



**EKSPLORASI FAKTOR PENDUKUNG DAN FAKTOR PENGHAMBAT
IMPLEMENTASI DIET GIZI SEIMBANG PADA MAHASISWA GIZI
DI PERANTAUAN: EKSPLORASI KUALITATIF DENGAN
METODE *PHOTOVOICE***

SKRIPSI

LYRA AWALIA PUTRI FARHANI

2010714017

**UNIVERSITAS PEMBANGUNAN NASIONAL “VETERAN” JAKARTA
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
PROGRAM STUDI GIZI PROGRAM SARJANA
2024**



**EKSPLORASI FAKTOR PENDUKUNG DAN FAKTOR PENGHAMBAT
IMPLEMENTASI DIET GIZI SEIMBANG PADA MAHASISWA GIZI
DI PERANTAUAN: EKSPLORASI KUALITATIF DENGAN
METODE *PHOTOVOICE***

SKRIPSI

**Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat Untuk Memperoleh Gelar
Sarjana Gizi**

LYRA AWALIA PUTRI FARHANI

2010714017

**UNIVERSITAS PEMBANGUNAN NASIONAL “VETERAN” JAKARTA
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
PROGRAM STUDI GIZI PROGRAM SARJANA
2024**

PERNYATAAN ORISINALITAS

Skripsi ini adalah hasil karya sendiri dan semua sumber yang dikutip maupun dirujuk telah saya nyatakan dengan benar.

Nama : Lyra Awalia Putri Farhani
NRP : 2010714017
Tanggal : 19 Juni 2024

Bilamana di kemudian hari ditemukan ketidaksesuaian dengan pernyataan saya ini, maka saya bersedia dituntut dan diproses sesuai dengan ketentuan yang berlaku.

Jakarta, 19 Juni 2024

Yang Menyatakan,



Lyra Awalia Putri Farhani

PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI SKRIPSI UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS

Sebagai civitas akademik Universitas Pembangunan Nasional “Veteran” Jakarta, saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Lyra Awalia Putri Farhani
NRP : 2010714017
Fakultas : Ilmu Kesehatan
Program Studi : Gizi Program Sarjana

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Universitas Pembangunan Nasional “Veteran” Jakarta Hak Bebas Royalti Non eksklusif (*Non-exclusive Royalty Free Right*) atas karya ilmiah saya yang berjudul:

Eksplorasi Faktor Pendukung Dan Faktor Penghambat Implementasi Diet Gizi Seimbang Pada Mahasiswa Gizi Di Perantauan: Eksplorasi Kualitatif Dengan Metode *Photovoice*

Beserta perangkat yang ada (jika diperlukan). Dengan Hak Bebas Royalti ini Universitas Pembangunan Nasional “Veteran” Jakarta berhak menyimpan, mengalih media/formatkan, mengelola dalam bentuk pangkalan data (*database*), merawat, dan mempublikasikan Skripsi saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan sebagai pemilik Hak Cipta.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Dibuat di Jakarta
Pada Tanggal 19 Juni 2024
Yang menyatakan,



(Lyra Awalia Putri Farhani)

PENGESAHAN

Skripsi diajukan oleh :


Nama : Lyra Awalia Putri Farhani
NRP : 2010714017
Program Studi : Gizi Program Sarjana
Judul Skripsi : Eksplorasi Faktor Pendukung Dan Faktor Penghambat Implementasi Diet Gizi Seimbang Pada Mahasiswa Gizi Di Perantauan: Eksplorasi Kualitatif Dengan Metode *Photovoice*

Telah berhasil dipertahankan di hadapan Tim Penguji dan diterima sebagai persyaratan yang diperlukan untuk memperoleh gelar sarjana pada Program Studi Gizi Program Sarjana, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Pembangunan Nasional "Veteran" Jakarta.




Dian Luthfiana Sufyan, S.Gz, M.Gizi
Ketua Penguji

Desmawati, SKP., M.Kep., Sp. Mat., PhD
Dekan FIKES UPN "VETERAN" JAKARTA



Dr. dr. Yessi Crosita O. MIH
Penguji I (Pembimbing)



Dr. Nur Intania Sofianita, S.Ikom, MKM
Kepala Prodi Gizi Program Sarjana

Ditetapkan di : Jakarta
Tanggal Ujian : 19 Juni 2024

EKSPLORASI FAKTOR PENDUKUNG DAN FAKTOR PENGHAMBAT IMPLEMENTASI DIET GIZI SEIMBANG PADA MAHASISWA GIZI DI PERANTAUAN: EKSPLORASI KUALITATIF DENGAN METODE *PHOTOVOICE*

Lyra Awalia Putri Farhani

Abstrak

Penelitian ini dilakukan untuk mengeksplorasi apa saja faktor yang mendorong dan menghambat praktik gizi seimbang mereka serta mengapa dan bagaimana faktor itu saling berkaitan dalam pengalaman mahasiswa gizi UPN “Veteran” Jakarta yang hidup di perantauan. Dua belas mahasiswa gizi UPN “Veteran” Jakarta menjadi informan utama melalui metode *photovoice*, didukung oleh tujuh informan pendukung. Data dianalisis menggunakan analisis tematik yang dipetakan melalui *Theory Health Belief Model* dan disajikan dalam bentuk naratif. Hasil menunjukkan Informan memiliki pemahaman yang baik mengenai gizi seimbang seperti dampak negatif menjalankan diet tidak seimbang. Hal tersebut didasari niat dan kesadaran diri, peran keluarga, pengetahuan dan pengalaman sakit dari informan. Namun dalam praktiknya sebagian besar menjelaskan bahwa pola makan mereka masih jauh dari gizi seimbang, karena hambatan yang dirasakan, antara lain rasa malas, lelah, stress akibat kesibukkan kuliah, keterbatasan keuangan, serta kurangnya akses dan fasilitas terhadap makan sehat di perantauan. Oleh karena itu, dalam menjalankan praktik diet gizi seimbang di perantauan, mahasiswa perlu didukung dengan adanya lingkungan pangan dan sosial yang memadai.

Kata Kunci : Diet Gizi Seimbang, Faktor Pendukung, Faktor Penghambat, *Photovoice*, *Theory Health Belief Model*.

EXPLORATION OF SUPPORTING FACTORS AND INHIBITING FACTORS IMPLEMENTATION OF A BALANCED NUTRITIONAL DIET IN NUTRITIONAL STUDENTS ABROAD: QUALITATIVE EXPLORATION USING THE *PHOTOVOICE* METHOD

Lyra Awalia Putri Farhani

Abstract

This study was conducted to explore what factors encourage and inhibit their balanced nutrition practices as well as why and how these factors are interrelated in the experience of UPN "Veteran" Jakarta nutrition students living overseas. Twelve nutrition students of UPN "Veteran" Jakarta became the main informants through the *photovoice* method, supported by seven supporting informants. The data was analyzed using thematic analysis mapped through the Theory Health Belief Model and presented in narrative form. The results showed that the informants had a good understanding of balanced nutrition such as the negative impact of running an unbalanced diet. This is based on the intention and self-awareness, family role, knowledge and experience of illness from the informant. However, in practice, most of them explain that their diet is still far from balanced nutrition, because of the obstacles felt, including laziness, tiredness, stress due to busy lectures, financial limitations, and lack of access and facilities to healthy eating overseas. Therefore, in carrying out the practice of a balanced nutritional diet overseas, students need to be supported by an adequate food and social environment.

Keywords : Balanced Nutritional Diet, Inhibiting Factors, Photovoice, Supporting Factors, Theory Health Belief Model.

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur penulis panjatkan kehadiran Allah SWT atas segala karunia-Nya Sehingga skripsi ini berhasil diselesaikan. Judul yang dipilih dalam penelitian ini yang dilaksanakan sejak Januari 2024 ini adalah *Eksplorasi Faktor Pendukung Dan Faktor Penghambat Implementasi Diet Gizi Seimbang Pada Mahasiswa Gizi Di Perantauan: Eksplorasi Kualitatif Dengan Metode Photovoice*. Penulis ucapkan terima kasih kepada:

1. Ibu Dr. dr. Yessi Crosita Octaria, MIH. selaku dosen pembimbing yang telah memberikan arahan dan saran selama proses penyusunan skripsi ini.
2. Ibu Dian Lutfiana Sufyan, S.Gz, M.Gizi. selaku dosen penguji skripsi yang telah memberikan saran bermanfaat agar skripsi ini dapat lebih baik lagi.
3. UPN “Veteran Jakarta” selaku tempat penelitian yang sudah mengizinkan penulis melakukan pengambilan data.
4. Bapak Mustaqim dan Ibu Nurlela Esti Triastuti selaku kedua orang tua penulis serta seluruh keluarga yang selalu memberikan doa, dukungan dan semangat kepada penulis.
5. Semua teman-teman penulis yang tidak bisa penulis sebutkan namanya satu persatu, namun telah membantu dan memberikan dukungan kepada penulis.
6. Pihak Perpustakaan UPNVJ, Perpustakaan UI, Perpustakaan Nasional, dan Perpustakaan Kota Bogor yang telah menyediakan tempat bagi peneliti dalam mengerjakan penyusunan skripsi ini.

Penulis menyadari dalam skripsi ini masih terdapat banyak kekurangan. Oleh karena itu, penulis mengharapkan kritik dan saran yang membangun sehingga dapat bermanfaat kedepannya baik untuk peneliti maupun pembaca.

Jakarta, 19 Juni 2024

Penulis

Lyra Awalia Putri Farhani

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	i
PERNYATAAN ORISINALITAS	ii
PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI	iii
PENGESAHAN	iv
ABSTRAK	v
ABSTRACT	vi
KATA PENGANTAR	vii
DAFTAR ISI.....	viii
DAFTAR TABEL.....	x
DAFTAR GAMBAR	xi
DAFTAR LAMPIRAN.....	xii
BAB I PENDAHULUAN.....	1
I.1 Latar Belakang.....	1
I.2 Rumusan Masalah.....	3
I.3 Tujuan Penelitian	4
I.4 Manfaat Penelitian	4
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	6
II.1 Mahasiswa dan Kebutuhan Gizinya	6
II.2 Implementasi Diet Gizi Seimbang.....	8
II.3 <i>Photovoice</i>	14
II.4 Teori “ <i>The Health Belief Model</i> ”	17
II.5 Tabel Penelitian Terdahulu.....	19
II.6 Kerangka Konsep	23
BAB III METODE PENELITIAN.....	24
III.1 Waktu dan Tempat Penelitian	24
III.2 Desain Penelitian.....	24
III.3 Populasi dan Sampel Penelitian	24
III.4 Metode Pengumpulan Data.....	28
III.5 Instrumen Penelitian.....	31
III.6 Etika Penelitian	32
III.7 Definisi Operasional.....	33
III.8 Validitas Data.....	35
III.9 Analisis Data	35
III.10 Timeline Penelitian	36
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	37
IV.1 Gambaran Umum Penelitian.....	37
IV.2 Hasil	42
IV.3 Pembahasan.....	72
IV.4 Kekuatan dan Keterbatasan Penelitian.....	77

BAB V PENUTUP.....	78
V.1 Kesimpulan.....	78
V.2 Saran.....	80
DAFTAR PUSTAKA	82
RIWAYAT HIDUP	
LAMPIRAN	

DAFTAR TABEL

Tabel 1	Angka Kecukupan Gizi Dewasa Kelompok Usia 19 - 29 Tahun	8
Tabel 2	Faktor Pendukung dan Faktor Penghambat Diet Gizi Seimbang	14
Tabel 3	Penelitian Terdahulu.....	19
Tabel 4	Sumber informasi, metode, jumlah informan, kriteria & tempat	27
Tabel 5	Definisi Operasional.....	33
Tabel 6	Timeline Penelitian.....	36
Tabel 7	Karakteristik Informan Utama.....	40
Tabel 8	Karakteristik Informan Pendukung	41

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1	Tumpeng Gizi Seimbang.....	9
Gambar 2	Manfaat Aktivitas Fisik.....	11
Gambar 3	Klasifikasi IMT	12
Gambar 4	The Health Belief Model.....	23
Gambar 5	Prosedur Pengumpulan Data	31
Gambar 6	Lokasi Penelitian	38
Gambar 7	Jangan sampai dipaksa makan sehat, karena jatuh sakit	46
Gambar 8	Berat badan menjadi alarm makan sehat.....	47
Gambar 9	Keingintahuan memenuhi piring setiap pagi.....	49
Gambar 10	Aktivitas fisik mengimbangi asupan sehatku.....	50
Gambar 11	Ibu adalah alarm alami untuk makan sehat	52
Gambar 12	Stress membuat mood makanku berantakan	54
Gambar 13	SKS membuat pola makan tidak sehat.....	56
Gambar 14	Ketiadaan uang menjelang weekend	58
Gambar 15	Indomie simpler than eating veggies.....	61
Gambar 16	Kemudahan mencari makan membuat perasaan	64
Gambar 17	Kosong Melompong.....	65
Gambar 18	Kondisi pola makan yang tidak teratur	66
Gambar 19	‘Makan apa hari ini?’ Menjadi pertanyaan setiap hari	68
Gambar 20	Makan sehat tetap bisa enak.....	70
Gambar 21	Motivasiku untuk menjaga kesehatan	72
Gambar 22	Ringkasan Penelitian	73

DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1 Etik Penelitian
- Lampiran 2 Panduan Diskusi Photovoice
- Lampiran 3 Panduan Pertanyaan Wawancara Diskusi Kelompok Terarah
- Lampiran 4 Panduan Pertanyaan Informan Pendukung (Teman)
- Lampiran 5 Panduan Pertanyaan Informan Pendukung (Orang Tua)
- Lampiran 6 Panduan Pertanyaan Informan Pendukung (Pemilik Kost)
- Lampiran 7 Matriks Karakteristik Informan
- Lampiran 8 Photovoice
- Lampiran 9 Dokumentasi Penelitian
- Lampiran 10 Lembar Penjelasan Sebelum Persetujuan
- Lampiran 11 Penjelasan Setelah Persetujuan (PSP)
- Lampiran 12 Surat Pernyataan Bebas Plagiarisme