

LAPORAN TUGAS AKHIR

**GAMBARAN STATUS GIZI MENURUT INDIKATOR INDEKS MASSA TUBUH (IMT)
MAHASISWA-MAHASISWI SEMESTER IV PROGRAM STUDI ILMU HUKUM
UNIVERSITAS PENDIDIKAN MUHAMMADIYAH
KABUPATEN SORONG**



**Oleh :
JANUARIA RUTH AHEK
NIM : 51341123020**

**KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
DIREKTORAT JENDERAL SUMBER DAYA MANUSIA KESEHATAN
POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES SORONG
PROGRAM STUDI D.III GIZI
2026**

LAPORAN TUGAS AKHIR
GAMBARAN STATUS GIZI MENURUT INDIKATOR INDEKS MASSA TUBUH (IMT)
MAHASISWA-MAHASISWI SEMESTER IV PROGRAM STUDI ILMU HUKUM
UNIVERSITAS PENDIDIKAN MUHAMMADIYAH
KABUPATEN SORONG

*Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat Menyelesaikan Pendidikan
Program Studi D.III Gizi*



Oleh :
JANUARIA RUTH AHEK
NIM : 51341123020

KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
DIREKTORAT JENDERAL SUMBER DAYA MANUSIA KESEHATAN
POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES SORONG
PROGRAM STUDI D.III GIZI
2026

HALAMAN PERSETUJUAN

Judul	: Gambaran Status Gizi Dan Pengetahuan Kekurangan Energi Kronis Ibu Hamil Di Puskesmas Waisai Raja Ampat
Nama Lengkap	: Lesya Evellyn Koloay
NIM	: 51341123005
Jurusan	: Gizi
Universitas/Institusi/Politeknik	: Poltekkes Sorong
Alamat Rumah dan No. Telp/Hp	: Jalan Danau Tempe Kampung Salak / 082194585609
Alamat Email	: lesyaefellyn@gmail.com
Dosen Pembimbing I	
Nama Lengkap dan Gelar	: Merinta Sada S.Gz., M.Gz
NIP	: 1985252006042001
Alamat Rumah dan No. Telp/Hp	: Jl. Atta. Km 12 Klasaman / 082248311977
Dosen Pembimbing II	
Nama Lengkap dan Gelar	: La Supu, SKM., MPH
NIP	: 1969061519911031019
Alamat Rumah dan No. Telp/Hp	: Jl. Malibela KPR Putra Residen Blok.P5 / 081248481427

Sorong, 11 Juli 2026

Pembimbing I

Menyetujui

Pembimbing II

Merinta Sada S.Gz., M.Gz
NIP. 1985252006042001

La Supu, SKM., MPH
NIP. 196906151991031019

Mengetahui
Ketua Program Studi D.III Gizi

Sriyanti, S. Gz., M. Si
NIP. 198803172010122005

LEMBAR PENGESAHAN

Yang bertanda tangan di bawah ini menyatakan bahwa Laporan Tugas Akhir
(LTA) yang berjudul

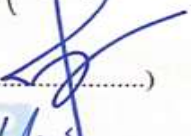
**GAMBARAN STATUS GIZI MENURUT INDIKATOR INDEKS MASSA TUBUH (IMT)
MAHASISWA-MAHASISWI SEMESTER IV PROGRAM STUDI ILMU HUKUM
UNIVERSITAS PENDIDIKAN MUHAMMADIYAH
KABUPATEN SORONG**

Dipersiapkan dan disusun oleh:

JANUARIA RUTH AHEK
NIM: 51341123020

Telah diuji dipertahankan tim penguji pada tanggal 11 Juli 2026 dan
dinyatakan telah memenuhi syarat untuk diterima

Susunan Tim Penguji

1. **Ni Nengah Asti Kartika Sari, S.Gz., M.Gz** (Penguji) (.....)
NIP. 198711232010122002
2. **Mustamir Kamaruddin, S.Gz., M.Kes** (Pembimbing I) (.....)
NIP. 199004122019021001
3. **Yulia Rachmawati, S.KM., M.Gz** (Pembimbing II) (.....)
NIP. 198607182009122002

Mengetahui,
Ketua Jurusan Gizi


La Supu, SKM., MPH
NIP. 196906151991031019

LEMBAR PERNYATAAN KEASLIAN

Yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Januaria Ruth Ahek

NIM : 51341123020

Judul LTA : Gambaran Status Gizi Menurut Indikator Indeks Massa Tubuh (IMT) Mahasiswa-Mahasiswi Semester IV Program Studi Ilmu Hukum Universitas Pendidikan Muhammadiyah Kabupaten Sorong

Dengan ini saya menyatakan dengan sesungguhnya bahwa Laporan Tugas Akhir ini adalah hasil karya sendiri yang didalamnya tidak terdapat karya yang pernah diajukan untuk memperoleh gelar diploma / kesarjanaan di suatu perguruan tinggi dan lembaga pendidikan lainnya, pengetahuan yang diperoleh dari hasil penerbitan maupun yang belum / tidak diterbitkan sumbernya dijelaskan dalam daftar tulisan dan daftar pustaka.



Sorong, 11 Juli 2026

[Signature]
JANUARIA RUTH AHEK

RIWAYAT HIDUP



A. Identitas

Nama	: Januaria Ruth Ahek
Nim	: 51341123020
Tempat/ Tanggal Lahir	: Fak-fak, 29 Januari 2005
Agama	: Khatolik
Jenis Kelamin	: Perempuan
Status	: Belum Kawin
Alamat	: Malibela
No. Hp	: 081248205416

B. Orang Tua

Nama Ayah	: Sahaban Ahek
Nama Ibu	: Yohana Heremba

C. Riwayat Pendidikan

- | | |
|----------------------|-----------------------|
| 1. Tahun 2013 – 2019 | : SD Inpres Krawargeb |
| 2. Tahun 2019 – 2020 | : SMP Negeri 4 Kokas |
| 3. Tahun 2020 – 2023 | : SMA Negeri 2 Fakfak |

**PROGRAM STUDI D.III GIZI
POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES SORONG
KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA**

ABSTRAK

JANUARIA RUTH AHEK

Gambaran Status Gizi Menurut Indikator Indeks Massa Tubuh (IMT) Mahasiswa-Mahasiswi Semester IV Program Studi Ilmu Hukum Universitas Pendidikan Muhammadiyah Kabupaten Sorong

(xiv + 47 Halaman + 5 Tabel + 2 Gambar + 13 Lampiran)

Status gizi merupakan indikator penting yang menggambarkan kondisi kesehatan seseorang. Mahasiswa termasuk kelompok usia dewasa muda yang rentan mengalami masalah gizi akibat perubahan pola makan, aktivitas fisik, durasi tidur, dan gaya hidup selama masa perkuliahan. Data SKI 2023 menunjukkan prevalensi overweight dan obesitas gabungan di Papua Barat Daya mencapai 42,2%, termasuk sepuluh besar provinsi tertinggi di Indonesia. Penelitian ini bertujuan mengetahui karakteristik mahasiswa berdasarkan umur, jenis kelamin, agama, dan suku, serta gambaran status gizi menurut indikator Indeks Massa Tubuh (IMT) pada mahasiswa-mahasiswi Semester IV Program Studi Ilmu Hukum Universitas Pendidikan Muhammadiyah Kabupaten Sorong.

Jenis penelitian ini adalah deskriptif. Populasi berjumlah 25 mahasiswa dan seluruhnya dijadikan sampel dengan teknik total sampling. Data dikumpulkan melalui pengukuran berat badan dan tinggi badan menggunakan timbangan digital dan microtoise, kemudian dihitung nilai IMT dan dianalisis secara deskriptif dengan distribusi frekuensi. Penelitian dilaksanakan di Universitas Pendidikan Muhammadiyah Kabupaten Sorong pada bulan Mei 2026.

Hasil penelitian menunjukkan sebagian besar responden berusia 19-21 tahun (36%), berjenis kelamin perempuan (64%), beragama Islam (60%), dan bersuku Papua (40%). Berdasarkan indikator IMT, sebagian besar responden berstatus gizi normal sebanyak 13 orang (52%), obesitas 7 orang (28%), sangat kurus 3 orang (12%), serta kurus dan gemuk masing-masing 1 orang (4%).

Disimpulkan bahwa sebagian besar mahasiswa-mahasiswi Semester IV Program Studi Ilmu Hukum Universitas Pendidikan Muhammadiyah Kabupaten Sorong memiliki status gizi normal, meskipun masih ditemukan mahasiswa dengan gizi kurang maupun gizi lebih. Disarankan mahasiswa mempertahankan pola makan bergizi seimbang dan aktivitas fisik teratur, sedangkan universitas meningkatkan edukasi gizi dan mendukung lingkungan kampus sehat.

Daftar Pustaka : 28 (2011 – 2023)

Kata Kunci : Indeks Massa Tubuh, Mahasiswa, Status Gizi

KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadiran Tuhan Yang Maha Esa, yang senantiasa melimpahkan segala rahmat dan karunia-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan laporan tugas akhir ini sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Ahli Madya Gizi pada Program Diploma III Gizi Poltekkes Kemenkes Sorong. Adapun judul laporan tugas akhir ini adalah "Gambaran Status Gizi Menurut Indikator Indeks Massa Tubuh (IMT) Mahasiswa-Mahasiswi semester IV Program Studi Ilmu Hukum Universitas Pendidikan Muhammadiyah Kabupaten Sorong". Penyelesaian laporan tugas akhir ini tidak terlepas dari bantuan segala pihak oleh karena itu maka peneliti menyampaikan terimakasih kepada:

1. Ibu Butet Agustarika, S.Kep M.Kep selaku Direktur Poltekkes Kemenkes Sorong yang telah memberikan kesempatan kepada penulis untuk mengikuti pendidikan selama tiga tahun di kampus ini.
2. Bapak La Supu, SKM., MPH selaku Ketua Jurusan Gizi Poltekkes Kemenkes Sorong, yang telah memberikan dukungan dan motivasi kepada penulis.
3. Ibu Sriyanti, M.Si selaku Ketua Program Studi Gizi Poltekkes Kemenkes sorong, yang senantiasa memberikan arahan, motivasi, dan bimbingan bagi penulis selama menempuh pendidikan di Program Studi ini.
4. Bapak Mustamir Kamaruddin, S.Gz., M.Kes selaku Dosen Pembimbing I yang telah meluangkan waktu, tenaga dan pikiran dengan penuh kesabaran telah membimbing penulis dalam menyelesaikan laporan tugas akhir ini.

5. Ibu Yulia Rachmawati, S.KM., M.Gz selaku Dosen Pembimbing II yang telah meluangkan waktu, tenaga dan pikiran dengan penuh kesabaran telah membimbing penulis dalam menyelesaikan laporan tugas akhir ini.
6. Ibu Ni Nengah Asti Kartika Sari, S.Gz., M.Gz selaku dosen penguji yang telah bersedia menjadi penguji dalam laporan tugas akhir ini.
7. Para Dosen Jurusan Gizi Poltekkes Kemenkes Sorong yang telah memberikan ilmu pengetahuan yang berharga selama penulis mengikuti perkuliahan
8. Kedua orang tua, Ibu Yohana Heremba, Almarhum Bapak Sahaban Ahek, yang telah memelihara, menjaga, membiayai, mendukung dan memberikan motivasi serta kasih sayang sejak saya kecil hingga menempuh pendidikan di bangku kuliah.
9. Kepada diri sendiri yang telah mampu bertahan, berjuang dan tidak menyerah hingga saat ini dalam setiap proses penyusunan proposal ini.
10. Keluarga besar gizi angkatan XVI yang telah senantiasa mendukung dan memberikan motivasi dalam suka maupun duka hingga penulis dapat menyelesaikan laporan tugas akhir ini.

Penulis menyadari bahwa laporan tugas akhir ini masih jauh dari kesempurnaan. Oleh karena itu, penulis mengharapkan saran dan kritik demi kesempurnaan laporan tugas akhir ini dengan penuh harapan semoga dapat memberikan manfaat bagi kita semua.

Sorong, 11 Juli 2026
Penulis

Januaria Ruth Ahek

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
HALAMAN PERSETUJUAN	ii
HALAMAN PENGESAHAN	iii
LEMBAR PERNYATAAN KEASLIAN LTA	iv
RIWAYAT HIDUP	v
ABSTRAK	vi
KATA PENGANTAR	viii
DAFTAR ISI	x
DAFTAR TABEL	xii
DAFTAR GAMBAR	xiii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xiv
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	5
C. Tujuan Penelitian.....	5
D. Manfaat Penelitian	6
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	7
A. Tinjauan Umum Tentang Mahasiswa.....	7
1. Pengertian mahasiswa	6
2. Karakteristik Mahasiswa.....	6
B. Tinjauan Tentang Status Gizi	9
1. Pengertian Status Gizi	7
2. Penilaian Status Gizi.....	7
3. Faktor- faktor Yang Mempengaruhi Status Gizi.....	10
4. Indeks Dan Kategori Status Gizi	11
C. Kerangka Teori	14
BAB III METODE PENELITIAN	15
A. Jenis Penelitian.....	15
B. Populasi dan Sampel	15

C. Lokasi dan Waktu Penelitian	16
D. Kerangka Konsep	16
E. Definisi Operasional	17
F. Instrumen Penelitian	17
G. Teknik Pengumpulan Data	19
H. Teknik Pengolahan Data	21
I. Etika Penelitian	24
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	25
A. Hasil Penelitian	25
B. Pembahasan	29
BAB V PENUTUP	33
A. Kesimpulan	33
B. Saran	33
DAFTAR PUSTAKA	35
LAMPIRAN	38

DAFTAR TABEL

Tabel 2. 1 Kategori Indeks Massa Tubuh (IMT)	13
Tabel 3. 1 Definisi Operasional	17
Tabel 4. 1 Karakteristik Responden Berdasarkan Umur	26
Tabel 4. 2 Karakteristik Responden Berdasarkan Agama	26
Tabel 4. 3 Karakteristik Responden Berdasarkan Suku	27
Tabel 4. 4 Karakteristik Responden Berdasarkan Jenis Kelamin.....	27
Tabel 4. 5 Karakteristik Responden Berdasarkan Status Gizi.....	28

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2. 1 Kerangka Teori	14
Gambar 3. 2 Kerangka Konsep	16

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Lembar Konsultasi Proposal.....	39
Lampiran 2. Lembar Persetujuan Waktu Seminar Proposal.....	50
Lampiran 3. Berita Acara Perbaikan Proposal	37
Lampiran 4. Lembar Kontrol Mengikuti Seminar Proposal	38
Lampiran 5. Surat Etik Penelitian	39
Lampiran 6. Surat Ijin Penelitian.	40
Lampiran 7. Lembar Konsultasi Laporan Tugas Akhir.....	41
Lampiran 8. Lembar Persetujuan Waktu Seminar Hasil.	42
Lampiran 9. <i>Informed consent</i>	43
Lampiran 10. Formulir Karakteristik Responden	44
Lampiran 11. Master Tabel	45
Lampiran 12. Surat Keterangan Telah Melakukan Penelitian.....	46
Lampiran 14. Dokumentasi.....	47

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Indonesia mengalami berbagai masalah gizi, diantaranya yaitu masalah gizi kurang dan masalah gizi lebih. Masalah gizi kurang dapat menyebabkan gangguan pertumbuhan hingga gangguan pada struktur dan fungsi otak. Sementara masalah gizi lebih juga memberikan dampak buruk, karena menyebabkan obesitas yang menjadi salah satu faktor risiko infeksi penyakit (Afifah, I., & Sopiany, 2017). Masalah gizi dapat dijumpai pada berbagai kalangan, salah satunya pada Mahasiswa. Mahasiswa merupakan individu yang memasuki usia dewasa muda dengan rentang usia (18-25 tahun) (Afifah, I., & Sopiany, 2017). Masa kuliah merupakan masa-masa dimana mahasiswa mulai aktif dan menyita banyak waktu istirahat sehingga mempengaruhi faktor-faktor seperti pola makan, tingkat aktivitas, durasi tidur, dan kebiasaan sarapan pagi sehingga dapat mempengaruhi status gizi seseorang (Afifah, I., & Sopiany, 2017).

Pola makan mahasiswa saat ini sudah mulai bergeser kepada pola makan yang tidak seimbang. Pola konsumsi makan dan gaya hidup mahasiswa merupakan salah satu faktor yang dapat mempengaruhi status gizi baik asupan maupun kebutuhan gizinya meningkat atau menurun (Benshlomo, 2023). Mahasiswa lebih sering mengonsumsi camilan dibandingkan makanan pokok hingga asupan nutrisinya tidak terpenuhi. Aktivitas fisik merupakan faktor yang mempengaruhi status gizi. Selain kegiatan kuliah mahasiswa yang

berstatus sebagai mahasiswa, kurangnya aktivitas fisik pada mahasiswa ini dapat terjadinya gizi lebih. Konsumsi energi yang lebih dan tidak seimbang dengan aktivitas fisik yang cukup maka akan mengakibatkan obesitas dan begitu pun sebaliknya (Damayanti dkk, 2019).

Faktor lain yang mempengaruhi status gizi mahasiswa ialah durasi tidur. Durasi tidur yang kurang dapat mengakibatkan ketidakseimbangan hormon, yakni meningkatkan kadar hormon ghrelin (hormon yang menjadikan adanya rasa lapar) serta menurunkan kadar hormon leptin (hormon yang menghambat rasa lapar) yang dapat memicu terjadinya kelebihan berat badan (Damayanti dkk, 2019). Berdasarkan data Survei Kesehatan Indonesia (SKI) 2023 menunjukkan bahwa prevalensi penduduk dewasa (usia ≥ 18 tahun) dengan status kelebihan berat badan dan obesitas terus meningkat, dari 35,4% menjadi 37,8% pada tahun 2023. Secara spesifik, prevalensi obesitas nasional 2023 pada penduduk umur >18 tahun meningkat dari 21,8% (2018) menjadi 23,4% (2023), sedangkan kelebihan berat badan mencapai 14,4%.

Data ini menunjukkan bahwa satu dari tiga orang dewasa di Indonesia mengalami masalah gizi lebih. Tiga provinsi dengan prevalensi obesitas tertinggi yaitu DKI Jakarta (31,8%), Papua (31,3%), dan Sulawesi Utara (30,6%). Prevalensi obesitas lebih tinggi pada perempuan (31,2%) dibanding laki-laki (15,7%), dan di wilayah perkotaan prevalensi obesitas mencapai 26,3%, lebih tinggi di banding pedesaan (19,3%). Khusus untuk wilayah Papua Barat Daya, data SKI 2023 menunjukkan prevalensi overweight dan obesitas gabungan mencapai 42,2%, menempatkan provinsi ini dalam sepuluh besar

provinsi dengan prevalensi tertinggi di Indonesia. Angka ini menunjukkan bahwa lebih dari dua dari lima orang dewasa di Papua Barat Daya mengalami masalah gizi lebih.

Tingginya angka ini perlu menjadi perhatian serius mengingat Papua Barat Daya juga menghadapi tantangan kesehatan lain. Kondisi ini mengindikasikan adanya transisi gizi yang terjadi di Papua Barat Daya, dimana masalah gizi kurang dan gizi lebih terjadi secara bersamaan dalam populasi yang sama. Hasil SKI 2023 juga mencatat bahwa kelompok usia dewasa muda termasuk mahasiswa menghadapi tantangan gizi ganda. Di satu sisi masih terdapat masalah gizi kurang, namun disisi lain prevalensi gizi lebih dan obesitas semakin meningkat. Perubahan gaya hidup dan pola konsumsi pada mahasiswa, seperti konsumsi makanan tinggi kalori, kurangnya aktivitas fisik, durasi tidur yang tidak cukup, dan tingkat stres yang tinggi berkontribusi terhadap peningkatan prevalensi obesitas.

Ketidakseimbangan antara konsumsi kalori dan kebutuhan energi dapat menyebabkan orang dewasa mengalami obesitas (Almatsier,2010). Obesitas tidak hanya berdampak pada kesehatan fisik, tetapi juga mempengaruhi konsentrasi, produktivitas belajar, dan kualitas hidup mahasiswa. Dampak masalah gizi pada mahasiswa terjadi pada kondisi gizi kurang maupun gizi lebih serta masalah gizi lainnya. Kekurangan gizi menyebabkan beberapa gangguan seperti mengurangi kemampuan pertahanan tubuh, dan fungsi otak serta perilaku sesuai hasil penelitian sebelumnya oleh Rahmi dkk., (2020) menunjukkan mahasiswa dengan pola makan kurang sebesar 97,9%,.

Penelitian lain oleh Setiawan dkk (2023), pada mahasiswa Fakultas kedokteran universitas Tarumanagara menunjukkan Distribusi mahasiswa dengan status gizi overweight sebanyak 10 orang (10,8%), dan obesitas sebanyak 23 orang (24,7%). Masalah gizi menjadi titik fokus pemerintah setiap tahun.

Dampak status gizi tidak normal sangat berpengaruh terhadap masa depan bangsa. Sehingga perlu mendapat perhatian serius dalam mengatasinya. Oleh karena itu, perlu diketahui tentang gambaran serius status gizi mahasiswa di setiap daerah khususnya di Kota Sorong. Kabupaten Sorong yang terletak di wilayah Papua Barat Daya merupakan salah satu daerah yang mengalami transisi demografi dan epidemiologi. Perubahan pola konsumsi makanan dari pola tradisional ke pola modern, meningkatnya akses terhadap makanan olahan tinggi kalori, serta perubahan gaya hidup masyarakat menjadi faktor yang berkontribusi terhadap peningkatan prevalensi gizi lebih. Mahasiswa sebagai kelompok usia dewasa muda (18-25 tahun) di wilayah ini sangat rentan terhadap masalah gizi lebih karena berada pada masa transisi gaya hidup, terutama bagi mereka yang menempuh pendidikan di perguruan tinggi.

Universitas Pendidikan Muhammadiyah Kabupaten Sorong sebagai salah satu institusi pendidikan tinggi di wilayah ini memiliki mahasiswa dengan berbagai latar belakang sosial ekonomi dan budaya yang dapat mempengaruhi status gizi mereka.

Berdasarkan latar belakang di atas peneliti tertarik untuk melakukan penelitian berkaitan dengan Gambaran Status Gizi Mahasiswa-Mahasiswi Semester IV Program Studi Ilmu Hukum Universitas Pendidikan Muhammadiyah Kabupaten Sorong.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang di atas, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah: "Bagaimana Gambaran Status Gizi Menurut Indikator Indeks Massa Tubuh (IMT) Mahasiswa-Mahasiswi Semester IV Program Studi Ilmu Hukum Universitas Pendidikan Muhammadiyah Kabupaten Sorong?".

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Mengetahui Gambaran Status Gizi Menurut Indikator Indeks Massa Tubuh (IMT) Mahasiswa-Mahasiswi Semester IV Program Studi Ilmu Hukum Universitas Pendidikan Muhammadiyah Kabupaten Sorong.

2. Tujuan Khusus

- a. Untuk mengetahui karakteristik mahasiswa semester IV Program Studi Ilmu Hukum berdasarkan umur, jenis kelamin, agama, suku di Universitas Pendidikan Muhammadiyah Kabupaten Sorong.
- b. Untuk mengetahui distribusi kategori status gizi mahasiswa–mahasiswi semester IV Program Studi Ilmu Hukum Universitas Pendidikan Muhammadiyah Kabupaten Sorong, berdasarkan hasil pengukuran Indeks Massa Tubuh (IMT).

D. Manfaat Penelitian

1. Bagi Peneliti

Penelitian ini diharapkan dapat menambah wawasan, pengetahuan dan pengalaman peneliti dalam melakukan penelitian tentang gambaran status gizi pada mahasiswa-mahasiswi semester IV Program Studi Ilmu Hukum Universitas Pendidikan Muhammadiyah Kabupaten Sorong.

2. Bagi Institusi (Poltekkes)

Hasil penelitian ini di harapkan dapat di gunakan sebagai bahan bacaan, sumber informasi dan juga pengembangan ilmu dan dapat memperkaya pengetahuan di dunia pendidikan khususnya dalam bidang gizi.

3. Bagi Responden

Penelitian ini dapat menambah wawasan dan pengetahuan responden mengenai status gizi responden.

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Tinjauan Umum Tentang Mahasiswa

1. Pengertian Mahasiswa

Mahasiswa adalah seseorang yang sedang dalam proses menimba ilmu ataupun belajar dan terdaftar sedang menjalani pendidikan pada salah satu bentuk perguruan tinggi yang terdiri dari akademik, politeknik, sekolah tinggi, institusi dan universitas. Mahasiswa umumnya berusia 18-25 tahun yang akan memasuki masa dewasa atau sudah memasuki masa dewasa awal. Usia dewasa sangat membutuhkan asupan gizi baik untuk memenuhi kebutuhan aktivitas atau kegiatan yang padat sehingga dapat mencapai kesehatan optimal untuk mencegah terjadinya penyakit degeneratif (Mathematic, 2016).

Masa ini merupakan masa pertumbuhan dan perkembangan, baik secara fisik, mental, maupun aktivitas yang semakin meningkat, maka kebutuhan akan makanan yang mengandung zat-zat gizi pun menjadi cukup besar. Cukup banyak masalah yang berdampak negatif terhadap kesehatan dan gizi mahasiswa. Mahasiswa memiliki arti yang sangat luas dari segi fisik, psikologi, dan sosial. Secara psikologis mahasiswa umumnya berada pada tahap dewasa awal, yaitu masatransisi menuju kedewasaan yang ditandai dengan meningkatnya kemandirian, kemampuan berpikir kritis, tanggung jawab, dan pengambilan keputusan (Trisnayanti, 2019).

2. Karakteristik Mahasiswa

Mahasiswa adalah kelompok orang muda. Oleh karena itu memiliki karakteristik sebagai berikut (Maik, 2022):

- a. Mahasiswa memiliki karakteristik yang diwarnai oleh sifat yang umumnya tidak selalu puas terhadap lingkungan dimana mereka menginginkan berbagai perubahan dengan cepat dan mendasar.
- b. Mahasiswa adalah seorang yang menjalani sistem pendidikan tinggi, dimana pada tingkat ini mereka di anggap memiliki kematangan fisik dan perkembangan pemikiran yang luas, sehingga dengan nilai lebih tersebut mereka dapat memiliki kesadaran untuk menentukan sikap dirinya serta mampu bertanggung jawab terhadap sikap dan tingkah lakunya.
- c. Mahasiswa kelompok yang relatif "independen" karena belum memiliki keterkaitan finansial dan birokratis terhadap pihak mana pun. Mereka mandiri dan memiliki perkiraan di masa depan, baik dalam hal karier maupun percintaan. Mahasiswa akan memperdalam keahlian di bidangnya masing-masing untuk mempersiapkan diri menghadapi dunia kerja yang membutuhkan mental tinggi.

B. Tinjauan Tentang Status Gizi

1. Pengertian Status Gizi

Status gizi merupakan suatu kondisi yang disebabkan oleh adanya asupan zat gizi dalam makanan dan kebutuhan zat gizi dalam tubuh untuk sistem metabolisme tubuh yang seimbang. Setiap orang memiliki kebutuhan asupan zat gizi yang berbeda sesuai dengan usia, gender, aktivitas fisik dalam sehari, berat badan tinggi badan dan lain sebagainya (Par'l, Harjatmo & Wiyono 2017). Status gizi didapatkan dari hasil pemeriksaan fisik klinis, pengukuran data antropometri, hasil uji biokimia, dan riwayat gizi (Nasar *et al.*, 2017).

2. Penilaian Status Gizi

Penilaian status gizi terdiri dari dua jenis yaitu :

a. Penilaian Langsung

1) Antropometri

Antropometri merupakan salah satu cara penilaian status gizi yang berhubungan dengan ukuran tubuh yang disesuaikan dengan umur dan tingkat gizi seseorang. Pada umumnya antropometri mengukur dimensi dan komposisi tubuh seseorang (Supariasa, I dkk 2016). Metode antropometri sangat berguna untuk melihat ketidakseimbangan energi dan protein. Akan tetapi, antropometri tidak dapat digunakan untuk mengidentifikasi zat-zat gizi yang spesifik (Gibson, 2005).

2) Klinis

Pemeriksaan klinis merupakan cara penilaian status gizi berdasarkan perubahan yang terjadi yang berhubungan erat

dengan kekurangan maupun kelebihan asupan zat gizi. pemeriksaan klinis dapat dilihat pada jaringan epitel seperti kulit, mata, rambut, dan mukosa oral atau pada organ-organ yang dekat dengan permukaan tubuh seperti (kelenjar tiroid) (Supariasa et al., 2020).

3) Biokimia

Pemeriksaan biokimia di sebut juga cara penilaian status gizi berdasarkan laboratorium. Pemeriksaan biokimia pemeriksaan yang digunakan untuk mendeteksi adanya defisiensi zat gizi pada kasus yang lebih parah lagi, di mana di lakukan pemeriksaan dalam suatu bahan biopsi sehingga dapat diketahui kadar zat gizi atau adanya simpanan di jaringan yang paling sensitif terhadap deplesi, uji ini di sebut uji biokimia statis. Cara lain adalah dengan menggunakan uji gangguan fungsional yang berfungsi untuk mengukur besarnya konsekuensi fungsional dari suatu zat gizi yang spesifik untuk pemeriksaan biokimia sebaiknya digunakan perpaduan antara uji biokimia statis dan uji gangguan fungsional (Baliwati, 2004).

4) Biofisik

Penentuan status gizi secara biofisik adalah metode penentuan status gizi dengan melihat kemampuan fungsi dan khususnya melihat perubahan struktur dari jaringan. Umumnya dapat digunakan dalam situasi tertentu seperti kejadian buta senja

epidemiologi (*epidemic of night blindness*). Cara yang digunakan adalah tes adaptasi gelap (Supariasa et al., 2020).

b. Penilaian Tidak Langsung

1) Survei Konsumsi Makanan

Survei konsumsi makanan merupakan salah satu penilaian status gizi dengan melihat jumlah dan jenis makanan yang dikonsumsi oleh individu maupun keluarga. Data yang didapat dapat berupa data kuantitatif maupun kualitatif. Data kuantitatif dapat mengetahui jumlah dan jenis pangan yang dikonsumsi, sedangkan data kualitatif dapat diketahui frekuensi makan dan cara seseorang maupun keluarga dalam memperoleh pangan sesuai dengan kebutuhan gizi (Baliwati, 2004).

2) Statistik Vital

Statistik vital merupakan salah satu metode penilaian status gizi melalui data-data mengenai statistik kesehatan yang berhubungan dengan gizi, seperti angka kematian menurut umur tertentu, angka penyebab kesakitan dan kematian, statistik pelayanan kesehatan, dan angka penyakit infeksi yang berkaitan dengan kekurangan gizi (Hartriyanti dan Triyanti, 2007).

3) Faktor Ekologi

Pengukuran status gizi dengan metode ekologi dilakukan dengan mengidentifikasi faktor yang berinteraksi atau berhubungan dengan masalah gizi. Faktor ekologi merupakan

salah satu penentu status gizi. Faktor ekologi bertujuan untuk mengetahui penyebab malnutrisi di suatu masyarakat.

Faktor ekologi dijadikan sebagai dasar untuk program intervensi gizi (supariasa dalam purwita, 2018).

3. Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Status Gizi

a. Pola Makan

Pola makan merupakan faktor yang dominan yang mendorong terjadinya obesitas. Seseorang yang mempunyai kebiasaan banyak makan cenderung.

b. Aktivitas Fisik

Asupan makanan yang masuk ke dalam tubuh orang dewasa digunakan untuk melakukan aktivitas fisik. Orang yang jarang atau kurang melakukan aktivitas fisik cenderung akan menjadi gemuk, karena energi tersimpan menjadi lemak. Jadi tingkat aktivitas fisik yang dilakukan seseorang mempunyai kontribusi terhadap kegemukan terutama pada aktivitas duduk terus menerus, menonton televisi, penggunaan komputer dan alat-alat lainnya.

c. Lingkungan

mahasiswa belum sepenuhnya matang dan cepat sekali terpengaruh oleh lingkungan kesibukan menyebabkan mereka memilih makan di luar. Lebih jauh lagi kebiasaan ini dipengaruhi oleh teman. Teman sebaya berpengaruh besar pada mahasiswa dalam hal memilih jenis makanan. (Almatsier, 2010).

d. Infeksi

Status gizi dan infeksi merupakan interaksi bolak balik. Adanya infeksi di kaitkan dengan kecukupan asupan gizi. Infeksi dapat mekanisme. Pengaruh besarnya penyakit infeksi terhadap status gizi anak tergantung pada besarnya dampak yang di timbulkan oleh penyakit infeksi tersebut (Lani, 2017).

4. Indeks Dan Kategori Status Gizi

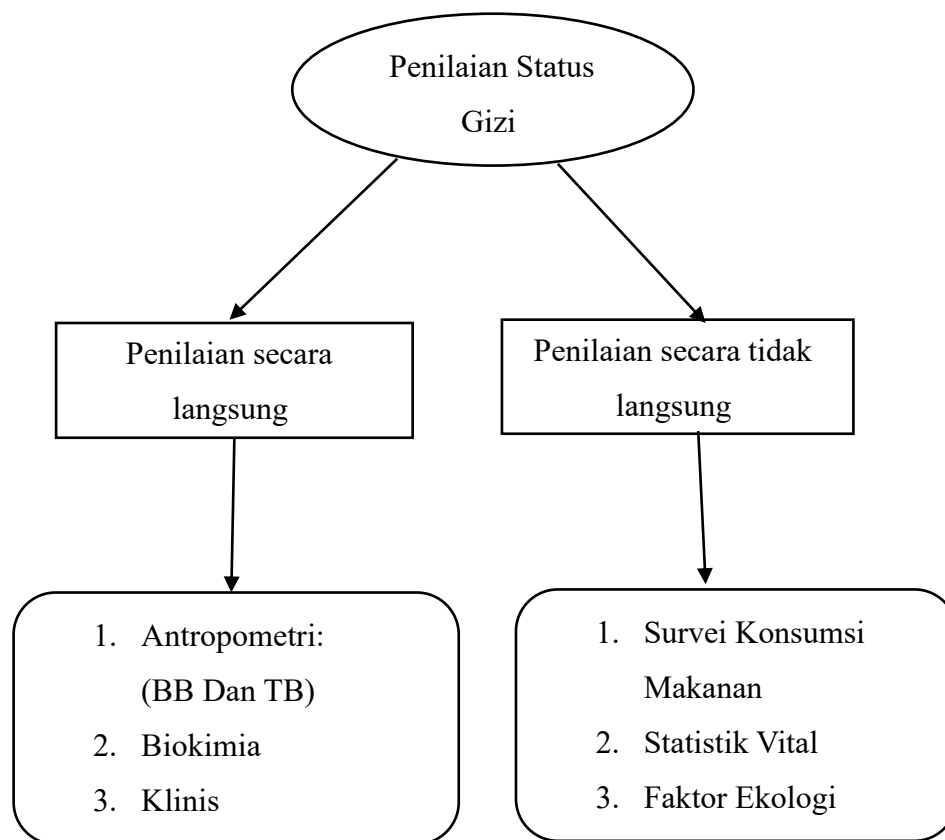
Indeks dan kategori yang di gunakan dalam pengukuran status gizi dengan metode antropometri data ialah dengan Indeks Masa Tubuh (Kemenkes, 2019). Cara pengukuran IMT adalah :

$$IMT = \frac{Berat\ Badan\ (kg)}{Tinggi\ Badan\ (m)^2}$$

Tabel 2. 1 Kategori Indeks Massa Tubuh (IMT)

Kategori		IMT
Sangat kurus	Kekurangan berat badan tingkat berat	<17,0
Kurus	Kekurangan berat badan tingkat ringan	17,0 - 18,5
Normal	Berat badan normal	18,5 – 24,9
Gemuk	Kelebihan berat badan tingkat ringan	25,0 – 27,0
Obesitas	Kelebihan berat badan tingkat berat	> 27,0

Sumber: (Kemenkes, 2019).

C. Kerangka Teori**Gambar 2. 1 Kerangka Teori**

Sumber : *Supariasa, 2016*

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Jenis Penelitian

Jenis Penelitian ini menggunakan rancangan penelitian deskriptif karena dalam penelitian ini menggambarkan status gizi mahasiswa-mahasiswi di Universitas Pendidikan Muhammadiyah Kabupaten Sorong Program Studi Ilmu Hukum. Metode penelitian deskriptif adalah suatu metode penelitian yang bertujuan untuk mengetahui gambaran tentang suatu masalah kesehatan atau fenomena yang terjadi di dalam suatu populasi tertentu.

B. Populasi dan Sampel

1. Populasi

Populasi dalam penelitian ini adalah mahasiswa-mahasiswi semester IV Program Studi Ilmu Hukum Universitas Pendidikan Muhammadiyah Kabupaten Sorong dengan total 25 orang yang terdiri dari laki – laki sebanyak 9 orang dan perempuan sebanyak 16 orang.

2. Sampel

Pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan metode total sampling. Total sampling adalah teknik pengambilan sampel dimana jumlah sampel sama dengan populasi, atau seluruh anggota populasi dijadikan sampel penelitian. Pada penelitian ini, sampel yang di ambil sebanyak 25 orang.

C. Lokasi dan Waktu Penelitian

1. Lokasi Penelitian

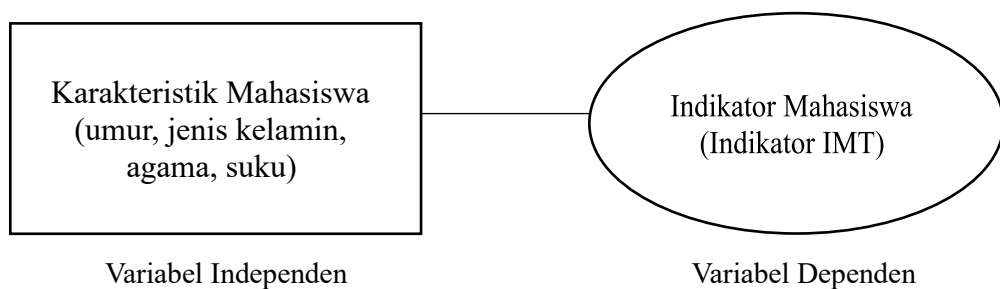
Penelitian dilaksanakan di Universitas Pendidikan Muhammadiyah Kabupaten Sorong, Papua Barat Daya, khususnya pada mahasiswa Program Studi Ilmu Hukum semester IV.

2. Waktu Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan di Universitas Pendidikan Muhammadiyah Kabupaten Sorong pada bulan Juni 2026.

D. Kerangka Konsep

Kerangka konsep dalam penelitian ini memiliki variabel yang diteliti sebagai berikut :



Gambar 3. 1 Kerangka Konsep

E. Definisi Operasional

Tabel 3. 1 Definisi Operasional

Variabel	Definisi Operasional	Kategori	Alat Ukur	Skala
Status gizi	Keadaan gizi mahasiswa semester IV Program Studi Ilmu Hukum Universitas Pendidikan Muhammadiyah Kabupaten Sorong yang diukur melalui pengukuran antropometri Tinggi Badan dan Berat Badan dihitung Berdasarkan klasifikasi Indeks Massa Tubuh (IMT).	1. Sangat kurus = $< 17,0$ 2. Kurus = $17,0 - 18,5$ 3. Normal = $18,5 - 24,9$ 4. Gemuk = $25-27,0$ 5. Obesitas = $> 27,0$ Sumber : Kemenkes, 2017	Timbangan 0,1kg <i>Microtoise</i> 0,1 cm	Ordinal
Umur	Usia mahasiswa berdasarkan tanggal lahir responden.	1. 19 – 21 tahun 2. 22 – 25 tahun 3. 26 – 29 tahun Sumber : WHO, 2023	Formulir identitas responden	Nominal
Agama	Data diri responden yang dilihat dari kepercayaan agama yang dianut.	1. Islam 2. Kristen 3. Khatolik 4. Hindu 5. Buddha	Formulir identitas responden	Nominal
Suku	Pengelompokan responden berdasarkan identitas adat/daerah asal yang diakui responden.	1. Papua 2. Maluku 3. Sulawesi 4. Jawa 5. Kalimantan	Formulir identitas responden	Nominal
Jenis Kelamin	Data diri responden yang dilihat dari perbedaan biologis antara laki-laki dan perempuan.	1. Laki-laki 2. Perempuan	Formulir identitas responden	Nominal

F. Instrumen Penelitian

Instrumen penelitian adalah alat yang digunakan oleh peneliti untuk mengumpulkan data dalam penelitian. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini terdiri dari :

1. Formulir Karakteristik Responden

Formulir ini diisi langsung oleh responden dengan bimbingan peneliti formulir ini digunakan untuk mengumpulkan data identitas responden yang meliputi:

- a. Umur
- b. Jenis kelamin
- c. Agama
- d. Suku

2. Alat Pengukuran Antropometri

Untuk memperoleh data status gizi responden berdasarkan Indeks Massa Tubuh (IMT), digunakan alat ukur sebagai berikut:

- a. Timbangan berat badan digital digunakan untuk mengukur berat badan responden dengan ketelitian 0,1 kg.
- b. *Microtoise* (alat ukur tinggi badan) digunakan untuk mengukur tinggi badan responden dengan ketelitian 0,1 cm.

Data berat badan dan tinggi badan yang diperoleh kemudian digunakan untuk menghitung Indeks Massa Tubuh (IMT) guna menentukan kategori status gizi responden.

G. Teknik Pengumpulan Data

Jenis data yang dikumpulkan pada penelitian ini terdiri dari dua jenis, yaitu data primer dan data sekunder.

1. Data Primer

Data primer adalah data yang diperoleh secara langsung dari responden oleh peneliti melalui pengisian formulir dan pengukuran antropometri. Data primer dalam penelitian ini meliputi:

a. Pengisian Formulir Karakteristik Responden

Pengumpulan data karakteristik responden dilakukan dengan cara memberikan formulir kepada responden untuk diisi secara langsung. Peneliti akan memberikan penjelasan terlebih dahulu mengenai cara pengisian formulir. Data yang dikumpulkan meliputi :

- 1) Umur
- 2) Jenis kelamin
- 3) Agama
- 4) Suku

Data ini digunakan untuk mengetahui gambaran karakteristik mahasiswa yang menjadi responden penelitian.

b. Data Antropometri (Berat Badan dan Tinggi Badan)

Data berat badan (BB) dan tinggi badan (TB) diperoleh dengan cara melakukan pengukuran langsung pada setiap responden menggunakan alat timbangan digital dengan ketelitian 0,1 kg dan microtoise dengan ketelitian 0,1 cm. Langkah-langkah pengukuran adalah sebagai berikut :

1) Pengukuran Berat Badan

- a) Timbangan diletakkan pada permukaan lantai yang rata dan keras.
- b) Alas kaki, jaket, dan benda berat yang berada di kantong dilepas sebelum pengukuran dilakukan.
- c) Posisi responden diatur agar berdiri tegak di tengah timbangan.
- d) Responden diarahkan untuk berdiri dengan tenang dan tidak bergerak selama proses pengukuran.
- e) Angka yang ditunjukkan pada timbangan dibaca setelah posisi jarum atau tampilan digital stabil.
- f) Hasil pengukuran dicatat dalam satuan kilogram (kg).

2) Pengukuran Tinggi Badan

- a) *Microtoise* dipasang pada dinding yang rata dan tegak lurus dengan lantai.
- b) Responden diminta melepas alas kaki.
- c) Responden berdiri tegak dengan posisi:
- d) Tumit menempel pada dinding
- e) Posisi Punggung dan kepala menempel pada dinding datar
- f) Pandangan lurus ke depan
- g) Alat pengukur diturunkan hingga menyentuh bagian puncak kepala responden.
- h) Peneliti membaca dan mencatat hasil pengukuran pada kaca jendela baca mikrotis.

Data berat badan dan tinggi badan selanjutnya digunakan untuk menghitung Indeks Massa Tubuh (IMT) responden.

2. Data Sekunder

Data sekunder merupakan data yang diperoleh secara tidak langsung, mengacu pada informasi yang dikumpulkan dari sumber yang telah ada dari responden dan penelitian (data primer) yang terdiri dari absensi mahasiswa semester IV Program Studi Ilmu Hukum Universitas Pendidikan Muhammadiyah Kabupaten sorong. Data ini digunakan untuk mengetahui jumlah populasi dan menentukan sampel penelitian.

H. Teknik Pengolahan Data

Data yang telah dikumpulkan dari hasil pengukuran berat badan dan tinggi badan responden selanjutnya diolah dan dianalisis melalui beberapa tahapan sebagai berikut :

1. Seleksi Data (*editing*)

Seleksi Data merupakan kegiatan memeriksa kembali kelengkapan dan kejelasan data yang telah dikumpulkan dari formulir karakteristik responden dan hasil pengukuran antropometri. Pada tahap ini, peneliti memeriksa apakah semua pertanyaan dalam formulir telah diisi dengan lengkap dan benar oleh responden, termasuk data identitas seperti nama, jenis kelamin, usia, suku, dan agama, serta data hasil pengukuran berat badan dan tinggi badan. Apabila ditemukan data yang tidak lengkap atau tidak jelas, peneliti akan segera melakukan klarifikasi kepada responden yang bersangkutan sebelum data diproses lebih lanjut.

2. Pemberian Kode (*coding*)

Pemberian kode adalah kegiatan memberikan kode numerik pada setiap variabel data untuk mempermudah proses entri dan pengolahan data menggunakan aplikasi Microsoft Excel 2010. Adapun pengkodean yang digunakan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

- a. Status Gizi: (sangat kurus, kurus, normal, dst)
- b. Jenis Kelamin: (Laki-laki dan Perempuan)
- c. Agama: (Islam, Kristen, dst)
- d. Asal Suku: (Papua, Maluku, dst)
- e. Usia: (19-21 thn, dst)

3. Menginput data (*entry*)

Entry data adalah kegiatan memasukkan (menginput) seluruh data hasil pengukuran dan formulir karakteristik responden ke dalam lembar kerja Microsoft Excel 2010. Data yang diinput meliputi data karakteristik responden (nama, usia, jenis kelamin, suku, agama) serta data antropometri berupa berat badan (kg) dan tinggi badan (m). Selanjutnya, nilai Indeks Massa Tubuh (IMT) dihitung secara otomatis menggunakan rumus yang telah dimasukkan ke dalam aplikasi Excel, yaitu :

$$IMT = \frac{\text{Berat Badan (kg)}}{\text{Tinggi Badan (m)}^2}$$

Hasil perhitungan IMT kemudian dikategorikan sesuai dengan klasifikasi status gizi berdasarkan (Kemenkes, 2017), yaitu:

- a. Sangat Kurus = <17,0.
- b. Kurus = 17,0-18,5
- c. Normal = 18,5-24,9
- d. Gemuk = 25,0-27,0
- e. Obesitas = >27,0

4. Pembersihan Data (*Cleaning*)

Cleaning data adalah kegiatan pemeriksaan ulang terhadap seluruh data yang telah diinput ke dalam Microsoft Excel 2010 guna memastikan tidak terdapat kesalahan atau ketidaksesuaian dalam proses entri data. Pada tahap ini, peneliti memeriksa kembali kesesuaian antara data yang ada di formulir dengan data yang telah terinput, termasuk memastikan tidak ada nilai yang hilang (*missing value*) ataupun nilai yang tidak logis, misalnya nilai berat badan atau tinggi badan yang terlalu ekstrem. Data yang dinyatakan bersih dan valid selanjutnya siap untuk dianalisis.

5. Analisis Data

Analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah analisis univariat atau analisis deskriptif. Analisis ini bertujuan untuk mendeskripsikan atau menggambarkan karakteristik setiap variabel yang diteliti. Hasil pengukuran berat badan dan tinggi badan pada seluruh 25 responden mahasiswa-mahasiswi semester IV Program Studi Ilmu Hukum Universitas Pendidikan Muhammadiyah Kabupaten Sorong selanjutnya dihitung nilai IMT-nya, kemudian dikategorikan berdasarkan status gizinya masing-masing. Data disajikan dalam bentuk tabel distribusi frekuensi dan persentase untuk memperlihatkan gambaran status gizi responden secara keseluruhan. Rumus persentase yang digunakan adalah: $P = (f / n) \times 100\%$

Keterangan:

P = Persentase

f = Frekuensi atau jumlah responden pada kategori tertentu

n = Jumlah seluruh responden (total sampel = 25 orang).

I. Etika Penelitian

Etika memiliki arti yang sangat penting dalam suatu penelitian. Terdapat etika yang perlu diperhatikan sebelum peneliti melakukan penelitian. Seseorang sangat perlu memperhatikan sebuah etika karena khususnya penelitian kesehatan berhubungan dengan manusia lain (Haryani dan setiyobroto, 2022). Masalah etika yang harus diperhatikan sebagai berikut :

1. *Informed Consent* (persetujuan)

Informed consent adalah lembar persetujuan yang di berikan pada responden. Peneliti menjelaskan manfaat, tujuan, prosedur dan dampak dari penelitian yang akan dilaksanakan. Setelah di jelaskan lembar *informed consent* di berikan ke subject penelitian, jika setuju maka *informed consent* harus di tanda tangani oleh responden.

2. *Anonimity* (Tanpa nama)

Anonimity adalah tindakan menjaga kerahasiaan subjek penelitian dengan tidak mencantumkan nama pada *informen conset* dan formulir, cukup dengan inisial dan memberi nomor atau kode pada masing-masing lembar tersebut.

3. *Confidentiality* (kerahasiaan)

Confidentiality adalah menjaga semua kerahasiaan, semua informasi yang didapat dari subjek penelitian. Beberapa kelompok data yang di perlukan akan dilaporkan dalam hasil penelitian. Selain itu semua data dan informasi yang telah terkumpul dijamin kerahasiaannya oleh peneliti.

BAB IV

HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian

1. Gambaran Umum Lokasi Penelitian

Universitas Pendidikan Muhammadiyah (UNIMUDA) Sorong adalah sebuah perguruan tinggi swasta di bawah naungan Persyarikatan Muhammadiyah, yang berlokasi di Jl. KH. Ahmad Dahlan No. 01, Mariyat Pantai, Aimas, Kabupaten Sorong, Papua Barat. Hingga saat ini UNIMUDA Sorong telah memiliki 7 fakultas dan 26 program studi. Salah satu fakultas yang dimiliki adalah Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora (FISHUM) yang memiliki 5 program studi, yaitu Ilmu Hukum, Psikologi, Ilmu Pemerintahan, Hubungan Internasional, dan Akuntansi. Penelitian ini dilakukan pada mahasiswa dan mahasiswi Program Studi Ilmu Hukum Semester IV Universitas Pendidikan Muhammadiyah Sorong.

2. Karakteristik Responden

Pada penelitian ini karakteristik responden mencakup umur, agama, suku, jenis kelamin dan status gizi. Responden dalam penelitian ini berjumlah 25 orang dan disajikan lengkap dalam tabel berikut :

a. Karakteristik Responden Berdasarkan Umur

Pada tabel 4.1 menyajikan data distribusi karakteristik responden berdasarkan umur pada mahasiswa semester IV Program Studi Ilmu Hukum Universitas Pendidikan Muhammadiyah Sorong. Pengelompokan umur dilakukan untuk memberikan gambaran mengenai sebaran usai responden yang terlibat dalam penelitian.

Tabel 4. 1 Karakteristik Responden Berdasarkan Umur

Umur	n	%
19-21	9	36
22-25	8	32
26-29	8	32
Total	25	100

Sumber: Data Primer, 2026

Berdasarkan tabel 4.1, sebagian besar responden berada pada usia 19-21 tahun yaitu sebanyak 9 orang (36%), diikuti usia 22-25 tahun sebanyak 8 orang (32%), dan 26-29 tahun sebanyak 8 orang (32%). Hasil ini menunjukknn bahwa mayoritas responden berada pada usia 19-21 tahun.

b. Karakteristik Responden Berdasarkan Agama

Tabel 4.2 menunjukkan distribusi karakteristik responden berdasarkan agama pada mahasiswi semester IV Program Studi Ilmu Hukum Universitas Pendidikan Muhammadiyah Sorong. Karakteristik agama disajikan untuk memberikan gambaran latar belakang responden yang berpartisipasi dalam penelitian.

Tabel 4. 2 Karakteristik Responden Berdasarkan Agama

Agama	n	%
Islam	15	60
Kristen	8	32
Khatolik	2	8
Total	25	100

Sumber: Data Primer, 2026

Berdasarkan tabel 4.2, sebagian besar responden beragama Islam yaitu sebanyak 15 orang (60%). Responden yang beragama Kristen berjumlah 8 orang (32%), sedangkan jumlah responden paling sedikit adalah yang beragama Katolik sebanyak 2 orang (8%).

c. Karakteristik Responden Berdasarkan Suku

Tabel 4.3 menunjukkan distribusi karakteristik responden berdasarkan suku pada mahasiswi semester IV Program Studi Ilmu Hukum Universitas Pendidikan Muhammadiyah Sorong. Data ini digunakan untuk menggambarkan keragaman latar belakang suku responden yang terlibat dalam penelitian.

Tabel 4. 3 Karakteristik Responden Berdasarkan Suku

Suku	n	%
Jawa	7	28
Batak	3	12
Maluku	3	12
Kalimantan	2	8
Papua	10	40
Total	25	100

Sumber: Data Primer, 2026

Berdasarkan tabel 4.3, sebagian besar responden berasal dari suku Papua sebanyak 10 orang (40%). Responden yang berasal dari suku Jawa berjumlah 7 orang (28%), sedangkan suku Batak dan Maluku masing-masing sebanyak 3 orang (12%) dan responden yang berasal dari suku Kalimantan berjumlah 2 orang (8%).

d. Karakteristik Responden Berdasarkan Jenis Kelamin

Karakteristik responden berdasarkan jenis kelamin disajikan pada tabel 4.4 di bawah ini.

Tabel 4. 4 Karakteristik Responden Berdasarkan Jenis Kelamin

Jenis Kelamin	n	%
Laki-laki	9	36
Perempuan	16	64
Total	25	100

Sumber: Data Primer, 2026

Berdasarkan tabel 4.4, responden penelitian terdiri atas laki-laki dan perempuan dengan jumlah yang berbeda. Kelompok responden yang memiliki jumlah lebih banyak adalah jenis kelamin perempuan sebanyak 16 orang (64%), sedangkan jenis kelamin laki-laki berjumlah 9 orang (36%).

e. Karakteristik Responden Berdasarkan Status Gizi

Karakteristik responden berdasarkan status gizi disajikan pada tabel 4.5 distribusi ini memberikan gambaran mengenai kondisi status gizi responden berdasarkan hasil pengukuran antropometri yang dilakukan pada saat penelitian.

Tabel 4. 5 Karakteristik Responden Berdasarkan Status Gizi

Status Gizi	n	%
Sangat kurus	3	12
Kurus	1	4
Normal	13	52
Gemuk	1	4
Obesitas	7	28
Total	25	100

Sumber : Data Primer, 2026

Berdasarkan tabel 4.5, status gizi responden terdiri atas beberapa kategori dengan proporsi yang berbeda. Kategori status gizi yang paling banyak adalah kategori berat badan normal sebanyak 13 orang (52%), sedangkan yang paling sedikit adalah kurus dan gemuk dengan masing-masing 1 orang (4%).

B. Pembahasan

1. Umur

Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar responden berada pada usia 19-21 tahun sebanyak 9 orang (36%), diikuti usia 22-25 tahun sebanyak 8 orang (32%), dan usia 26-29 tahun sebanyak 8 orang (32%). Hasil ini menunjukkan bahwa mayoritas responden berada pada rentang usia dewasa awal. Menurut Mathematic (2016), mahasiswa umumnya berada pada rentang usia 18-25 tahun yang merupakan masa transisi menuju dewasa.

Pada masa ini terjadi peningkatan aktivitas akademik, sosial dan fisik yang menyebabkan kebutuhan zat gizi menjadi lebih tinggi dibandingkan periode sebelumnya. Kesamaan rentang usia responden dalam penelitian ini menunjukkan bahwa sebagian besar responden berasal dari tingkat pendidikan yang sama sehingga memiliki karakteristik perkembangan fisik dan psikologis yang relatif serupa.

2. Agama

Berdasarkan karakteristik agama, sebagian besar responden beragama Islam sebanyak 15 orang (60%), diikuti Kristen sebanyak 8 orang (32%), dan Katolik sebanyak 2 orang (8%). Distribusi tersebut mencerminkan keberagaman agama yang terdapat pada mahasiswa Program Studi Ilmu Hukum Universitas Pendidikan Muhammadiyah Sorong.

Perbedaan agama pada responden dapat memengaruhi pola konsumsi makanan tertentu yang berkaitan dengan kepercayaan dan

kebiasaan masing-masing individu. Namun dalam penelitian ini, agama hanya digunakan sebagai karakteristik responden dan tidak dianalisis hubungannya dengan status gizi.

3. Suku

Karakteristik responden berdasarkan suku menunjukkan bahwa sebagian besar berasal dari suku Papua sebanyak 10 orang (40%), diikuti suku Jawa sebanyak 7 orang (28%), suku Batak dan Maluku masing-masing sebanyak 3 orang (12%), serta suku Kalimantan sebanyak 2 orang (8%). Dominasi responden dari suku Papua mencerminkan kondisi demografis wilayah Sorong sebagai daerah yang sebagian besar dihuni oleh masyarakat asli Papua. Keberagaman suku dalam penelitian ini menunjukkan adanya variasi latar belakang budaya yang berpotensi memengaruhi pola konsumsi pangan, kebiasaan makan dan gaya hidup responden. Menurut Almatsier (2010), faktor lingkungan dan budaya merupakan salah satu faktor yang dapat memengaruhi kebiasaan makan seseorang sehingga secara tidak langsung dapat memengaruhi status gizi.

4. Jenis Kelamin

Berdasarkan jenis kelamin, sebagian besar responden berjenis kelamin perempuan sebanyak 16 orang (64%), sedangkan laki-laki sebanyak 9 orang (36%). Hasil ini menunjukkan bahwa sampel penelitian didominasi oleh perempuan. Perbedaan jenis kelamin dapat memengaruhi kebutuhan zat gizi dan komposisi tubuh seseorang. Secara fisiologis, perempuan memiliki persentase lemak tubuh yang lebih tinggi

dibandingkan laki-laki, sedangkan laki-laki cenderung memiliki massa otot yang lebih besar.

Selain itu, aktivitas fisik, pola makan dan kebutuhan energi juga berbeda antara laki-laki dan perempuan sehingga dapat memengaruhi status gizi individu (Supariasa *et al.*, 2020). Namun demikian, penelitian ini bersifat deskriptif sehingga hanya menggambarkan distribusi responden berdasarkan jenis kelamin tanpa menganalisis hubungannya dengan status gizi.

5. Status Gizi

Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar responden memiliki status gizi normal, yaitu sebanyak 13 orang (52%), sedangkan responden dengan kekurangan berat badan tingkat berat sebanyak 3 orang (12%), kekurangan berat badan tingkat ringan 1 orang (4%), overweight 1 orang (4%), dan obesitas 7 orang (28%). Dominannya status gizi normal menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa telah memiliki keseimbangan antara asupan energi dan kebutuhan tubuh sehingga mampu mempertahankan kondisi gizi yang baik.

Menurut Par'i, Harjatmo, dan Wiyono (2017), status gizi yang baik mencerminkan terpenuhinya kebutuhan zat gizi secara optimal untuk mendukung fungsi fisiologis, daya tahan tubuh, kemampuan kognitif, dan produktivitas belajar. Namun demikian, masih ditemukannya mahasiswa dengan status gizi kurang maupun gizi lebih menunjukkan adanya fenomena beban gizi ganda pada kelompok responden. Kondisi tersebut sejalan dengan Survei Kesehatan Indonesia (SKI) Tahun 2023 yang

melaporkan bahwa Indonesia masih menghadapi masalah kekurangan gizi bersamaan dengan meningkatnya prevalensi overweight dan obesitas pada usia dewasa.

Status gizi kurang diduga berkaitan dengan pola makan yang tidak teratur, rendahnya asupan energi dan zat gizi, serta tingginya aktivitas yang tidak diimbangi dengan konsumsi makanan yang memadai, sebagaimana dikemukakan oleh Rahmi et al. (2020) bahwa kesibukan akademik sering memengaruhi pola makan mahasiswa. Sebaliknya, tingginya proporsi obesitas kemungkinan dipengaruhi oleh kebiasaan mengonsumsi makanan tinggi energi, rendahnya aktivitas fisik, serta durasi tidur yang tidak mencukupi, yang diketahui meningkatkan risiko overweight dan obesitas pada remaja maupun mahasiswa (Damayanti et al., 2019).

Hasil penelitian ini juga konsisten dengan penelitian Setiawan dan Lontoh (2023) yang melaporkan masih ditemukannya mahasiswa dengan status gizi overweight dan obesitas. Keberadaan mahasiswa dengan gizi kurang maupun obesitas perlu menjadi perhatian karena keduanya berpotensi meningkatkan risiko gangguan kesehatan serta menurunkan kualitas hidup dan produktivitas di masa mendatang. Oleh karena itu, diperlukan upaya promotif dan preventif melalui edukasi gizi, penerapan pola makan bergizi seimbang, serta peningkatan aktivitas fisik agar status gizi normal dapat dipertahankan dan kejadian gizi kurang maupun gizi lebih dapat dicegah.

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian maka dapat disimpulkan sebagai berikut :

1. Sebagian besar responden berusia 19-21 tahun sebanyak 9 orang (36%), berjenis kelamin perempuan sebanyak 16 orang (64%), beragama Islam sebanyak 15 orang (60%), dan berasal dari suku Papua sebanyak 10 orang (40%).
2. Status gizi menunjukkan bahwa sebagian besar responden memiliki status gizi normal yaitu sebanyak 13 orang (52%).

B. Saran

1. Bagi Mahasiswa

Mahasiswa diharapkan dapat mempertahankan status gizi normal dengan menerapkan pola makan yang beragam, bergizi seimbang dan aman serta meningkatkan aktivitas fisik secara teratur. Mahasiswa yang memiliki status gizi kurang maupun gizi lebih perlu lebih memperhatikan pola konsumsi makanan, aktivitas fisik dan gaya hidup sehat untuk mencapai status gizi yang optimal.

2. Bagi Universitas Pendidikan Muhammadiyah Kabupaten Sorong

Pihak universitas diharapkan dapat meningkatkan upaya promosi kesehatan dan edukasi gizi kepada mahasiswa melalui penyuluhan, seminar maupun kegiatan kampanye hidup sehat. Selain itu, universitas dapat mendukung terciptanya lingkungan kampus yang sehat dengan

mendorong aktivitas fisik dan pola konsumsi makanan yang bergizi seimbang.

3. Bagi Program Studi Gizi Poltekkes Kemenkes Sorong

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi bahan referensi dan informasi dalam pengembangan ilmu pengetahuan, khususnya yang berkaitan dengan status gizi pada mahasiswa serta sebagai dasar untuk penelitian selanjutnya.

4. Bagi Peneliti Selanjutnya

Penelitian selanjutnya disarankan untuk meneliti faktor-faktor yang berhubungan dengan status gizi mahasiswa, seperti pola makan, tingkat aktivitas fisik, durasi tidur, tingkat stres dan pengetahuan gizi sehingga dapat memberikan gambaran yang lebih komprehensif mengenai penyebab terjadinya masalah gizi pada mahasiswa.

DAFTAR PUSTAKA

- Adawiyah, R., & Farhat, Y. (2018). *Hubungan tingkat konsumsi, aktifitas fisik dan riwayat penyakit dengan status gizi mahasiswa*. Jurnal Riset Pangan dan Gizi, 1(2).
- Afifah, L., & Sopiany, H. M. (2017). *Pola Makan Dengan Jenjang Aktivitas Fisik Mahasiswa Dengan Derajat Badan Berlebih Di Universitas Negeri Yogyakarta*. 57(1,2), 199-200. Jurnal Penelitian Perawat Profesional, 7(1), 769-776.
- Almatsier, S. (2010). *Prinsip Dasar Ilmu Gizi*. Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama.
- Arieska, P. K., & Herdiani, N. (2020). *Hubungan pengetahuan dan pola konsumsi dengan status gizi pada mahasiswa kesehatan*. Medical Technology and Public Health Journal (MTPH Journal), 4(2), 203.
- Baliwati, Y. F., Khomsan, A., & Dwiriani, C. M. (2004). *Pengantar Pangan dan Gizi*. Jakarta: Penebar Swadaya.
- Benshlomo, O. (2023). *Hubungan Pola Makan Dengan Status Gizi Mahasiswa Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Islam Negeri Sumatera Utara Tahun 2023*. Skripsi thesis, Universitas Islam Negeri Sumatera Utara.
- Candrawati, S. (2011). *Hubungan Tingkat Aktivitas Fisik dengan Indeks Massa Tubuh (IMT) dan Lingkar Pinggang Mahasiswa*. Jurnal Keperawatan Soedirman, 6(2), 112-118. Dr dr. SUSIANA CANDRAWATI, S.Ked, Sp.K.Or
- Delimasari, A., & Anjarwati, A. (2017). *Hubungan Pola Aktivitas Fisik dengan Status Gizi pada Mahasiswa Prodi DIV Bidan Pendidik Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta (Skripsi)*. Yogyakarta: Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta. Khairun Nisak 17 Nov 2017 04:42
- Damayanti, R. E., Sumarni, S., & Mundiastuti, L. (2019). *Hubungan durasi tidur dengan kejadian overweight obesitas pada remaja kependidikan di lingkungan kampus C Universitas Airlangga*. Amerta Nutrition, 3(2), 89-93.
- Gibson, R. S. (2005). *Principles of Nutritional Assessment* (2nd ed.). New York: Oxford University Press.
- Hartriyanti, Y., dan Triyanti. (2007). *Gizi dan Kesehatan*. Malang: Bayu Media dan UMMPress.

- Haryani, W., dan Setiyobroto, I. S. I. (2022). *Modul Etika Penelitian*. [http://eprints.poltekkesjogja.ac.id/9247/1/ModulEtika PenelitianISBN.pdf](http://eprints.poltekkesjogja.ac.id/9247/1/ModulEtika%20PenelitianISBN.pdf)
- Husnah, Y. (2012). *Gambaran Pola Makan Dan Status Gizi Mahasiswa Kuliah Klinik Senior (KKs) Di Bagian Obsgyn Rsud*.
- Kaparang, D. R., Padaunan, E., & Kaparang, G. F. (2022). *Indeks Massa Tubuh dan Lemak Viseral Mahasiswa*. *Aksara: Jurnal Ilmu Pendidikan Nonformal*, 8(3), 1579-1586.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2017). *Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 41 Tahun 2014 tentang Pedoman Gizi Seimbang*. Jakarta: Kemenkes RI.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2019). *Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 2 Tahun 2020 tentang Standar Antropometri Penilaian Status Gizi Anak*. Jakarta: Kemenkes RI.
- Khairunnisa, Z. R., Zahrani, A. N., Mardika, I. A., Damayanti, S., & Lestari, C. R. (2022). *Hubungan asupan zat gizi makro dan aktivitas fisik dengan indeks massa tubuh (IMT) pada mahasiswa*. *Jurnal Gizi dan Kesehatan*.
- Lani, A., Margawati, A., & Fitranti, D. Y. (2017). *Hubungan frekuensi sarapan dan konsumsi jajan dengan z-score indeks massa tubuh siswa sekolah dasar*. *Journal of Nutrition College*. 6(4), 277-284.
- M Par'i, H., Wiyono, S., & Priyo Harjatmo, T. (2017). *Penilaian Status Gizi*. Jakarta: Kementerian Kesehatan RI.
- Maik, A. (2022). *Gambaran Pola Makan Mahasiswa Papua Di Asrama Mahasiswa (Wisma) Universitas Hasanuddin (Skripsi)*. Program Studi Ilmu Gizi, Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Hasanuddin, Makassar.
- Mathematics, A. (2016). *Gambaran Pola Makan Dan Status Gizi Mahasiswa Program Studi Ilmu Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Hasanuddin Makassar*. 1-23.
- Muis, G. A. A., Kasim, V. N., Poetra, J. F., Ibrahim, S. A., & Jusuf, M. I. (2025). *Hubungan Indeks Massa Tubuh (IMT) dengan Tingkat Kebugaran Mahasiswa Kedokteran Universitas Negeri Gorontalo*. *Jambura Axon Medika*, 2(1), 47-57.
- Nasar, S. S., Djoko, S., Hartati, B., & Budiwiarti, Y. E. (2017). *Penuntun Diet Anak*. Jakarta: Badan Penerbit FKUI.
- Notoatmodjo, S. (2018). *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta.

- Rahmi, N. A., Hendiani, I., & Susilawati, S. (2020). *Pola makan mahasiswa berdasarkan Healthy Eating Plate Eating patterns of the undergraduate students based on Healthy Eating Plate*. Jurnal Kedokteran Gigi Universitas Padjadjaran, 32(1), 41-46.
- Roring, N. M., Posangi, J., & Manampiring, A. E. (2020). *Hubungan antara Pengetahuan Gizi, Aktivitas Fisik, dan Intensitas Olahraga dengan Status Gizi*. Jurnal Biomedik (JBM), 12(2), 110-116.
- Setiawan, Y., & Lontoh, S. O (2023). *Tingkat Aktivitas Fisik Dan Status Gizi Pada Mahasiswa Kedokteran Universitas Tarumanagara*. Ebers Papyrus, 29(1).
- SKI 2023 *Dalam Angka - Badan Kebijakan Pembangunan Kesehatan | BKPK Kemenkes*
- Supariasa, I. D. N., Bakri, B., & Fajar, I. (2012). *Penilaian Status Gizi Edisi Revisi*. Jakarta: EGC.
- Supariasa, I. D. N., Bakri, B., & Fajar, I. (2016). *Penilaian Status Gizi*. Jakarta: EGC.
- Supariasa, I. D. N., Bakri, B., & Fajar, I. (2020). *Penilaian Status Gizi Edisi 2*. Jakarta: EGC.
- Trisnayanti, N. M. (2019). *Komposisi Asupan Zat Gizi Dan Status Gizi Remaja Di SMP Sapta Andika Denpasar* (Doctoral dissertation, Poltekkes Denpasar).
- Willis, S. (2011). *Konseling Individual, Toeri dan Praktek*. Bandung: Alfabeta Mahasiswa (wisma) Universitas Hasanuddin. Jurnal pendidikan
- World Health Organization. (2025). *Obesity and overweight*. Diakses dari <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/obesity-and-overweight>
- Yoshe, R. T., & Kumala, M. (2021). *Pemetaan Status Gizi Berdasarkan Indeks Massa Tubuh dan Komposisi Tubuh pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Tarumanagara Angkatan 2015 dan 2016*. Tarumanagara Medical Journal, 3(1), 143-151.

LAMPIRAN

Lampiran 1. Lembar Konsul Proposal

LEMBAR KONSUL PROPOSAL (LTA)

NAMA : Januaria Ruth Ahek
 NIM : 51341123020
 JUDUL : Gambaran Status Gizi Menurut Indikator Indeks Massa Tubuh (IMT)
 Mahasiswa-Mahasiswi Semester IV Program Studi Ilmu Hukum
 Universitas Pendidikan Muhammadiyah Kabupaten Sorong.

No	Tanggal	Pembimbing I/II	Topik pembahasan	Saran pembimbing	Tanda tangan
1	04 September 2025	MUSTAMIR KAMARUDDIN S. GZ., M. Kes (Pembimbing I)	Judul	Langit bukt Bab I Bab II Bab III	
2	19 Oktober 2025	MUSTAMIR KAMARUDDIN S. GZ., M. Kes (Pembimbing I)	Judul Bab I Bab II Bab III		
3	19 Oktober 2025	MUSTAMIR KAMARUDDIN S. GZ., M. Kes (Pembimbing I)	Bab I Bab II Bab III	- ubah kerangka foot - Perbaiki margin tulisan	
4	20 Oktober 2025	MUSTAMIR KAMARUDDIN S. GZ., M. Kes (Pembimbing I)	Bab I Bab II Bab III Daftar is	- ubah daftar is - margin tulisan - perhatikan spasi dan kecil besar huruf	

5	21 oktober 2025	MUSTAMIR KAMARUDDIN S.GZ. M. KAS (Pembimbing I)	Bab I Bab II Bab III	-Serahkan sumber di akhir kodmat	
6	22 oktober 2025	MUSTAMIR KAMARUDDIN S.GZ. M. KAS (Pembimbing I)		- ubah daftar is - Serahkan bukti samflr yang di gunakan - satu kiri dan kanan	
7	23 oktober 2025	MUSTAMIR KAMARUDDIN S.GZ. M. KAS (Pembimbing I)	- Daftar Pustaka - Daftar isi - Kopula di dan Samflr	ACC	
8	29 oktober 2025	YULIA RAHMAWATI S.KM. GZ (Pembimbing II)	Bab I Bab II Bab III	- Perbaiki margin tulisan - tambahkan sumber yg berkaitan	
9	30 oktober 2025	YULIA RAHMAWATI S.KM. GZ (Pembimbing II)	Bab I Bab II Bab III	- font tulisan - margin - ubah kerangka teori	

Lampiran 2. Lembar Persetujuan Waktu Seminar Proposal

LEMBAR PERSETUJUAN WAKTU PELAKSANAAN SEMINAR PROPOSAL PENELITIAN

Dengan ini Menyatakan :

Nama : JANUARIA RUTH AHEK

Nim : 51341123020

Program Studi : D.III GIZI

Disetujui untuk melaksanakan seminar proposal :

Hari : Rabu, 04. maret

Waktu : jam. 13.00

Tempat :

Dan dengan ini bersedia menghadiri seminar proposal penelitian pada hari pelaksanaan yang telah ditentukan di atas.

Dan demikian lembar persetujuan ini dibuat untuk digunakan sebagaimana mestinya, terima kasih.

Sorong, maret 2025

Tim Penilaian

Pembimbing 1



Mustamir Kamaruddin, S.Gz., M.Kes
NIP. 199004122019021001

Pembimbing 2



Yulia Rachmawati, S.KM., M.Gz
NIP. 198607182009122002

Penguji



Ni Nengah Asti Kartika Sari, S.Gz., M.Gz
NIP. 198711232010122002

Lampiran 3. Berita Acara Perbaikan Proposal

BERITA ACARA PERBAIKAN PROPOSAL

NAMA : Januarita Ruth Ahek
NIM : 51341123020

JUDUL PROPOSAL / LTA : Gambaran Status Gizi Menurut Indikator Indeks Massa Tubuh (IMT) Mahasiswa-Mahasiswi Semester IV Program Studi Ilmu Hukum Universitas Pendidikan Muhammadiyah Kabupaten Sorong.

No.	Nama	Masukan	Tanda Tangan
1.	Ni Nengah Asti Kartika Sari, S.Gz., M.Gz (Penguji)	1. Menambahkan ibu Sriyanti, M. Si selaku kaprodi di kata pengantar. 2. Buat margins 4,4 dan 3,3 sesuai pedoman LTA. 3. Ubah paragraf di BAB I menjadi 8-10 kalimat. 4. Sitasi sumber kemenkes, 2019. 5. Rapikan font kerangka teori dan sumbernya di buat italic. 6. Tambahkan berapa jumlah populasi laki-laki dan perempuan. 7. Pada bagian sampel tambahkan kalimat, pada penelitian ini, sampel yang di ambil sebanyak 25 orang. 8. Waktu penelitian di ubah jadi bulan mei, kemudian rapikan kerangka konsep dan tabel definisi oprasional. 9. Rapikan dan lengkapi kalimat pada pengukuran tinggi badan. 10. Rapikan kalimat pada entry data dan coding.	
2.	Mustamir Kamaruddin, S.Gz., M.Kes (Pembimbing I)	1. Menyesuaikan font cover dengan panduan. 2. Buat margins 4,4 dan 3,3 sesuai panduan. 3. Judul pada tujuan umum awal kalimat harus kapital. 4. Perbaiki typo di BAB III. 5. Rapikan tabel definisi oprasional. 6. Perbaiki formulir karakteristik responden dan sertakan sumber.	
3.	Yulia Rachmawati, S.KM., M.Gz (Pembimbing II)	1. Pada cover judul dibuat piramina terbalik, Nama dan NIM dirapatkan dan spasi 1 2. Baut margins 4,4 dan 3,3 sesuai panduan. 3. Perbaiki typo. 4. Ubah cara penulisan sumber. 5. Rapikan font kerangka teori. 6. Rapikan font kerangka konsep dan tabel definisi oprasional. 7. Rapikan daftar pustaka sesuaikan pedoman.	

Lampiran 4. Lembar Kontrol Mengikuti Seminar Proposal

KONTROL MENGIKUTI SEMINAR

Nama : JANUARIA RUTH AHEK
NIM : 51341123020
Semester : V (lima)

I. Moderator Pada Seminar Proposal

a. Judul LTA : Gambaran tingkat pengetahuan gizi seimbang pada remaja kelas XI di SMA YPPK Bg Usumur
b. (Nama/NIM) : Kota Sorong
51341123009
c. Tanggal : Senin 19 Januari 2026

Nama & Tanda Tangan Pembimbing I/II

Yulita Fahmawati, S.KM.M

II. Penyanggah Pada Seminar Proposal

a. Judul LTA : GAMBARAN PENGETAHUAN GIZI PADA REMAJA DI GKI BETHEL MALASILEN KOTA SORONG
b. (Nama/NIM) : M-FITRA
c. Tanggal 11/6/2026 (sewa)

Nama & Tanda Tangan Pembimbing I/II

Merinta Sada, S. Gz, M. Gz

III. Audience Pada Seminar Proposal Pada Prodi D.III Gizi

No	Nama Mahasiswa	NIM	Tanggal	Nama Moderator	Paraf Pembimbing I/II
1.	Indah Eka Putri Dila	51341123036	14-09-2025	Siti Asriawati	
2.	Lyra Pasaman	51341123030	25-09-2025	Aifan M	
3.	YETEN D. PUSPITAS	51341123009	26-09-2025	Widiasari H	
4.	SITI KOMARIA	51341123013	15-01-2026	Edna Afrani	
5.	YULITA M SMDA	5134112304	19-01-2026	JANUARIA	
6.	Rosi Kurnia	51341123011	02/02/2026	Dias L.B	
7.	Christin Angga	51341123041	09/02/2026	Anisa A	
8.	Ester Jitman	51341123019	23/06/2026	Natalia	
9.	Susan Mayar	51341123056	11/06/2026	Monika	
10.	M. Fitra	51341123049	11/06/2026	Susan M	

Lampiran 5. Surat Etik Penelitian

KOMISI ETIK PENELITIAN KESEHATAN
HEALTH RESEARCH ETHICS COMMITTEE
POLTEKKES KEMENKES SORONG
POLTEKKES KEMENKES SORONG

KETERANGAN LAYAK ETIK
DESCRIPTION OF ETHICAL EXEMPTION
"ETHICAL EXEMPTION"

Nomor: DP.04.03/F.LIII.13.a./493/2026

Protokol penelitian yang diusulkan oleh :
The research protocol proposed by

Peneliti utama : Januaria Ruth Ahek
Principal In Investigator

Nama Institusi : Poltekkes Kemenkes Sorong
Name of the Institution

Dengan judul :
Title

**"GAMBARAN STATUS GIZI MENURUT INDIKATOR INDEKS MASSA TUBUH
(IMT) MAHASISWA-MAHASISWI SEMESTER IV PROGRAM STUDI ILMU
HUKUM UNIVERSITAS PENDIDIKAN MUHAMMADIYAH KABUPATEN
SORONG"**

**"NUTRITIONAL STATUS OVERVIEW ACCORDING TO THE BODY MASS INDEX (BMI)
INDICATOR OF STUDENTS OF SEMESTER IV OF THE LAW STUDY PROGRAM OF
MUHAMMADIYAH EDUCATION UNIVERSITY OF SORONG REGENCY"**

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

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

Pernyataan Layak Etik ini berlaku selama kurun waktu tanggal 10 Juni 2026 sampai dengan tanggal 10 Juni 2027.

This declaration of ethics applies during the period June 10, 2026 until June 10, 2027.

June 10, 2026
Chairperson,


Cory C. Situmorang, M.Keb

Lampiran 6. Surat Izin Penelitian



Kementerian Kesehatan
Direktorat Jenderal
Sumber Daya Manusia Kesehatan
Politeknik Kesehatan Sorong
Jalan Basuki Rahmat 43431
Sorong, Papua Barat 90438
telp 09511 124109
http://poltekkes.sorong.ac.id

Nomor : PP.06.02/F.XLV/1286/2026
Lampiran : -
Perihal : Permohonan Izin Penelitian

9 Juni 2026

Yth, Rektor Universitas Pendidikan Muhammadiyah Kabupaten Sorong
Jl. K.H. Ahmad Dahlan No.1, Distrik Almas, Kabupaten Sorong, Papua Barat Daya

Sehubungan dengan penyusunan Laporan Tugas Akhir Mahasiswa Semester VI (enam) Prodi D.III Gizi Poltekkes Kemenkes Sorong, maka kami mohon Bapak/Ibu dapat memberikan izin kepada mahasiswa kami untuk melakukan penelitian sesuai dengan judul Laporan Tugas Akhir (LTA). Adapun nama mahasiswa :

Nama : Januaria Ruth Ahek
NIM : 51341123020
Judul : Gambaran Status Gizi Menurut Indikator Indeks Massa Tubuh (IMT) Mahasiswa – Mahasiswi Semester IV Program Studi Ilmu Hukum Universitas Pendidikan Muhammadiyah Kabupaten Sorong

Sebagai Narahubung, Bapak/Ibu dapat menghubungi Sdr. Gannys Widya Iganingtyas, S.Kom (0821 – 9887 - 1495). Demikian permohonan kami, atas kebijakan dan kerjasama yang baik diucapkan terima kasih.

Direktur Politeknik Kesehatan Sorong,



Butet Agustarika, M.Kep,

Tembusan :
Dekan Fakultas Ilmu Hukum Universitas Pendidikan Muhammadiyah Kabupaten Sorong

Kementerian Kesehatan tidak menerima suap dan/atau gratifikasi dalam bentuk apapun. Jika terdapat potensi suap atau gratifikasi silahkan laporkan melalui HALO KEMENKES 1500567 dan <https://halo.kemkes.go.id>. Untuk Verifikasi keaslian tanda tangan elektronik, silahkan unggah dokumen pada laman <https://file.keminfo.go.id/verifyPDF>.



Dokumen ini telah dilandaskan secara elektronik menggunakan sertifikat elektronik yang diterbitkan oleh Badan Besar Sertifikas Elektronik (BSSE), Badan Siber dan Sandi Negara (BSSN)

Lampiran 7. Lembar Konsultasi Laporan Tugas Akhir

LEMBAR KONSUL LAPORAN TUGAS AKHIR

NAMA : Januaria Ruth Ahok
 NIM : 51341123020
 JUDUL : Gambaran Status Gizi Menurut Indikator Indeks Massa Tubuh (IMT)
 Mahasiswa-Mahasiswi Semester IV Program Studi Ilmu Hukum
 Universitas Pendidikan Muhammadiyah Kabupaten Sorong.

No	Tanggal	Pembimbing I/II	Topik pembahasan	Saran pembimbing	Tanda tangan
1	26 26 26 2025	MUSTAMIR KAMARUDDIN S. GZ. M. KES (I)	Bab IV Bab V	- Bowd tulisan - Tabel tersambung - Kertas status gizi	
2	27 27 27 2025	MUSTAMIR KAMARUDDIN S. GZ. M. KES (I)	Bab IV Bab V	- kesimpulan - lampiran	
3	28 28 28 2025	MUSTAMIR KAMARUDDIN S. GZ. M. KES (I)	Bab IV Bab V kesimpulan lampiran		
4					

Lampiran 8. Lembar Persetujuan Waktu Seminar Hasil

**LEMBARAN PERSETUJUAN WAKTU PELAKSANAAN
SEMINAR HASIL LTA**

Dengan ini menyatakan :

Nama : Januaria Ruth Abek

NIM : 51341123020

Program studi : Diploma III Gizi

Disetujui untuk melaksanakan seminar hasil pada :

Hari / Tanggal : ~~11 Juli 2026~~

Waktu : 09.00

Ruangan : Ruang Kelas Prodi D.III Gizi

Dan dengan ini bersedia menghadiri Seminar hasil pada hari pelaksanaan yang telah ditentukan diatas.

Demikian lembar persetujuan ini dibuat untuk digunakan sebagaimana mestinya, terima kasih.

Sorong, ~~11 Juli 2026~~
11 Juli 2026

Tim Penilai

Pembimbing I

Mustamir Kamaruddin, S.Gz., M.Kes
NIP. 199004122019021001

Pembimbing II

Yulia Rachmawati, S.KM., M.Gz
NIP. 198607182009122002

Penguji

Ni Nengah Asti Kartika Sari, S.Gz., M.Kes
NIP. 198711232010122002

Lampiran 9. *Informed Consent*

BERITA ACARA PERBAIKAN LAPORAN TUGAS AKHIR

NAMA : Januaria Ruth Ahek

NIM : 51341123020

JUDUL PROPOSAL / LTA : Gambaran Status Gizi Menurut Indikator Indeks Massa Tubuh (IMT) Mahasiswa-Mahasiswi Semester IV Program Studi Ilmu Hukum Universitas Pendidikan Muhammadiyah Kabupaten Sorong.

No.	Nama	Masukan	Tanda Tangan
1.	Ni Nengah Asti Kartika Sari, S.Gz., M.Gz (Penguji)	1. Pada kata pengantar masih terdapat kata proposal ubah jadi laporan tugas akhir 2. Pada daftar isi sub bab 2 tambahkan poin poin pembahasan 3. Masih terdapat typo 4. Perbaiki cara baca tabel hasil 5. Pada bab 4 poin lima buat 1 paragraf 8-10 kalimat 6. Pada kata pengantar ubah kalimat mengucapkan terimakasih	 07/09/26
2.	Mustamir Kamaruddin, S.Gz., M.Kes (Pembimbing I)	1. Perbaiki tujuan umum & khusus 2. Typo 3. Ubah dan jejerkan teknik pengolahan data sesuai seharusnya 4. Cara baca tabel 5. Pada DO tambahkan suku (pulau) 6. Lengkapi lampiran	 7/9/26
3.	Yulia Rachmawati, S.KM., M.Gz (Pembimbing II)	1. Pada kata pengantar masih terdapat kata proposal ubah jadi laporan tugas akhir 2. Pada daftar isi sub bab 2 tambahkan poin poin pembahasan 3. Masih terdapat typo 4. Cara baca tabel 5. Judul piramida terbalik 6. Spasi 2.0	

LEMBAR PERSETUJUAN RESPONDEN
(INFORMED CONSENT)

Yang bertanda tangan di bawah ini:

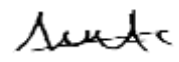
Nama : Ir
Umur : 20 thn
Jenis kelamin : perempuan
Alamat : Jl. karantina
Telepon/hp :-

Menyatakan bersedia menjadi responden pada penelitian yang dilakukan oleh :

Nama : Januaria Ruth Ahek
Nim : 51341123020
Alamat : JL. Manibela
Judul penelitian : Gambaran Status Gizi Menurut Indikator Indeks Massa Tubuh IMT Mahasiswa-Mahasiswi semester IV Program Studi Ilmu Hukum Universitas Pendidikan Muhammadiyah Kabupaten Sorong.

Saya telah mengerti tentang apa yang tercantum dalam lembar persetujuan di atas dan telah di jelaskan oleh peneliti dan akan bersedia dilakukan pengukuran demi kepentingan penelitian. Hasil pemeriksaan akan di rahasiakan dan hanya untuk kepentingan ilmu pengetahuan. Demikian surat pernyataan ini disampaikan, agar dapat di perlakukan sebagaimana mestinya.

Sorong 23 juni 2026
Responden


(.....)

Lampiran10. Formulir Karakteristik Responden

FORMULIR

KARAKTERISTIK DAN PENGUKURAN STATUS GIZI

No	Nama	JK (L/P)	Umur	Agama	Suku	BB (kg)	TB (cm)	IMT
1	Nazwa	P	20	Islam	Jawa	67,7	158,6	27.1
2	Hizhafu	P	20	Islam	Jawa	59,8	153,6	25.5
3	Rasnjaso	L	21	Katholik	Batak	72,5	177,6	23.1
4	Rahmat	L	19	Islam	Batak	89,3	166	32.4
5	Hatmanto	L	20	Islam	Maluku	61,9	160,2	24.2
6	Andhika	L	21	Islam	Jawa	56,7	173	18.9
7	Alvin	L	22	Kristen	Papua	53,9	165	20.3
8	Novalia	P	23	Kristen	Papua	53,7	155,1	22.4
9	ursula	P	21	Khatolik	Papua	37,6	150	16.7
10	Salma	P	21	Islam	Kalimantan	53,7	153	22.9
11	Nurbatya	P	21	Islam	Maluku	71,3	154,5	30.1
12	Natasya	P	19	Kristen	Jawa	44,8	151	19.6
13	Noa	P	20	Kristen	Papua	52,1	149	23.5
14	Alya	P	19	Kristen	Papua	80,6	153,2	34.4
15	Julians	L	19	Kristen	Papua	58,3	168,3	20.7
16	Riski	L	19	Islam	Jawa	51,4	177	16.4
17	Miftah	P	19	Islam	Kalimantan	51,4	146	24.1
18	Anjelly	P	26	Kristen	Papua	76,7	152	33.2
19	Mira	P	19	Islam	Jawa	41,5	156	17.1
20	Earliere	P	19	Kristen	Maluku	68,8	150	30.6
21	Nasya	P	19	Islam	Batak	46,3	159	19.5
22	Hasan	L	21	Islam	Papua	53,3	158,6	21.4
23	Erna	P	21	Islam	Jawa	56,8	159	22.5
24	Aruka	L	23	Islam	Papua	44,6	164,2	16.6
25	Irayanti	P	20	Islam	Papua	72,9	159,1	28.8

Lampiran 11. Master Tabel

No.	Nama	Usia	Jenis kelamin	Agama	Suku	BB (Kg)	TB (cm)	TB (m)	IMT	Status Gizi
1.	N	20	P	Islam	Jawa	67.7	158	1.58	27.1	Obesitas
2.	H	20	P	Islam	Jawa	59.8	153	1.53	25.5	Gemuk
3.	R	21	L	Khatolik	Batak	72.5	177	1.77	23.1	Normal
4.	R	19	L	Islam	Batak	89.3	166	1.66	32.4	Obesitas
5.	H	20	L	Islam	Maluku	61.9	160	1.6	24.2	Normal
6.	A	21	L	Islam	Jawa	56.7	173	1.73	18.9	Normal
7.	A	22	L	Kristen	Papua	55.4	165	1.65	20.3	Normal
8.	N	23	P	Kristen	Papua	53.7	155	1.55	22.4	Normal
9.	U	21	P	Khatolik	Papua	37.6	150	1.5	16.7	Sangat kurus
10.	S	21	P	Islam	Kalimantan	53.7	153	1.53	22.9	Normal
11.	N	21	P	Islam	Maluku	71.3	154	1.54	30.1	Obesitas
12.	N	19	P	Kristen	Jawa	44.8	151	1.51	19.6	Normal
13.	N	20	P	Kristen	Papua	52.1	149	1.49	23.5	Normal
14.	A	19	P	Kristen	Papua	80.6	153	1.53	34.4	Obesitas
15.	J	19	L	Kristen	Papua	58.3	168	1.68	20.7	Normal
16.	R	19	L	Islam	Jawa	51.4	177	1.77	16.4	Sangat kurus
17.	M	19	P	Islam	Kalimantan	51.4	146	1.46	24.1	Normal
18.	A	26	P	Kristen	Papua	76.7	152	1.52	33.2	Obesitas
19.	N	19	P	Islam	Jawa	41.5	156	1.56	17.1	Kurus
20.	E	19	P	Kristen	Maluku	68.8	150	1.5	30.6	Obesitas
21.	N	19	P	Islam	Batak	46.3	154	1.54	19.5	Normal
22.	H	21	L	Islam	Papua	53.3	158	1.58	21.4	Normal
23.	E	21	P	Islam	Jawa	56.8	159	1.59	22.5	Normal
24.	A	23	L	Islam	Papua	44.6	164	1.64	16.6	Sangat kurus
25.	I	20	P	Islam	Papua	72.9	159	1.59	28.8	Obesitas

Lampiran 12. Surat keterangan telah melakukan penelitian

 	PROGRAM STUDI HUKUM FAKULTAS HUKUM ILMU SOSIAL DAN POLITIK UNIVERSITAS PENDIDIKAN MUHAMMADIYAH SORONG	
---	---	---

SURAT KETERANGAN SELESAI PENELITIAN
Nomor: 101/L3.AU/HKM/D/2026

Yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Moh. Ery Kusmiadi, S.H., M.H.
NIDN : 1428049401
Jabatan : Ketua Program Studi
Program Studi : Hukum
Fakultas : Hukum Ilmu Sosial dan Politik

Dengan ini menerangkan bahwa:

Nama Mahasiswa : Januaria Ruth Ahek
NIM : 51341123020

Telah melaksanakan dan menyelesaikan kegiatan penelitian dalam rangka penyusunan Skripsi/Tugas Akhir dengan judul :

" Gambaran Status Gizi Menurut Indikator Indeks Massa Tubuh (IMT) Mahasiswa- Mahasiswa Semester IV Program Studi Ilmu Hukum Universitas Pendidikan Muhammadiyah Kabupaten Sorong"

Berdasarkan hasil pelaksanaan penelitian tersebut, mahasiswa yang bersangkutan telah menyelesaikan seluruh rangkaian kegiatan penelitian sesuai dengan kebutuhan penyusunan Skripsi/Tugas Akhir.

Demikian Surat Keterangan Selesai Penelitian ini dibuat dengan sebenar-benarnya untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Sorong, 22 Juli 2026
Ketua Program Studi Hukum


Moh. Ery Kusmiadi, S.H., M.H.
NIDN: 1428049401

 Jln. K.H. Ahmad Dahlan No. 1, Marat Pantai, Amas, Kabupaten Sorong, Papua Barat Daya
Email: hukum@unimudasorong.ac.id | Phone: +62 823 8720 9685

Lampiran 13. Dokumentasi Penelitian

Melakukan pengukuran tinggi badan	Melakukan pengukuran berat badan
	
	
	
	