

**POLA KONSUMSI PANGAN MAHASISWA  
SELAMA PANDEMI COVID 19**

**Oleh**

**DEDI EFENDI ULOLI  
P 23 13 005**

**SKRIPSI**

**Untuk Memenuhi Salah Satu Syarat Ujian  
Guna Memperoleh Gelar Sarjana**



**PROGRAM SARJANA  
UNIVERSITAS ICHSAN GORONTALO  
GORONTALO  
2021**

**POLA KONSUMSI PANGAN MAHASISWA  
SELAMA PANDEMI COVID 19**

**Oleh**

**DEDI EFENDI ULOLI  
P 23 13 005**

**SKRIPSI**

**Untuk Memenuhi Salah Satu Syarat Ujian  
Guna Memperoleh Gelar Sarjana**



**PROGRAM SARJANA  
UNIVERSITAS ICHSAN GORONTALO  
GORONTALO  
2021**

**HALAMAN PERSETUJUAN SKRIPSI**

**POLA KONSUMSI PANGAN MAHASISWA  
SELAMA PANDEMI COVID 19**

**Oleh**

**DEDI EFENDI ULOLI  
P231 3005**

**SKRIPSI**

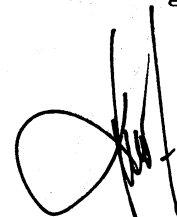
**Untuk memenuhi salah satu syarat ujian  
guna memperoleh gelar Sarjana  
dan telah disetujui oleh Tim Pembimbing pada tanggal  
Gorontalo, 29 Mei 2021**

**Pembimbing I**



**DEYVIE XYZQUOLYNA, S.TP., M.Sc**  
**NIDN: 0905128201**

**Pembimbing II**



**ANTO, S.TP., M.Sc**  
**NIDN: 0931128003**

## HALAMAN PERSETUJUAN

### POLA KONSUMSI PANGAN MAHASISWA SELAMA PANDEMI COVID 19

Oleh

**DEDI EFENDI ULOLI**  
**P2313005**

**Diperiksa Oleh Panitia Ujian Strata Satu (S1)**  
**Universitas Ichsan Gorontalo**

1. **Muh. Sudirman Akili, S.TP., M.Si**

(.....  
.....  
.....)

2. **Zulham, Ph.D**

(.....  
.....  
.....)

3. **Asniwati Zainuddin, S.TP., M.Si**

(.....  
.....  
.....)

4. **Deyvie Xyzquolyna, S.TP., M.Sc**

(.....  
.....  
.....)

5. **Anto, S.TP., M.Sc**

(.....  
.....  
.....)

**Mengetahui**

**Dekan Fakultas Pertanian**



**Dr. ZAINAL ABIDIN, SP., M.Si**  
**NIDN: 0919116403**

**Ketua Program Studi**



**ANTO, S.TP., M.Sc**  
**NIDN: 0931128003**

## PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa :

1. Karya tulis saya (Skripsi) ini adalah asli dan belum pernah diajukan untuk mendapatkan gelar akademik (sarjana) baik di Universitas Ichsan Gorontalo maupun di perguruan tinggi lainnya.
2. Karya tulis ini adalah murni gagasan, rumusan dan penelitian saya sendiri, tanpa bantuan pihak lain, kecuali arahan Tim Pembimbing.
3. Dalam karya tulis ini tidak terdapat karya atau pendapat yang telah dipublikasikan orang lain, kecuali secara tertulis dicantumkan sebagai acuan dalam naskah dengan disebutkan nama pengarang dan dicantumkan dalam daftar pustaka.
4. Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya dan apabila dikemudian hari terdapat penyimpangan dan ketidak benaran dalam pernyataan ini, maka saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan gelar yang telah diperoleh karena karya tulis ini, serta sanksi lainnya sesuai dengan norma yang berlaku di perguruan tinggi ini.

Gorontalo, 31 Mei 2021

  
BDB5CAJX281866756  
**DEDI EFENDI ULOLI**  
**NIM. P231 3005**

## ***ABSTRACT***

### ***DEDI EFENDI ULOLI. P2313005. STUDENTS' FOOD CONSUMPTION PATTERNS DURING THE COVID-19 PANDEMIC.***

This study aims to determine and analyze the influence of the Covid 19 (X) pandemic on students of the Faculty of Agriculture food consumption patterns in Ichsan University Gorontalo. The method used in this study is a quantitative approach with descriptive presentation. Collecting data method used in this research are questionnaires to respondents, conducting surveys and field observations. Data analysis using Simple Regression. The results showed that the Covid 19 pandemic (X) affected the food consumption pattern (Y) of the students of the Faculty of Agriculture, University of Ichsan Gorontalo by 0.640%. This shows that the Covid-19 Pandemic variable (X) has a significant effect on Food Consumption Patterns (Y) in the Students of the Faculty of Agriculture, University of Ichsan Gorontalo by 0.735 (73.50%), which means that there are external variables that are not explained in the external variable model that affect the Food Consumption Pattern variable (Y) of 0.265 (26.50%).

**Keywords :** Food Consumption Patterns, Covid 19 Pandemic, Students

## **ABSTRAK**

### **DEDI EFENDI ULOLI. P2313005. POLA KONSUMSI PANGAN MAHASISWA SELAMA PANDEMI COVID 19**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui dan menganalisis pengaruh Pandemi Covid 19 (X) terhadap pola konsumsi pangan mahasiswa Fakultas Pertanian Universitas Ichsan Gorontalo. Metode yang digunakan didalam penelitian ini melalui pendekatan kuantitatif dengan penyajian secara deskriptif. Metode pengumpulan data menggunakan kuesioner kepada responden, melakukan survei dan pengamatan di lapangan. Analisis data menggunakan Regresi Sederhana. Hasil penelitian menunjukkan bahwa Pandemi Covid 19 (X) berpengaruh terhadap pola konsumsi pangan (Y) Mahasiswa Fakultas Pertanian Universitas Ichsan Gorontalo sebesar 0,640%. Hal ini menunjukkan bahwa variabel Pandemi Covid 19 (X) berpengaruh signifikan terhadap Pola Konsumsi Pangan (Y) pada Mahasiswa Fakultas Pertanian Universitas Ichsan Gorontalo sebesar 0,735 (73,50%), yang berarti bahwa terdapat variabel luar yang tidak dijelaskan dalam model variabel luar yang turut mempengaruhi variabel Pola Konsumsi Pangan (Y) sebesar 0,265 (26,50%).

Kata Kunci : Pola Konsumsi Pangan, Pandemi Covid 19, Mahasiswa

## **MOTTO DAN PERSEMBAHAN**

### **-MOTTO**

“Belajarlah kamu semua, dan megajarlah kamu semua, dan hormatilah guru-gurumu, serta berlaku baiklah terhadap orang yang mengajarkanmu.”

(HR. Ibn Thabrani)

**"Believe in yourself and all that you are. Know that there is something inside you that is greater than any obstacle."**

“Percayalah pada diri sendiri dan semua diri Anda!

Ketahui bahwa ada sesuatu di dalam diri Anda yang lebih besar daripada rintangan apapun.”

**-Christian D. Larson-**

### **PERSEMBAHAN-**

Puji Syukur Kehadirat Allah Subhanahu Wa Ta’alla

Sholawat Kepada Nabi Besar Muhammad Shallallahu ‘Alaihi wa Sallam

Skripsi ini saya persembahkan untuk kedua orangtuaku terkasih,

Juga untuk Istri dan anak tercinta,

Dan untuk kedua adik-adikku tersayang,

Terima Kasih telah mendorong dan mensupport penyelesaian studi ini-

**ALMAMATER TERCINTA  
UNIVERSITAS ICHSAN GORONTALO**

**2021**



## KATA PENGANTAR

Bismillahirrahmaanirrahim...

Segala puji dan syukur kehadiran Tuhan Yang Maha Esa karena atas berkah dan rahmat-Nya penyusunan Skripsi yang berjudul **“Pola Konsumsi Pangan Mahasiswa Selama Pandemic Covid 19”** ini dapat diselesaikan dengan baik. Skripsi ini diajukan untuk memenuhi persyaratan menempuh ujian Program Strata-1 pada Fakultas Pertanian Universitas Ichsan Gorontalo.

Akhir kata penulis mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada yang terhormat :

1. Bapak Muhamad Ichsan Gaffar, SE.,M.Ak, selaku Ketua Yayasan Pembangunan Ilmu Pengetahuan dan Teknologi (YPPT)
2. Bapak DR.Abdul Gaffar La Tjokke, M.Si, selaku Rektor Universitas Ichsan Gorontalo.
3. Bapak Dr. Zainal Abidin,SP.,M.Si selaku Dekan Fakultas Pertanian Unisan Gorontalo.
4. Ibu Milawati Lalla,SP.,MP selaku Wakil Dekan I Fakultas Pertanian Unisan Gorontalo.
5. Deyvie Xyzquolyna selaku Pembimbing Satu.
6. Anto,S.TP.,M.Sc selaku Pembimbing Dua.
7. Muh. Sudirman Akili, S.TP., M.Si selaku Tim Penguji I.
8. Zulham, Ph.D selaku Tim Penguji II.
9. Asniwati Zainuddin, S.TP., M.Si selaku Tim Penguji II.
10. Staf Dosen dan Tatausaha Fakultas Pertanian Universitas Ichsan Gorontalo.

11. Rekan-rekan Mahasiswa Fakultas Pertanian Universitas Ichsan Gorontalo selaku responden.

12. Semua pihak yang telah membantu baik secara langsung maupun tidak langsung dalam penyelesaian Skripsi ini.

Penulis menyadari dalam penulisan skripsi ini masih terdapat banyak kekurangan. Oleh karenanya diharapkan kritik dan saran yang membangun untuk perbaikan kedepannya. Semoga skripsi ini dapat bermanfaat bagi para pembaca terutama bagi saya sendiri.

Gorontalo, 29 Mei 2021

Penulis

## DAFTAR ISI

	<b>Halaman</b>
<b>HALAMAN JUDUL .....</b>	<b>i</b>
<b>HALAMAN PERSETUJUAN SKRIPSI .....</b>	<b>ii</b>
<b>HALAMAN PERSETUJUAN .....</b>	<b>iii</b>
<b>PERNYATAAN .....</b>	<b>iv</b>
<b>ABSTRACT .....</b>	<b>v</b>
<b>ABSTRAK .....</b>	<b>vi</b>
<b>MOTTO DAN PERSEMBAHAN .....</b>	<b>vii</b>
<b>KATA PENGANTAR .....</b>	<b>viii</b>
<b>DAFTAR ISI .....</b>	<b>x</b>
<b>DAFTAR TABEL .....</b>	<b>xii</b>
<b>DAFTAR LAMPIRAN .....</b>	<b>xiii</b>
<b>BAB I PENDAHULUAN .....</b>	<b>1</b>
1.1 Latar Belakang .....	1
1.2 Rumusan Masalah .....	4
1.3 Tujuan Penelitian .....	4
1.4 Manfaat Penelitian .....	4
<b>BAB II TINJAUAN PUSTAKA .....</b>	<b>6</b>
2.1 Pola Konsumsi .....	6
2.2 Makanan Sehat dan Bergizi .....	6
2.2.1 Protein .....	7
2.2.2 Karbohidrat .....	8
2.2.3 Antioksidan .....	8
2.2.4 Serat .....	8
2.2.5 Lemak .....	9
2.3 Sistem Imun Tubuh .....	9
2.4 Pola Hidup Sehat .....	10
2.4.1 Faktor yang Mempengaruhi Pola Hidup Sehat .....	10
2.4.2 Jenis Olahraga di Tengah Pandemi Covid-19 .....	11
<b>BAB III METODE PENELITIAN .....</b>	<b>13</b>
3.1 Waktu dan Tempat Penelitian .....	13

3.2 Sumber Data .....	13
3.3 Populasi dan Sampel Penelitian .....	14
3.3.1 Populasi Penelitian .....	14
3.3.2 Sampel Penelitian .....	14
3.4 Teknik Pengambilan Data .....	16
3.5 Metode Penelitian .....	17
3.6 Analisis Data .....	17
3.6.1 Uji Validitas .....	17
3.6.2 Uji Reliabilitas .....	19
3.6.3 Metode Regresi Sederhana .....	20
3.7 Operasionalisasi Variabel .....	20
3.7.1 Variabel Independen .....	21
3.7.2 Variabel Dependen .....	21
<b>BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN .....</b>	<b>22</b>
4.1 Deskripsi Lokasi Penelitian .....	22
4.2 Deskripsi Responden .....	23
4.3 Analisis Deskriptif Variabel Penelitian .....	26
4.3.1 Pandemi Covid 19 (X) .....	27
4.3.2 Pola Konsumsi Pangan (Y) .....	28
4.4 Hasil Penelitian .....	30
4.4.1 Hasil Uji Validitas dan Reliabilitas .....	30
4.4.2 Hasil Uji Arah Korelasi .....	32
4.5 Analisis Regresi Sederhana .....	32
4.6 Pembahasan .....	33
<b>BAB V KESIMPULAN DAN SARAN .....</b>	<b>35</b>
5.1 Kesimpulan .....	35
5.2 Saran .....	35
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>37</b>
<b>LAMPIRAN</b>	

## DAFTAR TABEL

	Halaman
1. Tabel 3.1 Koefisien Korelasi .....	19
2. Tabel 4.1 Berat badan dan Tinggi Badan Responden .....	25
3. Tabel 4.2 Jumlah Uang Bulanan dan Pengetahuan tentang Gizi .....	25
4. Tabel 4.3 Tabel Skala Penelitian Responden .....	27
5. Tabel 4.4 Tanggapan Responden pada Variabel (X) .....	28
6. Tabel 4.5 Tanggapan Responden pada Variabel (Y) .....	29
7. Tabel 4.6 Uji Validitas dan Reliabilitas Pandemi Covid 19 (X) .....	30
8. Tabel 4.7 Uji Validitas dan Reliabilitas Pola Konsumsi Pangan (Y) .....	31
9. Tabel 1.1 Operasionalisasi Variabel .....	40
10. Tabel 1.2 Daftar Mahasiswa Aktif .....	40
11. Tabel 2.1 : Correlations / Arah Korelasi .....	41
12. Tabel 2.2 : Model Analisis Regresi .....	41
13. Tabel 3 Hasil Sebaran Pengisian Kuesioner .....	42

## DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1 Operasionalisasi Variabel dan Daftar Mahasiswa Aktif .....	40
Lampiran 2 Arah Korelasi dan Model Regresi .....	41
Lampiran 3 Daftar Skor Hasil Kuesioner .....	42
Lampiran 4 Kuisiioner Penelitian .....	43
Lampiran 5 Petunjuk Pengisian Kuesioner .....	44
Lampiran 6 Daftar Pertanyaan.....	45

## I. PENDAHULUAN

### 1.1 Latar Belakang

Pandemi Menurut *World Health Organization* (WHO) adalah varian virus yang dapat menyebabkan penyakit pada hewan atau manusia serta meluas secara besar-besaran. Suatu penyakit atau virus baru dapat dinyatakan pandemi saat telah menyebar luas di seluruh dunia dan sudah melewati batas.

Coronavirus adalah jenis virus yang diketahui dapat menyebabkan infeksi saluran nafas pada manusia mulai dari bersin hingga yang lebih serius seperti *Middle East Respiratory Syndrome* (MERS) dan *Severe Acute Respiratory Syndrome* (SARS). Coronavirus jenis baru yang ditemukan menyebabkan penyakit COVID-19.

Virus baru dan penyakit yang disebabkan ini tidak dikenal sebelum mulainya wabah di Wuhan, Tiongkok, bulan Desember 2019. COVID-19 sekarang ini sudah menjadi sebuah pandemi yang terjadi di banyak negara di seluruh dunia. (<https://www.who.int/indonesia/news/novel-coronavirus>)

Virus ini pertama kali terdeteksi di Provinsi Wuhan - China ini pada tanggal 30 Desember 2019 yang ketika itu memberikan informasi berupa “pemberitahuan segera tentang pengobatan pneumonia dari penyebab yang tidak diketahui”. Di Indonesia sendiri upaya Pemerintah dalam menghadapi masa Pandemi Covid-19 adalah dengan menerbitkan Peraturan Pemerintah Nomor 21 tahun 2020 tentang Pembatasan Sosial Berskala Besar (PSBB) dan Surat Edaran Menteri Pendidikan Kebudayaan Nomor 3 Tahun 2020 tentang Pencegahan

Covid-19 pada Satuan Pendidikan sebagai antisipasi penyebaran virus Corona di sekolah maupun perguruan tinggi. (*Mensesneg RI, 2020*)

Merujuk pada Peraturan Gubernur Gorontalo Nomor 15 Tahun 2020 bagian kedua pasal 6 (enam) tentang Pembatasan Pelaksanaan Pembelajaran di Sekolah dan/atau Institusi Pendidikan, maka diwajibkan bagi seluruh yang termaksud didalamnya untuk dapat menjalankan peraturan dimaksud. (Pergub 15, 2020)

Maka Universitas Ichsan Gorontalo sebagai kampus swasta terbesar di Provinsi Gorontalo, telah melaksanakan kegiatan akademik dalam masa darurat penyebaran wabah Covid 19 dengan meniadakan kegiatan pembelajaran tatap muka dan menggantinya dengan bekerja dari rumah atau *Work From Home* dan belajar dari rumah atau *Learn From Home* melalui pembelajaran daring dengan berbagai macam media sosial.

Pelaksanaan belajar dari rumah atau *Learn From Home* bagi mahasiswa secara daring dengan media sosial secara langsung telah mengubah aktifitas keseharian mahasiswa khususnya Pola Konsumsi Pangan. Mahasiswa Fakultas Pertanian Universitas Ichsan Gorontalo adalah yang memiliki ilmu aplikatif atau paling akrab dengan pengetahuan tentang makanan sehat karena telah menerima materi diperkuliahan. Beberapa mata kuliah yang diantaranya paling aplikatif dengan makanan sehat diantaranya (Kimia Pangan, Pengembangan Produk, Evaluasi Gizi Pangan, Pangan Fungsional, Pengawasan dan Pengendalian Mutu, Teknologi Pengolahan Hasil Laut, Ternak dan Perkebunan, Teknologi Pengemasan Pangan, dan Legislasi Pangan).



Salah satu faktor yang juga mempengaruhi pola konsumsi adalah kesehatan, tingkat kesehatan memaksa masyarakat untuk lebih berhati-hati dalam memilih jenis pangan. Adanya pandemi tak bisa dipungkiri berdampak pada kondisi ekonomi dan perilaku masyarakat, yang pada akhirnya mempengaruhi pola konsumsi masyarakat. Sebagian besar kelompok memilih untuk mengolah makanan di rumah ataupun memakan makanan yang dibeli untuk dimakan di rumah. Adapun konsumen lain memilih untuk memasak sendiri dirasa cukup baik dan aman, sebab cara pengolahannya diketahui secara pasti, tanpa ragu terkontaminasi Virus Covid-19 melalui orang yang mengolah makanan.

Transformasi ragam penggunaan dan kebutuhan makanan masyarakat sangat memberi pengaruh lain. Data menunjukkan bahwa selama pandemi terjadi kenaikan berat tubuh masyarakat berdasar pada tingkatan yang tinggi. Larangan kegiatan sosial selama pandemi membuat terbatasnya aktifitas masyarakat sehingga banyak yang menghabiskan waktu dengan konsumsi yang berlebihan. Dimana kudapan atau makanan ringan adalah pilihan utama. Peningkatan konsumsi kudapan yang besar akibat stres yang muncul selama larangan kegiatan sosial di luar rumah.

Data Pantauan Covid 19 di Gorontalo per tanggal 30 April 2021 yaitu Total kasus terkonfirmasi sebanyak 5.382 pasien, pasien yang masih sementara perawatan sebanyak 85 pasien, dan pasien sembuh sebanyak 5.133, dan pasien meninggal sebanyak 164 pasien.

Beberapa pendapat diatas belum dapat kita nyatakan salah maupun pendapat yang benar, karena anggapan tersebut tidak berdasarkan hasil analisis

data yang melalui penelitian ilmiah. Oleh karena itu masalah ini perlu dilakukan pengkajian melalui suatu penelitian dengan judul :

**“Pola Konsumsi Pangan Mahasiswa Selama Pandemi Covid 19”.**

## **1.2 Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang diatas, adapun permasalahan yang di angkat dalam penelitian ini adalah bagaimana pengaruh Pandemi Corona Virus Desease 19 terhadap Pola Konsumsi Pangan pada Mahasiswa Fakultas Pertanian Universitas Ichsan Gorontalo?

## **1.3 Tujuan Penelitian**

Berdasarkan rumusan masalah, maka yang menjadi tujuan pada penelitian adalah untuk mengetahui dan menganalisis seberapa besar pengaruh Pandemi Corona Virus Desease 19 terhadap Pola Konsumsi Pangan Mahasiswa Fakultas Pertanian Universitas Ichsan Gorontalo?

## **1.4 Manfaat Penelitian**

Manfaat dari penelitian ini ada dua, yaitu manfaat teoritis dan manfaat praktis. Adapun manfaat dari penelitian ini adalah:

### **1. Manfaat Teoritis**

Manfaat teoritis yaitu dapat memberikan sumbangsi pemikiran khususnya tentang bagaimana Pengaruh Pandemi Covid 19 terhadap pola konsumsi Pangan Mahasiswa Fakultas Pertanian Universitas Ichsan Gorontalo.

### **2. Manfaat Praktis**

a. Dosen dan Mahasiswa Fakultas Pertanian Universitas Ichsan Gorontalo, sebagai bahan masukan dalam meningkatkan

pengetahuan tentang bagaimana Pola Konsumsi Pangan yang baik  
Pada Masa Pandemi Covid 19.

- b. Bagi Peneliti, sebagai bahan pembelajaran dalam menambah  
pengetahuan tentang Pola Konsumsi Pangan yang baik Pada Masa  
Pandemi Covid 19.

## **II. TINJAUAN PUSTAKA**

### **2.1 Pola Konsumsi**

Pola konsumsi pangan secara luas didasari oleh keadaan sosial kelompok/individu, lingkungan alam sekitar, dan kultur kelompok/individu, dan juga terdapat ancaman beberapa pengaruh degeneratif. Pola konsumsi pangan suatu kelompok bisa berkaitan erat terhadap keadaan pertahanan pangan atau ketidak tahanan pangan suatu kelompok. et al. (2010)

Pola konsumsi Pangan adalah susunan data yang memberikan informasi terkait jenis, jumlah, dan frekuensi bahan makanan yang dikonsumsi atau dimakan setiap hari oleh kelompok masyarakat tertentu (Baliawati, dkk. 2004).

### **2.2 Makanan Sehat dan Bergizi**

Makanan sehat dan bergizi yaitu yang kandungannya terdapat serat dan bahan-bahan yang diperlukan tubuh serta mempunyai keseimbangan gizi untuk proses pertumbuhan. Jenis makanan sehat juga bergizi sebaiknya mengandung banyak komponen zat gizi yaitu vitamin, protein, mineral, karbohidrat dan juga lemak tidak jenuh, atau yang biasa diistilahkan dengan nama makanan empat sehat lima sempurna.

Berikut daftar bahan makanan dengan kategori empat sehat lima sempurna:

- a) Buah-buahan mengandung banyak Vitamin
- b) Protein yang kandungannya terdapat pada Tahu, tempe, telur daging dan lain-lain
- c) Sayur-sayuran dan susu mengandung banyak Mineral

d) Beras, gandum, singkong mengandung Karbohidrat.

### **2.2.1 Protein**

Secara etimologi Protein diartikan sebagai proteos yang artinya diutamakan. Dahulu banyak yang menggunakan protein sebagai bahan utama yang penting dan mempunyai khasiat besar bagi manusia.

Protein adalah zat utama dalam membentuk jaringan tubuh manusia ataupun pada hewan, dan orang yang menderita sakit. Lebih dari setengah bagian pada diri manusia terdapat kandungan protein sebagai zat pembangun. Protein sangat penting untuk perkembangan setiap sel dalam tubuh dan juga untuk menjaga kekebalan tubuh. Kandungan Protein utama yaitu berasal dari tumbuhan yaitu protein nabati ataupun berasal dari hewan yaitu protein hewani.

Berikut beberapa makanan yang memiliki kandungan protein nabati maupun hewani :

a) Telur

Telur Merupakan sumber protein dengan kandungan Nutrisi terlengkap. Dalam sebuah studi ditemukan Bahwa orang yang mengkonsumsi telur serta roti panggang Akan merasa lebih lama kenyang Berapa kandungan kalori yang dikonsumsi lebih sedikit.

b) Daging ayam

Potongan daging pada dada ayam mengandung rendah lemak jenuh atau rendah kolestrol.

c) Sirloin

Sirloin adalah daging sapi khas yang diambil dari bagian punggung sapi, Daging sirloin juga mengandung Sangat sedikit lemak.

d) Kedelai Muda

Kacang kedelai muda Atau edamame menjadi salah satu kudapan lezat Dan sehat. Terdapat kandungan protein yang tinggi pada kacang kedelai dibandingkan dengan daging sapi yang mengandung lemak jenuh.

### **2.2.2 Karbohidrat**

Secara etimologi karbohidrat atau sakarida adalah *sákcharon* yang berarti gula yaitu senyawa organik yang paling banyak di bumi. Karbohidrat mempunyai banyak manfaat dalam diri manusia, yaitu sebagai bahan bakar (misalnya glukosa), cadangan makanan (misalnya pati pada tumbuhan dan glikogen pada hewan), dan materi pembangun (misalnya selulosa pada tumbuhan, kitin pada hewan dan jamur).

### **2.2.3 Antioksidan**

Antioksidan adalah senyawa yang berfungsi menjaga kerusakan sel, dan menjaga kulit manusia dari penuaan dini. Dalam penemuannya antioksidan banyak terdapat pada buah dan sayuran yang berwarna ungu. Berikut ini adalah buah maupun sayuran yang Mengandung antioksidan yaitu buah plum, buah anggur ungu, Sayur kol ungu dan terong ungu.

### **2.2.4 Serat**

Serat adalah bagian dari nutrisi yang sangat dibutuhkan oleh manusia. Saat tubuh kita kekurangan serat akan terjadi gangguan usus besar. Sehingga

dengan lebih memperhatikan konsumsi serat manusia akan tetap terjaga kesehatannya. Berikut daftar makanan yang mengandung banyak serat yaitu buah-buahan, sayuran, biji-bijian Kacang-kacangan dan gandum.

#### **2.2.5 Lemak**

Lemak adalah kelompok ikatan organik yang berupa Carbon (C), Hidrogen (H), dan Oksigen (O), yang sifatnya bisa dilarutkan dengan cairan tertentu, petroleum benzene, ether atau Lemak yang mempunyai titik lebur rendah bersifat cair. Lemak merupakan zat-zat yang mengandung asam lemak, baik dalam wujud cair (minyak/oil) dengan temperatur normal ataupun berwujud padat (lemak/fat).

### **2.3 Sistem Imun Tubuh**

Sistem imun adalah sel-sel dan struktur biologis lain yang bertanggungjawab atas pertahanan tubuh suatu organisme untuk melindungi diri dari pengaruh biologis luar. Sistem ini desain untuk mengenal dan menghancurkan benda asing yang masuk ke dalam tubuh manusia termasuk patogen. Patogen adalah benda atau bahan yang dapat menimbulkan penyakit pada manusia.

Sistem imun memiliki peran perlindungan berlapis, pelindung fisik seperti kulit membran mukus merupakan *First line defense* yang mencegah masuknya semua jenis patogen ke dalam tubuh manusia. Jika patogen melewati pelindung fisik tersebut sistem imun internal dalam tubuh manusia akan bekerja dan menyediakan perlindungan segera sel-sel tubuh pada sistem imun akan bergerak Menuju lokasi patogen dan menyebabkan inflamasi atau peradangan. Sistem imun internal ini dapat dibagi menjadi dua jenis yaitu sistem imun bawaan yang

merupakan *First Line Defense* dan sistem imun adaptif yang bertindak sebagai *second Line defense*. (La Fua, J. 2020)

## **2.4 Pola Hidup Sehat**

Sehat menurut Organisasi Kesehatan Dunia adalah “*Health is a state of complete physical, mental and social well-being and not merely the absence of diseases or infirmity*”. Sehat yaitu keadaan biasa manusia yang merupakan hakikat dirinya. Sehat berkaitan dengan lingkungan yang menjaga badan, jiwa, dan mengatur udara segar, mentari pagi, bersenang-senang, kejernihan pikiran, dan model yang bagus atau dapat disimpulkan bahwa sehat adalah mengusahakan keadaan yang baik tidak monoton pada pengobatan. (Pudjiadi, 2017:12)

Pola hidup sehat bukan hanya soal konsumsi, istirahat dan berolahraga. Sehat juga adalah keadaan yang bagus pada menyeluruh, terkait fisik, kekuatan jiwa dan rohani. Dapat dicapai dengan berbagai hal pendukung, seperti Konsumsi yang sehat, tidur teratur dan berolahraga rutin. Dimana hal yang harus terus dijaga yaitu menghindari. (Pudjiadi, 2017:12)

Konsep hidup sehat itu jika seluruh sesuatunya dikerjakan dengan baik dan benar, seperti konsumsi, tidur teratur dan berolahraga rutin. Intinya tidak membatasi konsumsi dalam jumlah yang besar atau olahraga super ketat tetapi bagaimana seharusnya. (Nimpuno, 2017:12)

### **2.4.1 Faktor yang Mempengaruhi Pola Hidup Sehat**

Gaya hidup sehat adalah suatu aktifitas yang melihat variabel tertentu yang dapat mempengaruhi tingkat kesegaran dan kebugaran fisik, diantaranya pola konsumsi dan aktifitas fisik. Hal lainnya yaitu gaya hidup juga berpengaruh



terhadap kesehatan, diantaranya merokok dan mengkonsumsi minuman beralkohol, bukan pola hidup baik bagi tubuh manusia. (Anne, 2010).

Gaya hidup sehat yaitu aktifitas kecil yang sangat baik untuk dilaksanakan. Menjaga pola konsumsi, mengelola stres, kegiatan hidup sehat. Sehat menurut arti kata utama yaitu segala aktifitas yang membuahkan hasil yang baik dan positif. (Mister, 2008).

Pola perilaku tidak akan pernah sama pada kondisi dan keadaan sosial yang tidak sama, juga selalu berubah, tidak bertahan. Pola hidup seseorang yang dibandingkan dengan gaya hidup seseorang, selalu berpengaruh pada kesehatan seseorang juga terhadap kesehatan orang lain. Pola hidup sehat individu dapat diatur melalui pemberdayaan seseorang agar dapat mengolah pola hidupnya, hal ini juga harus di jalankan bersama dengan sebab-sebab yang mempengaruhi pola perilakunya (Ari, 2005).

#### **2.4.2 Jenis Olahraga di Tengah Pandemi Covid-19**

Salah satu cara untuk tetap menjaga imunitas tubuh di tengah pandemi Covid-19 adalah dengan berolahraga. Imunitas tubuh yang baik akan lebih sulit tertular virus karena daya tahan tubuh yang lebih kuat. Berolahraga juga wajib untuk tetap melaksanakan protokol kesehatan sehingga bisa memberikan manfaat besar bagi semua orang. (Oliver, 2020).

Jenis Olahraga yang disarankan yang bersifat individual yaitu :

- a) *Jumping Jack* manfaatnya yaitu Meningkatkan koordinasi tubuh, menjaga kesehatan jantung, menguatkan otot kaki.

- b) *Shit Up* manfaatnya yaitu Menguatkan otot perut; memperbaiki postur badan; meningkatkan fleksibilitas.
- c) Yoga manfaatnya yaitu Menjaga kebugaran fisik dan psikis; memperbaiki postur tubuh.
- d) *Plank* manfaatnya yaitu Memperbaiki postur tubuh; meningkatkan fleksibilitas tubuh; memperkuat otot.

### **III. METODE PENELITIAN**

#### **3.1 Waktu dan Tempat Penelitian**

Penelitian ini dilaksanakan dari bulan Februari sampai dengan bulan April Tahun 2021 di Fakultas Pertanian Universitas Ichsan Gorontalo, beralamat di jalan Drs. Achmad Nadjamuddin Nomor 10, Kelurahan Dulalowo Timur, Kecamatan Kota Tengah, Kota Gorontalo.

#### **3.2 Sumber Data**

Penelitian ini menggunakan dua sumber data yaitu :

##### **1. Sumber data primer**

Menurut Wardiyanta dalam Sugiarto (2017), data primer adalah berbagai info yang didapatkan dari berbagai sumber primer yaitu informasi dari narasumber/responden. Sumber data primer pada penelitian ini adalah hasil pengisian kuesioner mahasiswa Fakultas Pertanian Universitas Ichsan Gorontalo sebagai responden.

##### **2. Sumber data sekunder**

Menurut Wardiyanta dalam Sugiarto (2017), data sekunder adalah berbagai info yang diperoleh tidak secara langsung dari narasumber melainkan dari pihak ketiga. Sumber data sekunder pada penelitian ini adalah jurnal, hasil penelitian, dan dokumentasi yang dikumpulkan untuk melengkapi data primer.

### **3.3 Populasi dan Sampel Penelitian**

#### **3.3.1 Populasi Penelitian**

Populasi dalam penelitian merupakan tempat atau wilayah yang akan teliti oleh peneliti. Seperti menurut Sugiyono (2011). “Populasi adalah tempat general yang didalamnya terdapat objek / subjek yang memiliki spesialisasi dan karakter tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk menggali informasi dan selanjutnya merumuskannya”.

Adapun populasi yang digunakan sebagai penelitian adalah mahasiswa aktif pada Fakultas Pertanian Universitas Ichsan Gorontalo yang terbagi pada tiga program studi yaitu mahasiswa program studi Agribisnis sejumlah 149 orang, mahasiswa program studi Teknologi Hasi Pertanian sejumlah 69 orang, mahasiswa program studi Agroteknologi sejumlah 147 orang. Jadi total populasi pada penelitian ini sebanyak 365 orang yang divisualisasikan dengan tabel yang terdapat pada lampiran 1.

#### **3.3.2 Sampel Penelitian**

Sampel merupakan bagian dari populasi yang ingin di teliti oleh peneliti. Menurut Sugiyono (2011). “Sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut”. Sehingga merupakan bagian dari populasi yang ada, dan untuk penentuan sampel harus menggunakan cara tertentu yang didasarkan oleh pertimbangan-pertimbangan yang ada.

Teknik perhitungan sampel menggunakan rumus Slovin. Menurut Sugiyono (2011). Menggunakan rumus Slovin agar jumlahnya *representative* sehingga hasil penelitian dapat digeneralisasikan dan perhitungannya tidak

memerlukan tabel jumlah sampel, dan cukup dengan rumus perhitungan sederhana.

Rumus Slovin untuk menentukan sampel adalah sebagai berikut :

$$n = \frac{N}{1+N(e)^2}$$

Keterangan:

n = Ukuran sampel/jumlah responden

N = Ukuran populasi

E = Presentase kelonggaran ketelitian kesalahan pengambilan sampel yang masih bisa ditolerir; e=0,1

Dalam rumus Slovin ada ketentuan sebagai berikut:

Nilai e = 0,1 (10%) untuk populasi dalam jumlah besar

Nilai e = 0,2 (20%) untuk populasi dalam jumlah kecil Jadi rentang sampel yang dapat diambil dari teknik Solvin adalah antara 10-20 % dari populasi penelitian.

Jumlah populasi dalam penelitian ini adalah sebanyak 365 mahasiswa, sehingga presentase kelonggaran yang digunakan adalah 10% dan hasil perhitungan dapat dibulatkan untuk mencapai kesesuaian. Maka untuk mengetahui sampel penelitian, dengan perhitungan sebagai berikut:

$$n = \frac{365}{1+365 (0.01)}$$

$$n = \frac{365}{4.65} = 36,5 \text{ disesuaikan oleh peneliti menjadi } 35 \text{ responden .}$$

Berdasarkan perhitungan sampel diatas peneliti memilih menggunakan teknik penentuan sampel dengan teknik *accidental sampling (convenience*

*sampling*). Menurut Sugiyono (2009), *accidental sampling (convenience sampling)* adalah pengambilan responden sebagai sampel berdasarkan kebetulan, yaitu siapa saja yang secara kebetulan bertemu dengan peneliti dapat digunakan sebagai sampel, bila orang yang kebetulan ditemui cocok sebagai sumber data dengan kriteria utamanya adalah orang tersebut merupakan mahasiswa aktif pada fakultas pertanian universitas ichsan gorontalo.

### **3.4 Teknik Pengambilan Data**

Teknik pengumpulan data adalah cara yang digunakan oleh peneliti dalam memperoleh dan mengumpulkan data, keterangan yang aktual dan objektif. Adapun teknik pengumpulan data yang digunakan oleh penulis adalah:

1. Angket atau Kuesioner

Dalam teknik ini peneliti berusaha mendapatkan berbagai informasi yang diperlukan dengan menyebarkan angket atau kuesioner kepada responden.

2. Observasi

Teknik pengumpulan data dengan observasi digunakan bila, penelitian berkenaan dengan perilaku manusia, proses kerja, gejala-gejala alam dan bila responden yang diamati tidak terlalu besar. (Sugiyono, 2008)

3. Dokumentasi

Pengumpulan data dengan berbagai sumber dokumen / arsip yang berhubungan dengan pelaksanaan penelitian.

Menurut Arikunto (1998), Bahwa dokumentasi asal katanya berawal dari kata dokumen yang artinya barang-barang tertulis. Dokumentasi merupakan teknik memperoleh data dengan mempelajari

bahan informasi yang berasal dari dokumen-dokumen/catatan-catatan dalam bentuk apapun yang ada kaitannya dengan judul. Dalam hal ini dapat berupa Undang-Undang, Peraturan Pemerintah, Instruksi Presiden, Peraturan Daerah, yang berkaitan dengan pelaksanaan Percepatan Penanganan dan Pencegahan Penyebaran Covid 19 di Negara Republik Indonesia.

### **3.5 Metode penelitian**

Dalam melakukan penelitian ini peneliti memilih jenis penelitian yang mengacu pada jenis penelitian kuantitatif. Pendekatan penelitian kuantitatif dapat diartikan, sebagai metode penelitian yang digunakan untuk meneliti pada populasi atau sampel tertentu, pengumpulan data menggunakan instrument penelitian, analisis data bersifat statistic/kuantitatif dengan tujuan untuk menguji hipotesis yang ditetapkan. (Kumalasari dan Widyawati (2016).

### **3.6 Analisis Data**

Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan alat bantu *Software Statistik SPSS Versi 21* untuk mempermudah proses pengolahan data. Program tersebut akan menghasilkan *output* berupa hasil pengolahan dari data yang telah dikumpulkan, kemudian hasil pengolahan data tersebut diinterpretasikan dan akan dilakukan analisis terhadap hasil pengolahan data tersebut.

#### **3.6.1 Uji Validitas**

Menurut Arikunto (2016) : Validitas adalah suatu ukuran yang menunjukan tingkat-tingkat kevalidan data atau kesahihan suatu intrumen data.

Uji validitas dilakukan dengan mengkorelasikan masing – masing pertanyaan dengan jumlah skor untuk masing – masing variabel.

Selanjutnya dalam memberikan interpretasi terhadap koefisien korelasi”. Masrun dalam Sugiyono (2005) : Menyatakan bahwa item yang mempunyai korelasi positif dengan kriterium (skor total) serta korelasi yang tinggi menunjukkan bahwa item tersebut mempunyai validitas yang tinggi. Uji validitas dilakukan dengan mengkorelasikan masing – masing pernyataan dengan jumlah skor untuk masing-masing variabel.

Selanjutnya dengan memberikan interpretasi terhadap koefisien korelasi. Untuk pengujian validitas peneliti dengan menggunakan rumus korelasi seperti yang dikemukakan oleh *pearson* yang dikenal dengan rumus korelasi *Pearson Product Moment* (PPM) sebagai berikut” :

$$r_{XY} = \frac{n (\sum XY) - (\sum X). (\sum Y)}{\sqrt{\{n. \sum X^2\}. \{n. \sum Y^2 - (\sum Y)^2\}}}$$

Keterangan :

r = Angka Korelasi

X = Skor pertanyaan (ke-n) variabel X

Y = Skor pertanyaan (ke-n) variabel Y

N = Jumlah responden

XY = Skor pertanyaan dikali total pertanyaan

Kriteria pengujian untuk taraf nyata  $\alpha = 0,05$ . Maka hipotesis nol ( $H_0$ ) diterima jika  $-r (1 - \frac{1}{2} \alpha) < r < r (1 - \frac{1}{2} \alpha)$  di mana distribusi r yang digunakan mempunyai  $dk = (n - 2)$ , dalam hal lainnya  $H_0$  ditolak.



Tabel 3.1 Koefisien Korelasi

R	Keterangan
0,800-1,000	Sangat Tinggi
0,600-0,799	Tinggi
0,400-0,599	Sedang
0,200-0,399	Rendah
0,000-0,199	Sangat Rendah

Penafsiran nilai koefisien korelasi ada dua cara yaitu :

1. Dengan melihat nilai  $r$  dan di interpretasikan misalnya korelasi tinggi, cukup, dan sebagainya.
2. Dengan berkonsultasi ke tabel nilai kritik  $r$  product moment sehingga dapat diketahui signifikan tidaknya korelasi tersebut. Jika nilai  $r$  lebih kecil dari harga kritik dalam tabel, maka korelasi tersebut tidak signifikan. Begitu juga arti sebaliknya.
3. Arah korelasi yaitu dua variabel dikatakan berkorelasi apabila perubahan pada variabel yang satu akan diikuti perubahan pada variabel yang lain secara teratur dengan arah yang sama (korelasi positif) atau berlawanan (korelasi negatif). (Sugiyono, 2013)

### 3.6.2 Uji Reliabilitas

Reliabilitas adalah alat untuk mengukur suatu kuesioner yang merupakan indikator dari suatu variabel. Suatu kuesioner dikatakan reliabel atau handal jika jawaban pertanyaan adalah konsisten atau stabil dari waktu ke waktu (Ghozali, 2011). Suatu konstruk atau variabel dikatakan reliabel jika memberikan nilai Cronbach Alpha  $> 0,60$

### 3.6.3 Metode Regresi Sederhana

Metode ini digunakan untuk membuktikan adanya pengaruh Pandemi Covid 19 terhadap Pola Konsumsi Pangan Mahasiswa.

$$Y = a + b_1 X + \epsilon$$

Keterangan :

Y : Pola Konsumsi Pangan

A : Konstanta, merupakan nilai terikat yang dalam hal ini adalah (Y) pada saat variabel bebasnya adalah a ( $X = 0$ )

$b_1$  : Koefisien regresi sederhana antara variabel (X) terhadap variabel terikat (Y)

X : Pandemi Covid 19

$\epsilon$  : Variabel lain yang mempengaruhi Y = Error

### 3.7 Operasionalisasi Variabel

Variabel tidak pernah terlepas dari suatu penelitian bahkan dapat dikatakan bahwa variabel merupakan syarat mutlak suatu penelitian. Variabel adalah suatu atribut atau sifat atau aspek dari orang maupun objek yang mempunyai variasi tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan ditarik kesimpulannya (Sugiyono, 2008).

### **3.7.1 Variabel Independen**

Variabel Independen (variabel bebas) Menurut Sugiyono (2012) adalah merupakan variabel yang memengaruhi atau yang menjadi sebab perubahannya atau timbulnya variabel dependen (terikat)”. Adapun variabel independen dalam penelitian ini adalah Pengaruh Pandemi Covid 19.

### **3.7.2 Variabel Dependen**

Variabel Dependen (variabel terikat) Menurut Sugiyono (2012), adalah merupakan variabel yang dipengaruhi atau menjadi akibat karena adanya variabel bebas”. Adapun variabel dependen dalam penelitian ini adalah Pola Konsumsi Pangan Mahasiswa. Untuk memudahkan pemahaman dan memperjelas maksud dari variabel-variabel penelitian, maka dilakukan operasionalisasi seperti pada lampiran 1.

## **IV. HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN**

### **4.1 Deskripsi Lokasi Penelitian**

Fakultas Pertanian Universitas Ichsan Gorontalo adalah salah satu Universitas Swasta yang berada di Provinsi Gorontalo, berdiri pada tanggal 10 Juli 2001 dengan nomor SK 84DO2001. Secara umum Universitas Ichsan Gorontalo memiliki enam fakultas yang terdiri atas Fakultas Pertanian, Fakultas Ekonomi, Fakultas Ilmu Komputer, Fakultas Teknik, Fakultas Hukum, dan Fakultas Sosial Politik.

Enam fakultas tersebut membawahi sebelas program studi yaitu, (Program Studi Agribisnis, Program Studi Agroteknologi, Program Studi Teknologi Hasil Pertanian, Program Studi Akuntansi dan Manajemen, Program Studi Teknik Informatika, Program Studi Teknik Elektro dan Arsitektur, Program Studi Ilmu Hukum, Program Studi Ilmu Komunikasi dan Ilmu Pemerintahan) dengan rata-rata telah terakreditasi B.

Fakultas Pertanian memiliki Visi dan Misi yang telah diuraikan sebagai berikut :

#### **1. Visi**

Terwujudnya fakultas pertanian yang unggul dalam pengelolaan sumber daya alam berbasis komoditi lokal, dan berdaya saing dalam pembangunan pertanian berkelanjutan secara Nasional Tahun 2025

## 2. Misi

- a) Menyelenggarakan pendidikan untuk menghasilkan sumber daya manusia yang berkemampuan akademik, kreatif, berjiwa *entrepreneur*, *leadership* dalam bidang ilmu pertanian sehingga mampu berperan nyata dalam kehidupan bermasyarakat;
- b) Mengembangkan riset teknologi pertanian komoditi lokal berdasarkan prinsip pertanian berkelanjutan;
- c) Mengembangkan dan menyebarluaskan ilmu pengetahuan melalui penelitian dan pengabdian masyarakat;
- d) Melakukan pembinaan karakter pada mahasiswa melalui pengkaderan dan pelatihan;
- e) Menjalin kerjasama dalam dan luar negeri.

### 4.2 Deskripsi Responden

Deskripsi responden ini merupakan suatu proses mendeskripsikan para responden berdasarkan kebutuhan penelitian seperti data program studi mahasiswa, jenis kelamin, angkatan/tahun masuk, kelas reguler pagi/sore, tinggi badan, berat badan, rata-rata uang bulanan, dan pengetahuan tentang gizi. Dalam penelitian terdapat 35 responden dimana hasil ini diketahui dari jumlah hasil pengisian atas penyebaran kuesioner.

#### 4.2.1 Program Studi Responden

Berdasarkan hasil penelitian dapat dilihat bahwa sebanyak 14 responden atau 40 persen adalah mahasiswa program studi teknologi hasil pertanian, sebanyak 18 responden atau 51 persen adalah mahasiswa program studi agribisnis,

dan sebanyak 3 responden atau 9 persen adalah mahasiswa program studi agroteknologi.

#### 4.2.2 Jenis Kelamin Responden

Berdasarkan hasil penelitian dapat dilihat bahwa sebanyak 22 responden atau 63 persen adalah laki-laki, dan sebanyak 13 responden atau 37 persen adalah perempuan.

Hal ini menunjukkan bahwa sebagian besar responden adalah perempuan.

#### 4.2.3 Angkatan/tahun masuk Responden

Berdasarkan hasil penelitian dapat dilihat bahwa sebanyak 2 responden adalah mahasiswa tahun 2015, sebanyak 3 responden adalah mahasiswa tahun 2016, sebanyak 7 responden adalah mahasiswa tahun 2017, sebanyak 10 responden adalah mahasiswa tahun 2018, sebanyak 7 responden adalah mahasiswa tahun 2019 dan sebanyak 6 responden adalah mahasiswa tahun 2020.

#### 4.2.4 Kelas Responden

Berdasarkan hasil penelitian dapat dilihat bahwa sebanyak 25 responden atau 71 persen adalah mahasiswa kelas reguler pagi, dan sebanyak 10 responden atau 29 persen adalah mahasiswa kelas reguler sore.

#### 4.2.5 Berat badan dan Tinggi Badan Responden

Berdasarkan hasil penelitian diperoleh mengenai berat badan dan tinggi badan responden yang dikelompokkan menjadi tiga bagian masing-masing. Distribusi hasil penelitian ini disajikan sebagai berikut:

Tabel 4.1 Berat badan dan Tinggi Badan Responden

Karakteristik	Kategori	Jumlah (Orang)	%
Tinggi Badan	$\leq 160$ cm	16	45,7
	$> 160$ cm	19	54,3
	Total	35	100
Berat Badan	$\leq 60$ kg	22	62,8
	$> 60$ kg	13	37,2
	Total	35	100

*Sumber data primer*

Dari tabel 4.1 di atas dapat diketahui bahwa sebanyak 16 responden atau 45,7 persen adalah mahasiswa dengan tinggi badan kurang 160 cm atau sama dengan 160 cm, sedangkan sisanya sebanyak 19 responden atau 54,3 persen adalah mahasiswa dengan tinggi badan diatas 160 cm. Jika berdasarkan berat badan mahasiswa sebanyak 22 responden atau 62,8 persen adalah mahasiswa dengan berat badan kurang 60 kg atau sama dengan 60 kg, sedangkan sisanya sebanyak 13 responden atau 37,2 persen adalah mahasiswa dengan berat badan diatas 60 kg.

#### 4.2.6 Jumlah Uang Bulanan dan Pengetahuan tentang Gizi

Berdasarkan hasil penelitian diperoleh mengenai rata-rata jumlah uang bulanan dan pengetahuan tentang gizi responden yang dikelompokkan menjadi tiga bagian masing-masing. Distribusi hasil penelitian ini disajikan sebagai berikut:

Tabel 4.2 Jumlah Uang Bulanan dan Pengetahuan tentang Gizi

Karakteristik	Kategori	Jumlah (Orang)	%
Rata-rata uang saku	Tidak tau	4	11,4
	$\leq$ Rp600.000	22	62,9
	$>$ Rp600.000	9	25,7
	Total	35	100
Pengetahuan Gizi	Sangat Paham	12	34,3
	Paham	17	48,6
	Tidak Paham	6	17,1
	Total	35	100

*Sumber data : SPSS 21 diolah.*

Dari tabel 3 di atas dapat diketahui bahwa sebanyak 4 responden atau 11,4 persen adalah mahasiswa yang tidak mengisi rata-rata jumlah uang saku, sebanyak 22 responden atau 62,9 persen adalah mahasiswa dengan rata-rata jumlah uang saku kurang atau sama dengan Rp600.000,- sedangkan sisanya sebanyak 9 responden atau 25,7 persen adalah mahasiswa dengan rata-rata jumlah uang saku lebih dari Rp600.000,-.

Jika dilihat berdasarkan pengetahuan tentang gizi mahasiswa sebanyak 12 responden atau 34,3 persen adalah mahasiswa yang sangat paham tentang gizi, sebanyak 17 responden atau 48,6 persen adalah mahasiswa yang paham tentang gizi, sedangkan sisanya sebanyak 6 responden atau 17,1 persen adalah mahasiswa yang tidak paham tentang gizi.

#### **4.3 Analisis Deskriptif Variabel Penelitian**

Seluruh variabel bebas dalam penelitian ini diharapkan dapat menjelaskan variabel Pandemi Covid 19 (X). Bobot-Bobot butir instrument berdasarkan variabel terlebih dahulu di deskripsikan dengan melakukan perhitungan frekuensi dan skor.

Berdasarkan bobot *option* (pilihan) jawaban. Perhitungan frekuensi dilakukan dengan cara menghitung jumlah bobot yang dipilih. Sedangkan perhitungan skor dilakukan melalui perkalian antara bobot *option* dengan frekuensi, berikut Proses perhitungannya.

$$\text{Bobot Terendah} \times \text{Item} \times \text{Jumlah Responden} : 1 \times 1 \times 35 = 35$$

$$\text{Bobot Tertinggi} \times \text{Item} \times \text{Jumlah Responden} : 5 \times 1 \times 35 = 175$$



Hasil perhitungan tersebut diintervalkan dalam bentuk rentang skala penelitian sebagaimana pada tabel di bawah ini.

$$\text{Rentang Skalanya yaitu : } \frac{175-35}{5} = 28$$

Tabel 4.3 Tabel Skala Penelitian Responden

No	Rentang	Kategori
1	35-63	Sangat Rendah
2	64-92	Rendah
3	93-121	Sedang
4	122-150	Tinggi
5	151-175	Sangat Tinggi

Gambaran hasil tabulasi data atau variabel yang menjadi objek penelitian adalah sebagai berikut. Berdasarkan data yang terkumpul dari 35 responden pada Fakultas Pertanian Universitas Ichsan Gorontalo yang ditetapkan sebagai sampel data masing-masing variabel telah diinterpretasikan pada uraian dibawah ini :

#### 4.3.1 Pandemi Covid 19 (X)

Hasil tabulasi data sub variabel Pandemi Covid 19 yang diisi oleh 35 responden (sampel) dapat diketahui bahwa sub variabel Pandemi Covid 19 dari 35 responden yang menjawab item pernyataan variabel Pandemi Covid 19 (X.1, X.2, dan X.3) berada pada kategori sangat tinggi, hal ini menunjukkan bahwa responden telah banyak mengetahui tentang pentingnya Penanganan dan Pencegahan Penularan Virus Covid 19 di era Pandemi Covid 19. Data visualisasi dapat dilihat pada tabel dibawah ini.

Tabel 4.4 Tanggapan Responden Tentang Pandemi Covid 19 (X)

SKOR	ITEM								
	F	X.1 Skor	%	F	X.2 Skor	%	F	X.3 Skor	%
5/a	14	70	40.00	14	70	40.00	11	55	31.43
4/b	15	75	42.86	9	45	25.71	11	55	31.43
3/c	5	25	14.29	12	60	34.29	13	65	37.14
2/d	1	5	2.86	0	0	0.0	0	0	0.0
1/e	0	0	0.0	0	0	0.0	0	0	0.0
$\Sigma$	35	175	100	35	175	100	35	175	100
Kategori	Sangat Tinggi			Sangat Tinggi			Sangat Tinggi		

#### 4.3.2 Pola Konsumsi Pangan (Y)

Hasil tabulasi data sub variabel Pola Konsumsi Pangan yang diisi oleh 35 responden dapat diketahui bahwa Variabel Pola Konsumsi Pangan (Y) pada ketiga sub variabel yang terurai menjadi 11 pertanyaan dan dari 35 responden yang menjawab berada pada kategori sangat tinggi, Hal ini menunjukkan bahwa responden sudah memahami tentang Bagaimana menjaga Pola Konsumsi Pangan yang Baik di Era Pandemi Covid 19 (Y). Data visualisasi dapat dilihat pada tabel dibawah ini.

Tabel 4.5 Tanggapan Responden Tentang Pola Konsumsi Pangan (Y)

SKOR	ITEM																	
	Y.1			Y.2			Y.3			Y.4			Y.5			Y.6		
	F	Skor	%	F	Skor	%	F	Skor	%	F	Skor	%	F	Skor	%	F	Skor	%
5/a	14	70	40.00	12	60	34.29	13	65	37.14	12	60	34.29	9	45	25.71	2	10	5.71
4/b	17	85	48.57	17	85	48.57	19	95	54.29	18	90	51.43	16	80	45.71	13	65	37.14
3/c	4	20	11.43	5	25	14.29	3	15	8.57	2	10	5.71	8	40	22.86	15	75	42.86
2/d	0	0	0.0	1	5	2.86	0	0	0.0	2	10	5.71	2	10	5.71	3	15	8.57
1/e	0	0	0.0	0	0	0.0	0	0	0.0	1	5	2.86	0	0	0.0	2	10	5.71
$\Sigma$	35	175	100	35	175	100	35	175	100	35	175	100	35	175	100	35	175	100
Kategori	Sangat Tinggi			Sangat Tinggi			Sangat Tinggi			Sangat Tinggi			Sangat Tinggi			Sangat Tinggi		

*Sumber data primer*

SKOR	Y.7			Y.8			Y.9			Y.10			Y.11		
	F	Skor	%	F	Skor	%	F	Skor	%	F	Skor	%	F	Skor	%
5/a	6	30	17.14	3	15	8.57	1	5	2.86	12	60	34.29	9	45	25.71
4/b	15	75	42.86	21	105	60.00	3	15	8.57	18	90	51.43	16	80	45.71
3/c	13	65	37.14	9	45	25.71	16	80	45.71	2	10	5.71	8	40	22.86
2/d	0	0	0.00	0	0	0.00	12	60	34.29	2	10	5.71	2	10	5.71
1/e	1	5	2.86	2	10	5.71	3	15	8.57	1	5	2.86	0	0	0.0
$\Sigma$	35	175	100	35	175	100	35	175	100	35	175	100	35	175	100
Kategori	Sangat Tinggi			Sangat Tinggi			Sangat Tinggi			Sangat Tinggi			Sangat Tinggi		

*Sumber data primer*

#### 4.4 Hasil Penelitian

##### 4.4.1 Hasil Uji Validitas dan Reliabilitas

Menurut Sugiyono (2016), Valid berarti alat ukur yang digunakan untuk mendapatkan data (mengukur) itu valid. Alat ukur diuji dengan menghitung korelasi antara nilai yang diperoleh dari setiap pernyataan dengan keseluruhan yang diperoleh pada alat ukur validitas tersebut.

Menurut Sugiyono (2016), Reliabilitas adalah hasil penelitian dimana terdapat kesamaan data dalam waktu yang berbeda. Uji reliabilitas menyatakan bahwa apabila instrument yang digunakan beberapa kali untuk mengukur objek yang sama akan menghasilkan data yang sama.

Menurut Sugiyono (2014), Dalam analisis ini untuk mengetahui tingkat validitas dapat dilihat pada hasil olahan data. Pengujian instrument penelitian ini baik dari segi validitasnya maupun reliabilitasnya terhadap 35 responden. Instrument penelitian yang dinyatakan valid jika nilai  $t_{hitung} > t_{tabel}$ , dan untuk reliabel jika nilai *Cronbach's Alpha*  $> 0,60$  Basuki dan Prawoto (2016). Berikut visualisasi hasil analisis dari perhitungan validitas dan reliabilitas dari kedua variabel.

##### a) Uji Validitas dan Reliabilitas Pandemi Covid 19

Tabel 4.6 Hasil Uji Validitas dan Reliabilitas Pandemi Covid 19 (X)

Variabel	Indikator	Uji Validitas			Uji Reliabilitas	
		$t_{hitung}$	$t_{tabel}$	Ket	Alpha	Ket
Pandemi Covid 19 (X)	X.1	0,983	2,035	Valid	0,980	$> 0,60 =$ Reliabel
	X.2	0,969	2,035	Valid		
	X.3	0,991	2,035	Valid		

*Sumber data primer*

Dari tabel 4.6 di atas menjelaskan bahwa semua jumlah pernyataan untuk sub variabel Pandemi Covid 19 (X) menunjukkan hasil yang valid dan reliabel. Keputusan ini diambil karna nilai  $t_{hitung} > t_{tabel}$  sedangkan koefisien alpanya yaitu 0,980. Dengan demikian berarti semua item pernyataan untuk sub variabel pengetahuan Pandemi Covid 19 (X) adalah reliabel karena alpha cronbach (0,980)  $> 0,60$ .

#### b) Uji Validitas dan Reliabilitas Pola Konsumsi Pangan

Tabel 4.7 Hasil Uji Validitas dan Reliabilitas Pola Konsumsi Pangan (Y)

Variabel	Indikator	Uji Validitas			Uji Reliabilitas	
		$t_{hitung}$	$t_{tabel}$	Ket	Alpha	Ket
Pola Konsumsi Pangan (Y).	Y.1	0,707	2,035	Valid	0,881	$> 0,60 =$ Reliabel
	Y.2	0,919	2,035	Valid		
	Y.3	0,808	2,035	Valid		
	Y.4	0,868	2,035	Valid		
	Y.5	0,856	2,035	Valid		
	Y.6	0,707	2,035	Valid		
	Y.7	0,919	2,035	Valid		
	Y.8	0,808	2,035	Valid		
	Y.9	0,868	2,035	Valid		
	Y.10	0,856	2,035	Valid		
	Y.11	0,856	2,035	Valid		

*Sumber data prime*

Dari tabel 4.7 di atas menjelaskan bahwa semua jumlah pernyataan untuk variabel Pola Konsumsi Pangan (Y), Menunjukkan hasil yang valid dan reliabel. Keputusan ini diambil karna nilai  $t_{hitung} > t_{tabel}$  sedangkan koefisien alpanya yaitu 0,881. Dengan demikian berarti semua item pernyataan untuk sub variabel pengetahuan Pola Konsumsi Pangan (Y). adalah reliabel karena alpha cronbach (0,881)  $> 0,60$ .

#### 4.4.2 Hasil Uji Arah Korelasi

Dari hasil analisis korelasi sederhana ( $r$ ) didapat korelasi antara pandemi covid 19 dengan pola konsumsi pangan ( $r$ ) adalah 0,486. Hal ini menunjukkan bahwa terjadi hubungan yang sedang antara Pandemi Covid 19 dengan Pola Konsumsi Pangan. Sedangkan arah hubungan adalah positif karena nilai  $r$  positif, berarti semakin tinggi tingkat resiko penularan virus dimasa pandemi covid 19 maka semakin meningkatkan Pola konsumsinya, data tersebut divisualisasikan dengan tabel yang terdapat pada lampiran 2.

#### 4.5 Analisis Regresi Sederhana

Untuk mengetahui besarnya pengaruh Pandemi Covid 19 ( $X$ ) terhadap Pola Konsumsi Pangan ( $Y$ ) pada pada Mahasiswa Fakultas Pertanian Universitas Ichsan Gorontalo dilihat dalam model regresi sederhana dengan memasukkan nilai yang diperoleh berdasarkan hasil analisis menggunakan bantuan program SPSS 21 yang divisualisasikan dengan tabel yang terdapat pada lampiran 2 maka diperoleh model regresi sebagai berikut:

$$Y = a + b_1 X + \varepsilon$$

$$Y = 8.033 + 1.021 + 0,640$$



Berdasarkan persamaan tersebut, maka interpretasi koefisien regresi dari variabel independent adalah sebagai berikut:

- a. Nilai konstanta adalah sebesar 8.033 yang menunjukkan jika variable independen sama dengan nol, maka Pola Konsumsi Pangan (Y) akan naik sebesar 8.033.
- b. Nilai koefisien regresi untuk variabel Pandemi Covid 19 adalah sebesar 1.021 artinya, jika variabel Pandemi Covid 19 (X) naik sebesar satu satuan maka nilai profitabilitas akan meningkat sebesar 1.021.
- c. Nilai  $\epsilon$  memiliki pengaruh sebesar 0,640 yang berarti ada pengaruh variabel lain tidak diteliti pada penelitian ini sebesar 60,40%

#### **4.6 Pembahasan**

1. Berdasarkan hasil penelitian didapatkan pengaruh Pandemi Covid 19 (X) secara simultan terhadap Pola Konsumsi Pangan (Y) adalah 0,640% dengan nilai  $\text{sig} = 0,000 < 0,06$ . Ini menunjukkan bahwa variabel Pandemi Covid 19 (X) berpengaruh signifikan secara simultan terhadap Pola Konsumsi Pangan (Y) pada Mahasiswa Fakultas Pertanian Universitas Ichsan Gorontalo sebesar 0,735 (73,50%), yang berarti bahwa terdapat variabel luar yang tidak dijelaskan dalam model variabel luar yang turut memengaruhi variabel Pola Konsumsi Pangan (Y) sebesar 0,265 (26,50%). Faktor-faktor tersebut pada dasarnya diluar jangkauan peneliti, sehingga secara tidak langsung hasil penelitian ini memberikan kemungkinan kepada orang lain untuk melanjutkan dengan melakukan peninjauan kembali aspek lainnya.
2. Berdasarkan klasifikasi indeks korelasi tersebut dapat disimpulkan bahwa pengaruh yang ditimbulkan oleh Pandemi Covid 19 adalah sedang yaitu berada di antara 0,40-0,599. Hal ini disebabkan karena masih banyak variabel-variabel lain

yang turut mempengaruhi Pola Konsumsi Pangan Mahasiswa Fakultas Pertanian Universitas Ichsan Gorontalo.

3. Berdasarkan hasil analisis diinterpretasikan bahwa Pola Konsumsi Pangan dapat mempengaruhi kekebalan / imunitas individu, terutama dimasa pandemi covid 19. Pemenuhan zat gizi utama bagi tubuh sangat diperlukan.

Karbohidrat sangat berfungsi sebagai bahan bakar utama yang dibutuhkan tubuh guna menghasilkan energi. Saat proses pencernaan berlangsung, tubuh akan memecah gula dan pati dalam makanan kemudian menyerapnya ke dalam aliran darah lalu menjadi glukosa atau gula darah. Namun asupan yang berlebih dapat pula menyebabkan timbulnya penyakit degeneratif seperti diabetes melitus. (Siregar, 2014).

Fungsi protein bagi tubuh sangat penting untuk dijaga agar fungsi tubuh secara keseluruhan bisa berjalan dengan baik. Caranya adalah dengan memenuhi asupan protein harian. Namun ingat, konsumsi protein berlebihan juga tidak baik bagi tubuh karena bisa dapat menimbulkan efek samping seperti tulang keropos dan meningkatkan resiko terjadinya osteoporosis. Sehingga protein dapat dikatakan sebagai bahan utama yang penting dan mempunyai khasiat besar bagi manusia. (Diana, 2009).



## **V. KESIMPULAN DAN SARAN**

### **5.1 Kesimpulan**

Berdasarkan analisis hasil penelitian dan pembahasan yang telah dilakukan dapat diambil beberapa kesimpulan antara lain:

5.1.1 Pada dasarnya pandemi covid 19 berpengaruh terhadap Pola Konsumsi Pangan Mahasiswa Fakultas Pertanian Universitas Ichsan Gorontalo.

5.1.2 Adapun pandemi covid 19 dapat memberikan pengaruh terhadap Pola Konsumsi Pangan Mahasiswa Fakultas Pertanian sangat signifikan. Hal ini dibuktikan dengan hasil perhitungan dengan analisis koefisien korelasi dan determinasi, koefisien  $R^2$  (R-Square) atau pengaruhnya setelah perhitungan dengan menggunakan program *SPSS 21 for Windows* mencapai sebesar 0,236. Nilai ini berarti bahwa sebesar 23.6% variabilitas mengenai Pola Konsumsi Pangan Mahasiswa Fakultas Pertanian Universitas Ichsan Gorontalo dapat dijadikan acuan, sedangkan sisanya sebesar 76.4% dipengaruhi oleh variabel atau faktor-faktor lain yang tidak dapat didesain oleh peneliti karena masih membutuhkan waktu yang banyak agar dapat melaksanakannya.

### **5.2 Saran**

Berdasarkan kesimpulan diatas maka dapat diberikan disarankan beberapa hal sebagai berikut:

5.2.1 Diharapkan dengan selesainya skripsi ini bisa menjadi referensi penulisan skripsi berikutnya yang relevan dengan penelitian ini sebab masih banyak faktor-faktor lain yang dapat mempengaruhi pola konsumsi pangan

mahasiswa serta bisa menjadi bahan bacaan guna menambah khasanah pengetahuan.

- 5.2.2 Hasil penelitian ini diharapkan dapat digunakan sebagai bahan rujukan, serta diharapkan dapat mengangkat judul penelitian seperti faktor-faktor lain yang dapat mempengaruhi pola konsumsi seperti pendapatan, gaya hidup dan yang lainnya.
- 5.2.3 Berdasarkan penelitian ini diharapkan mahasiswa dapat lebih memperhatikan kembali pola konsumsi dalam menjaga imunitas tubuh ditengah kondisi pandemi covid 19.

## DAFTAR PUSTAKA

- Afandie, M. N., Cholissodin, I., & Supianto, A. A. (2014). Implementasi Metode K-Nearest Neighbor Untuk Pendukung Keputusan Pemilihan Menu Makanan Sehat Dan Bergizi. **DORO: Repository Jurnal Mahasiswa FILKOM Universitas Brawijaya**, 3(1).
- Agria, R. dkk. 2011. **Gizi Reproduksi**. Penerbit Fitramaya. Yogyakarta.
- Agung, I. M. (2020). Memahami Pandemi Covid-19 Dalam Perspektif Psikologi Sosial. **Psikobuletin: Buletin Ilmiah Psikologi**, 1(2), 68-84.
- Ariani, M. (2010). Analisis konsumsi pangan tingkat masyarakat mendukung pencapaian diversifikasi pangan. **Gizi Indonesia**, 33(1).
- Arisman, (2004), **Gizi Dalam Daur Kehidupan**, EGC, Jakarta
- Astuti, C. C. (2017). Analisis korelasi untuk mengetahui keeratan hubungan antara keaktifan mahasiswa dengan hasil belajar akhir. **JICTE (Journal of Information and Computer Technology Education)**, 1(1), 1-7.
- Azwar, A. (2004). Tubuh sehat ideal dari segi kesehatan. **Makalah disampaikan pada Seminar Kesehatan Obesitas, Senat Mahasiswa Fakultas Kesehatan Masyarakat UI**, Sabtu (Vol. 15, pp. 1-7).
- Candra, A. T., Setiabudi, M. A., & Efendi, D. K. (2020). Socialization of Increased Physical Fitness in the Covid Pandemi 19 Era. **GANDRUNG: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat**, 1(2), 20-24.
- Diana, F. M. (2009). Fungsi dan metabolisme protein dalam tubuh manusia. **Jurnal Kesehatan Masyarakat Andalas**, 4(1), 47-52.
- Djoko Pekik Irianto. (2000). **Panduan Latihan Kebugaran yang Efektif dan Aman**. Yogyakarta: Lukman Offset
- French, SA et al. 1994. **Predictor of Weight Change Over Two Years Among Population of Working Adults: The Healthy Worker Project**. *Int J Obes*.

- Ghozali, I. (2011). **Aplikasi Analisis Multivariate Dengan Program SPSS**. Semarang : Universitas Diponegoro.
- Gugus Tugas Percepatan Penanganan Covid 19. (2020). Jakarta: **Badan Nasional Penanggulangan Bencana**.
- Hadi, S. (2020). Pengurangan Risiko Pandemi Covid-19 Secara Partisipatif: Suatu Tinjauan Ketahanan Nasional terhadap Bencana. **Jurnal Perencanaan Pembangunan: The Indonesian Journal of Development Planning**, 4(2), 177-190.
- Hamidah, S. (2015). **Sayuran dan buah serta manfaatnya bagi kesehatan**. Artikel Ilmiah. Fakultas Teknik Universitas Negeri Yogyakarta.
- Juwita, D. R. (2020). Makna Posyandu Sebagai Sarana Pembelajaran Non Formal Di Masa Pandemi Covid 19. Meretas: **Jurnal Ilmu Pendidikan**, 7(1), 1-15.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2020). **Pedoman pencegahan dan pengendalian coronavirus disease (covid 19) revisi ke-4**. Jakarta : Direktorat Jenderal Pencegahan dan Pengendalian Penyakit.
- Kemenkes. (2020). PHBS, (Online), (<http://promkes.kemkes.go.id/phbs>), diakses tanggal 16 April 2020.
- La Fua, J. (2020). Jahe Peningkat Sistem Imun Tubuh di Era Pandemi Covid-19 di Kelurahan Kadia Kota Kendari. **Jurnal Mandala Pengabdian Masyarakat**, 1(2), 54-61.
- Mayasari, D., Satria, D., & Noor, I. (2018). Analisis Pola Konsumsi Pangan Berdasarkan Status IPM di Jawa Timur. **Jurnal Ekonomidan Pembangunan Indonesia**, 18(2), 191-213.
- Matdio.Siahaan. (2020). **Dampak Pandemi Covid-19 Terhadap Dunia Pendidikan**. *Edisi Khusus No. 1 (Juli 2020), Halaman: 1 – 3*, 1-6.
- Moegijiantoro. 1996. **Kebutuhan Air**. PT Empat Sekawan : Surabaya.
- Naviri, T. (2015). **1001 Makanan Sehat**. Elex Media Komputindo.

Nikmawati, E. E. (2008). **Pentingnya air dan oksigen bagi kesehatan tubuh manusia.** Univ Pendidikan Indonesia.

***Prinsip Dasar Ilmu Gizi.*** PT Gramedia Pustaka Utama. Jakarta.

Saputri, R., Lestari, L. A., & Susilo, J. (2016). Pola konsumsi pangan dan tingkat ketahanan pangan rumah tangga di Kabupaten Kampar Provinsi Riau. **Jurnal Gizi Klinik Indonesia**, 12(3), 123-130.

Subrata, I. K. (2020). **Analisis Reaksi Pasar Pada Penetapan Status Darurat Global Ke Level Tertinggi Terkait Virus Corona Oleh WHO (World Health Organization) Pada Bursa Efek Indonesia** (Doctoral dissertation, Universitas Pendidikan Ganesha).

Saputra, M., Arsyi, M., Nurhanifah, N., Octavia, S. N., & Pratomo, H. (2020). Evaluasi Pedoman Penanganan Cepat Medis dan Kesehatan Masyarakat tentang Coronavirus Disease (COVID-19) di Indonesia. **Jurnal Ilmiah Ilmu Keperawatan Indonesia**, 10(02), 46-55. Almatier, S. 2004.

Santoso, I. A. (2011). **Serat pangan (dietary fiber) dan manfaatnya bagi kesehatan.** Magistra, 23(75), 35.

Sedia oetama, A.D. 2008. **Ilmu Gizi untuk Mahasiswa dan Profesi.** Dian Rakyat. Jakarta.

Siregar, N. S. (2014). Karbohidrat. **Jurnal Ilmu Keolahragaan**, 13(02), 38-44.

Sugiyono. 2001. **Metode Penelitian Administrasi.** Bandung : Alfabeta.

Sugiyono. 2008. **Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif Dan R & D.** Bandung : Alfabeta.

## Lampiran 1

### OPERASIONALISASI VARIABEL DAN DAFTAR MAHASISWA

Tabel 1.1 Operasionalisasi Variabel

Variabel	Indikator	Sub Indikator
Pandemi Covid19 (X)	1. Perilaku Psikologis	- Mencuci Tangan - Menggunakan Masker
	2. Perilaku Sosial	- Menjaga Jarak
Pola Konsumsi Pangan (Y)	1. Jenis Makanan	- Makanan pokok - Makanan lauk hewani - Makanan lauk nabati - Makanan Sayuran
		- Buah-buahan
		- Minuman Komersil
		- Minuman Alami
	2. Jenis Minuman	- Multivitamin
		- Berapa Kali Konsumsi
	3. Jumlah	

*Sumber data sekunder*

Tabel 1.2 Daftar Mahasiswa  
Fakultas Pertanian Universitas Ichsan Gorontalo

No.	Tahun Masuk	Program Studi			Program
		Agribisnis	Agroteknologi	THP	
1	2013	1	4	1	S1
2	2014	2	4	0	S1
3	2015	5	3	2	S1
4	2016	12	12	3	S1
5	2017	44	53	23	S1
6	2018	47	23	14	S1
7	2019	26	17	21	S1
8	2020	12	31	5	S1
<b>Jumlah</b>		<b>149</b>	<b>147</b>	<b>69</b>	

*Sumber data primer*

## LAMPIRAN 2

### ARAH KORELASI DAN MODEL REGRESI

Tabel 2.1 : Correlations

		Pandemi Covid 19	Pola Konsumsi Pangan
Pandemi Covid 19	Pearson Correlation	1	.486**
	Sig. (2-tailed)		.000
	N	35	35
Pola Konsumsi Pangan	Pearson Correlation	.486**	1
	Sig. (2-tailed)	.000	
	N	35	35

\*\* . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

Sumber : Data olahan SPSS 21.2021

Tabel 2.2 : Model Analisis Regresi

Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	T	Sig.
		B	Std. Error	Beta		
1	(Constant)	8.033	1.786		4.498	.000
	X	1.021	.133	.800	7.652	.000

a. Dependent Variable: Y

Sumber : Data olahan dengan SPSS 21.2021

### LAMPIRAN 3

#### DAFTAR SKOR HASIL KUESIONER

**TABEL 3 HASIL SEBARAN PENGISIAN KUESIONER**

<b>Responden</b>	<b>Variabel X</b>	<b>Variabel Y</b>
1	15	41
2	12	45
3	15	48
4	14	42
5	12	41
6	15	42
7	13	36
8	15	38
9	13	46
10	13	30
11	15	43
12	10	34
13	15	37
14	12	34
15	9	34
16	11	51
17	11	32
18	12	38
19	12	30
20	10	23
21	14	29
22	15	33
23	11	38
24	13	42
25	10	38
26	10	33
27	15	38
28	10	45
29	10	33
30	11	40
31	15	53
32	10	41
33	10	35
34	10	40
35	9	40
Jumlah	427	1343
Rata-rata	12.20	38.37



#### **LAMPIRAN 4**

#### **KUISIONER PENELITIAN**

Perihal : Permohonan Pengisian Angket

Lampiran : Satu Berkas

Judul skripsi : Pengaruh Pandemi Covid 19 Terhadap Pola Konsumsi Pangan Mahasiswa Fakultas Pertanian Universitas Ichsan Gorontalo.

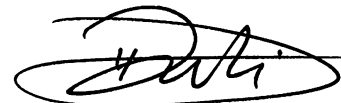
Kepada Yth. : Rekan – rekan mahasiswa Fakultas Pertanian Universitas Ichsan Gorontalo

Dalam rangka memenuhi syarat penyelesaian Pendidikan Sarjana (S1) Program Studi Teknologi Hasil Pertanian Fakultas Pertanian Universitas Ichsan Gorontalo yaitu melakukan suatu penelitian, saya meminta kesedian teman-teman untuk dapat menjadi responden dalam penelitian ini.

Terima kasih atas dukungan dan partisipasi teman-teman dalam pengisian kuisioner ini.

Gorontalo, April 2021

Hormat Saya



Dedi Efendi Uloli  
Nim. P231 3005

## **LAMPIRAN 5**

### **PETUNJUK PENGISIAN KUESIONER**

1. Mohon kiranya kesediaan teman-teman untuk dapat menjawab seluruh pertanyaan yang ada.
2. Lingkari pada huruf untuk pilihan jawaban yang ada.
3. Ada lima alternatif jawaban, yaitu :

Sangat Sering      1.      2.      3.      4.      5.      Sangat Jarang

### **IDENTITAS RESPONDEN**

1. Nama :
2. Tinggi Badan :
3. Berat Badan :
4. Gender : Laki-laki/Perempuan \*)
5. Program Studi :
6. Angkatan/Thn Masuk :
7. Kelas : Reguler Pagi/Sore \*)
8. Rata- rata jumlah uang  
Bulanan :  $\leq$  Rp600.000 /  $>$  Rp600.000
9. Pengetahuan tentang gizi
  - a. Sangat paham      b. Paham      c. Sedang
  - d. Tidak paham      e. Sangat tidak paham

## **LAMPIRAN 6**

### **DAFTAR PERTANYAAN**

#### **ANGKET 1 :**

Variabel (X) : Pandemi Covid 19

##### **Perilaku Psikologis / Sosial**

1. Anda selalu memakai masker dalam aktifitas sehari-hari ?  
Sangat Sering    1.    2.    3.    4.    5.    Sangat Jarang
2. Anda selalu mencuci tangan dalam aktifitas sehari-hari ?  
Sangat Sering    1.    2.    3.    4.    5.    Sangat Jarang
3. Anda selalu menjaga jarak dalam aktifitas sehari-hari ?  
Sangat Sering    1.    2.    3.    4.    5.    Sangat Jarang

#### **ANGKET 2 :**

Variabel (Y) : Pola Konsumsi Pangan Mahasiswa

##### **Perilaku Psikologis / Sosial**

1. Anda mengkonsumsi makanan pokok berupa nasi, nasi jagung, nasi beras merah, jagung, dan ubi?  
Sangat Sering    1.    2.    3.    4.    5.    Sangat Jarang
2. Anda mengkonsumsi makanan lauk hewani berupa ikan, daging ayam, daging sapi/kambing, dan telur?  
Sangat Sering    1.    2.    3.    4.    5.    Sangat Jarang
3. Anda mengkonsumsi makanan lauk nabati berupa tahu dan/atau tempe?  
Sangat Sering    1.    2.    3.    4.    5.    Sangat Jarang

4. Anda mengkonsumsi sayuran berupa kangkung, wortel, buncis, tauge, kacang panjang, bayam, jantung pisang, bunga pepaya, daun pepaya?

Sangat Sering    1.    2.    3.    4.    5.    Sangat Jarang

5. Anda mengkonsumsi buah-buahan berupa jeruk, pisang, pepaya, semangka, buah naga dan apel ?

Sangat Sering    1.    2.    3.    4.    5.    Sangat Jarang

6. Anda mengkonsumsi produk probiotik seperti yakult, yoghurt, dan lain-lain ?

Sangat Sering    1.    2.    3.    4.    5.    Sangat Jarang

#### **Jenis Minuman/Multivitamin**

7. Menurut anda, apakah anda mengkonsumsi Minuman atau Suplemen Komersil Penambah Daya Tahan Tubuh berupa susu bear brand, you c1000, madu sachet/kemasan, multivitamin Imboost, Ester C, Redoxon, Enervon-C, Becom-Zet, Vit. C ?

Sangat Sering    1.    2.    3.    4.    5.    Sangat Jarang

8. Menurut anda, apakah anda mengkonsumsi Minuman Alami Penambah Daya Tahan Tubuh berupa saraba, wedang jahe, madu alami, jus jeruk, air kelapa muda ?

Sangat Sering    1.    2.    3.    4.    5.    Sangat Jarang

#### **Jumlah Makan**

9. Anda mengkonsumsi makanan pokok, lauk dan sayuran dalam sehari ?

Sangat Sering    1.    2.    3.    4.    5.    Sangat Jarang

10. Anda mengonsumsi buah-buahan dalam sehari ?

Sangat Sering    1.    2.    3.    4.    5.    Sangat Jarang

11. Anda mengonsumsi suplemen / multivitamin dan produk probiotik seperti yakult, yougurt ?

Sangat Sering    1.    2.    3.    4.    5.    Sangat Jarang



KEMENTERIAN PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN  
LEMBAGA PENELITIAN (LEMLIT)  
UNIVERSITAS ICHSAN GORONTALO  
Jl. Raden Saleh No. 17 Kota Gorontalo  
Telp: (0435) 8724466, 829975; Fax: (0435) 82997;  
E-mail: [lembagapenelitian@unisan.ac.id](mailto:lembagapenelitian@unisan.ac.id)

Nomor : 3298/PIP/LEMLIT-UNISAN/GTO/III/2021

Lampiran : -

Hal : Permohonan Izin Penelitian

Kepada Yth,

UNIVERSITAS ICHSAN GORONTALO

di,-

TEMPAT

Yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Zulham, Ph.D  
NIDN : 0911108104  
Jabatan : Ketua Lembaga Penelitian

Meminta kesediannya untuk memberikan izin pengambilan data dalam rangka penyusunan **Proposal / Skripsi**, kepada :

Nama Mahasiswa : Dedi Efendi Uloli  
NIM : P2313005  
Fakultas : Fakultas Pertanian  
Program Studi : Teknologi Hasil Pertanian  
Lokasi Penelitian : UNIVERSITAS ICHSAN GORONTALO  
Judul Penelitian : PENGARUH PANDEMI COVID 19 TERHADAP POLA KONSUMSI PANGAN MAHASISWA PERTANIAN UNIVERSITAS ICHSAN GORONTALO

Atas kebijakan dan kerja samanya diucapkan banyak terima kasih.



Gorontalo, 13 Maret 2021

Zulham, Ph.D  
NIDN 0911108104





**KEMENTERIAN PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN  
UNIVERSITAS ICHSAN GORONTALO  
FAKULTAS PERTANIAN**

*Jl. Achmad Nodjumdin No. 17 Tlp. Fax. 0435 829976 Gorontalo*

**Surat Keterangan**

Nomor : 320/FP-UIG/V/2021

Yang bertandatangan dibawah ini Dekan Fakultas Pertanian Universitas Ichsan Gorontalo dengan ini menerangkan bahwa :

Nama : Dedi Efendi Uloh  
NIM : P2313005  
Prodi /Fakultas : Teknologi Hasil Pertanian (THP) / Fakultas Pertanian

Bahwa yang bersangkutan benar – benar melakukan Penelitian di Fakultas Pertanian Universitas Ichsan Gorontalo dengan judul “Pengaruh Pandemi Covid 19 Terhadap Pola Konsumsi Pangan Mahasiswa Fakultas Pertanian Universitas Ichsan Gorontalo”.

Demikian Surat Keterangan ini dibuat untuk dipergunakan sebagai mestinya.

Gorontalo, 05 Mei 2021



**Dr. Zaimal Abidin, S.P., M.Si**  
NIDN. 09 191164 03

**Tembusan Kepada YTH**

1. Rektor Sebagai Laporan
2. Wakil Rektor I Bidang Akademik Unisan
3. Wakil Dekan I Bidang Akademik Faperta
4. Arsip



**KEMENTERIAN PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN  
UNIVERSITAS ICHSAN  
(UNISAN) GORONTALO**

SURAT KEPUTUSAN MENDIKNAS RI NOMOR 84/D/O/2001  
Jl. Achmad Nadjamuddin No. 17 Telp (0435) 829975 Fax (0435) 829976 Gorontalo

**SURAT REKOMENDASI BEBAS PLAGIASI**

No. 0672/UNISAN-G/S-BP/V/2021

Yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Sunarto Taliki, M.Kom  
NIDN : 0906058301  
Unit Kerja : Pustikom, Universitas Ichsan Gorontalo

Dengan ini Menyatakan bahwa :

Nama Mahasisw : DEDI EFENDI ULOLI  
NIM : P2313005  
Program Studi : Teknologi Hasil Pertanian (S1)  
Fakultas : Fakultas Pertanian  
Judul Skripsi : PENGARUH PANDEMI COVID 19 TERHADAP POLA  
KONSUMSI PANGAN MAHASISWA FAKULTAS  
PERTANIAN UNIVERSITAS ICHSAN GORONTALO

Sesuai dengan hasil pengecekan tingkat kemiripan skripsi melalui aplikasi Turnitin untuk judul skripsi di atas diperoleh hasil Similarity sebesar 22%, berdasarkan SK Rektor No. 237/UNISAN-G/SK/IX/2019 tentang Panduan Pencegahan dan Penanggulangan Plagiarisme, bahwa batas kemiripan skripsi maksimal 35% dan sesuai dengan Surat Pernyataan dari kedua Pembimbing yang bersangkutan menyatakan bahwa isi softcopy skripsi yang diolah di Turnitin SAMA ISINYA dengan Skripsi Aslinya serta format penulisannya sudah sesuai dengan Buku Panduan Penulisan Skripsi, untuk itu skripsi tersebut di atas dinyatakan BEBAS PLAGIASI dan layak untuk diujikan.

Demikian surat rekomendasi ini dibuat untuk digunakan sebagaimana mestinya.

Gorontalo, 29 Mei 2021  
Tim Verifikasi,



**Sunarto Taliki, M.Kom**  
NIDN. 0906058301

Tembusan :

1. Dekan
2. Ketua Program Studi
3. Pembimbing I dan Pembimbing II
4. Yang bersangkutan
5. Arsip



# PENGARUH PANDEMI COVID 19 TERHADAP POLA KONSUMSI P...

## Sources Overview

22%  
OVERALL SIMILARITY

1	id.123dok.com	INTERNET	2%
2	core.ac.uk	INTERNET	2%
3	www.coursehero.com	INTERNET	1%
4	journal.iainngorontalo.ac.id	INTERNET	1%
5	Achmad Subchandi Maulana, Agustinus Nubatonis. "Dampak Pandemi COVID-19 terhadap Kinerja Nilai Ekspor Pertanian Indonesia", A...	CROSSREF	1%
6	unisan.ac.id	INTERNET	<1%
7	e-jurnal.stienobel-indonesia.ac.id	INTERNET	<1%
8	repository.upi.edu	INTERNET	<1%
9	repository.unmuha.ac.id	INTERNET	<1%
10	titenchristie.blogspot.com	INTERNET	<1%
11	99swh.blogspot.com	INTERNET	<1%
12	sorev.unisan.ac.id	INTERNET	<1%
13	anzdoc.com	INTERNET	<1%
14	www.journal.iainngorontalo.ac.id	INTERNET	<1%
15	www.scribd.com	INTERNET	<1%
16	journal.upgris.ac.id	INTERNET	<1%

17 reniwuliansari.wordpress.com  
INTERNET

18 lib.unnes.ac.id  
INTERNET

19 jom.unidar.ac.id  
INTERNET

20 mediaindonesia.com  
INTERNET

21 es.scribd.com  
INTERNET

22 igmpublication.org  
INTERNET

23 ip3.um.ac.id  
INTERNET

24 repo.undiksha.ac.id  
INTERNET

25 moam.info  
INTERNET

26 nahananyunyu.wordpress.com  
INTERNET

27 repository.ung.ac.id  
INTERNET

28 docobook.com  
INTERNET

29 hdl.handle.net  
INTERNET

30 iwakpin.blogspot.com  
INTERNET

31 journal.licet.org  
INTERNET

32 online-journal.unja.ac.id  
INTERNET

33 jurnal.unpand.ac.id  
INTERNET

34 ojs.unm.ac.id  
INTERNET

Excluded search repositories:  
• Submitted Works

Excluded from Similarity Report:  
• Small Matches (less than 25 words).

Excluded sources:  
• None

<1%

<1%

<1%

<1%

<1%

<1%

<1%

<1%

<1%

<1%

<1%

<1%

<1%

<1%

<1%

<1%

<1%

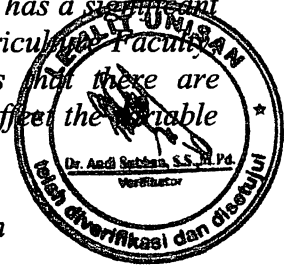
<1%

## **ABSTRACT**

**DEDI EFENDI ULOLI. P2313005. THE EFFECT OF THE COVID-19 PANDEMIC ON THE PATTERN OF FOOD CONSUMPTION OF STUDENTS AT THE FACULTY OF AGRICULTURE UNIVERSITAS ICHSAN GORONTALO**

*The objective of this study is to identify and analyze at what point the COVID-19 pandemic partially and simultaneously affects the pattern of food consumption on students at the Faculty of Agriculture, Universitas Ichsan Gorontalo. The method used in this study is a descriptive quantitative approach. Data are collected using questionnaires to respondents, surveys, and field observations. Data are analyzed with Simple Linear Regression. The result of the study shows that the COVID-19 pandemic (X) simultaneously affects the pattern of food consumption (Y) of students at the Faculty of Agriculture, Universitas Ichsan Gorontalo by 0.640 %. This is an indication that the COVID-19 pandemic variable simultaneously has a significant effect on the pattern of food consumption (Y) of students at Agriculture Faculty Universitas Ichsan Gorontalo by 0.735 (73.50 %). It means that there are unexplained external variables in the research model that also affect the variable of the pattern of food consumption (Y) by 0.265 (26.50%).*

**Keywords:** COVID-19 pandemic, the pattern of food consumption



## ABSTRAK

### **DEDI EFENDI ULOLI. P2313005. PENGARUH PANDEMI COVID 19 TERHADAP POLA KONSUMSI PANGAN MAHASISWA FAKULTAS PERTANIAN UNIVERSITAS ICHSAN GORONTALO.**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui dan menganalisis seberapa besar pengaruh pandemi covid 19 (X) secara parsial dan simultan terhadap pola konsumsi pangan mahasiswa Fakultas Pertanian Universitas Ichsan Gorontalo. Metode yang digunakan di dalam penelitian ini melalui pendekatan kuantitatif dengan penyajian secara deskriptif. Metode pengumpulan data menggunakan kuesioner kepada responden, melakukan survey dan pengamatan di lapangan. Analisis data menggunakan Regresi Sederhana. Hasil penelitian menunjukkan bahwa pandemi covid 19 (X) secara simultan berpengaruh terhadap pola konsumsi pangan (Y) Mahasiswa Fakultas Pertanian Universitas Ichsan Gorontalo sebesar 0,640%. Hal ini menunjukkan bahwa variabel Pandemi Covid 19 (X) berpengaruh signifikan secara simultan terhadap Pola Konsumsi Pangan (Y) pada Mahasiswa Fakultas Pertanian Universitas Ichsan Gorontalo sebesar 0,735 (73,50%), yang berarti bahwa terdapat variabel luar yang tidak dijelaskan dalam model penelitian yang turut memengaruhi variabel Pola Konsumsi Pangan (Y) sebesar 0,265 (26,50%).

Kata Kunci: Pandemi Covid 19, Pola Konsumsi Pangan



## RIWAYAT HIDUP



Dedi Efendi Uloli, lahir di Gorontalo, 27 desember 1993. Beragama Islam dengan jenis kelamin laki-laki dan merupakan anak pertama dari tiga bersaudara dari pasangan David Uloli dan Sarintan Malanua.

Penulis menyelesaikan Pendidikan Sekolah Dasar di SDN Pauwo pada Tahun 2005, Sekolah Menengah Pertama di SMP Negeri 2 Gorontalo pada tahun 2008, dan Sekolah Menengah Atas SMA Negeri 1 Gorontalo Tahun 2011. Di Tahun 2013 Penulis melanjutkan Studi S1 di Universitas Ichsan Gorontalo Jurusan Teknologi Hasil Pertanian. Penulis fokus mengerjakan skripsi sebagai salah satu syarat memperoleh gelar Sarjana Teknologi Hasil Pertanian. Skripsi yang ada saat ini telah dikerjakan semaksimal mungkin dan seoptimal mungkin.