \* LILA Crosstabulation

Count

		LILA		Total
		BERISIKO	TIDAK	
APPLICABLE KNOWLEDGE	BAIK	14	44	58
	CUKUP	16	35	51
	KURANG	35	62	97
Total		65	141	206

### ENERGI \* LILA Crosstabulation

Count

		LILA		Total
		BERISIKO	TIDAK	
ENERGI	BAIK	4	28	32
	KURANG	61	113	174
Total		65	141	206

### PROTEIN \* LILA Crosstabulation

Count

		LILA		Total
		BERISIKO	TIDAK	
PROTEIN	BAIK	17	52	69
	KURANG	48	89	137
Total		65	141	206

### LEMAK \* LILA Crosstabulation

Count

		LILA		Total
		BERISIKO	TIDAK	
LEMAK	BAIK	9	42	51
	KURANG	56	99	155
Total		65	141	206



**KARBOHIDRAT \* LILA Crosstabulation**

Count		LILA		Total
		BERISIKO	TIDAK	
KARBO	BAIK	5	32	37
	KURANG	60	109	169
Total		65	141	206

**MAKANAN POKOK \* LILA Crosstabulation**

Count		LILA		Total
		BERISIKO	TIDAK	
POKOK	JARANG	0	0	0
	KADANG	3	8	11
	SERING	62	133	195
Total		65	141	206

**LAUK PAUK \* LILA Crosstabulation**

Count		LILA		Total
		BERISIKO	TIDAK	
LAUK	JARANG	0	0	0
	KADANG	21	36	57
	SERING	44	105	149
Total		65	141	206

**SAYUR-SAYURAN \* LILA Crosstabulation**

Count		LILA		Total
		BERISIKO	TIDAK	
SAYUR	JARANG	13	31	44
	KADANG	39	63	102
	SERING	13	47	60
Total		65	141	206

**BUAH-BUAHAN \* LILA Crosstabulation**

Count		LILA		Total
		BERISIKO	TIDAK	
BUAH	JARANG	26	49	75
	KADANG	38	90	128
	SERING	1	2	3
Total		65	141	206

**MAKANAN SELINGAN \* LILA Crosstabulation**

Count		LILA		Total
		BERISIKO	TIDAK	
SNACK	JARANG	19	37	56
	KADANG	42	95	137
	SERING	4	9	13
	TIDAK	5	11	16
Total		65	141	206

**ANGKATAN \* LILA Crosstabulation**

Count

		LILA		Total
		BERISIKO	TIDAK	
UMUR	2022	10	31	41
	2021	14	39	53
	2020	8	23	31
	2019	17	27	44
	2018	10	10	20
	2017	6	11	17
Total		65	141	206

**UMUR \* LILA Crosstabulation**

Count

		LILA		Total
		BERISIKO	TIDAK	
UMUR	18	7	22	29
	19	4	23	27
	20	13	33	46
	21	13	22	35
	22	14	23	37
	23	8	12	20
	24	6	6	12
	Total		65	141

**LAMA TINGGAL \* LILA Crosstabulation**

Count

		LILA		Total
		BERISIKO	TIDAK	
LAMA	6	10	41	51
	13	14	36	50
	25	10	20	30
	37	16	24	40
	49	15	20	35
Total		65	141	206

## Lampiran 7. Dokumentasi

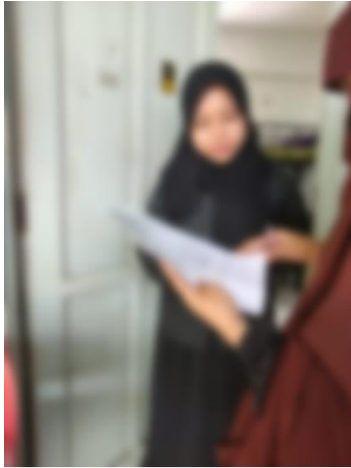
- *Kondisi Asrama Mahasiswa (Ramsis)*



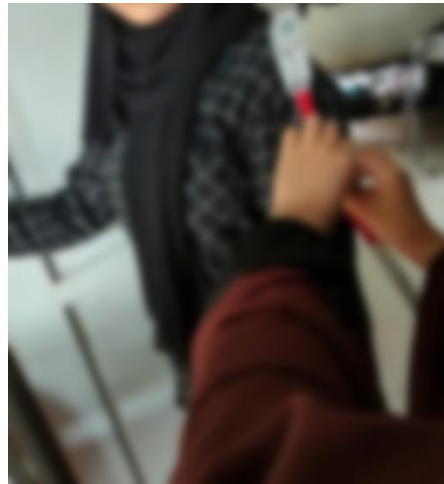
- *Kondisi Kantin Ramsis*



- *Wawancara*



- *Pengukuran LiLA*



## RIWAYAT HIDUP PENELITI



### A. Data Pribadi

Nama : Nur Fu'adah Alimuddin  
Tempat/Tgl. Lahir : Ujung Pandang, 15 Oktober 1998  
Agama : Islam  
Suku : Bugis  
Alamat : Jl. Tamalate 8 Setapak 2 No.67  
E-mail : nurfuadah.alimuddin@gmail.com

### B. Riwayat Pendidikan

1. SD Negeri Emmy Saelan (2004-2010)
2. SMP Negeri 33 Makassar (2010-2013)
3. SMA Negeri 9 Makassar (2013-2016)
4. Ilmu Gizi FKM Universitas Hasanuddin (2016-2022)