

**GAMBARAN POLA MAKAN SEHAT PADA
MAHASISWA S1 KEPERAWATAN TINGKAT DUA
DI UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH GOMBONG**

SKRIPSI

Disusun Untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan
Mencapai Derajat Sarjana Keperawatan



Diajukan oleh

Nisywa Fitriyana

NIM : 202202108

**PROGRAM STUDI KEPERAWATAN PROGRAM SARJANA
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH GOMBONG**

2025

**GAMBARAN POLA MAKAN SEHAT PADA
MAHASISWA S1 KEPERAWATAN TINGKAT DUA
DI UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH GOMBONG**

SKRIPSI

Disusun Untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan
Mencapai Derajat Sarjana Keperawatan



Diajukan oleh
Nisywa Fitriyana
NIM : 202202108

**PROGRAM STUDI KEPERAWATAN PROGRAM SARJANA
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH GOMBONG**

2025

i

Universitas Muhammadiyah Gombong

HALAMAN PERSETUJUAN

HALAMAN PERSETUJUAN

GAMBARAN POLA MAKAN SEHAT PADA MAHASISWA S1 KEPERAWATAN TINGKAT DUA DI UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH GOMBONG

Telah disetujui dan dinyatakan Telah Memenuhi Syarat untuk diujikan Pada
Tanggal 23 Juni 2025

Pembimbing,

(Ns. Fajar Agung Nugroho, MNS)

Mengetahui

Ketua Program Studi Keperawatan Program Sarjana



(Ns. Cahya Septiwi, M. Kep. MB., Ph. D)

HALAMAN PENGESAHAN




HALAMAN PENGESAHAN

GAMBARAN POLA MAKAN SEHAT PADA MAHASISWA S1 KEPERAWATAN TINGKAT DUA DI UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH GOMBONG

Yang dipersiapkan dan disusun oleh
Nisywa Fitriyana
NIM: 202202108

telah dipertahankan di depan Dewan Penguji
pada tanggal 07 Juli 2025

Susunan Dewan Penguji

1. Ns. Cahyu Septiwi, M. Kep., Sp. Kep, MB., Ph. D (Penguji 1) 
2. Ns. Irmawan Andri Nugroho, M. Kep (Penguji 2) 
3. Ns. Fajar Agung Nugroho, MNS (Penguji 3) 

Mengetahui

Ketua Program Studi Keperawatan Program Sarjana



(Cahyu Septiwi, M. Kep., Sp. Kep, MB., Ph. D)

iii Universitas Muhammadiyah Gombong

PERNYATAAN

PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa dalam Skripsi yang saya ajukan tidak terdapat karya yang pernah diajukan untuk memperoleh gelar kesarjanaan di suatu Perguruan Tinggi, dan sepanjang pengetahuan saya juga tidak terdapat karya atau pendapat yang pernah ditulis atau diterbitkan oleh orang lain, kecuali yang secara tertulis digunakan sebagai rujukan dalam naskah ini dan disebutkan dalam daftar pustaka, dan sudah dinyatakan lolos uji plagiarisme.

Apabila dikemudian hari ditemukan seluruh atau sebagian dari skripsi tersebut terdapat indikasi plagiarisme, saya bersedia menerima sanksi sesuai peraturan perundang-undangan yang berlaku.

Demikianlah pernyataan ini dibuat dalam keadaan sadar atau tanpa unsur paksaan dari siapapun.

Gombong, 03 Juli 2025



(Nisywa Fitriyana)

HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI TUGAS AKHIR UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS

HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI TUGAS AKHIR UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS

Sebagai civitas akademik Universitas Muhammadiyah Gombong, saya yang bertanda tangan dibawah ini :

Name : Nisywa Fitriyana
NIM : 202202108
Program Studi : Keperawatan Program Sarjana
Jenis Karya : Skripsi

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Universitas Muhammadiyah Gombong Hak Bebas Royalti Noneksklusif (Non-Eksklusive Royalty-Free Right) atas skripsi saya yang berjudul :

GAMBARAN POLA MAKAN SEHAT PADA MAHASISWA S1 KEPERAWATAN TINGKAT DUA DI UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH GOMBONG

Beserta perangkat yang ada (jika diperlukan). Dengan Hak Bebas Royalti Noneksklusif ini Universitas Muhammadiyah Gombong berhak menyimpan, mengalihmedia/formatkan, mengelola dalam bentuk pangkalan data, merawat dan mempublikasikan tugas akhir saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan sebagai pemilik Hak Cipta. Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Dibuat di: Gombong, Kebumen
Pada Tanggal : 07 November 2025

Yang menyatakan



(Nisywa Fitriyana)

v Universitas Muhammadiyah Gombong

PERNYATAAN BEBAS PLAGIARISME

PERNYATAAN BEBAS PLAGIARISME

Yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Nisywa Fitriyana

Tempat/ Tanggal Lahir : Kebumen, 28 Agustus 2003

Alamat : Desa Roworejo Rt 01/ Rw 02, Kec. Kebumen,
Kab. Kebumen

Nomor Telepon : 0815-7547-2790

Alamat Email : Fitrisywa@gmail.com

Dengan ini menyatakan sesungguhnya bahwa skripsi saya yang berjudul

GAMBARAN POLA MAKAN SEHAT PADA MAHASISWA S1
KEPERAWATAN TINGKAT DUA DI UNIVERSITAS
MUHAMMADIYAH GOMBONG

Bebas dari plagiarisme dan buka hasil karya orang lain.

Apabila dikemudian hari ditemukan seluruh atau sebagian dari skripsi tersebut terdapat indikasi plagiarisme, saya bersedia menerima sanksi sesuai peraturan perundang-undangan yang berlaku.

Demikian pernyataan ini dibuat dalam keadaan sadar dan tanpa paksaan dari siapapun.

Gombong, 15 September 2025

Penulis



(Nisywa Fitriyana)

vi Universitas Muhammadiyah Gombong

KATA PENGANTAR

KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadiran Allah SWT yang telah memberikan rahmat dan hidayah-Nya sehingga peneliti dapat menyelesaikan penyusunan skripsi dengan judul "Gambaran Pola Makan Sehat Pada Mahasiswa S1 Keperawatan Tingkat Dua Di Universitas Muhammadiyah Gombong". Sholawat serta salam tetap tercurahkan kepada junjungan kita Nabi Muhammad SAW, yang kita nantikan syafa'atnya di yaumul akhir nanti aamiin.

Dalam Menyusun skripsi ini peneliti menemui banyak kendala dan kekurangan, namun berkat bimbingan, dukungan, dorongan dan semangat dari berbagai pihak peneliti maupun untuk menyelesaikannya. Oleh karena itu, pada kesempatan ini peneliti mengucapkan terima kasih kepada :

1. Allah SWT yang telah memberikan petunjuk, kesehatan, kelancaran, dan rezeki dalam menyelesaikan proposal ini.
2. Kedua orang tua tercinta Bapak Mahudin dan Ibu Eni Hidayati serta kakakku Laeli Qomariyah Jahroh dan adikku M. Alvan Widadurrahman yang menjadi motivasi terbesar penulis, yang tidak henti-hentinya mendoakan, menyanyangi dan semua pengorbanan serta kesabaran yang mengantarkan penulis sampai saat ini.
3. Ibu Dr. Hj. Herniyatun, M. Kep, Sp. Kep. Mat selaku Rektor Universitas Muhammadiyah Gombong .
4. Ibu Cahyu Septiwi, M. Kep, Sp. Kep, MB, Ph. D selaku Ketua Program Studi Sarjana serta penguji I siding proposal dan hasil penelitian.
5. Bapak Fajar Agung Nugroho, MNS selaku Pembimbing yang telah berkenan memberikan bimbingan dan pengarahan kepada peneliti.
6. Bapak Irmawan Andri Nugroho, M. Kep selaku dosen penguji II yang telah memberikan masukan untuk skripsi ini.
7. Segenap Dosen fakultas Ilmu Kesehatan yang telah mendidik dan memberikan ilmu selama kuliah serta seluruh staf yang selalu sabar melayani segala administrasi selama proses penyusunan proposal penelitian ini.

vii Universitas Muhammadiyah Gombong

8. Teman-teman seperjuangan dari program Studi Keperawatan Program Sarjana Angkatan 2022 yang telah memberikan semangat sehingga selesai skripsi ini.
9. Keluarga Bani H. Abdulloh dan Bani Wiryono yang selalu mendukung serta doa terbaiknya.

10. Semua pihak yang telah membantu tetapi tidak dapat peneliti sebutkan satu persatu.

Semoga bimbingan, doa, waktu serta bantuan yang telah diberikan mendapat balasan sesuai dengan amal dan ibadahnya dari Allah SWT. Peneliti menyadari bahwa dalam penyusunan skripsi ini masih jauh dari kata sempurna dan banyak terdapat kekurangan, mengingat keterbatasan pengetahuan dan kemampuan yang peneliti miliki. Oleh karena itu, peneliti mengharapkan masukan berupa kritikan dan saran yang bersifat membangun dari semua pihak untuk kesempurnaan tugas akhir ini.

Gombong, 11 Juni 2025



Nisywa Fitriyana

**Program Studi Keperawatan Program Sarjana
Fakultas Ilmu Kesehatan
Universitas Muhammadiyah Gombong
Skripsi, November 2025**

Nisywa Fitriyana ¹⁾, Fajar Agung Nugroho ²⁾
fitrinisywa@gmail.com

ABSTRAK

Gambaran Pola Makan Sehat pada Mahasiswa S1 Keperawatan Tingkat Dua di Universitas Muhammadiyah Gombong

Latar Belakang: Pola makan sehat berperan penting dalam menjaga status gizi dan kesehatan. Mahasiswa keperawatan seharusnya mampu menjadi contoh dalam menerapkan perilaku makan yang baik.

Tujuan Penelitian: Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui gambaran pola makan sehat pada mahasiswa S1 Keperawatan tingkat dua di Universitas Muhammadiyah Gombong.

Metode Penelitian: Penelitian menggunakan metode deskriptif kuantitatif dengan pendekatan *cross-sectional*. Populasi berjumlah 158 mahasiswa, dan 114 responden dipilih dengan teknik *purposive sampling*. Data dikumpulkan menggunakan kuesioner berdasarkan Pedoman Gizi Seimbang Kemenkes RI (2018) dan dianalisis secara univariat, dan disajikan dalam bentuk distribusi frekuensi dan persentase.

Hasil Penelitian: Hasil menunjukkan bahwa sebagian besar responden berusia 20 tahun (57%) dan berjenis kelamin perempuan (71,1%). Sebanyak 66,6% mahasiswa memiliki pola makan sehat, sedangkan 33,4% belum menerapkannya dengan baik.

Kesimpulan: Disimpulkan bahwa mayoritas mahasiswa sudah memiliki pola makan sehat, namun masih perlu meningkatkan konsistensi waktu dan jenis makanan yang dikonsumsi.

Rekomendasi: Diharapkan peneliti selanjutnya dapat melakukan penelitian lebih lanjut seperti faktor-faktor yang mempengaruhi pola makan sehat pada mahasiswa Universitas Muhammadiyah Gombong di berbagai prodi.

Kata kunci ;

Pola makan sehat, mahasiswa, keperawatan

¹ *Mahasiswa Universitas Muhammadiyah Gombong*

² *Dosen Universitas Muhammadiyah Gombong*

**Nursing Study Program of Nursing Bachelor
Fakulty of Health Sciences
University Muhammadiyah Gombong
Thesis, November 2025**

Nisywa Fitriyana ¹⁾, Fajar Agung Nugroho ²⁾
fitrinisywa@gmail.com

ABSTRACT

Description of Healthy Eating Patterns among Second-Year Undergraduate Nursing Students at Universitas Muhammadiyah Gombong.

Background: A healthy eating pattern plays an essential role in maintaining nutritional status and health. Nursing students are expected to be role models in applying good eating habits.

Objectives: This study aimed to describe healthy eating patterns among second-year nursing students at Universitas Muhammadiyah Gombong.

Methods: This research used a quantitative descriptive method with a cross-sectional approach. The population consisted of 158 students, and 114 respondents were selected using purposive sampling. Data were collected through a questionnaire based on the Balanced Nutrition Guidelines (Ministry of Health, 2018) and analyzed using univariate analysis and presented in frequency and percentage distributions.

Results: Results showed that most respondents were 20 years old (57%) and female (71.1%). A total of 66.6% had healthy eating patterns, while 33.4% did not.

Conclusion: It can be concluded that most students have applied healthy eating habits, but improvement in meal regularity and food variety is still needed.

Recommendation: Future researchers are expected to conduct further studies focusing on the factors that influence healthy eating patterns among students from different study programs at Universitas Muhammadiyah Gombong.

Keywords;

Healthy eating pattern, students, nursing

¹ *Student of University Muhammadiyah Gombong*

² *Lecturer of University Muhammadiyah Gombong*

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	i
HALAMAN PERSETUJUAN.....	ii
HALAMAN PENGESAHAN.....	iii
PERNYATAAN.....	iv
HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI TUGAS AKHIR UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS.....	v
PERNYATAAN BEBAS PLAGIARISME.....	vi
KATA PENGANTAR.....	vii
ABSTRAK.....	ix
ABSTRACT.....	x
DAFTAR ISI.....	xi
DAFTAR TABEL.....	xiii
DAFTAR GAMBAR.....	xiv
DAFTAR LAMPIRAN.....	xv
BAB I.....	1
PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang.....	1
B. Rumusan Masalah.....	5
C. Tujuan Penelitian.....	5
D. Manfaat Penelitian.....	6
E. Keaslian Penelitian.....	6
BAB II.....	9
TINJAUAN PUSTAKA.....	9
A. Tinjauan Teori.....	9
1. Pola Makan.....	9
2. Remaja.....	25
B. Kerangka Teori.....	31
C. Kerangka Konsep.....	32
D. Pertanyaan Penelitian.....	32
BAB III.....	33

METODOLOGI PENELITIAN.....	33
A. Desaian Dan Rencana Penelitian.....	33
B. Populasi Dan Sampel.....	33
C. Tempat Dan Waktu Penelitian.....	35
D. Variable Penelitian.....	35
E. Definisi Operasional.....	35
F. Instrumen Penelitian.....	37
G. Validitas Dan Reliabilitas Instrumen.....	37
H. Etika Penelitian.....	39
I. Teknik Pengumpulan Data.....	40
J. Teknik Analisis Data.....	41
BAB IV.....	44
HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	44
A. Hasil Penelitian.....	44
1. Karakteristik Responden.....	44
2. Gambaran Pola Makan Sehat Pada Mahasiswa S1 Keperawatan Tingkat Dua Di Universitas Muhammadiyah Gombong.....	45
B. Pembahasan Penelitian.....	46
1. Umur.....	46
2. Jenis Kelamin.....	49
3. Gambaran Pola Makan Sehat Pada Mahasiswa S1 Keperawatan Tingkat Dua Di Universitas Muhammadiyah Gombong.....	52
BAB V.....	56
KESIMPILAN DAN SARAN.....	56
A. Kesimpulan.....	56
B. Saran.....	56
DAFTAR PUSTAKA	
LAMPIRAN	

DAFTAR TABEL

Tabel 1.1 Keaslian Penelitian.....	6
Tabel 2.1 Angka Kecukupan Zat Gizi Makro untuk Orang Indonesia Tahun 2019 (Per Orang Per Hari).....	18
Tabel 3.1 Definisi Operasional.....	36
Tabel 3.2 Kisi-kisi Kuesioner Pola Makan.....	37
Tabel 4.1 Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden Berdasarkan Umur Mahasiswa S1 Keperawatan Tingkat Dua Di Universitas Muhammadiyah Gombong.....	44
Tabel 4.2 Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden Berdasarkan Jenis Kelamin Mahasiswa S1 Keperawatan Tingkat Dua Di Universitas Muhammadiyah Gombong.....	45
Tabel 4.4 Distribusi Frekuensi Gambaran Pola Makan Sehat Mahasiswa S1 Keperawatan Tingkat Dua Di Universitas Muhammadiyah Gombong.....	45

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Kerangka Teori.....	31
Gambar 2.2 Kerangka Konsep Penelitian.....	32



DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1 Jadwal Penelitian
- Lampiran 2 Surat Izin Melakukan Studi Pendahuluan
- Lampiran 3 Surat Balasan Izin Studi Pendahuluan
- Lampiran 4 Surat Permohonan Izin Penelitian
- Lampiran 5 Surat Balasan Permohonan Izin Penelitian
- Lampiran 6 Surat Keterangan Lolos Uji Etik
- Lampiran 7 Hasil Uji Turnitin
- Lampiran 8 Instrumen Penelitian
- Lampiran 9 Hasil Analisa Data
- Lampiran 10 Lembar Bimbingan



BAB I

PENDAHULUAN

Latar Belakang

Setiap orang mendambakan kesehatan. Pola makan adalah kebiasaan konsumsi makanan yang bisa memengaruhi status gizi seseorang. Kondisi gizi yang optimal dapat tercapai bila makanan dikonsumsi dalam jumlah yang cukup dan berkualitas serta bervariasi untuk memenuhi berbagai kebutuhan nutrisi tubuh (Kemenkes RI, 2018). Dalam jangka panjang, ketidakseimbangan dalam pengaturan pola makan tentu akan memengaruhi kesehatan dan juga kondisi fisik seseorang. Pola makan sangat mempengaruhi status gizi individu, baik bagi orang tua maupun remaja, karena dengan pola makan yang baik dapat membantu memenuhi kebutuhan gizi tubuh (Alba, 2025).

Berdasarkan data *World Health Organization* (WHO) tahun 2016, di berbagai negara berkembang yang masih menjadi masalah kesehatan masyarakat yaitu status gizi remaja. Survei prevalensi status gizi yang dilakukan oleh WHO antara tahun 2010 dan 2014 menunjukkan bahwa insiden malnutrisi global mencapai 48,8%. (R. Zurrhmi z 2019).

Sementara itu, penelitian yang dilakukan oleh (Jauziyah S, S, A, 2021) yang melibatkan 110 mahasiswa Universitas Diponegoro menemukan bahwa 78,2% responden tinggal di asrama/ kos/ kontrakan dan merupakan mahasiswa dari daerah lain dengan kebiasaan makan yang buruk. Hingga 30% peserta masih dipengaruhi oleh kebiasaan makan di daerah asal mereka dalam memilih makanan, hingga 40% dipengaruhi oleh pantangan makanan, dan hingga 38,2% dipengaruhi oleh teman sebaya. Kemudian 50% peserta mengonsumsi cemilan 1x dalam sehari berupa gorengan, jajanan anak sekolah, maupun makanan ringan (Athanasius 2021).

Pola makan merupakan salah satu usaha yang mencerminkan beberapa jenis dan jumlah makanan (porsi) yang dikonsumsi oleh individu selama periode tertentu, sedangkan pola makan yang baik yaitu ketika pola makannya dapat memenuhi kebutuhan gizi seseorang setiap harinya, sehingga kesehatan dan kinerja tubuh tetap terjaga (Soviana, 2021). Namun, jika asupan gizi tidak seimbang maka dapat menimbulkan masalah seperti malnutrisi maupun obesitas (Permenkes RI, 2014).

Saat ini, Indonesia tengah menghadapi tantangan gizi ganda, ditandai dengan adanya individu yang kekurangan gizi dan mereka yang menghadapi masalah gizi berlebih. Menurut Statistik Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) Nasional tahun 2018, prevalensi status gizi pada usia 16-18 tahun sekitar 1,4% remaja Indonesia mengalami gizi kurang, 6,7% mengalami kekurangan berat badan, 78,3% memiliki berat badan normal, 9,5% kelebihan berat badan, dan 4,0% tergolong obesitas. Prevalensi usia 19 tahun terdiri atas 20,7% gizi kurang dan 15,5% gizi lebih, dan prevalensi status gizi pada dewasa muda usia 20-24 tahun terdiri atas 20,5% gizi lebih dan 15,8% gizi kurang. (Riskesdas Nasional, 2018).

Dampak dari pola makan tidak sehat salah satunya yaitu stunting. Selain menyebabkan kondisi fisik yang tidak normal, stunting juga dapat menghambat otak untuk berkembang karena nutrisi yang diberikan kurang selama masa pertumbuhan (Suriyanti Simamora & Kresnawati, 2021). Selain stunting, ada berbagai penyakit lain yang mengganggu kesehatan tubuh jika seseorang tidak menjaga pola makan, yaitu penyakit gastritis atau lebih dikenal sebagai penyakit maag (Ika et al., 2021). Selanjutnya, obesitas juga termasuk penyakit yang dapat timbul jika pola makan tidak diperhatikan (Badriyah & Pratiwi, 2024), salah-satu faktornya yaitu karena konsumsi makanan *fast food* secara berlebihan (Wowor et al., 2021). Penyakit lain yang bisa terjadi karena pola makan buruk yaitu hipertensi, kurangnya pemahaman dan

pengetahuan masyarakat tentang bagaimana pola makan mempengaruhi hipertensi menjadi salah satu penyebab rendahnya kesadaran masyarakat dalam menjaga pola makan yang baik. Kemudian terdapat penyakit diabetes melitus yang terjadi karena pola makan yang tidak baik. Dampak yang dirasakan seseorang karena penyakit diabetes melitus sangat beragam, seperti kekurangan gizi, kebutaan, gagal ginjal, penyakit jantung, integritas kulit, dan lainnya (Rutri Vena, 2022).

Salah satu yang menjadi kekhawatiran utama dari remaja yaitu kurangnya pengetahuan mereka dalam mengatasi tantangan yang berkaitan dengan status gizi. Masa mahasiswa adalah masa dimana seseorang memiliki kebebasan dalam memilih makanan yang akan dimakan. Pola makan mahasiswa seringkali berubah-ubah, hal tersebut dipengaruhi oleh banyak factor, seperti perubahan dalam aspek sosial dan psikologis mahasiswa. Selain itu, gaya hidup dan perilaku mahasiswa juga mengalami perubahan, termasuk pengalaman dalam mendefinisikan makanan atau kebiasaan makan (Khomsan, 2004). Mahasiswa seringkali makan makanan yang tidak sehat, makan tidak teratur, sering melewatkan sarapan serta makan siang, dan lebih banyak mengonsumsi camilan (Adriani & Bambang, 2012).

Pola makan yang benar adalah makan tiga kali sehari dengan interval yang hampir sama dan dua kali camilan dalam porsi kecil. Namun, banyak mahasiswa yang sering melewatkan waktu makan karena kesibukannya (Alimuddin, 2023). Liana dkk. (2017) melakukan penelitian yang menunjukkan bahwa mahasiswa sering mengabaikan pola makan sehat dan melakukan aktifitas fisik yang minim, selain itu juga memilih pola makan yang buruk seperti membeli camilan dari pedagang kaki lima. Akibatnya, masih ada mahasiswa yang Indeks Massa Tubuh (IMT)-nya terlalu rendah atau terlalu tinggi.

Beberapa peneliti juga melakukan penelitian mengenai masalah pola makan mahasiswa yang hasilnya menunjukkan banyak mahasiswa

yang mengkonsumsi makanan yang tidak sesuai dengan pedoman umum gizi seimbang. Mayoritas mahasiswa yaitu anak yang tinggal di kos-kosan dan jauh dari orang tua. Banyak di antara mereka yang cenderung memiliki kebiasaan makan yang buruk, kurang istirahat karena begadang, dan kurangnya aktivitas fisik (Muharni & , Fina Aryani, 2015). Mahasiswa yang tinggal di asrama atau kos-kosan biasanya menunjukkan pola makan yang tak teratur dan tidak sehat dibandingkan dengan mereka yang tinggal di rumah. Hal ini dapat mencerminkan dampaknya pada mahasiswa yang sering melewatkan makan karena jadwal mereka yang padat, serta mereka yang sedang menjalani transisi dari kehidupan berkeluarga ke kehidupan mandiri faktor-faktor yang berkontribusi terhadap kebiasaan makan yang tidak teratur dan kekurangan gizi (Alimuddin, 2023).

Sebagai anggota masyarakat Indonesia dan generasi peners bangsa, mahasiswa diharapkan dapat menerapkan pola hidup sehat. Melalui penerapan pola hidup sehat, mahasiswa akan memperoleh kesehatan yang optimal dan kemudian bisa membantu tercapainya SDM (sumber daya manusia) yang berkualitas (Miko & Dina, 2016).

Berdasarkan hasil wawancara dengan 10 mahasiswa aktif program studi keperawatan tingkat dua, peneliti menemukan bahwa 6 mahasiswa mengkonsumsi makana pokok, lauk-pauk, sayur-sayran, dan buah-buahan. Sedangkan 4 mahasiswa lainnya hanya mengonsumsi makanan pokok dan lauk-pauk; 8 dari 10 mahasiswa makan 2x dalam sehari, 1 mahasiswa makan 1x, dan 1 mahasiswa lainnya makan 4x dalam sehari; 8 dari 10 mahasiswa makan dengan porsi cukup yaitu 1 centong dalam sekali makan, 1 mahasiswa dengan porsi sedikit yaitu $\frac{1}{2}$ centong dala sekali makan, dan 1 mahasiswa lainnya makan dengan porsi banyak yaitu 2 centong dalam sekali makan; 2 dari 10 mahasiswa sarapan pagi dengan teratur sedangkan 8 mahasiswa lainnya tidak terbiasa sarapan pagi karena malas dan gugup buru-buru ke kampus. Selain jarang sarapan sebagian besar mahasiswa

juga lebih sering makan camilan seperti mengkonsumsi makanan manis, jajanan, dan gorengan.

Kemudian peneliti juga melakukan studi pendahuluan tentang dampak pola makan tidak sehat di Universitas Muhammadiyah Gombong dengan cara mengisi link kuesioner kepada 9 mahasiswa didapatkan 5 mahasiswa (55,55%) memiliki riwayat gastritis dan 4 mahasiswa lainnya (44,44%) tidak memiliki riwayat gastritis, tetapi 9 mahasiswa tersebut memiliki kebiasaan makan yang tidak baik seperti makan tidak teratur, sering makan makanan instan, serta makanan makanan pedas dan asam, serta sering menunda jadwal makan. Selain itu, ditemukan 5 dari 9 mahasiswa sering merasakan nyeri ulu hati dan merasa kembung.

Berdasarkan latar belakang di atas, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang gambaran pola makan sehat pada mahasiswa S1 keperawatan tingkat dua di Universitas Muhammadiyah Gombong di mana mahasiswa mengalami perubahan negatif dalam gaya hidup dan kebiasaan makan, yang memengaruhi kualitas kesehatan mereka.

Rumusan Masalah

Dari latar belakang diatas, peneliti merumuskan masalah pada penelitian ini adalah bagaimana Gambaran Pola Makan Sehat Pada Mahasiswa S1 Keperawatan Tingkat Dua Di Universitas Muhammadiyah Gombong ?

Tujuan Penelitian

Tujuan Umum

Secara umum penelitian ini bertujuan untuk mengetahui Gambaran Pola Makan Sehat Pada Mahasiswa S1 Keperawatan Tingkat Dua Di Universitas Muhammadiyah Gombong.

Tujuan Khusus

- a. Mengidentifikasi karakteristik usia dan jenis kelamin terhadap pola makan mahasiswa S1 keperawatan tingkat dua di Universitas Muhammadiyah Gombong.
- b. Mengidentifikasi gambaran pola makan sehat pada mahasiswa S1 keperawatan tingkat dua di Universitas Muhammadiyah Gombong.

Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Data yang diambil dari hasil penelitian ini menjadi informasi dan saran bagi kemajuan ilmu keperawatan dan penerapan praktisnya.

2. Manfaat Praktis

A. Bagi Mahasiswa

Diharapkan penelitian ini dapat memberikan informasi mengenai pola makan sehat, sehingga mahasiswa S1 keperawatan tingkat dua di Universitas Muhammadiyah Gombong dapat meningkatkan kualitas kesehatan mereka.

B. Bagi Layanan Kesehatan

Hasil dari penelitian ini dapat digunakan untuk mengembangkan dan meningkatkan pendidikan dalam bidang layanan kesehatan, sehingga mutu pelayanan kesehatan dapat ditingkatkan.

C. Bagi Peneliti

Sebagai rekomendasi untuk membantu peneliti dan memperluas pengetahuan tentang Gambaran pola makan sehat pada mahasiswa S1 keperawatan Tingkat dua.

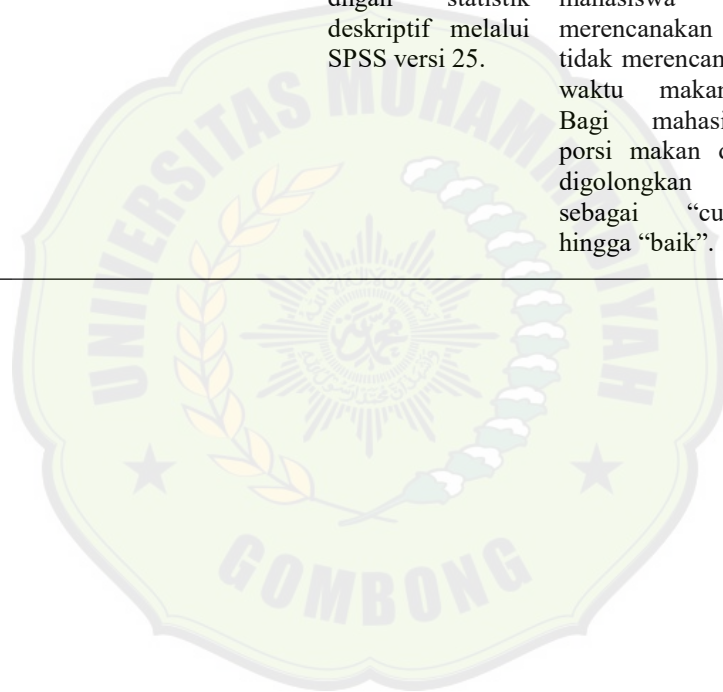
E. Keaslian Penelitian

Tabel 1. 1 Keaslian Penelitian

Nama Peneliti dan Tahun	Judul Penelitian	Metode Penelitian	Hasil Penelitian	Persamaan dan Perbedaan dengan
-------------------------	------------------	-------------------	------------------	--------------------------------

Penelitian		Penelitian		
Claudia Angel Tambajon, Nancy S.H. Malonda, Nova H. Kapantow (2021)	Gambaran Pola Makan Mahasiswa Semester I di Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Sam Ratulangi Manado Selampandemi Covid-19	Desain penelitian yang digunakan adalah penelitian deskriptif kuantitatif. Populasi berjumlah 185 orang, sedangkan sampel berjumlah 111 responden. Dalam penelitian ini menggunakan instrument berupa kuesioner yang dibuat menggunakan <i>google forms</i> , dan analisis data dilakukan secara <i>univariat</i> .	Hasil penelitian menunjukkan bahwa mayoritas responden adalah perempuan berusia 19-20 tahun. Seluruh mahasiswa semester II Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Sam Ratulangi masuk dalam kriteria pola makan cukup, dengan 100% masuk dalam kategori ini dan tidak ada responden yang tergolong kurang.	Persamaannya yaitu jenis penelitian, instrument menggunakan kuesioner <i>google forms</i> , dan responden, sedangkan perbedaannya yaitu tahun dan tempat penelitian
Erna Yuliarsih (2022)	Hubungan Pola Makan Dengan Kejadian Gastritis Pada Remaja Usia 17-25 Tahun	Penelitian ini menggunakan desain <i>Analytical Cross Sectional</i> . Penelitian difokuskan pada populasi remaja usia 17 sampai 25 tahun di Desa Tambakrejo (Kecamatan Jombang) yang berjumlah 98 orang. Sampel sebanyak 79 orang dipilih dengan menggunakan teknik proporsional random sampling. Pengumpulan data melalui survei daring. Evaluasi melalui uji peringkat <i>Spearman</i> .	Hasil dari penelitian menunjukkan bahwa dari 79 responden, hampir semuanya menunjukkan pola makan tidak sehat, yakni sebanyak 61 orang atau sebesar 77,2%. Selain itu, terdapat satu orang remaja yang mengalami gastritis atau sebesar 77,2%. Hasil uji statistik menunjukkan nilai p sebesar 0,00 yang berarti lebih kecil dari α (0,05). Hal ini menunjukkan bahwa H_1 diterima.	Persamaannya yaitu desain penelitian yaitu dengan <i>analitik cross sectional</i> dan perbedaannya yaitu penelitian ini meneliti tentang hubungan pola makan dengan kejadian gastritis pada remaja dan penelitian ini meneliti dengan teknik <i>random sampling</i> .
Dede Tamara, Dyoty Auliya Vilda	Gambaran Pola Makan Mahasiswa Calon Guru Pendidikan	Metode pendekatan deskriptif kuantitatif digunakan dalam penelitian ini.	Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa pola makan mahasiswa yang ditentukan berdasarkan jenis	Persamaannya yaitu meneliti tentang Gambaran pola makan pada mahasiswa dan

Ghasya (2024)	Dasar	Penelitian ini menggunakan sampel sebanyak 53 mahasiswa semester 1, 3, 5, dan 7 PGSD FKIP Universitas Tanjungpura. Alat yang digunakan yaitu kuesioner melalui <i>google forms</i> . Data yang diperoleh selanjutnya diolah dengan statistik deskriptif melalui SPSS versi 25.	maupun menu makanan yang dikonsumsinya sudah cukup untuk memenuhi gizi sehari-hari karena adanya karbohidrat seperti nasi yang digunakan sebagai makanan pokok dan lauk. Akan tetapi, jadwal makan mahasiswa tersebut kurang baik karena sebagian besar mahasiswa tidak merencanakan atau tidak merencanakan waktu makannya. Bagi mahasiswa, porsi makan dapat digolongkan sebagai “cukup” hingga “baik”.	perbedaannya yaitu tempat dan waktu penelitian.
------------------	-------	--	---	---



DAFTAR PUSTAKA

- Adriani & Bambang, W. (2012). *Peranan Gizi Dalam Siklus Kehidupan, Kencana, Jakarta.* <https://books.google.co.id/books?id=kHADwAAQBAJ&lpg=PA1&ots=B21T4MyGDV&dq=19.%09Adriani%2CM.%2CBambang%2CW.%2C2012.PerananGiziDalamSiklusKehidupan.Kencana%2CJakarta.&lr&pg=PP1#v=onepage&q&f=false>
- Alamanda, Y. (2018). Pengaruh Harga Diri dan Gaya Hidup Terhadap Perilaku Konsumtif. *Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 6(2), 273–279. <https://doi.org/10.30872/psikoborneo.v6i2.4570>
- Alba, A. D. (2025). HUBUNGAN POLA MAKAN DENGAN STATUS GIZI ANAK SEKOLAH DASAR NEGERI 004 SEKUPANG KOTA BATAM Afif D Alba *. 5(1), 53–63.
- Alimuddin, N. F. (2023). Gambaran Pola Makan, Pengetahuan Gizi, Dan Kejadian Kurang Energi Kronis (Kek) Pada Mahasiswi Indekos Di Asrama Mahasiswa (Ramsis) Universitas Hasanuddin. *J Surg CI Res*, 5(1), 47–55.
- Ar Rahmi, N., Hendiani, I., & Susilawati, S. (2020). <p>Pola makan mahasiswa berdasarkan Healthy Eating Plate</p><p>Eating patterns of the undergraduate students based on Healthy Eating Plate</p>. *Jurnal Kedokteran Gigi Universitas Padjadjaran*, 32(1), 41. <https://doi.org/10.24198/jkg.v32i1.22894>
- Badriyah, L., & Pratiwi, R. I. R. (2024). Hubungan Obesitas dengan Kejadian Hipertensi dan Hiperglikemia di Indonesia. *Ghidza: Jurnal Gizi Dan Kesehatan*, 8(1), 33–38. <https://doi.org/10.22487/ghidza.v8i1.1021>
- Desy Eka Restiana, 2019. (2019). No HUBUNGAN POLA MAKAN DENGAN KEJADIAN GASTRITIS PADA REMAJA KELAS X DI MA WALOSONGO KECAMATAN KEBONSATI KABUPATEN MADIUN. *Sustainability (Switzerland)*, 11(1), 1–14. <http://scioteca.caf.com/bitstream/handle/123456789/1091/RED2017-Eng-8ene.pdf?sequence=12&isAllowed=y%0Ahttp://dx.doi.org/10.1016/j.regsciu>

- rbeco.2008.06.005%0Ahttps://www.researchgate.net/publication/305320484
_SISTEM_PEMBETUNGAN_TERPUSAT_STRATEGI_MELESTARI
- Elys Sri Putri H., B. (2022). *HUBUNGAN POLA MAKAN DENGAN KEJADIAN GASTRITIS PADA REMAJA DI SMA NEGERI 1 TELUKDALAM KABUPATEN NIAS SELATAN TAHUN 2022.*
- Evan, Wiyono, J., & Candrawati, E. (2017). Hubungan Antara Pola Makan Dengan Kejadian Obesitas Pada Mahasiswa Di Universitas Tribhuwana Tungadewi Malang. *Nursing News*, 2, 708–717.
- Fakhriyah, H., & Suwardi, S. (2021). Menanamkan Nilai Agama Pada Anak Usia Dini Di Pengaruh Media Iklan Makanan Terhadap Pola Makan Anak Usia 4-6 Tahun. *Jurnal Anak Usia Dini Holistik Integratif (AUDHI)*, 2(2), 79. <https://doi.org/10.36722/jaudhi.v2i2.583>
- Febri Endra, B. (2017). *PEDOMAN METODOLOGI PENELITIAN (STATISTIKA PRAKTIS)*.
<https://books.google.co.id/books?id=s5uWDwAAQBAJ&printsec=copyright&hl=id#v=onepage&q&f=false>
- Hardiansyah & Supariasa, 2017. (2016). *BUKU AJAR ILMU GIZI OLAHRAGA*.
<https://penerbit.unpkediri.ac.id/index.php/unp/article/view/36>
- Hartati, S., & Utomo, W. (2014). Hubungan Pola Makan dengan Resiko Gastritis Pada Mahasiswa yang Menjalani Sistem KBK. *Jom Psik*, 1(2), 4–6.
- Ika, Anti, A., & Lestiarini, D. (2021). Pengaruh Sikap Pemenuhan Pola Makan Terhadap Pencegahan Gastritis Pada Mahasiswa. *Nursing Care and Health Technology Journal*, 1(1). *Nursing Care And Health Technology*, 25–30. <http://ojs.nchat.id/index.php/nchat/article/view/6>
- Kemenkes RI, P. D. dan I. K. (2018). *Pengertian Pola Makan*.
[https://dspace.umkt.ac.id/bitstream/handle/463.2017/2087/BAB II.pdf?sequence=3&isAllowed=y&__cf_chl_tk=eZtfYRFxOyOhIVCaI_mHfwwWwBpXvEhfvQP3qqDw20Nk-1747594049-1.0.1.1-.HO2Hke3bPlgEfYVUPzz5iRMQWZPQL2b9J1AeIpPUQ8](https://dspace.umkt.ac.id/bitstream/handle/463.2017/2087/BAB%20II.pdf?sequence=3&isAllowed=y&__cf_chl_tk=eZtfYRFxOyOhIVCaI_mHfwwWwBpXvEhfvQP3qqDw20Nk-1747594049-1.0.1.1-.HO2Hke3bPlgEfYVUPzz5iRMQWZPQL2b9J1AeIpPUQ8)
- Kurniawati, A. (2023). HUBUNGAN POLA MAKAN DAN AKTIVITAS FISIK DENGAN STATUS GIZI PADA REMAJA DI SMA IPIEMS SURABAYA.

AT-TAWASSUTH: Jurnal Ekonomi Islam, VIII(I), 1–19.

- Miko, A., & Dina, P. B. (2016). Hubungan Pola Makan Pagi dengan Status Gizi pada Mahasiswi Poltekkes Kemenkes Aceh. *Action: Aceh Nutrition Journal*, 1(2), 83. <https://doi.org/10.30867/action.v1i2.15>
- Mufa, N. A. (2021). Pola Makan Dan Gejala Anemia Pada Mahasiswa Perantauan Di Universitas Samudra. *Jurnal Jeumpa*, 7(2), 458–461. <https://doi.org/10.33059/jj.v7i2.3796>
- Muharni, S., & , Fina Aryani, & M. M. (2015). *Gambaran Tenaga Kefarmasian dalam Memberikan Informasi Kepada Pelaku Swamedikasi*. 2(1), 47–53.
- Muliani, Isnaniar, & Nurmayanti. (2021). Pola Makan Mahasiswa yang Mengalami Gastritis di Fakultas Mipa dan Kesehatan Universitas Muhammadiyah Riau. *Jurnal Kesehatan As-Shiha*, 7(1), 1–15.
- Nainggolan, J. L., Tinggi, S., Kesehatan, I., & Elisabeth, S. (2024). *PROPOSAL DENGAN STATUS GIZI REMAJA DI SMA SWASTA SANTO YOSEPH TANJUNG SELAMAT MEDAN TAHUN 2024 2024*.
- Permenkes RI, N. 41. (2014). PEDOMAN GIZI SEIMBANG. *Procedia Manufacturing*, 1(22 Jan), 1–17.
- Rahayu, L. A. D., Admiyanti, J. C., Khalda, Y. I., Ahda, F. R., Agistany, N. F. F., Setiawati, S., Shofiyanti, N. I., & Warnaini, C. (2021). Hipertensi, Diabetes Mellitus, Dan Obesitas Sebagai Faktor Komorbiditas Utama Terhadap Mortalitas Pasien Covid-19: Sebuah Studi Literatur. *JIMKI: Jurnal Ilmiah Mahasiswa Kedokteran Indonesia*, 9(1), 90–97. <https://doi.org/10.53366/jimki.v9i1.342>
- Riskesdas Nasional, S. (2018). *Prevalensi Gizi Pada Remaja Di Indonesia*.
- Rutri Vena, M. C. Y. (2022). Kajian Literatur: Hubungan Antara Pola Makan Dengan Kejadian Diabetes Melitus. *JKM (Jurnal Kesehatan Masyarakat) Cendekia Utama*, 9(2), 255. <https://doi.org/10.31596/jkm.v9i2.672>
- Simbolon, B. (2022). Kontribusi Minat dan Bimbingan Spiritual terhadap Prestasi Belajar Mahasiswa. *HAGGADAH: Jurnal Teologi Dan Pendidikan Kristen*, 2(1), 32–41. <https://doi.org/10.57069/haggadah.v2i1.20>
- Sirajjudin dkk, 2018. (2018). *Bahan Ajar Gizi: Survey Konsumsi Pangan*.

- https://pustaka.poltekkes-pdg.ac.id/index.php?p=show_detail&id=6422
- Soviana, E. (2021). Penyuluhan Pengaturan Pola Makan dan Gizi Seimbang untuk Siswa Sekolah Sepak Bola di Cilacap Selatan. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Indonesia*, 1(1), 25–30. <https://doi.org/10.52436/1.jpmi.4>
- Sulsitiyoningsih, H. (2012). *GIZI UNTUK KESEHATAN IBU DAN ANAK*. 52–57.
- Suriyany Simamora, R., & Kresnawati, P. (2021). Pemenuhan Pola Makan Gizi Seimbang Dalam Penanganan Stunting Pada Balita Di Wilayah Puskesmas Kecamatan Rawalumbu Bekasi. *Jurnal Bidang Ilmu Kesehatan*, 11(1), 34–45. <https://doi.org/10.52643/jbik.v11i1.1345>
- Widajanti, 2014. (2014). *HUBUNGAN ASUPAN VITAMIN C, VITAMIN E DAN B-KAROTEN DENGAN KADAR GULA DARAH PUASA PADA WANITA USIA 35-50 TAHUN*. <https://ejournal3.undip.ac.id/index.php/jnc/article/view/20827>
- Wowor, P., Engkeng, S., & Kalesaran, A. F. . (2021). Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Perilaku Konsumsi Jajanan Pada Pelajar Di Sekolah Dasar Negeri 16 Dan Sekolah Dasar Negeri 120 Kota Manado. *Jurnal Asuhan Ibu Dan Anak*, 6(2), 91–98.
- Yuliarsih, E. (2022). Hubungan Pola Makan dengan Kejadian Gastritis pada Remaja Usia 17 - 25 Tahun (Studi di Desa Tambakrejo Kecamatan Jombang Kabupaten Jombang). *Institut Teknologi Sains Dan Kesehatan Insan Cendikia Media*, 1–117.

Lampiran 1 Jadwal Penelitian

No	Kegiatan	Ma	Ap	Me	Ju	Ju	Ag	Se	Ok	No	De	Ja
.		r	r	i	n	l	s	p	t	v	s	n
1.	Penentuan Tema											
2.	Penyusunan Proposal											
3.	Ujian Proposal											
4.	Uji Etik											
5.	Pengambilan Data Hasil Penelitian											
6.	Penyusunan Hasil Penelitian											
7.	Ujian Hasil Penelitian											

Lampiran 2 Surat Izin Melakukan Studi Pendahuluan



UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH GOMBONG
LEMBAGA PENELITIAN DAN PENGABDIAN MASYARAKAT
Sekretariat : Jl. Yos Sudarso no. 461 Gombong, Kebumen Telp. (0287)472433
Email: lppm@unimugo.ac.id Web: <http://unimugo.ac.id/>

No : 1522.5/IL.3.AU/PN/V/2025
Hal : Permohonan Ijin
Lampiran : -

Gombong, 27 Mei 2025

Kepada :
Yth. Rektor Universitas Muhammadiyah Gombong

Assalamu'alaikum Wr. Wb.

Teriring do'a semoga kita dalam melaksanakan tugas sehari-hari senantiasa mendapat lindungan dari Allah SWT. Aamiin

Sehubungan dengan akan dilaksanakannya penelitian bagi mahasiswa Keperawatan Program Sarjana Universitas Muhammadiyah Gombong, dengan ini kami mohon kesediaannya untuk memberikan ijin kepada mahasiswa kami:

Nama : Nisywa Fitriyana
NIM : 202202108
Judul Penelitian : Gambaran Pola Makan Sehat pada Mahasiswa S1 Keperawatan Tingkat Dua di Universitas Muhammadiyah Gombong
Keperluan : Ijin Studi Pendahuluan

Demikian atas perhatian dan ijin yang diberikan kami ucapkan terima kasih.

Wassalamu'alaikum Wr.Wb.

Kepala LPPM
Universitas Muhammadiyah Gombong



Anika Dwi Asti, M.Kep

Lampiran 3 Surat Balasan Izin Studi Pendahuluan



UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH GOMBONG
Jl. Yos sudarso No. 461 Gombong, Kebumen 54411 Telp./Fax. (0287) 472433, 473750
Website : www.unimugo.ac.id Email : rektorat@unimugo.ac.id

Nomor : 309.I/IL3.AU/TU/VI/2025
Lampiran :-
Perihal : Balasan Ijin Studi Pendahuluan

Gombong, 08 Dzulhijjah 1446 H
05 Juni 2025 M

Yth.
Sdri. Nisywa Fitriyana
NIM. 202202108
Di tempat

Assalamu'alaikum, Wr. Wb.

Puji Syukur Kehadirat Allah SWT, atas limpahan rahmat dan hidayah-Nya. Semoga kita senantiasa mendapat bimbingan dan petunjuk dari Allah SWT. Amin.

Memperhatikan surat dari Lembaga Penelitian dan Pengabdian Masyarakat Nomor 1522.5/IL3.AU/PN/V/2025 tanggal 27 Mei 2025 perihal Permohonan Ijin Penelitian, dengan ini kami sampaikan bahwa pada dasarnya kami tidak keberatan dan memberikan ijin studi pendahuluan kepada :

Nama : Nisywa Fitriyana
NIM : 202202108
Program Studi : Keperawatan Program Sarjana
Judul Penelitian : Gambaran Pola Makan Sehat pada Mahasiswa S1 Keperawatan Tingkat Dua di Universitas Muhammadiyah Gombong

Berkenaan dengan hal tersebut, agar peneliti mengikuti peraturan yang telah ditentukan.

Demikian yang kami sampaikan, atas perhatiannya kami sampaikan terima kasih.

Wassalamu'alaikum Wr. Wb.

Rektor
Universitas Muhammadiyah Gombong

Dr. Heriwaluyo, M.Kep. Sp. Mat.
NIK. 01021

Tembusan :

1. Kepala Lembaga Penelitian Dan Pengabdian Kepada Masyarakat (LPPM)
2. Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan
3. Ketua Program Studi Keperawatan Program Sarjana
4. Biro Akademik, Kemahasiswaan dan Kerjasama
5. Bagian Kemahasiswaan



Lampiran 4 Surat Permohonan Izin Penelitian



UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH GOMBONG
LEMBAGA PENELITIAN DAN PENGABDIAN MASYARAKAT
Sekretariat : Jl. Yos Sudarso no. 461 Gombong, Kebumen Telp. (0287)472433
Email: lppm@unimugo.ac.id Web: <http://unimugo.ac.id/>

No : 1656.5/II.3.AU/PN/VIII/2025
Hal : Permohonan Ijin
Lampiran : -

Gombong, 12 Agustus 2025

Kepada :
Yth. Rektor Universitas Muhammadiyah Gombong

Assalamu'alaikum Wr. Wb.

Teriring do'a semoga kita dalam melaksanakan tugas sehari-hari senantiasa mendapat perlindungan dari Allah SWT. Aamiin

Sehubungan dengan akan dilaksanakannya penelitian bagi mahasiswa Keperawatan Program Sarjana Universitas Muhammadiyah Gombong, dengan ini kami mohon kesediaannya untuk memberikan ijin kepada mahasiswa kami:

Nama : Nisywa Fitriyana
NIM : 202202108
Judul Penelitian : Gambaran Pola Makan Sehat pada Mahasiswa S1 Keperawatan Tingkat Dua di Universitas Muhammadiyah Gombong
Keperluan : Ijin Penelitian

Demikian atas perhatian dan ijin yang diberikan kami ucapkan terima kasih.

Wassalamu'alaikum Wr.Wb.

Kepala LPPM
Universitas Muhammadiyah Gombong

Amrika Dwi Asti, M.Kep

Lampiran 5 Surat Balasan Permohonan Izin Penelitian

**UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH GOMBONG**
Jl. Yos sudarso No. 461 Gombong, Kebumen 54411 Telp./Fax. (0287) 472433, 473750
Website : www.unimugo.ac.id Email : rektorat@unimugo.ac.id

Nomor : 519.1/IL3.AU/TU/VIII/2025 Gombong, 25 Agustus 2025
Lampiran : -
Perihal : Balasan Ijin Penelitian

Yth.
Sdri. Nisywa Fitriyana
NIM. 202202108
Di tempat

Assalamu'alaikum, Wr. Wb.

Puji Syukur Kehadirat Allah SWT, atas limpahan rahmat dan hidayah-Nya. Semoga kita senantiasa mendapat bimbingan dan petunjuk dari Allah SWT. Amin.

Memperhatikan surat dari Lembaga Penelitian dan Pengabdian Masyarakat Nomor 1656.5/11.3 .AU/PN/V III/2025 tanggal 12 Agustus 2025 perihal Permohonan Ijin Penelitian , dengan ini kami sampaikan bahwa pada dasarnya kami tidak keberatan dan memberikan ijin penelitian kepada :

Nama : Nisywa Fitriyana
NIM : 202202108
Program Studi : Keperawatan Program Sarjana
Judul Penelitian : Gambaran Pola Makan Sehat pada Mahasiswa S1 Keperawatan Tingkat Dua di Universitas Muhammadiyah Gombong

Berkenaan dengan hal tersebut, agar peneliti mengikuti peraturan yang telah ditentukan.

Demikian yang kami sampaikan, atas perhatiannya kami sampaikan terima kasih.

Wassalamu'alaikum Wr. Wb.

Rektor
Universitas Muhammadiyah Gombong


Dr. Herniyatun, M.Kep. Sp. Mat.
NIK. 01022

Tembusan :

1. Kepala Lembaga Penelitian Dan Pengabdian Kepada Masyarakat (LPPM)
2. Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan
3. Prodi Keperawatan Program Sarjana
4. Sdr. Nisywa Fitriyana



Lampiran 6 Surat Keterangan Lolos Uji Etik



KOMISI ETIK PENELITIAN KESEHATAN
HEALTH RESEARCH ETHICS COMMITTEE
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH GOMBONG
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH GOMBONG

eCertificate

KETERANGAN LAYAK ETIK
*DESCRIPTION OF ETHICAL
EXEMPTION*
"ETHICAL EXEMPTION"
Nomor : 140.6/II.3.AU/F/KEPK/VIII/2025

No. Protokol : 11113001431



Peneliti
Researcher : Nisywa Fitriyana
Fajar Agung Nugroho, MNS
Nama Institusi
Name of The Institution : KEPK Universitas Muhammadiyah Gombong

"GAMBARAN POLA MAKAN SEHAT PADA MAHASISWA
S1 KEPERAWATAN TINGKAT DUA DI UNIVERSITAS
MUHAMMADIYAH GOMBONG"

"DESCRIPTION OF HEALTHY EATING PATTERNS IN
SECOND YEAR NURSING UNDERGRADUATE
STUDENTS AT MUHAMMADIYAH UNIVERSITY OF
GOMBONG"

Dinyatakan layak etik sesuai 7 (tujuh) Standar WHO 2011, yaitu 1) Nilai Sosial, 2) Nilai Ilmiah, 3) Pemerataan Beban dan Manfaat, 4) Risiko, 5) Bujukan/Eksploitasi, 6) Kerahasiaan dan Privacy, dan 7) Persetujuan Setelah Penjelasan, yang merujuk pada Pedoman CIOMS 2016. Hal ini seperti yang ditunjukkan oleh terpenuhinya indikator setiap standar.

Declared to be ethically appropriate in accordance to 7 (seven) WHO 2011 Standards, 1) Social Values, 2) Scientific Values, 3) Equitable Assessment and Benefits, 4) Risks, 5) Persuasion/Exploitation, 6) Confidentiality and Privacy, and 7) Informed Consent, referring to the 2016 CIOMS Guidelines. This is as indicated by the fulfillment of the indicators of each standard.


Pernyataan Laik Etik ini berlaku selama kurun waktu tanggal 10 Agustus 2025 sampai dengan tanggal 10 Agustus 2026
This declaration of ethics applies during the period August 10, 2025 until August 10, 2026

August 10, 2025
Professor and Chairperson,



Ning Iswati, M.Kep

Lampiran 7 Hasil Uji Plagiarism

	UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH GOMBONG PERPUSTAKAAN Jl. Yos Sudarso No. 461, Telp./Fax. (0287) 472433 GOMBONG, 54412 Website : https://library.unimugo.ac.id/ E-mail : lib.unimugo@gmail.com
---	--

SURAT PERNYATAAN CEK SIMILARITY/PLAGIASI

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Sawiji, M.Sc
NIK : 96009
Jabatan : Kepala UPT Perpustakaan, Multimedia, SIM, dan IT

Menyatakan bahwa karya tulis di bawah ini **sudah lolos** uji cek similarity/plagiasi:


Judul : Gambaran Pola Makan Sehat Pada Mahasiswa S1 Keperawatan Tingkat Dua di Universitas Muhammadiyah Gombong

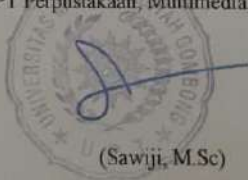
Nama : Ni: sywa Fitriyana
NIM : 202202108
Program Studi : S1 Keperawatan
Hasil Cek : 26%

Gombong, 15 September 2025

Mengetahui,

Pustakawan Kepala UPT Perpustakaan, Multimedia, SIM, dan IT


(Puri Sundariyati)


(Sawiji, M.Sc)

Lampiran 8 Instrumen Penelitian

3. Lembar Permohonan Menjadi Responden

PERMOHONAN MENJADI RESPONDEN PENELITIAN

Yang saya hormati,

Calon Responden

Assalamualaikum, wr. wb.

Saya yang bertanda tangan di bawah ini mahasiswa Universitas Muhammadiyah Gombong:

Nama : Nisywa Fitriyana

NIM : 202202108

Program Studi : Keperawatan Program Sarjana

Fakultas : Fakultas Ilmu Kesehatan

Dengan ini saya sebagai peneliti meminta kesediaan dari Saudara/saudari untuk menjadi responden dalam penelitian saya tersebut. Sebelum itu saya akan menjelaskan penelitian saya:

1. Penelitian ini berjudul “Gambaran Pola Makan Sehat Pada Mahasiswa S1 Keperawatan Tingkat Dua Di Universitas Muhammadiyah Gombong”.
2. Berikut ini prosedur yang akan dilakukan selama penelitian:
 - a) Memberikan petunjuk kegiatan responden selama proses penelitian.
 - b) Memberikan penjelasan penelitian kepada responden.
 - c) Memberi surat persetujuan menjadi responden.
 - d) Setelah responden mendapatkan informasi penelitian dan bersedia menjadi responden, peneliti memberi surat persetujuan menjadi responden supaya ditandatangani dan disertai saksi.
 - e) Mulai mengumpulkan data dengan membagikan kuesioner dalam bentuk *link google form* kepada responden melalui via *whatsaap* yang diberikan melalui group *wahatsaap* masing-masing kelas yaitu kelas A, B, dan C

mahasiswa S1 keperawatan tingkat dua Universitas Muhamadiyah Gombong.

- f) Mendokumentasikan hasil.
 - g) Setelah penelitian selesai dilakukan dan peneliti sudah memperoleh data penelitian selanjutnya menganalisis data hasil penelitian dan sebagai ucapan terima kasih kepada responden diberi souvenir.
3. Semua data yang didapat dari Saudara/saudari akan dijamin kerahasiaannya karena lembar observasi hanya diberi kode nomor sebagai pengganti identitas Saudara/saudari.
 4. Penelitian ini tidak akan menimbulkan akibat buruk bagi Saudara/saudari sebagai responden.

Apabila Saudara/saudari mengalami hal yang tidak nyaman selama penelitian ini, maka Saudara/saudara memiliki hak untuk menghentikan saya dalam meneliti. Peneliti juga menghargai apabila Saudara/saudari tidak berpartisipasi dalam penelitian ini.

Melalui penjelasan penelitian tersebut, saya mengharapkan Saudara/saudari berpartisipasi menjadi responden dalam penelitian tersebut. Demikian penjelasan dari saya. Terima kasih.

Wassalamualaikum, wr. wb.

Kebumen,2025

Peneliti

Nisywa Fitriyana

4. Persetujuan Menjadi Responden

LEMBAR PERSETUJUAN MENJADI RESPONDEN

Kode Responden :

Yang bertanda tangan dibawah ini saya :

Nama :

Umur :

Alamat :

Nomor Hp :

Setelah membaca penjelasan penelitian dan mendapat penjelasan terhadap pertanyaan yang diajukan, saya menyadari bahwa penelitian ini tidak berdampak negatif bagi saya. Saya mengerti bahwa peneliti dapat menghargai dan menjunjung hak-hak saya sebagai responden.

Saya memahami bahwa keikutsertaan saya dalam penelitian ini sangat besar manfaatnya bagi peneliti.

Berkaitan dengan hal tersebut, maka saya menyatakan bersedia untuk berpartisipasi dalam penelitian ini. Persetujuan ini saya tanda tangani dengan penuh kesadaran dan tanpa paksaan dari pihak manapun.

Kebumen,2025

Saksi

Yang Membuat Pernyataan

(.....)

(.....)

Peneliti

(Nisywa Fitriyana)

5. Kuisisioner Penelitian

KUESIONER PENELITIAN GAMBARAN POLA MAKAN SEHAT PADA MAHASISWA S1 KEPERAWATAN TINGKAT DUA DI UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH GOMBONG

Petunjuk Pengisian

1. Isilah data dibawah ini dengan lengkap
2. Mohon kuisisioner ini diisi dengan menjawab seluruh pertanyaan yang ada
3. Pertanyaan dibawah adalah tentang Pola Makan
4. Baca pertanyaan sebelum menjawab
5. Berilah tanda cek (√) pada kolom yang tersedia dan pilihlah sesuai dengan keadaan yang sebenarnya

D. Data Demografi

Petunjuk Pengisian : Isilah identitas di bawah ini!

Identitas Responden		
1.	Nama (Inisial) :	
2.	Umur :	
3.	Jenis Kelamin :	
4.	Kelas :	

E. Kuisisioner Pola Makan

Isi pertanyaan dibawah ini dengan tanda (√) pada kolom yang tersedia. Setiap orang mempunyai jawaban yang berbeda-beda berdasarkan keadaannya masing masing, oleh karena itu pilihlah jawaban yang paling sesuai dengan diri Anda, karena tidak ada jawaba yang dianggap salah.

No	Pernyataan	Ya	Tidak
1.	Makanan utama yang dikonsumsi mengandung		

	makanan pokok, lauk pauk, sayuran, buah-buahan, dan air putih		
2.	Porsi makanan yang dikonsumsi sedang (1 centong nasi) dalam sekali makan		
3.	Konsumsi lauk pauk (hewani dan nabati) 2-4 porsi sehari (1 porsi = 1 potong lauk)		
4.	Porsi sayuran yang dikonsumsi sebanyak 1/3 piring sayur (4-5 sendok makan) dalam sekali makan		
5.	Konsumsi buah-buahan 3 porsi/ lebih dalam sehari (1 porsi = 1 jenis/ potong buah ukuran sedang)		
6.	Konsumsi gula maksimal 4 sendok makan/ hari termasuk teh manis, kopi, atau minuman kemasan		
7.	Konsumsi makanan yang digoreng maksimal 5 porsi/ hari (1 porsi = 1 jenis gorengan)		
8.	Konsumsi camilan dilakukan maksimal 3x sehari, misal keripik, ciki, dan kue manis		
9.	Jenis makanan yang dikonsumsi tidak mengandung banyak gula, garam, lemak, pengawet, kafein, penyedap, atau dibakar/ dipanggang seperti mie instan, junk food, dan sate		
10.	Jenis minuman yang dikonsumsi tidak mengandung banyak gula, alkohol, soda, dan kafein		
11.	Jumlah konsumsi air putih per hari \geq 8 gelas (sekitar 2 liter)/ hari atau lebih		
12.	Sarapan dilakuka setiap hari atau sering (4x-6x seminggu)		
13.	Makan siang dilakukan setiap hari atau sering (4x-6x seminggu)		

14.	Makan malam dilakukan setiap hari atau sering (4x-6x serminggu)		
15.	Membatasi konsumsi makanan instan, seperti sosis, mie instan, nugget, atau makanan kemasan lainnya		
16.	Selalu makan makanan yang berbeda-beda setiap hari, seperti kombinasi nasi, lauk, sayur, buah, dan susu		



Lampiran 9 Hasil Analisis Data

Usia

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	18 Tahun	2	1.8	1.8	1.8
	19 Tahun	30	26.3	26.3	28.1
	20 Tahun	65	57.0	57.0	85.1
	21 Tahun	13	11.4	11.4	96.5
	22 Tahun	4	3.5	3.5	100.0
	Total	114	100.0	100.0	

Jenis Kelamin

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Laki-laki	33	28.9	28.9	28.9
	Perempuan	81	71.1	71.1	100.0
	Total	114	100.0	100.0	

Pola Makan

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Tidak Baik	1	.9	.9	.9
	Tidak Baik	2	1.8	1.8	2.6
	Tidak Baik	3	2.6	2.6	5.3
	Tidak Baik	5	4.4	4.4	9.6
	Tidak Baik	10	8.8	8.8	18.4
	Tidak Baik	17	14.9	14.9	33.3
	Baik	8	7.0	7.0	40.4
	Baik	16	14.0	14.0	54.4
	Baik	10	8.8	8.8	63.2
	Baik	12	10.5	10.5	73.7
	Baik	11	9.6	9.6	83.3

Baik	6	5.3	5.3	88.6
Baik	5	4.4	4.4	93.0
Baik	8	7.0	7.0	100.0
Total	114	100.0	100.0	

Lampiran 10 Lembar Bimbingan





UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH GOMBONG
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
PRODI KEPERAWATAN PROGRAM SARJANA
Jl. YosSudarso No. 461, Telp. Fax. (0287) 472433, Gombong 54412

Kegiatan Bimbingan

Nama Mahasiswa : NISYWA FITRIYANA
NIM : 202202108
Pembimbing : Ns. Fajar Agung Nugroho, MNS

Tanggal Bimbingan	Topik /Materi Bimbingan	Paraf Pembimbing
15 Maret 2025	Konsul judul	
24 Maret 2025	Konsul Bab 1, revisi Bab 1 lanjut Bab 2	
25 April 2025	ACC Bab 1, konsul Bab 2	
2 Mei 2025	ACC Bab 2, konsul Bab 3, ubah variabel judul	
19 Mei 2025	Konsul Bab 1 dan stupen, lanjut Bab 2	
26 Mei 2025	ACC Bab 1 dan 2, lanjut Bab 3	
3 Juni 2025	ACC Bab 1,2, dan 3	
11 Juni 2025	Cek similarity dan daftar sidang proposal	
23 Juni 2025	Seminar proposal, lanjut revisi	
30 Juni 2025	ACC Bab 1,2, dan 3	
9 September 2025	Konsul Bab 4 dan 5	
11 September 2025	ACC Bab 4 dan 5	
16 September 2025	Cek Plagiarism	
23 Oktober 2025	Seminar hasil, lanjut revisi	
03 November 2025	ACC Bab 4 dan 5	

Mengetahui,
Ketua Program Studi Keperawatan Sarjana


Ns. Cahyu Septiwi, M.Kep.Sp.Kep.MB., Ph.D
MDN. 0627097701