



**GAMBARAN POLA MAKAN DAN STATUS GIZI MAHASISWA
DARI PAPUA DI ASRAMA PAPUA KOTA SALATIGA**

SKRIPSI

Oleh :

POLCE ENGELBERTUS PATTI

061191026

**PROGRAM STUDI S1 GIZI
FAKULTAS KESEHATAN
UNIVERSITAS NGUDI WALUYO
UNGARAN
2025**

HALAMAN PERSETUJUAN

Skripsi berjudul :

**GAMBARAN POLA MAKAN DAN STATUS GIZI MAHASISWA
DARI PAPUA DI ASRAMA PAPUA KOTA SALATIGA**

Oleh :

POLCE ENGELBERTUS PATTI

061191026

**PROGRAM STUDI GIZI
FAKULTAS KESEHATAN
UNIVERSITAS NGUDI WALUYO**

Telah diperiksa dan disetujui oleh pembimbing dan telah
diperkenankan untuk di ujikan

Ungaran, 03 Juli 2025

Pembimbing



Galeh Septiar Pontang, S.Gz., M.Gizi, Dietisien
NIDN. 0618098601

HALAMAN PENGESAHAN

Skripsi Berjudul :
**GAMBARAN POLA MAKAN DAN STATUS GIZI MAHASISWA DARI
PAPUA DI ASRAMA PAPUA KOTA SALATIGA**

Disusun oleh :
POLCE ENGELBERTUS PATTI
061191026

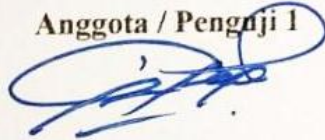
Telah dipertahankan di depan Tim Penguji Skripsi Program Studi S1 Gizi,
Fakultas Kesehatan, Universitas Ngudi Waluyo, pada :

Hari : Kamis
Tanggal : 14 Agustus 2025

Tim Penguji :
Ketua Penguji

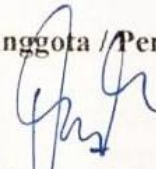

Dr. Sugeng Maryanto, M.Kes
NIDN. 0025116210

Anggota / Penguji 1



Galeh Septiar Pontang, S. Gz., M. Gizi, Dietisien
NIDN: 0618098601

Anggota / Penguji 2



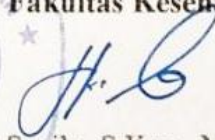
Indri Mulyasari, S.Gz., M,Gizi
NIDN. 0603058501

Ketua Program Studi S1 Gizi



Riva Mustika Anugrah, S.Gz., M.Gizi.Dietisien
NIDN: 0627038602

Dekan Fakultas Kesehatan



Ns. Eko Susilo, S.Kep., M.Kep
NIDN. 0627097501

PERYATAAN ORISILITAS

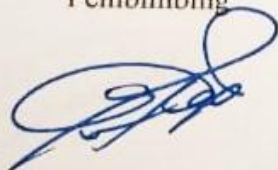
Yang bertanda tangan di bawah ini saya,

Nama : Polce Engelbertus Patti
Nim : 061191026
Program Studi/ Fakultas : S1 Gizi/ Kesehatan

Dengan ini menyatakan bahwa :

1. Skripsi berjudul **“Gambaran Pola Makan dan Status Gizi Mahasiswa Dari Papua di Asrama Papua Kota Salatiga”** karya ilmiah asli dan belum pernah diajukan untuk mendapatkan gelar akademik apapun di perguruan tinggi manapun.
2. Skripsi ini merupakan ide dan hasil karya murni saya yang dibimbing dan dibantu oleh pembimbing dan narasumber
3. Skripsi ini tidak membuat karya atau pendapat orang lain yang telah dipublikasikan kecuali secara tertulis dicantumkan dalam naskah sebagai acuan dengan menyebut nama aslinya serta dicantumkan dalam daftar pustaka
4. Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya dan apabila di kemudian hari terdapat penyimpangan dan ketidak benaran di dalam pernyataan ini, saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan gelar yang telah saya peroleh dan sanksi lain sesuai dengan norma yang berlaku di Universitas Ngudi Waluyo.

Pembimbing



Galeh Septiar Pontang, S.Gz., M.Gizi, Dietisien
NIDN. 0618098601

Ungaran, 14 Agustus 2025
Yang membuat pernyataan,



Polce Engelbertus Patti
NIM. 061191026

KESEDIAAN PUBLIKASI

Saya yang bertanda tangan dibawah ini,

Nama : Polce Engelbertus Patti
NIM : 061191026
Mahasiswa : Program Studi S1 Gizi Fakultas Kesehatan
Universitas Ngudi Waluyo

Menyatakan memberi kewenangan kepada Universitas Ngudi Waluyo untuk menyimpan, mengalih/ formarkan, merawat dan mempublikasikan. Skripsi saya yang berjudul "**Gambaran Pola Makan dan Status Gizi Mahasiswa dari Papua di Asrama Papua**" untuk kepentingan akademik.

Ungaran, 03 Juli 2025

Yang membuat pernyataan,



Polce Engelbertus Patti

RIWAYAT HIDUP PENELITI

Nama : Polce Engelbertus Patti
Tempat, Tanggal lahir : Umar Arerau 06 April 1998
Jenis Kelamin : Laki - laki
Agama : Katolik
Warga Negara : WNI / Indonesia
Alamat : Umar/ Arerau
Email : polcepatty852@gmail. com
No. Hp : 088215129058

Riwayat pendidikan

1. SD YPPK Arerau, Kabupaten Mimika : Tahun 2006 - 2011
2. SMP YPPK LECOG D"ARMAD VILLE : Tahun 2011 - 2014
Kokonao Kabupaten Mimika
3. SMA Santo Michael Semarang : Tahun 2015 - 2018
4. Universitas Ngudi Waluyo : Tahun 2019 - 2025

Universitas Ngudi Waluyo
Fakultas Kesehatan
Program studi S1 Gizi
Skripsi, Februari 2023
Polce Engelbertu Patti
061191026

GAMBARAN POLA MAKAN DAN STATUS GIZI MAHASISWA DARI PAPUA UNIVERSTAS KRISTEN SATYA WACANA SALATIGA

ABSTRAK

Latar Belakang : Mahasiswa membutuhkan perhatian khusus terhadap status kesehatan dan keseimbangan konsumsi zat gizi. Sebuah penelitian di Universitas Diponegoro menemukan bahwa 78,2% remaja Papua yang tinggal di asrama atau rumah sewa memiliki kebiasaan makan yang buruk. Faktor budaya dan pengaruh teman sebaya turut memengaruhi pilihan makanan mereka masing-masing sebesar 30% dan 38,2%.

Tujuan : Untuk mengetahui gambaran pola makan dan status gizi mahasiswa Papua di Universitas Kristen Satya Wacana.

Metode : Desain penelitian yang digunakan adalah kualitatif dengan pendekatan deskriptif. Penelitian dilakukan di area sekitar kampus Universitas Kristen Satya Wacana Salatiga pada tanggal 17-23 Maret 2025. Populasi dari penelitian adalah seluruh mahasiswa Universitas Kristen Satya Wacana Salatiga yang berasal dari Papua dengan sampel sebanyak 50 subjek yang diambil menggunakan teknik *Accidental Sampling*.

Hasil : Sebanyak 29 responden (58,0%) memiliki pola makan yang baik, sementara 21 responden (42,0%) memiliki pola makan yang kurang baik. Mayoritas responden memiliki status gizi baik (28 orang atau 56,0%), sedangkan 18 orang (36,0%) termasuk dalam kategori gizi lebih, dan 4 orang (8,0%) tergolong dalam kategori gizi kurang.

Simpulan : Sebagian besar mahasiswa Papua di Universitas Kristen Satya Wacana memiliki pola makan yang baik (58,0%) dan status gizi yang baik (56,0%). Namun, terdapat sebagian kecil responden yang memiliki pola makan kurang baik (42,0%) dan status gizi gizi lebih (36,0%). Hal ini menunjukkan perlunya perhatian lebih terhadap pola makan dan status gizi mahasiswa untuk menjaga kesehatan mereka.

Kata kunci : Pola Makan, Status Gizi, Mahasiswa

Ngudi Waluyo University
Faculty of Health
Bachelor's Program in Nutrition
Thesis, February 2023
Polce Engelbertu Patti
061191026

DESCRIPTION OF EATING PATTERNS AND NUTRITIONAL STATUS OF PAPUA STUDENTS AT UNIVERSITAS KRISTEN SATYA WACANA SALATIGA

ABSTRACT

Background: Students require special attention regarding their health status and the balance of nutrient intake. A study conducted at Universitas Diponegoro found that 78.2% of Papua students living in dormitories or rented houses had poor eating habits. Cultural factors and peer influence affected their food choices, accounting for 30% and 38.2%, respectively.

Objective: To determine the eating patterns and nutritional status of Papua students at Universitas Kristen Satya Wacana.

Method: The research design used was qualitative with a descriptive approach. The study was conducted in the area around the Universitas Kristen Satya Wacana campus in Salatiga from March 17–23, 2025. The population of the study consisted of all Papua students at Universitas Kristen Satya Wacana, Salatiga, with a sample of 50 subjects selected using Accidental Sampling technique.

Results: A total of 29 respondents (58.0%) had good eating habits, while 21 respondents (42.0%) had poor eating habits. The majority of respondents had good nutritional status (28 people or 56.0%), while 18 people (36.0%) were categorized as overweight, and 4 people (8.0%) were categorized as undernourished.

Conclusion: The majority of Papua students at Universitas Kristen Satya Wacana have good eating habits (58.0%) and good nutritional status (56.0%). However, a small proportion of respondents had poor eating habits (42.0%) and overweight status (36.0%). This indicates the need for more attention to eating patterns and nutritional status to maintain their health.

Keywords: Eating Patterns, Nutritional Status, Students.

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan kehadirat Tuhan Yang Maha Esa atas berkat dan rahmat-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan penyusunan skripsi yang berjudul **“Gambaran Pola Makan dan Status Gizi Mahasiswa dari Papua Universitas Kristen Satya Wacana Salatiga”**. Selain itu penulis tidak memungkiri adanya campur tangan dari beberapa pihak yang ikut serta dalam membantu memberikan saran dan membimbing sehingga skripsi ini.

Penyusunan dan penulisan skripsi penelitian ini merupakan suatu rangkaian dari proses pendidikan secara menyeluruh di Program Studi ilmu gizi Program Sarjana Universitas Ngudi Waluyo pada masa akhir pendidik. Pada kesempatan ini peneliti ingin menyampaikan rasa terimakasih kepada :

1. Prof. Dr. Subyantoro. M. Hum, selaku Rektor Universitas Ngudi Waluyo Ungaran.
2. Bapak Galeh Septiar Pontang, S.Gz., M.Gizi, Selaku Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Ngudi Waluyo
3. Ibu Riva Mustika Anugrah, S.Gz., M. gizi., Selaku Ketua Program Studi Ilmu Gizi Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Ngudi Waluyo.
4. Galeh Septiar Pontang, S.Gz., M.Gizi, selaku pembimbing yang telah memberikan bimbing dan arahan dalam skripsi ini hingga dapat terselesaikan.
5. Seluruh dosen dan staf pengajar Ilmu S1 Gizi Universitas Ngudi Waluyo yang telah membantu dalam kelancaran penyusunan Skripsi ini.
6. Segenap pihak Universitas Ngudi Waluyo yang telah memberikan izin dan membantu kelancaran penyusunan skripsi penelitian ini.
7. Orang tua yang luar biasa (Bapak Agustinus Patti dan Ibu Serilia Tewa), serta keluarga besar yang selalu memberikan motivasi, dukungan dan doa dalam setiap langkah penulis dalam menuntut ilmu dan dalam menyelesaikan skripsi peneliti ini.
8. Bapak baik hati (Bapak Yosep Marsudi), Selaku orang tua di tanah rantau
9. Kakak hebat dan baik hati (kakak Martinus Dwi Saputro), selaku

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL.....	i
HALAMAN PERSETUJUAN.....	ii
PERYATAAN ORISILITAS	iv
KESEDIAAN PUBLIKASI.....	v
RIWAYAT HIDUP PENELITI.....	vi
ABSTRAK.....	vii
KATA PENGATAR.....	ix
DAFTAR ISI.....	x
DAFTAR GAMBAR.....	xii
DAFTAR TABEL.....	xiii
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang.....	1
B. Rumusan Masalah.....	6
C. Tujuan Penelitian.....	6
D. Manfaat Penelitian.....	7
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	8
A. Tinjauan Umum Tentang Remaja.....	8
1. Definisi Remaja.....	8
2. Batas Umur remaja.....	10
3. Karakteristik Remaja.....	11
4. Kebutuhan Gizi Remaja.....	12
5. Masalah Gizi Remaja.....	12
6. Faktor Penyebab Masalah Gizi.....	13
7. Dampak Asuhan Gizi.....	16
8. Perkembangan remaja.....	18
B. Pola Makan.....	19
1. Definisi Pola Makan.....	19
2. Indikator Pola Makan.....	25
3. Komponen Pola Makan.....	28
4. Gizi Seimbang.....	33

C. Status Gizi.....	41
1. Definisi Status Gizi	41
2. Pedoman Gizi Seimbang.....	43
3. Masalah Gizi Mahasiswa	47
4. Panilaian Status Gizi Menggunakan Antropometri	55
5. Faktor - faktor yang mempengaruhi status gizi mahasiswa.....	57
BAB III MOTODE PENELITIAN	63
A. Desain Penelitian	63
B. Lokasi Penelitian dan Waktu Penelitian	63
C. Subjek Penelitian	63
D. Teknik Pengambilan Sampel	65
E. Variabel Penelitian.....	65
F. Definisi Operasional	65
E. Pengumpulan Data.....	66
F. Etika Penelitian.....	68
G. Prosedur Pengumpulan Data	69
I. Analisis Data.....	72
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	74
A. Gambaran Umum	74
1. Gambaran Umum Objek.....	74
2. Karakteristik Responden.....	76
B. Hasil dan Pembahasan	79
C. Keterbatasan Penelitian	86
BAB V PENUTUP.....	87
A. Kesimpulan.....	87
B. Saran	87
DAFTAR PUSTAKA	89
LAMPIRAN	91

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 2.2 Kerangka Teori	62
Gambar 2.3 Kerangka Teori	56

DAFTAR TABEL

Tabel 2.1	Jumlah bahan makanan rata-rata sehari usia Mahasiswa Papua 16-24 tahun.....	22
Tabel 2.2	Anjuran Jumlah / Porsi Makan Menurut Kecukupan Energi Untuk Kelompok Umur 19-19 Tahun	32
Tabel 2.3	klasifikasi Indeks Masa Tubuh/ Umur	51
Tabel 2.4	Kategori Ambang Batas IMT untuk Indonesia.....	56
Tabel 3.2	Definisi Operasional.....	66
Tabel 4. 1.	Karakteristik Berdasarkan Jenis Kelamin	76
Tabel 4. 2.	Karakteristik Berdasarkan Usia	78
Tabel 4. 3.	Pola Makan Responden.....	79
Tabel 4. 4.	Status Gizi Resmpoden Berdasarkan IMT	82