

**HUBUNGAN POLA MAKAN UTAMA TERHADAP STATUS GIZI
MAHASISWA KEPERAWATAN UNIVERSITAS HARKAT NEGERI**



**Universitas
Harkat Negeri**

LAPORAN TUGAS AKHIR

Laporan Ini Disusun Untuk Memenuhi Persyaratan
Tugas Akhir Pada Program Studi Diploma III Keperawatan

Oleh

Asyifa Al Qulub

NIM. 23130080

PROGRAM STUDI DIPLOMA III KEPERAWATAN

FAKULTAS SEKOLAH VOKASI

UNIVERSITAS HARKAT NEGERI

2026

**HUBUNGAN POLA MAKAN UTAMA TERHADAP STATUS GIZI
MAHASISWA KEPERAWATAN UNIVERSITAS HARKAT NEGERI**



**Universitas
Harkat Negeri**

LAPORAN TUGAS AKHIR

Oleh
Asyifa Al Qulub
NIM. 23130080

**PROGRAM STUDI DIPLOMA III KEPERAWATAN
FAKULTAS SEKOLAH VOKASI
UNIVERSITAS HARKAT NEGERI
2026**

UNIVERSITAS HARKAT NEGERI	Kode/No :
	Tanggal :
FORMULIR LEMBAR PERSETUJUAN TUGAS AKHIR	Revisi :
	SEKOLAH VOKASI

HALAMAN PERSETUJUAN TUGAS AKHIR

HUBUNGAN POLA MAKAN UTAMA TERHADAP STATUS GIZI MAHASISWA KEPERAWATAN UNIVERSITAS HARKAT NEGERI

Sebagai Salah Satu Syarat Untuk Melaksanakan Tugas Akhir

Oleh:

Nama : Asyifa Al Qulub
NIM : 23130080

Tegal, 3 Juli 2025

Menyetujui,

Pembimbing I



Bdn. Nora Rahmanindar, S.Si.T, M.Keb

NIDN. 0613118506

Pembimbing II



Ns. Imaniar Faulina, M.Kep

UNIVERSITAS HARKAT NEGERI FORMULIR LEMBAR PENGESAHAN TUGAS AKHIR	Kode/No : _____
	Tanggal : _____
	Revisi : _____
	SEKOLAH VOKASI

HALAMAN PENGESAHAN TUGAS AKHIR (TA)

HUBUNGAN POLA MAKAN UTAMA TERHADAP STATUS GIZI MAHASISWA KEPERAWATAN UNIVERSITAS HARKAT NEGERI

Oleh:

Nama : Asyifa Al Qulub

NIM : 23130080

Telah berhasil dipertahankan di hadapan Tim Penguji dan diterima sebagai bagian persyaratan yang diperlukan untuk memperoleh gelar Ahi Madya Keperawatan pada Program Studi Diploma III Keperawatan, Universitas Harkat Negeri.

Tim Penguji

Ketua Penguji : Iroma Maulida, S.KM., M.Epid ()
NIDN. 0624037501

Anggota Penguji I : Ns. Candra Andodo, M.Kep ()
NIDN. 0012018903

Anggota Penguji II : Bdn. Nora Rahmanindar, ()
NIDN. 0613118506 S.Si.T, M.Keb

Tegal, 23 Juli 2026
Menyetujui,

Sekolah Vokasi
Dekan

Program Studi Diploma III Keperawatan
Ketua Program Studi


Universitas
Harkat Negeri
Sekolah Vokasi

Dr. apt. Heru Nurahyo, S. Farm., M. Sc
NIPY. 10.007.038


Universitas
Harkat Negeri
NIPY. 09.020.452

Ns. Ardhni Henda Karmandika, M.Kep
NIPY. 09.020.452

HALAMAN PERNYATAAN ORISINALITAS

Tugas Akhir ini adalah hasil karya saya sendiri, dan semua sumber baik yang dikutip maupun yang dirujuk telah saya nyatakan dengan benar.

NAMA : Asyifa Al Qulub

NIM : 23130080

Tanda Tangan :



Tanggal : 3 Juli 2016.....

**HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI TUGAS
AKHIR UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS**

Sebagai sivitas akademika Universitas Harkat Negeri, saya yang bertandatangan di bawah ini:

Nama	: Asyifa Al Qulub
NIM	: 23130080
Program Studi	: Diploma III Keperawatan
Jenis Karya	: Tugas Akhir
Skim TA	: KTI

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada UNIVERSITAS HARKAT NEGERI Hak Bebas Royalti Noneksklusif (*None-exclusive Royalty Free Right*) atas karya ilmiah saya yang berjudul :

**Hubungan Pola Makan Utama Terhadap Status Gizi Mahasiswa
Keperawatan Universitas Harkat Negeri**

Beserta perangkat yang ada (jika diperlukan). Dengan Hak Bebas Royalti/Noneksklusif ini UNIVERSITAS HARKAT NEGERI berhak menyimpan, mengalihmedia/formatkan, mengelola dalam bentuk pangkalan data (database), merawat dan mempublikasikan karya ilmiah saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan pemilik Hak Cipta.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Dibuat di:

Pada Tanggal:

Yang menyatakan



(ASYIFA AL QULUB)

NIM. 23130080

MOTTO DAN PERSEMBAHAN

Dan aku menyerahkan urusanku kepada Allah

(QS. Ghafir 40: Ayat 44)

"long story short i survived"

"it's fine fake until you make it, until you do, until it's true."

Taylor Swift

"i was good, i was really good"

dead poet society

Alhamdulillahirabbil'alamini, segala puji bagi Allah SWT atas segala rahmat, nikmat, kesehatan, kekuatan, dan kemudahan yang telah diberikan sehingga penulis dapat menyelesaikan Karya Tulis Ilmiah yang berjudul "Hubungan Pola Makan Utama terhadap Status Gizi Mahasiswa Keperawatan Universitas Harkat Negeri Kota Tegal." Dengan penuh rasa syukur, karya tulis ilmiah ini penulis persembahkan kepada:

1. Terima kasih kepada Mama tercinta dan Bapak atas segala doa, kasih sayang, pengorbanan, dukungan, dan semangat yang tidak pernah putus. Terima kasih telah menjadi alasan terbesar penulis untuk terus berjuang dan tidak menyerah dalam menyelesaikan Pendidikan. Terima kasih juga pada kedua kakak penulis atas doa, dukungan, dan semangat.
2. Terima kasih kepada diri sendiri karena telah mampu bertahan, berjuang, dan tidak menyerah dalam menghadapi setiap proses selama perkuliahan hingga penyusunan Karya Tulis Ilmiah ini. Terima kasih telah percaya bahwa setiap usaha akan membuahkan hasil. Semoga pencapaian ini menjadi langkah awal untuk meraih impian yang lebih besar.
3. Terima kasih kepada Bdn. Nora Rahmanindar, S.Si.T, M.Keb selaku Dosen Pembimbing I dan Ns. Imaniar Faulina, M.Kep selaku Dosen Pembimbing II yang telah meluangkan waktu, memberikan arahan, bimbingan, motivasi, serta saran selama proses penyusunan Karya Tulis Ilmiah ini. Terima kasih

atas kesabaran dan ilmu yang diberikan sehingga penulis dapat menyelesaikan penelitian ini dengan baik

4. Sahabat Tersayang, terima kasih selalu hadir memberikan doa, semangat, motivasi, serta menjadi tempat berbagi cerita dan keluh kesah di setiap proses yang penulis lalui. Semoga persahabatan yang telah terjalin selama ini tetap terjaga hingga kapan pun.
5. Terima kasih kepada teman-teman khususnya teman-teman yang sama-sama menyusun penelitian yang belum bisa saya sebutkan satu- satu Terima kasih atas kebersamaan, kerja sama, dukungan, semangat, serta doa yang selalu diberikan selama proses perkuliahan hingga penyusunan Karya Tulis Ilmiah ini.
6. Terimakasih teman-teman satu UKM Harkat *English Club* (HENC), terima kasih telah menjadi bagian dari perjalanan kuliah yang penuh cerita. Terima kasih sudah saling menguatkan, berbagi tawa, dan menjadi pengingat bahwa ternyata setiap orang sedang berjuang dengan versinya masing-masing. Semoga semoga kita semua dipertemukan kembali dalam keadaan yang lebih sukses.

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan kehadiran Allah SWT, berkat rahmat dan karunia-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan karya tulis ilmiah dengan judul "Hubungan Pola Makan Utama terhadap Status Gizi Mahasiswa Keperawatan Universitas Harkat Negeri." Karya tulis ilmiah ini merupakan salah satu syarat untuk memperoleh gelar Ahli Madya Keperawatan pada Program Studi DIII Keperawatan Universitas Harkat Negeri. Keberhasilan dalam penyelesaian karya tulis ilmiah ini tidak lepas dari bimbingan dan dukungan dari berbagai pihak. Untuk itu pada kesempatan ini penulis mengucapkan terima kasih kepada::

1. Bapak Sudirman Said, Ak., M.B.A. selaku Rektor Universitas Harkat Negeri.
2. Bapak Ns. Ardhi Henda Karmandika, M.Kep. selaku Ketua Program Studi Diploma III Keperawatan Universitas Harkat Negeri.
3. Ibu Bdn. Nora Rahmanindar, S.Si.T, M.Keb selaku Dosen Pembimbing I.
4. Ibu Ns. Imaniar Faulina, M.Kep selaku Dosen Pembimbing II.
5. Seluruh dosen dan staf Program Studi Diploma III Keperawatan Universitas Harkat Negeri yang telah memberikan ilmu, pengalaman, dan dukungan selama masa perkuliahan.
6. Kedua orang tua serta seluruh keluarga tercinta yang senantiasa memberikan doa, kasih sayang.
7. Rekan-rekan mahasiswa serta semua pihak yang telah membantu penyusunan karya tulis ilmiah ini..

Penulis menyadari Karya Tulis Ilmiah ini masih memiliki banyak kekurangan, sehingga kritik dan saran yang membangun sangat penulis harapkan. Semoga karya tulis ilmiah ini dapat bermanfaat bagi pembaca, khususnya bagi pengembangan ilmu keperawatan.

Tegal, 3 Juli 2026



Asyifa Al Qulub

ABSTRAK

HUBUNGAN POLA MAKAN UTAMA TERHADAP STATUS GIZI MAHASISWA PROGRAM STUDI DIII KEPERAWATAN UNIVERSITAS HARKAT NEGERI

Penelitian Kuantitatif dengan Pendekatan Cross Sectional di Program Studi DIII
Keperawatan Universitas Harkat Negeri Kota Tegal

Oleh: Asyifa Al Qulub

Latar Belakang: Pola makan merupakan salah satu faktor yang berperan penting dalam menentukan status gizi seseorang. Mahasiswa keperawatan memiliki aktivitas akademik yang padat sehingga sering kali mengabaikan keteraturan dan kualitas pola makan. Kondisi tersebut dapat berdampak pada status gizi, baik kekurangan maupun kelebihan gizi. **Metode:** Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan desain cross sectional. Penelitian dilaksanakan pada mahasiswa Program Studi DIII Keperawatan Universitas Harkat Negeri Kota Tegal dengan jumlah sampel sebanyak 71 responden yang dipilih menggunakan teknik *proportionate stratified accidental sampling*. Data pola makan diperoleh menggunakan *Food Frequency Questionnaire* (FFQ), sedangkan status gizi ditentukan berdasarkan Indeks Massa Tubuh (IMT). Analisis data dilakukan secara univariat dan bivariat menggunakan uji **Chi-Square**. **Hasil:** Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar responden memiliki pola makan kategori kurang sebanyak 46 responden (64,8%) dan status gizi kategori kurus sebanyak 35 responden (49,3%). Hasil uji *Chi-Square* diperoleh nilai $p = 0,000$ ($p < 0,05$), sehingga terdapat hubungan yang signifikan antara pola makan utama dengan status gizi mahasiswa. **Kesimpulan:** Pola makan utama memiliki hubungan yang bermakna terhadap status gizi mahasiswa Program Studi DIII Keperawatan Universitas Harkat Negeri Kota Tegal. Oleh karena itu, mahasiswa diharapkan menerapkan pola makan yang sesuai dengan Pedoman Gizi Seimbang untuk mempertahankan status gizi yang optimal.

Kata kunci: Pola makan utama, status gizi, mahasiswa, *Food Frequency Questionnaire* (FFQ), Indeks Massa Tubuh (IMT).

ABSTRACT

THE RELATIONSHIP BETWEEN MAIN MEAL PATTERNS AND THE NUTRITIONAL STATUS OF STUDENTS IN THE DIII NURSING PROGRAM AT HARKAT NEGERI UNIVERSITY

*Quantitative Research Using a Cross-Sectional Approach in the Associate Degree
in Nursing Program at Harkat Negeri University, Tegal*

By: Asyifa Al Qulub

Background: Diet is one of the key factors in determining an individual's nutritional status. Nursing students have demanding academic schedules, which often lead them to neglect the regularity and quality of their diets. This situation can affect their nutritional status, leading to either malnutrition or overnutrition.

Methods: This study employed a quantitative method with a cross-sectional design. The study was conducted among students in the DIII Nursing Program at Harkat Negeri University in Tegal City, with a sample size of 71 respondents selected using proportionate stratified random sampling. Dietary data were collected using a Food Frequency Questionnaire (FFQ), while nutritional status was determined based on Body Mass Index (BMI). Data analysis was performed using univariate and bivariate analyses with the Chi-Square test. **Results:** The results of the study showed that the majority of respondents had an "inadequate" dietary pattern (46 respondents, 64.8%) and a "underweight" nutritional status (35 respondents, 49.3%). The Chi-square test yielded a p-value of 0.000 ($p < 0.05$), indicating a significant association between primary dietary patterns and students' nutritional status. The Chi-Square test yielded a p-value of 0.000 ($p < 0.05$), indicating a significant association between primary dietary patterns and the nutritional status of students. **Conclusion:** Main dietary patterns have a significant association with the nutritional status of students in the DIII Nursing Study Program at Harkat Negeri University, Tegal. Therefore, students are encouraged to adopt dietary patterns in accordance with the Balanced Nutrition Guidelines to maintain optimal nutritional status.

Keywords: Main dietary patterns, nutritional status, students, Food Frequency Questionnaire (FFQ), Body Mass Index (BMI).

DAFTAR ISI

MOTTO DAN PERSEMBAHAN	vii
ABSTRAK	x
<i>ABSTRACT</i>	xi
DAFTAR ISI	xii
DAFTAR TABEL	xiii
DAFTAR GAMBAR	xiv
DAFTAR LAMPIRAN	xv
DAFTAR SINGKATAN	xvi

DAFTAR TABEL

Tabel 2. 1 Indeks Massa Tubuh	12
Tabel 2. 2 Peneliti Terdahulu	15
Tabel 3. 1 Jumlah Sampel	20
Tabel 3. 2 Definisi Operasional	23
Tabel 4. 1 Berdasarkan Usia	30
Tabel 4. 2 Berdasarkan Jenis Kelamin	30
Tabel 4. 3 Berdasarkan Semester	31
Tabel 4. 4 Pola Makan Utama	31
Tabel 4. 5 Status Gizi	32
Tabel 4. 6 Tabel Silang	32
Tabel 4. 7 Chi-Square	33

DAFTAR GAMBAR

Gambar 3. 1 Kerangka Konsep Penelitian	17
--	----

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Surat Izin Penelitian.....	42
Lampiran 2 Surat Balasan Penelitian	43
Lampiran 3 Instrumen Penelitian	44
Lampiran 4 Hasil Similarity Index (Turnitin).....	46
Lampiran 5 Jadwal Penelitian	47
Lampiran 6 Informed Consent	48
Lampiran 7 Data Hasil Penelitian SPSS	49
Lampiran 8 Dokumentasi Penelitian.....	52
Lampiran 9 Lembar Bimbingan Tugas Akhir.....	54

DAFTAR SINGKATAN

BB	Berat Badan
KG	Kilo Gram
BMI	<i>Body Mass Index</i>
D-III	Diploma Tiga
FFQ	<i>Food Frequency Questionnaire</i>
IMT	Indeks Massa Tubuh
IMT/U	Indeks Massa Tubuh menurut Umur
KTI	Karya Tulis Ilmiah
NIM	Nomor Induk Mahasiswa
NIPY	Nomor Induk Pegawai Yayasan
SPSS	<i>Statistical Package for the Social Sciences</i>
TA	Tugas Akhir
TB	Tinggi Badan
WHO	<i>World Health Organization</i>