

LAPORAN TUGAS AKHIR

**GAMBARAN LINGKAR LENGAN ATAS (LiLA) MAHASISWI
SEMESTER IV PROGRAM STUDI PENDIDIKAN
JASMANI UNIVERSITAS PENDIDIKAN
MUHAMMADIYAH SORONG**



Oleh :
RIDA AFTRIANI
NIM : 51341123033

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

LAPORAN TUGAS AKHIR

GAMBARAN LINGKAR LENGAN ATAS (LiLA) MAHASISWI SEMESTER IV PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI UNIVERSITAS PENDIDIKAN MUHAMMADIYAH SORONG

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



**Oleh :
RIDA AFTRIANI
NIM : 51341123033**

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

HALAMAN PERSETUJUAN

Judul : Gambaran Lingkar Lengan Atas (LiLA)
Mahasiswi Semester IV Program Studi
Pendidikan Jasmani Universitas
Pendidikan Muhammadiyah Sorong

Nama Lengkap : Rida Aftriani
NIM : 51341123033
Jurusan : Gizi
Universitas/Institusi/Politeknik : Poltekkes Sorong
Alamat Rumah dan No. Telp/Hp : Jl. Pepaya, Malawili, Aimas, Kab. Sorong/
082198075900

Alamat Email : ridatriani300505@gmail.com

Dosen Pembimbing I
Nama Lengkap dan Gelar : Mustamir Kamaruddin, S.Gz., M.Kes
NIP : 199004122019021001
Alamat Rumah dan No. Telp/Hp : Jl.A.M.Sangaji Gonof Klasaman /
081355947733

Dosen Pembimbing II
Nama Lengkap dan Gelar : Ni Nengah Asti Kartika Sari, S.Gz., M.Gz
NIP : 198711232010122002
Alamat Rumah dan No. Telp/Hp : Jl. Malibela Km. 11, KPR Putra Residence
Blok Y. 20 / 081335828848

Sorong, Juli 2026

Menyetujui

Pembimbing I



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

Pembimbing II



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

Mengetahui

Ketua Program Studi D.III Gizi



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

HALAMAN PENGESAHAN

Yang bertanda tangan di bawah ini menyatakan bahwa

Laporan Tugas Akhir berjudul :

**GAMBARAN LINGKAR LENGAN ATAS (LiLA) MAHASISWI
SEMESTER IV PROGRAM STUDI PENDIDIKAN
JASMANI UNIVERSITAS PENDIDIKAN
MUHAMMADIYAH SORONG**

Dipersiapkan dan disusun oleh :

**RIDA AFTRIANI
NIM 51341123033**

Telah diuji dan dipertahankan di depan tim penguji pada tanggal 2 Juli 2026 dan dinyatakan telah memenuhi syarat untuk diterima

Susunan tim penguji

- | | | |
|---|-----------------|----------|
| 1. Anisa Tri Hutami, S.T., M.Farm
NIP. 199510262019022001 | (Penguji) | (.....) |
| 2. Mustamir Kamaruddin S.Gz., M.Kes
NIP. 199004122019021001 | (Pembimbing I) | (. ...) |
| 3. Ni Nengah Asti Kartika Sari., S.Gz., M.Gz
NIP. 198711232010122002 | (Pembimbing II) | (.. ...) |

Mengetahui
Ketua Jurusan Gizi



**La Supu, SKM., MPH
NIP. 196906151991031019**

LEMBAR PERNYATAAN KEASLIAN

Yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Rida Aftriani

NIM : 51341123033

Judul LTA : Gambaran Lingkar Lengan Atas (LiLA) Mahasiswi
Semester IV Program Studi Pendidikan Jasmani
Universitas Pendidikan Muhammadiyah Sorong

Dengan ini saya menyatakan dengan sesungguhnya, Laporan Tugas Akhir ini merupakan hasil karya sendiri yang di dalamnya 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, yang dijelaskan dalam daftar tulisan dan daftar pustaka.

Sorong. Juli 2026



Rida Aftriani

DAFTAR RIWAYAT HIDUP



A. Biodata

Nama Lengkap : Rida Aftriani
Nim : 51341123033
Tempat/Tanggal Lahir : Sorong 30 Mei 2005
Agama : Islam
Jenis Kelamin : Perempuan
Status : Belum Kawin
Alamat : Aimas Jl. Pepaya
No Hp : 082189075900

B. Nama Orang Tua

Ayah : Ahmad Yani
Ibu (Almarhumah) : Ginarti

C. Riwayat Pendidikan

Tahun 2011-2017 : SD Inpres 12 Malawili
Tahun 2017-2020 : MTs AL-Ma'Arif 1 Kabupaten Sorong
Tahun 2020-2023 : SMA Negeri 2 Kabupaten Sorong

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

ABSTRAK

RIDA AFTRIANI

**“GAMBARAN LINGKAR LENGAN ATAS (LiLA) MAHASISWI SEMESTER IV
PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI UNIVERSITAS PENDIDIKAN
MUHAMMADIYAH SORONG**

(ix + 40 Halaman + 5 Tabel + 2 Gambar + 12 Lampiran)

Berdasarkan hasil Survei Kesehatan Indonesia (SKI) 2023. Rata-rata nilai LiLA perempuan hamil di Indonesia adalah 27,3 cm, sedangkan pada perempuan tidak hamil sebesar 27,2 cm. Mahasiswa merupakan kategori wanita usia subur dalam kategori dewasa dini yang berusia antara 20-35 tahun beresiko terhadap permasalahan gizi khususnya KEK. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui karakteristik responden berdasarkan usia, agama, dan suku serta lingkaran lengan atas (LiLA) mahasiswa Semester IV Program Studi Pendidikan Jasmani Universitas Pendidikan Muhammadiyah Sorong.

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif, yang dilaksanakan pada bulan Juni 2026 di Program Studi Pendidikan Jasmani Kampus Universitas Pendidikan Muhammadiyah Sorong. Populasi penelitian berjumlah 43 responden dan sampel penelitian diambil menggunakan total *sampling*. Data lingkaran lengan atas diperoleh melalui pengukuran antropometri menggunakan alat ukur berupa pita LiLA dan dianalisis serta dibandingkan dengan melihat ambang batas normal lingkaran lengan atas.

Hasil penelitian menunjukkan sebagian besar responden berasal dari Papua sebanyak 37 orang 86% serta paling sedikit dari daerah Sulawesi yaitu 1 orang 2%, usia responden paling banyak berkisar 20-35 tahun yaitu 42 orang 98% dan paling sedikit berusia 36-45 tahun berjumlah 1 orang 2%. Agama yang paling banyak dianut yaitu Kristen Protestan sebanyak 33 orang 77%. Mayoritas lingkaran lengan atas responden berada pada kategori normal sebanyak 31 orang 72% sedangkan yang beresiko Kekurangan Energi Kronis berjumlah 12 orang 28%.

Kesimpulan dari penelitian ini mayoritas responden berasal dari Papua, berusia 20-35 tahun, beragama kristen dan tergolong status gizi normal. Saran dari penelitian ini mahasiswa dapat mengecek secara berkala status gizi terutama lingkaran lengan atas untuk mengidentifikasi resiko KEK.

Kata Kunci : Lingkaran Lengan Atas, KEK, Dewasa Awal

Daftar Pustaka : 26 (2012-2015)

KATA PENGANTAR

Dengan menyebut nama Allah SWT yang Maha pengasih lagi Maha penyayang, saya panjatkan puji Syukur kepada hadirat-Nya yang telah melimpahkan Rahmat dan hidayah-Nya sehingga penulis dapat menyusun laporan tugas akhir penelitian yang berjudul “Gambaran Lingkar Lengan Atas (LiLA) Mahasiswi Semester IV Program Studi Pendidikan Jasmani Universitas Pendidikan Muhammadiyah Sorong”.

Adapun maksud dan tujuan dalam penyusunan laporan tugas akhir penelitian ini adalah untuk memenuhi salah satu syarat untuk memperoleh gelar Ahli Madya Gizi pada Program Studi Diploma III Gizi Poltekkes Kemenkes Sorong. Dalam proses penyusunan laporan tugas akhir penelitian ini penulis banyak sekali mendapat dukungan baik secara langsung maupun tidak langsung sehingga penulis mampu menyelesaikan laporan tugas akhir penelitian ini. Dalam kesempatan ini penulis ingin mengucapkan rasa terimakasih dengan tulus kepada yang terhormat :

1. Ibu Butet Agustarika, M.Kep selaku Direktur Politeknik Kesehatan Kemenkes Sorong.
2. Bapak La Supu, SKM., MPH. selaku Ketua Jurusan Gizi Politeknik Kesehatan Kemenkes Sorong yang telah mendukung penulis dalam menempuh Pendidikan Diploma Tiga Politeknik Kesehatan Kemenkes Sorong.
3. Ibu Sriyanti, S.Gz., M.Si selaku Ketua Prodi D.III Gizi Politeknik Kesehatan Kemenkes Sorong yang telah mendukung penulis dalam menempuh Pendidikan Diploma Tiga Politeknik Kesehatan Kemenkes Sorong.
4. Ibu Anisa Tri Hutami, S.T., M.Farm selaku penguji yang telah memberikan saran dan kritik demi kesempurnaan penulisan Laporan Tugas Akhir.
5. Bapak Mustamir Kamaruddin, S.Gz., M.Kes selaku pembimbing I yang telah meluangkan waktu dan memberikan bimbingan kepada penulis selama mengikuti masa studi.

6. Ibu Ni Nengah Asti Kartika Sari., S.Gz., M.Gz selaku pembimbing II yang telah meluangkan waktu dan memberikan bimbingan kepada penulis selama mengikuti masa studi.
7. Seluruh dosen Jurusan Gizi Politeknik Kesehatan Kemenkes Sorong yang telah memberikan ilmu serta wawasannya kepada penulis.
8. Teruntuk orang tua tercinta, untuk papa dan Almarhumah mama penulis, yang telah memberikan dukungan, pengorbanan, dan doa. Selalu menemani penulis dan menjadi salah satu penyemangat bagi penulis untuk menyelesaikan Pendidikan penulis. Ini adalah salah satu hadiah kecil dari penulis untuk Almarhumah mama penulis, terimakasih telah menjadi motivasi bagi penulis.
9. Teruntuk saudara kandung, penulis mengucapkan banyak terimakasih sudah memberikan dukungan kepada penulis, yang selalu membantu penulis dalam menyelesaikan masalah yang penulis hadapi, dan selalu menemani penulis dalam keadaan apapun.
10. Teruntuk sahabat penulis, Siti Komaria, penulis mengucapkan banyak terimakasih sudah menjadi sahabat sekaligus saudara bagi penulis, yang sudah menemani penulis dalam menempuh Pendidikan penulis, walaupun kita tidak satu kota, penulis akan selalu ingat canda, tawa, susah, senang, dan sedih saat kita bersama, penulis berharap ini bukan salah satu tanda pemisah persahabatan di antara kita.
11. Kepada seseorang yang tidak kalah penting kehadirannya yaitu Pradana Puji Adrian. Terimakasih telah menjadi bagian dari proses perjalanan penulis sampai di tahap penyusunan laporan tugas akhir saat ini, yang menjadi rumah bagi penulis untuk berkeluh kesah, terimakasih juga atas kontribusi baik tenaga, waktu, dukungan dan selalu meyakinkan penulis untuk pantang menyerah sampai laporan tugas akhir ini terselesaikan.

Akhir kata penulis mengucapkan terima kasih kepada seluruh pihak yang telah turut serta membantu penulis dalam melakukan penulisan laporan tugas akhir penelitian ini dan semoga penulisan laporan tugas akhir ini dapat memberikan manfaat bagi penulis khususnya dan pembaca umumnya. Semoga semua bantuan, dorongan dan bimbingan yang telah diberikan ini akan mendapat balasan dari Allah SWT.

Sorong, Juli 2026

Penulis

DAFTAR ISI

LAPORAN TUGAS AKHIR.....	ii
HALAMAN PERSETUJUAN.....	iii
HALAMAN PENGESAHAN	iv
LEMBAR PERNYATAAN KEASLIAN	v
DAFTAR RIWAYAT HIDUP	vi
ABSTRAK	vii
KATA PENGANTAR.....	viii
DAFTAR ISI	xi
DAFTAR TABEL.....	xiii
DAFTAR GAMBAR.....	xiv
DAFTAR LAMPIRAN	xv
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang.....	1
B. Rumusan Masalah	3
C. Tujuan Penelitian	3
D. Manfaat Peneliti.....	4
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	5
A. Dewasa.....	5
1. Pengertian Dewasa	5
2. Karakteristik Masa Dewasa Awal	6
B. Lingkar Lengan Atas LiLA.....	8
1. Pengertian Lingkar Lengan Atas (LiLA)	8
2. Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi (LiLA).....	11
3. Pengukuran Lingkar Lengan Atas (LiLA)	12
C. Kerangka Teori	13
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	14
A. Jenis Penelitian	14
B. Populasi dan Sampel	14
C. Tempat dan Waktu Penelitian	14
D. Kerangka Konsep.....	14
E. Definisi Operasional	15
F. Instrumen Penelitian.....	16

G. Teknik Pengumpulan Data.....	16
H. Teknik Pengolahan Data	17
I. Etika Peneliti.....	18
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN.....	19
A. Hasil.....	19
B. Pembahasan	22
BAB V PENUTUP	25
A. Kesimpulan.....	25
B. Saran	25
DAFTAR PUSTAKA	26
LAMPIRAN.....	29

DAFTAR TABEL

Tabel 3. 1 Definisi Operasional	15
Tabel 4. 1 Distribusi Karakteristik Responden Berdasarkan Suku	20
Tabel 4. 2 Distribusi Karakteristik Responden Berdasarkan Usia	20
Tabel 4. 3 Distribusi Karakteristik Responden Berdasarkan Agama.....	21
Tabel 4. 4 Distribusi Karakteristik Responden Berdasarkan LiLA	21

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2. 1 Kerangka Teori.....	13
Gambar 3. 1 Kerangka Konsep	14

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Surat Ijin Penelitian	30
Lampiran 2. Surat Laik Etik Penelitian.....	32
Lampiran 3. Surat Persetujuan Menjadi Responden	33
Lampiran 4. Formulir Identitas Responden	34
Lampiran 5. Surat Telah Melaksanakan Penelitian.....	35
Lampiran 6. Dokumentasi.....	36
Lampiran 7. Master Data.....	37
Lampiran 8. Lembar Konsultasi Proposal Penelitian	39
Lampiran 9. Lembar Persetujuan Waktu Proposal	39
Lampiran 10. Lembar Berita Acara Perbaikan Proposal	40
Lampiran 11. Lembar Konsultasi Hasil dan Pembahasan Penelitian	41
Lampiran 12. Lembar Persetujuan Waktu Seminar Hasil Penelitian.....	42
Lampiran 13. Lembar Kontrol Mengikuti Seminar	43
Lampiran 14. Lembar Berita Acara Perbaikan Laporan Tugas Akhir.....	44

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Indonesia mengalami masalah gizi yaitu, masalah gizi kurang dan masalah gizi lebih, khususnya pada remaja putri yang masih banyak mengalami masalah gizi. Selain gizi kurang dan gizi lebih, remaja di Indonesia juga mengalami kekurangan zat gizi mikro yaitu anemia. Masalah gizi lebih disebabkan oleh kemajuan ekonomi pada lapisan Masyarakat tertentu disertai dengan kekurangannya pengetahuan tentang gizi, menu seimbang dan Kesehatan sehingga tidak mengkonsumsi makanan sesuai kebutuhan (Almatsier, 2016).

Kekurangan Energi Kronis (KEK) merupakan kondisi dimana seseorang menderita kurang asupan energi dan protein yang berlangsung lama atau menahun. KEK dapat diketahui dengan cara pengukuran lingkaran lengan atas (LiLA) dengan ambang batas kurang dari 23,5 cm. Pengukuran LiLA dimaksudkan untuk melihat perubahan massa otot sehingga bermanfaat untuk mendiagnosis kekurangan gizi (Ningrum, 2020). Kurang energi kronik terjadi akibat kekurangan asupan zat-zat gizi sehingga simpanan zat gizi pada tubuh digunakan untuk memenuhi kebutuhan.

Berdasarkan hasil Survei Kesehatan Indonesia (SKI) 2023, rata-rata nilai LiLA perempuan hamil di Indonesia adalah 27,3 cm, sedangkan pada perempuan tidak hamil sebesar 27,2 cm. Data menurut kelompok umur menunjukkan bahwa pada usia awal remaja (10–14 tahun), rata-rata LiLA masih berada pada kisaran 21,8–24,7 cm pada perempuan hamil dan 20,3–23,4 cm pada perempuan tidak hamil. Nilai ini kemudian meningkat seiring bertambahnya usia hingga mencapai puncak pada usia produktif awal (20–35 tahun) dengan rata-rata LiLA sekitar 26,0–28,9 cm.

Setelah usia 40 tahun, rata-rata LiLA relatif stabil dengan sedikit penurunan pada kelompok usia di atas 50 tahun, di mana nilai LiLA perempuan hamil berkisar 28,6–30,1 cm, sedangkan perempuan tidak hamil berkisar 28,5–29,2 cm. Prevalensi Kurang Energi Kronis (KEK) pada perempuan usia subur di Indonesia masih menjadi permasalahan kesehatan masyarakat yang penting. Berdasarkan hasil Survei Kesehatan Indonesia (SKI) 2023, prevalensi KEK yang diukur dengan indikator lingkaran lengan atas ($\text{LiLA} < 23,5 \text{ cm}$) menunjukkan variasi yang cukup signifikan antar provinsi, baik pada perempuan hamil maupun tidak hamil.

Distribusi menurut Provinsi memperlihatkan adanya ketimpangan. Beberapa Provinsi dengan prevalensi KEK tinggi pada perempuan hamil antara lain Papua Pegunungan (44,7%), Papua Selatan (28,2%), dan Jawa Tengah (24,6%). Sementara itu, prevalensi terendah ditemukan di Papua Tengah (7,6%) dan Kalimantan Barat (11,0%). Pada perempuan tidak hamil, prevalensi KEK juga bervariasi cukup lebar, dengan angka tertinggi di Papua Pegunungan (26,4%) dan Papua Selatan (30,9%), sedangkan yang terendah terdapat di Papua Tengah (21,0%).

Lingkar Lengan Atas (LiLA) merupakan metode antropometri yang umum digunakan di Indonesia untuk mengidentifikasi risiko KEK termasuk pada remaja putri (Zahira, 2025). LiLA merupakan pengukuran status gizi yang lebih mudah dan praktis karena hanya menggunakan satu alat ukur yaitu pita pengukur LiLA. Namun, LiLA hanya dapat digunakan untuk keperluan skrining, tidak untuk pemantauan. Ambang batas risiko KEK dari hasil pengukuran LiLA yaitu 23,5 cm (Dewi, dkk 2023). Besar kecil ukuran LiLA dapat dipengaruhi oleh berbagai faktor antara lain asupan zat gizi dan pengetahuan gizi. Asupan gizi dan pengetahuan gizi yang baik dinilai dapat menghasilkan ukuran LiLA yang baik.

Hubungan asupan gizi, terutama zat gizi makro, dengan lingkaran lengan atas (LiLA) telah diteliti oleh beberapa peneliti sebelumnya. Hasil penelitian Zaki (2017) menunjukkan bahwa terdapat ada hubungan yang positif antara asupan energi, protein, dan lemak dengan LiLA. Semakin besar asupan energi, protein,

dan lemak maka nilai LiLA akan semakin besar (Zaki et al, 2017). Sedangkan menurut Fatmawati, dkk (2023) menunjukkan adanya hubungan antara pola makan terhadap kurang energi kronis (KEK).

Universitas Pendidikan Muhammadiyah Sorong (UNIMUDA) adalah lembaga pendidikan tinggi di bawah persyarikatan Muhammadiyah, sebagai perubahan bentuk dari STKIP Muhammadiyah Sorong. Mahasiswa merupakan kategori wanita usia subur dalam kategori dewasa dini yang berusia diantara 21-35 tahun beresiko terhadap permasalahan gizi khususnya KEK, jika belum memahami gizi yang tepat sesuai kebutuhannya. Pengukuran LiLA di peruntukan untuk mendeteksi resiko KEK, mencegah resiko kehamilan, stunting, pemantauan kesehatan remaja. tekanan kesehatan mental (kecemasan, depresi) dan ketidak stabilan finansial.

Berdasarkan uraian latar belakang di atas maka, perlu dilakukan penelitian tentang “Gambaran Lingkar Lengan Atas (LiLA) Mahasiswa Semester IV Program Studi Pendidikan Jasmani Universitas Pendidikan Muhammadiyah Sorong”.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang di atas dapat dirumuskan suatu rumusan masalah penelitian yaitu “Bagaimana Gambaran Lingkar Lengan Atas (LiLA) Mahasiswa Semester IV Program Studi Pendidikan Jasmani Universitas Pendidikan Muhammadiyah Sorong?”

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Tujuan umum penelitian adalah untuk Mengetahui Gambaran Lingkar Lengan Atas (LiLA) Mahasiswa Semester IV Program Studi Pendidikan Jasmani Universitas Pendidikan Muhammadiyah Sorong.

2. Tujuan Khusus

- a. Tujuan khusus penelitian yaitu Mengetahui karakteristik mahasiswa berdasarkan usia, agama, dan suku.

- b. Mengetahui Lingkar Lengan Atas (LiLA) Mahasiswi Semester IV Program Studi Pendidikan Jasmani Universitas Pendidikan Muhammadiyah Sorong.

D. Manfaat Peneliti

1. Bagi Peneliti

Penelitian ini diharapkan dapat meningkatkan wawasan pengetahuan dan pengalaman peneliti dalam melakukan penelitian tentang gambaran Lingkar Lengan Atas (LiLA) Mahasiswi Semester IV Program Studi Pendidikan Jasmani Universitas Pendidikan Muhammadiyah Sorong.

2. Bagi Institusi

Hasil penelitian ini diharapkan dapat dijadikan sebagai bahan perpustakaan dan menjadi sumber informasi bagi institusi.

3. Bagi Responden

Bagi responden penelitian ini dapat menambah wawasan dan pengetahuan responden mengenai Status Gizi responden.

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Dewasa

1. Pengertian Dewasa

Dewasa awal atau biasa disebut *adult* berasal dari kata bentuk lampau yakni *adultus* berasal dari kata Latin yang memiliki arti telah tumbuh menjadi kekuatan dan ukuran yang sempurna, atau telah menjadi dewasa. Dewasa awal adalah individu yang telah menyelesaikan pertumbuhannya dan siap menerima kedudukan dalam masyarakat bersama dengan individu dewasa lainnya. Menurut Paputungan, F. (2023) setiap kebudayaan membuat perbedaan usia kapan seseorang mencapai status dewasa secara resmi, pada sebagian besar kebudayaan kuno, status ini tercapai apabila pertumbuhan pubertas sudah selesai atau hampir selesai dan apabila organ kelamin anak telah berkembang dan mampu memproduksi. Masa dewasa awal dimulai pada usia 18 tahun sampai umur 40 tahun. Paputungan, F. (2023) juga berpendapat bahwa, secara umum individu yang tergolong dalam dewasa awal ialah yang berusia 20-40 tahun.

Menurut Paputungan, F. (2023) masa dewasa awal merupakan periode penyesuaian diri terhadap pola-pola kehidupan baru dan harapan-harapan sosial baru, maka dari itu orang dewasa adalah individu yang telah menyelesaikan pertumbuhannya dan siap menerima kedudukan dalam masyarakat bersama dengan orang dewasa yang lain. Berdasarkan penjelasan sebelumnya, maka dapat disimpulkan bahwa masa dewasa awal adalah masa dalam rentang usia 20-40 tahun, pada masa ini terjadi peralihan dari masa ketergantungan kemasa mandiri, baik dari segi ekonomi, kebebasan menentukan identitas diri dan pandangan tentang masa depan yang sudah lebih realistis.

Dewasa awal adalah masa peralihan dari masa remaja. Masa remaja yang ditandai dengan pencarian identitas diri, pada masa dewasa awal, identitas diri ini didapat sedikit-demi sedikit sesuai dengan umur kronologis dan mental ageny. Berbagai masalah juga muncul dengan bertambahnya umur pada masa dewasa awal. Dewasa awal adalah masa peralihan dari ketergantungan kemasa mandiri, baik dari segi ekonomi, kebebasan menentukan diri sendiri, dan pandangan tentang masa depan sudah lebih realistis. Seseorang yang digolongkan dalam usia dewasa awal berada dalam tahap hubungan hangat, dekat dan komunikatif dengan atau tidak melibatkan kontak seksual. Bila gagal dalam bentuk keintiman maka ia akan mengalami apa yang disebut isolasi (merasa tersisihkan dari orang lain, kesepian, menyalahkan diri karena berbeda dengan orang lain (Jannah, dkk, 2021).

2. Karakteristik Masa Dewasa Awal

Masa dewasa awal adalah masa ketika individu mulai menyesuaikan diri terhadap pola-pola kehidupan baru dan harapan-harapan sosial baru. Pada masa ini pula individu dituntut untuk dapat memulai kehidupannya memerankan peran ganda sebagai suami atau isteri sekaligus peran dalam dunia kerja. (Nasution, dkk, 2024) menguraikan sepuluh karakteristik penting yang menonjol pada tahun-tahun dewasa awal, yaitu :

- a. Masa Dewasa Awal sebagai masa pengaturan. Pada masa ini individu akan mencoba-coba dan menentukan mana yang sesuai yang dirasa dapat memberi kepuasan permanen bagi dirinya. Ketika individu menemukan pola hidup yang diyakininya dapat memenuhi kebutuhannya, individu tersebut akan mengembangkan pola-pola perilaku, sikap dan nilai-nilai yang cenderung akan menjadi kekhasan selama sisa hidupnya.
- b. Masa Dewasa Awal sebagai masa usia produktif. Pada rentang usia ini adalah masa-masa yang cocok untuk menentukan pasangan hidup, menikah dan memiliki anak, pada masa ini pula organ reproduksi sangat reproduktif dalam menghasilkan individu baru (anak).

- c. Masa Dewasa Awal sebagai masa yang bermasalah. Hal ini disebabkan karena pada masa ini individu harus mampu menyesuaikan diri dengan peran baru yang dimilikinya yaitu dalam perkawinan dan pekerjaan. Jika individu tidak dapat menyesuaikan diri maka hal itu akan menimbulkan masalah dalam kehiduannya. Ada beberapa alasan mengapa individu merasa sulit untuk menyesuaikan diri terhadap peran baru yang dimilikinya, pertama adalah kurangnya persiapan diri dan kedua adalah tidak adanya bantuan dalam menghadapi dan menyelesaikan masalah-masalahnya, tidak seperti sewaktu dirinya dianggap belum dewasa.
- d. Masa Dewasa Awal sebagai masa ketegangan emosi. Ketika seseorang berumur antara 18-39 tahun, kondisi emosionalnya cenderung tidak terkendali, labil, resah, mudah memberontak dan juga mudah tegang. Individu merasa khawatir dalam status pekerjaan yang belum tinggi dan peran barunya sebagai suami atau orang tua, maka kebanyakan akan tidak terkendali yang berakhir pada stress bahkan beberapa diantaranya memilih untuk mengakhiri hidupnya hal ini akan menurun ketika seseorang telah memasuki usia 40-an, individu akan cenderung stabil dan tenang dalam emosi.
- e. Masa Dewasa Awal sebagai masa keterasingan sosial. Berakhirnya pendidikan formal dan masuknya seseorang dalam pola kehidupan orang dewasa, yaitu perkuliahan, karier, perkawinan dan rumah tangga, maka hubungan dengan teman-teman kelompok akan menjadi renggang, dan bersamaan dengan itu kegiatan sosial juga dibatasi karena berbagai tekanan pekerjaan dan keluarga.
- f. Masa Dewasa Awal sebagai masa komitmen. Pada masa ini juga individu akan mulai sadar akan pentingnya sebuah komitmen, ketika menjadi dewasa, orang-orang muda akan mengalami perubahan tanggung jawab dari seorang pelajar yang sepenuhnya tergantung pada orang tua menjadi masa mandiri. Individu mulai membentuk pola hidup, tanggung jawab, dan komitmen baru.

- g. Masa Dewasa Awal merupakan masa ketergantungan. Pada masa dewasa awal, individu cenderung masih mempunyai ketergantungan pada orang tua ataupun organisasi.
- h. Masa Dewasa Awal sebagai masa perubahan nilai. Nilai-nilai yang dimiliki individu pada masa dewasa awal akan berubah karena pengalaman dan hubungan sosialnya semakin luas. Alasan kenapa seseorang berubah nilainya dalam kehidupan yakni agar seseorang tersebut dapat diterima oleh kelompoknya. Hal ini dapat dilakukan dengan cara mengikuti atau mematuhi aturan-aturan yang telah disepakati oleh kelompok.
- i. Masa Dewasa Awal sebagai masa penyesuaian diri terhadap cara hidup baru. Ketika seseorang telah memasuki masa dewasa berarti seseorang juga harus lebih bertanggungjawab karena sudah mempunyai peran ganda sebagai orang tua dan sebagai pekerja.
- j. Masa Dewasa Awal sebagai masa kreatif. Bentuk kreatifitas yang terlihat sesudah individu menjadi dewasa tergantung pada kemampuan, minat, potensi dan kesempatan.

B. Lingkar Lengan Atas LiLA

1. Pengertian Lingkar Lengan Atas (LiLA)

Indonesia mengalami masalah gizi yaitu, masalah gizi kurang dan masalah gizi lebih. Tak terkecuali pada remaja putri juga mengalami masalah gizi. Selain gizi kurang dan gizi lebih, remaja di Indonesia juga mengalami kekurangan zat gizi mikro yaitu anemia. Masalah gizi lebih disebabkan oleh kemajuan ekonomi pada lapisan masyarakat tertentu disertai dengan kekurangannya pengetahuan tentang gizi, menu seimbang dan kesehatan sehingga tidak mengkonsumsi makanan sesuai kebutuhan (Setyawati, 2023).

Kurangan energi kronis (KEK) merupakan kondisi dimana seseorang menderita kekurangan asupan energi dan protein yang berlangsung lama atau menahun. KEK dapat diketahui dengan cara pengukuran lingkaran lengan atas (LiLA) dengan ambang batas kurang dari 23,5 cm. Pengukuran LiLA dimaksudkan untuk melihat perubahan secara paralel massa otot sehingga bermanfaat untuk mendiagnosis kekurangan gizi (Gibson, 2005). Kurang energi kronik terjadi akibat kekurangan asupan zat-zat gizi sehingga simpanan zat gizi pada tubuh digunakan untuk memenuhi kebutuhan (Ningrum, 2020).

Berdasarkan hasil SKI 2023, rata-rata nilai LiLA perempuan hamil di Indonesia adalah 27,3 cm, sedangkan pada perempuan tidak hamil sebesar 27,2 cm. Data menurut kelompok umur menunjukkan bahwa pada usia awal remaja (10–14 tahun), rata-rata LiLA masih berada pada kisaran 21,8–24,7 cm pada perempuan hamil dan 20,3–23,4 cm pada perempuan tidak hamil. Nilai ini kemudian meningkat seiring bertambahnya usia hingga mencapai puncak pada usia produktif awal (20–35 tahun) dengan rata-rata LiLA sekitar 26,0–28,9 cm.

Setelah usia 40 tahun, rata-rata LiLA relatif stabil dengan sedikit penurunan pada kelompok usia di atas 50 tahun, di mana nilai LiLA perempuan hamil berkisar 28,6–30,1 cm, sedangkan perempuan tidak hamil berkisar 28,5–29,2 cm. Prevalensi Kurang Energi Kronis (KEK) pada perempuan usia subur di Indonesia masih menjadi permasalahan kesehatan masyarakat yang penting. Berdasarkan hasil Survei Kesehatan Indonesia (SKI) 2023, prevalensi KEK yang diukur dengan indikator Lingkaran Lengan Atas ($\text{LiLA} < 23,5 \text{ cm}$) menunjukkan variasi yang cukup signifikan antarprovinsi, baik pada perempuan hamil maupun tidak hamil.

Secara nasional, prevalensi KEK pada perempuan hamil tercatat sebesar 16,9% (95% CI: 15,2–18,7), sedangkan pada perempuan tidak hamil sebesar 20,6% (95% CI: 20,3–20,8). Hal ini menandakan bahwa sekitar satu dari lima perempuan usia subur di Indonesia berisiko mengalami KEK, yang dapat berdampak pada status kesehatan reproduksi dan outcome kehamilan.

Distribusi menurut provinsi memperlihatkan adanya ketimpangan. Beberapa provinsi dengan prevalensi KEK tinggi pada perempuan hamil antara lain Papua Pegunungan (44,7%), Papua Selatan (28,2%), dan Jawa Tengah (24,6%). Sementara itu, prevalensi terendah ditemukan di Papua Tengah (7,6%) dan Kalimantan Barat (11,0%). Pada perempuan tidak hamil, prevalensi KEK juga bervariasi cukup lebar, dengan angka tertinggi di Papua Pegunungan (26,4%) dan Papua Selatan (30,9%), sedangkan yang terendah terdapat di Papua Tengah (21,0%) (Astari, P dkk, 2018).

Lingkar lengan atas (LiLA) merupakan metode antropometri yang umum digunakan di Indonesia untuk mengidentifikasi risiko KEK termasuk pada remaja putri (Dahniar, 2018). Ambang batas risiko KEK dari hasil pengukuran LiLA yaitu 23,5 cm (Thamaria, 2017). Besar kecilnya ukuran LiLA dapat dipengaruhi oleh berbagai faktor antara lain asupan zat gizi dan pengetahuan gizi. Asupan gizi dan pengetahuan gizi yang baik dinilai dapat menghasilkan ukuran LiLA yang baik.

Pola makan adalah susunan makanan seseorang mencakup jenis makan dan jumlah yang dikonsumsi dalam frekuensi dan jangka waktu tertentu. Pola makan termasuk perilaku penting karena dapat mempengaruhi status gizi seseorang. Pola makan memiliki hubungan dengan komposisi makanan ke dalam kelompok makanan atau zat dalam tubuh (Fayasari, 2018). Frekuensi makan merupakan sejumlah pengulangan dalam mengonsumsi makanan dalam kuantitatif yang terjadi secara berkelanjutan, tubuh juga perlu mengonsumsi makanan dengan jenis yang beraneka ragam untuk memenuhi kebutuhan zat gizi tubuh (Kemenkes RI, 2014).

Lingkar Lengan Atas pada balita laki-laki hanya digunakan untuk skrining gizi buruk. Sedangkan lingkar lengan atas pada wanita usia subur/ibu hamil digunakan untuk mendeteksi risiko KEK. Hubungan asupan gizi, terutama zat gizi makro, dengan lingkar lengan atas (LiLA) telah diteliti oleh beberapa peneliti sebelumnya. Hasil penelitian Zaki tahun 2017 menunjukkan ada hubungan yang positif antara asupan energi, protein, dan lemak dimana semakin besar asupan energi, protein, dan lemak maka nilai LiLA akan semakin besar (Zaki et al, 2017).

2. Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi (LiLA)

a. Asupan zat gizi dan pola makan

Jika asupan energi dan protein harian kurang dari kebutuhan tubuh dalam jangka panjang, tubuh akan memecah cadangan lemak dan masa otot di lengan untuk dijadikan energi. Kurangnya keragaman pangan juga memperburuk kondisi gizi makro yang mempengaruhi komposisi tubuh.

b. Status fisiologis (Kehamilan dan menyusui)

Selama kehamilan kebutuhan energi meningkat pesat untuk pertumbuhan janin. Sedangkan saat proses menyusui membutuhkan energi yang sangat besar. Ibu menyusui yang asupan gizinya kurang optimal rentan mengalami penurunan massa otot dan lemak.

c. Aktifitas fisik penggunaan otot

Latihan beban yang rutin atau latihan kekuatan yang melibatkan otot lengan akan memiliki massa otot yang lebih padat dan besar sedangkan kurangnya aktifitas fisik dapat menyebabkan penurunan massa otot.

d. Riwayat dan kondisi penyakit (Infeksi atau kronis)

Infeksi berulang atau kronis (seperti TB, HIV, atau Diare) meningkatkan metabolisme tubuh secara drastis, tubuh membakar energi lebih cepat dan seringkali disertai dengan penurunan nafsu makan.

- e. Faktor sosial dan ekonomi

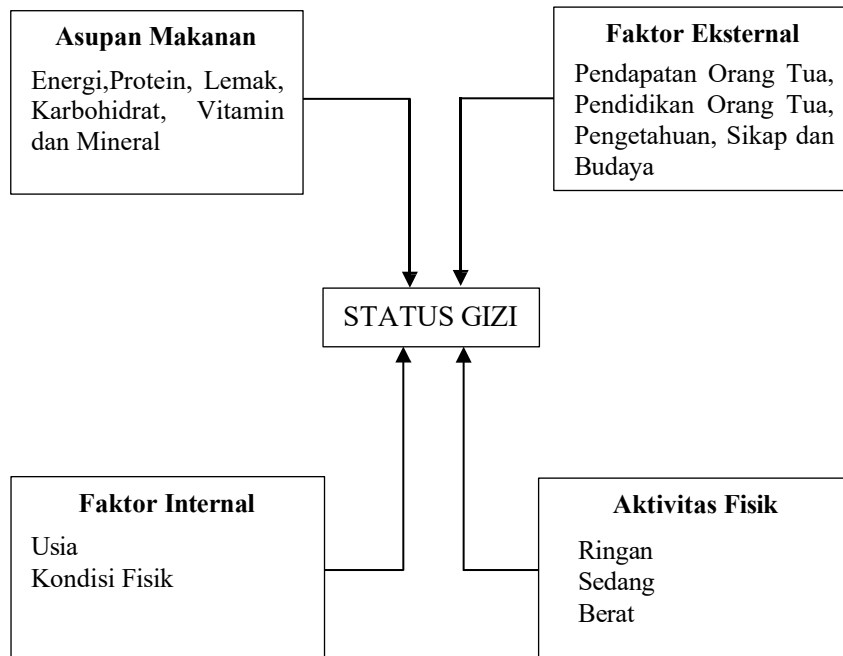
Kemampuan finansial keluarga untuk menyediakan makanan bergizi seimbang.

3. Pengukuran Lingkar Lengan Atas (LiLA)

Adapun cara pengukuran LiLA sebagai berikut :

- a. Menentukan lengan tangan yang akan diukur, apabila responden menggunakan tangan kanan untuk beraktifitas sehari-hari maka lengan tangan responden yang diukur adalah tangan kiri
- b. Menekuk lengan tangan yang akan diukur hingga membentuk sudut siku-siku (90 derajat)
- c. Mengukur dari jarak tulang bahu hingga ujung siku, kemudian menandai dan memperhatikan titik tengah dengan membagi dua hasil nilai pengukuran tersebut.
- d. Meluruskan tangan responden setelah dilakukan pengukuran jarak tulang bahu hingga ujung siku kemudian melingkarkan pita LiLA dan mencatat hasil pengukuran.
- e. Memastikan saat mengukur lengan responden pita pengukur LiLA tidak terlalu kencang atau terlalu longgar agar hasil pengukuran akurat.

C. Kerangka Teori



Gambar 2. 1 Kerangka Teori

Sumber: Almatsier (2009) dan Arisman (2010)

BAB III

METODOLOGI PENELITIAN

A. Jenis Penelitian

Jenis penelitian ini menggunakan rancangan penelitian deskriptif yang menggambarkan Status Gizi Mahasiswi Melalui Pengukuran Lingkar Lengan Atas, Semester IV Program Studi Pendidikan Jasmani di Universitas Muhammadiyah Sorong.

B. Populasi dan Sampel

1. Populasi

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh Mahasiswi Semester IV Program Studi Pendidikan Jasmani yang berjumlah 43 orang yang terdiri dari kelas A, B, C, dan D yang berada di Universitas Pendidikan Muhammadiyah Sorong.

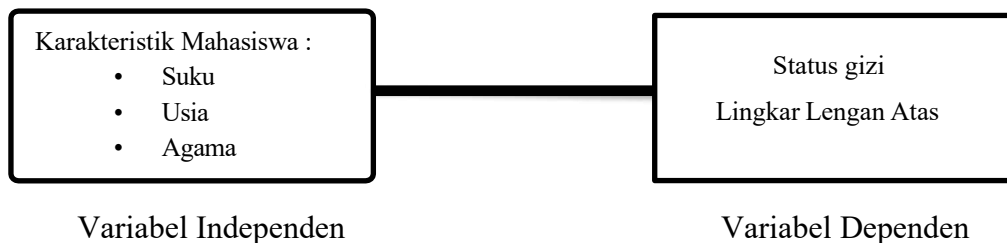
2. Sampel

Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini adalah total *sampling*. Total *sampling* adalah teknik pengambilan sampel dengan menjadikan seluruh populasi yang ada menjadi sampel (Sugiono, 2012).

C. Tempat dan Waktu Penelitian

Penelitian ini dilakukan di Program Studi Pendidikan Jasmani Kampus Universitas Pendidikan Muhammadiyah Sorong pada bulan Juni 2026.

D. Kerangka Konsep



Gambar 3. 1 Kerangka Konsep

E. Definisi Operasional

Tabel 3. 1 Definisi Operasional

No	Variabel	Definisi Operasional	Alat Ukur	Hasil Ukur	Skala
1.	LiLA	Gambaran keadaan tubuh responden Mahasiswi Semester IV Program Studi Pendidikan Jasmani Universitas Muhammadiyah Sorong berdasarkan Lingkar Lengan Atas	Pita LiLA untuk mengukur Lingkar Lengan Atas	1. Beresiko KEK (jika $LiLA < 23,5$ cm). 2. Normal (jika $LiLA > 23,5$ cm). <i>Sumber: Permenkes (2020)</i>	Ordinal
2.	Suku	kelompok etnis/suku asal responden berdasarkan garis keturunan ayah/ibu atau budaya yang dianut	Kuesioner karakteristik responden	1. Papua 2. Jawa 3. Maluku 4. Nusa Tenggara 5. Sulawesi 6. Kalimantan 7. Sumatera	Nominal
3.	Usia	Umur adalah lamanya hidup responden terhitung sejak lahir hingga saat pengisian kuesioner penelitian	Kuesioner karakteristik responden	Klasifikasi Usia Dewasa: 1. Dewasa Dini (<i>Early Adulthood</i>) 20-35 tahun. 2. Dewasa Madya (<i>Middle Adulthood</i>) 36-45 tahun. 3. Dewasa Akhir (<i>late Adulthood</i>) 46-65 tahun. <i>(Sumber: Pieter, 2017. Dasar-Dasar Komunikasi Bagi Perawat. Jakarta: Kencana)</i>	Ordinal
4.	Agama	Pengakuan responden pada formulir karakteristik	Kuesioner karakteristik responden	1. Islam 2. Kristen 3. Katolik 4. Hindu 5. Buddha 6. Konghucu	Nominal

F. Instrumen Penelitian

Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah formulir identitas dan formulir kesediaan menjadi responden sedangkan alat ukur antropometri berupa pita LiLA untuk pengukuran Lingkar Lengan Atas.

G. Teknik Pengumpulan Data

Jenis data yang dikumpulkan dalam penelitian ini adalah data primer formulir identitas responden yang meliputi data karakteristik responden yang terdiri dari : suku, agama, usia dan data antropometri yaitu lingkar lengan atas.

Pertama kali peneliti menjelaskan terkait dengan penjelasan penelitian dan tujuan penelitian, kemudian peneliti membagikan formulir kesediaan menjadi responden dan formulir identitas responden sekaligus menjelaskan terkait pengisian data pada formulir tersebut, setelah itu peneliti mengarahkan responden untuk memisahkan diri antar laki-laki dan perempuan di ruangan terpisah agar peneliti dapat memulai pengukuran lingkar lengan atas.

Adapun cara pengukuran LiLA sebagai berikut :

1. Menentukan lengan tangan yang akan diukur, apabila responden menggunakan tangan kanan untuk beraktifitas sehari-hari maka lengan tangan responden yang diukur adalah tangan kiri.
2. Menekuk lengan tangan responden yang akan diukur hingga membentuk sudut siku-siku (90 derajat).
3. Mengukur dari jarak tulang bahu hingga ujung siku, kemudian menandai dan memperhatikan titik tengah dengan membagi dua hasil nilai pengukuran tersebut.
4. Meluruskan tangan responden setelah dilakukan pengukuran jarak tulang bahu hingga ujung siku kemudian melingkarkan pita LiLA dan mencatat hasil pengukuran.
5. Memastikan saat mengukur lengan responden pita pengukur LiLA tidak terlalu kencang atau terlalu longgar agar hasil pengukuran akurat.

6. Setelah pengukuran antropometri selesai dilakukan, maka selanjutnya data akan diolah menggunakan Microsoft Excel dalam bentuk tabel distribusi frekuensi.

H. Teknik Pengolahan Data

Pengolahan data secara deskriptif untuk menampilkan gambaran distribusi frekuensi dari setiap variabel. Adapun Langkah-langkah sebagai berikut :

1. Seleksi Data (*editing*)

Dimana peneliti akan melakukan pengecekan terhadap data yang di peroleh agar tidak terdapat kekeliruan.

2. Pemberian Kode (*coding*)

Setelah dilakukan editing, penelitian memberikan kode tertentu pada tiap-tiap data sehingga memudahkan dalam melakukan analisis data.

Lingkar Lengan Atas

Kode 1 : Normal jika lingkar lengan atas $\geq 23,5$

Kode 2 : Risiko KEK jika lingkar lengan atas $< 23,5$

Asal daerah

Kode 1 : Papua

Kode 2 : Jawa

Kode 3 : Sulawesi

Kode 4 : Maluku

Usia

Kode 1 : 20-35 tahun

Kode 2 : 36-45 tahun

Agama

Kode 1 : Islam

Kode 2 : Kristen Protestan

3. *Entry* Data

Entry data adalah masukan data penelitian pada program komputer untuk pengolahan data dengan menggunakan komputer.

4. Pengelompokan data (*tabulating*)

Pada tahapan ini jawaban responden yang sama dikelompokkan dengan teliti dan teratur lalu dijumlahkan. Kemudian disajikan dalam bentuk tabel-tabel.

I. Etika Peneliti

1. *Informed Consent*

Informed Consent adalah lembar persetujuan yang diberikan kepada responden. Peneliti menjelaskan manfaat, tujuan, prosedur, dan dampak dari penelitian yang akan di laksanakan. Setelah dijelaskan, lembar *informed consent* diberikan ke subjek penelitian. Jika setuju maka *informed consent* harus ditanda tangani oleh responden.

2. *Anonymity*

Anonymity adalah tindakan menjaga kerahasiaan subjek penelitian dengan tidak mencantumkan nama pada *informed consent* dan kuesioner, cukup dengan inisial dan memberikan nomor atau kode pada masing-masing lembar tersebut.

3. *Confidentiality*

Confidentiality adalah menjaga semua kerahasiaan semua informasi yang didapat dari subjek penelitian. Beberapa kelompok data yang diperlukan akan dilaporkan dalam hasil penelitian. Data dilaporkan berupa data menunjang hasil penelitian. Selain itu semua data dan informasi yang telah terkumpul dijamin kerahasiaan oleh peneliti.

BAB IV

HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Hasil

1. Gambaran Umum Lokasi Penelitian

Universitas Pendidikan Muhammadiyah (UNIMUDA Sorong) adalah lembaga pendidikan tinggi di bawah persyarikatan Muhammadiyah yang didirikan pada tanggal 5 Mei 2008 melalui SK Menristekdikti Nomor 547/KPT/I/2018 sebagai perubahan bentuk dari STKIP Muhammadiyah Sorong. Dengan memiliki 8 Fakultas, 28 Program Studi, 6 Program Studi Pendidikan Profesi Guru, dan 2 Program Pascasarja. Fakultas Pertanian (FAPERTA), Fakultas Hukum, Ilmu Sosial, dan Politik (FHISIPOL), Fakultas Farmasi, Fakultas Teknik (FT), Fakultas Ekonomi, Bisnis, dan Humaniora (FEBIRA), Fakultas Pendidikan Ekstra (FEKSA), Fakultas Pendidikan Bahasa, Sosial, dan Olahraga (FABIO), Fakultas Agama Islam (FAI). Jurusan Pendidikan Jasmani masuk di Fakultas (FABIO) lokasi penelitian yang saya melakukan penelitian pada Mahasiswi Program Studi Semester IV.

2. Karakteristik Responden

a. Suku

Karakteristik responden berdasarkan suku Mahasiswi Program Studi Pendidikan Jasmani Semester IV di Universitas Pendidikan Muhammadiyah Sorong terdiri atas empat kelompok yaitu Papua, Jawa, Maluku, dan Sulawesi. Adapun distribusi karakteristik responden berdasarkan asal daerah ditunjukkan pada tabel 4.1 sebagai berikut.

Tabel 4. 1 Distribusi Karakteristik Responden Berdasarkan Suku

No	Asal	n	%
1.	Papua	37	86%
2.	Jawa	2	5%
3.	Maluku	3	7%
4.	Sulawesi	1	2%
Total		43	100%

Sumber: Data Primer 2026

Berdasarkan tabel 4.1 di atas, menunjukkan sebagian besar responden berasal dari suku Papua yaitu sebanyak 37 orang (86%) sedangkan yang paling kecil responden berasal dari daerah sulawesi 1 orang (2%).

b. Usia

Karakteristik responden berdasarkan Usia Program Studi Pendidikan Jasmani Semester IV di Universitas Pendidikan Muhammadiyah Kabupaten Sorong berdasarkan usia terdiri dari dua klasifikasi yaitu dewasa dini 20-35 tahun dan dewasa madya 36-45 tahun. Adapun distribusi karakteristik responden berdasarkan usia ditunjukkan pada tabel 4.2 sebagai berikut.

Tabel 4. 2 Distribusi Karakteristik Responden Berdasarkan Usia

No	Usia (Tahun)	n	%
1.	20-35	42	98%
2.	36-45	1	2%
Total		43	100%

Sumber: Data Primer 2026

Berdasarkan tabel 4.2 di atas menunjukkan sebagian besar Mahasiswa Program Studi Pendidikan Jasmani Semester IV di Universitas Pendidikan Muhammadiyah Kabupaten Sorong berumur 20-35 tahun sebanyak 42 orang (98%) dan hanya 1 orang (2%) yang berusia 36-46 tahun.

c. Agama

Karakteristik responden berdasarkan Agama pada Mahasiswi Program Studi Pendidikan Jasmani Semester IV di Universitas Pendidikan Muhammadiyah Sorong terdiri atas agama Islam dan agama Kristen Protestan. Adapun distribusi karakteristik responden berdasarkan agama ditunjukkan pada tabel 4.3 sebagai berikut.

Tabel 4. 3 Distribusi Karakteristik Responden Berdasarkan Agama

No	Agama	n	%
1.	Islam	10	23%
2.	Kristen Protestan	33	77%
Total		43	100%

Sumber: Data Primer 2026

Berdasarkan tabel 4.3 di atas menunjukkan sebagian besar responden beragama Kristen Protestan yaitu sebanyak 33 orang (77%) sedangkan yang paling sedikit responden beragama Islam 10 orang (23%).

d. Lingkar Lengan Atas (LiLA)

Karakteristik Responden berdasarkan Lingkar Lengan Atas Mahasiswi Program Studi Pendidikan Jasmani Semester IV di Universitas Pendidikan Muhammadiyah Sorong terdiri dari dua kelompok yaitu normal dan berisiko Kekurangan Energi Kronis (KEK). Adapun distribusi karakteristik responden berdasarkan lingkar lengan atas ditunjukkan pada tabel 4.4 sebagai berikut.

Tabel 4. 4 Distribusi Karakteristik Responden Berdasarkan LiLA

No	LiLA	n	%
1.	Risiko Kekurangan Energi Kronis	12	28%
2.	Normal	31	72%
Total		43	100%

Sumber: Data Primer 2026

Berdasarkan Tabel 4.4 diatas, menunjukkan sebagian besar responden berada pada kategori normal yaitu sebanyak 31 orang (72%) sedangkan responden yang berisiko KEK 12 orang (28%).

B. Pembahasan

1. Karakteristik Responden Berdasarkan Suku

Berdasarkan hasil penelitian diketahui bahwa sebagian besar mahasiswi Semester IV Program Studi Pendidikan Jasmani Universitas Pendidikan Muhammadiyah Sorong berasal dari Papua yaitu sebanyak 38 responden (88%). Sementara itu, responden yang berasal dari Jawa dan Maluku masing-masing sebanyak 2 responden (5%), serta Sulawesi sebanyak 1 responden (2%).

Hasil tersebut menunjukkan bahwa mayoritas responden merupakan penduduk asli atau masyarakat yang berasal dari wilayah Papua. Kondisi ini dapat dipengaruhi oleh letak geografis Universitas Pendidikan Muhammadiyah Sorong yang berada di wilayah Papua Barat Daya sehingga lebih mudah diakses oleh masyarakat setempat. Asal daerah merupakan salah satu karakteristik yang penting untuk diketahui karena dapat memberikan gambaran mengenai latar belakang sosial, budaya, dan lingkungan tempat tinggal responden. Setiap daerah memiliki karakteristik budaya yang berbeda, termasuk dalam kebiasaan makan, pola konsumsi pangan, dan pemanfaatan sumber daya pangan lokal.

2. Karakteristik Responden Berdasarkan Usia

Berdasarkan hasil penelitian diketahui bahwa sebagian besar responden berada pada kelompok usia 20–35 tahun yaitu sebanyak 42 responden (98%), sedangkan kelompok usia 36–45 tahun hanya sebanyak 1 responden (2%).

Hasil ini menunjukkan bahwa mayoritas responden termasuk dalam kategori dewasa dini. Menurut Paputungan (2023), masa dewasa dini berada pada rentang usia 20–40 tahun yang ditandai dengan kemampuan individu untuk mandiri, mengambil keputusan, dan bertanggung jawab terhadap dirinya sendiri. Kelompok usia dewasa dini merupakan usia yang produktif dan memiliki aktivitas fisik yang cukup tinggi, terutama pada mahasiswa Program Studi Pendidikan Jasmani yang banyak melakukan aktivitas olahraga dan praktik lapangan.

Hasil Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Abaa, Polii dan Wowor (2017) yang menunjukkan bahwa responden terbanyak berada pada usia 20 tahun yaitu 58,3%. Hasil penelitian yang dilakukan oleh Rahayu (2017) tentang Hubungan Umur dan Graviditas dengan kejadian KEK diperoleh bahwa ada hubungan yang signifikan antara umur dengan kejadian KEK.

3. Karakteristik Responden Berdasarkan Agama

Berdasarkan hasil penelitian diketahui bahwa sebagian besar responden beragama Kristen sebanyak 33 responden (77%), sedangkan responden yang beragama Islam sebanyak 10 responden (23%). Dominasi responden yang beragama Kristen dapat dipengaruhi oleh karakteristik demografi masyarakat Papua yang sebagian besar menganut agama Kristen. Hasil ini menunjukkan bahwa komposisi responden dalam penelitian telah menggambarkan kondisi nyata mahasiswa yang berada di lingkungan Universitas Pendidikan Muhammadiyah Sorong. Agama merupakan salah satu faktor yang dapat memengaruhi pola hidup seseorang, termasuk pola makan dan kebiasaan konsumsi makanan tertentu.

4. Gambaran Lingkar Lengan Atas (LiLA) Mahasiswi Semester IV Program Studi Pendidikan Jasmani Universitas Pendidikan Muhammadiyah Sorong

Berdasarkan hasil penelitian diketahui bahwa dari 43 responden terdapat 31 responden (72%) memiliki LiLA normal, sedangkan 12 responden (28%) termasuk dalam kategori Kekurangan Energi Kronis (KEK) dengan nilai LiLA kurang dari 23,5 cm. Hasil ini menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswi Semester IV Program Studi Pendidikan Jasmani Universitas Pendidikan Muhammadiyah Sorong memiliki status gizi yang baik berdasarkan pengukuran LiLA. Namun demikian, masih terdapat hampir sepertiga responden yang mengalami risiko KEK.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Adha (2019) yang menunjukkan bahwa mayoritas mahasiswi FIKes UIKA yang tergolong normal yaitu 76,6%, sedangkan yang mengalami KEK

hanya sekitar 23,4%. Selain itu penelitian ini juga sejalan dengan penelitian Muslimah (2017) yang menyatakan proporsi WUS yang memiliki LiLA $< 23,5$ cm lebih rendah yaitu 25% dibandingkan dengan proporsi WUS yang memiliki LiLA $\geq 23,5$ yaitu 75%.

Indonesia adalah sebuah negara kepulauan yang terdiri dari berbagai suku bangsa. Tumin mendefinisikan suku bangsa sebagai suatu kelompok sosial dalam sistem budaya dan sosial yang lebih besar yang diberi status khusus karena menunjukkan ciri-ciri yang berbeda (Tumin, 1964). Sedangkan Barth mendefinisikan suku bangsa sebagai kumpulan manusia yang memiliki kesamaan ras, asal-usul, agama atau kombinasi dari berbagai hal yang terikat pada sistem nilai budaya (Barth, 1998). Suku bangsa didefinisikan juga sebagai sekelompok orang yang mengidentifikasikan kelompoknya berdasarkan kesamaan budaya, agama, bahasa, perilaku dan ciri-ciri biologis (Smith & others, 1986). Asal daerah merupakan tempat seseorang dilahirkan atau dibesarkan. Asal daerah merujuk pada suatu desa, kota, kabupaten, atau wilayah yang lebih luas.

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian maka dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Karakteristik responden sebagian besar berada dalam kelompok umur 20-35 tahun yaitu 42 orang (98%), berasal dari daerah Papua sebanyak 37 orang (86%), serta beragama Kristen Protestan berjumlah 33 orang (77%).
2. Mayoritas lingkaran lengan atas responden tergolong dalam kategori normal yaitu sebanyak 31 orang (72%) dan yang beresiko KEK berjumlah 12 orang (28%).

B. Saran

Adapun saran pada penelitian ini yaitu :

1. Diharapkan mahasiswa program studi pendidikan jasmani Universitas Pendidikan Muhammadiyah Sorong dapat mengecek secara berkala status gizi terutama lingkaran lengan atas untuk mengidentifikasi risiko kekurangan energi kronis.
2. Diharapkan pihak kampus Universitas Pendidikan Muhammadiyah Sorong dapat memberikan edukasi kesehatan khususnya terkait dengan risiko KEK pada mahasiswa.
3. Untuk penelitian di masa mendatang dapat mengidentifikasi lebih lanjut terkait dengan hubungan antara asupan makan dengan lingkaran lengan atas.

DAFTAR PUSTAKA

- Abaa, Y. P., Polii, H., & Wowor, P. M. (2017). Gambaran Tekanan Darah, Indeks Massa Tubuh, dan Aktivitas Fisik pada Mahasiswa Kedokteran Umum Angkatan Tahun 2014. *eBiomedik*, 5(2), 374875.
- Adha, C. N., Prastia, T. N., & Rachmania, W. (2019). Gambaran Status Gizi Berdasarkan Lingkar Lengan Atas Dan Indeks Massa Tubuh Pada Mahasiswi Fikes Uika Bogor Tahun 2019. *Promotor*, 2(5), 340-350.
- Almatsier. 2016 dalam Putri, MP, Dary, D., & Mangalik, G. (2022). Asupan protein, Zat besi dan status gizi pada remaja putri. *Jurnal Perguruan Tinggi Gizi* , 11 (1), 6-17.
- Ardiati, L. (2021). *Perbandingan Teori Perkembangan Kognitif Anak Usia Dini Jean Piaget Dan Lev Vygotsky Serta Relevansinya Terhadap Pendidikan Islam* (Disertasi Doktoral, IAIN BENGKULU).
- Astari, P., Rinonce, HT, Pudjohartono, MF, Debora, J., Winata, MG, & Kasim, F. (2018). Anemia pada ibu hamil peserta Program 1000 Hari Pertama Kehidupan di Agats, Asmat, Papua: Prevalensi dan analisis faktor risiko. *Jurnal Pemberdayaan Masyarakat Bidang Kesehatan* , 1 (1), 36-44.
- Barth, F. 1998. Ethnic groups and boundaries: The social organization of culture difference. Waveland Press.
- Christian and Smith. 2018 dalam Husuna, AA (2023). *Faktor Resiko Terjadinya Perilaku Bullying Pada Remaja Di Sma Negeri 1 Limboto* (Disertasi Doktor, Universitas Muhammadiyah Gorontalo).
- Dahnia. 2018 dalam Zahira Nabila Putri, A. (2025). *Gambaran Status Gizi Remaja Putri di SMK YPIB Tanjungsari Tahun 2025* (Doctoral dissertation, Universitas Bhakti Kencana).
- Dewi, A. P., Pratiwi, A. R., Kusnaldi, F. F., & Damayanti, S. (2023). Hubungan Asupan Gizi Dan Pengetahuan Gizi Dengan Lila (Lingkar Lengan Atas) Remaja Putri Di Pekon Pamenang. *Jurnal Gizi Aisyah*, 6(1), 70-74.
- Fakhriza, I., & Karnasih, IGA. (2024). Hubungan Ukuran Lingkar Lengan Atas Dengan Kejadian Anemia Pada Ibu Hamil Literature Review. *Jurnal Kesehatan Ibu dan Anak Jember* , 1 (1), 40-45.
- Fatmawati, F., & Munawaroh, M. (2023). Hubungan pengetahuan, status gizi dan pola makan dengan kejadian kekurangan energi kronik pada ibu hamil di UPT

- Puskesmas Bojonegara Tahun 2022. *Sentri: Jurnal Riset Ilmiah*, 2(6), 1873-1882.
- Fayasari, A. 2018. *Pola Makan dan Indikator Lemak Tubuh Pada Remaja*. *Jurnal Gizi Indonesia* , 15-21.
- Frezy, P. (2023). Karakteristik Perkembangan Masa Dewasa Awal. *Journal of Education and Culture (JEaC)*.
- Gibson RS. 2005. *Principles of nutritional assment*. Second Edition. New York : Oxford University Press Inc.
- Hartaji. 2012 dalam Siregar, FH, & Aziz, A. (2019). Pengaruh Kualitas Produk Dengan Keputusan Pembelian Handphone Android Pada Mahasiswa Psikologi Universitas Medan Area. *Jurnal Teknologi Kesehatan Dan Ilmu Sosial (Tekesnos)* , 1 (1), 70-76.
- Hutagalung, S. (2016). *Hubungan religiusitas dengan resiliensi pada remaja di panti asuhan Betlehem* (Disertasi doktoral).
- Irma, I., Hadju, V., & Zainal, Z. (2019). Pengaruh Konsumsi Nutri Rice Terhadap Kadar Albumin Berat Badan Dan Lingkar Lengan Atas (Lila) Pada Remaja Kurang Energi Kronik (Kek) Di Pondok Pesantren Putri Yatama Mandiri Kabupaten Gowa. *Jurnal Kesehatan Masyarakat Maritim*, 2(2).
- Jannah, M., Kamsani, S. R., & Ariffin, N. M. (2021). Perkembangan usia dewasa: tugas dan hambatan pada korban konflik pasca damai. *Bunayya: Jurnal Pendidikan Anak*, 7(2), 114-143.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. 2014. *Pedoman Gizi Seimbang (PGS)*. Jakarta: Anonim.
- Kencana A., S., & Herlinda, H. (2024). *Asuhan Kebidanan Pada Ibu Hamil Tm Ii Kekurangan Energi Kronik (Kek) Dengan Manajemen Nutrisi (Isi Piringku) Di Pmb "E" Kota Bengkulu Tahun 2024* (Disertasi Doktor, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Sapta Bakti).
- Lubis, R., Nabila, P., Nasution, NI, Azzahra, L., Hasraful, H., & Andina, F. (2024). Evolusi Remaja Usia 17-19 Tahun: Analisis Pertumbuhan Dan Perkembangannya. *Jurnal Review Pendidikan Dan Pengajaran* , 7 (3), 7899-7906.
- Mu'min. A., & Mashiro, LT. (2017). Faktor-faktor yang Mempengaruhi Pertama Usia Berhubungan Seks Pada Wanita Usia Subur (WUS)(Analisis Data Sekunder SDKI Tahun 2017). *J Obs Sains* , 9 (2), 815-32.

- Muslimah, A. R., & Hidayati, R. W. (2017). *Hubungan Indeks Massa Tubuh Dengan Lingkar Lengan Atas Pada Ibu Hamil Trimester I Di Puskesmas Umbulharjo I Kota Yogyakarta Tahun 2016* (Doctoral dissertation, Universitas' Aisyiyah Yogyakarta).
- Nasution. F., Wibowo, A., Nasution, T. M. S., & Edith, I. R. (2024). Konsep Dasar, Ruang Lingkup Psikologi Dewasa dan Manula, Kondisi Dewasa Awal. *Jurnal Ilmu Psikologi dan Kesehatan* | E-ISSN: 3063-1467, 1(3), 108-114.
- Ningrum. G. S. (2020). *Karakteristik Ibu Hamil dengan Kekurangan Energi Kronis (KEK) di Wilayah Kerja Puskesmas Wonosari II Tahun 2020* (Doctoral dissertation, Poltekkes Kemenkes Yogyakarta).
- Paputungan. F. (2023). Developmental characteristics of early adulthood. *Journal of Education and Culture (JEaC)*, 3(1), 47-56.
- Setyawati, V. A. V. (2023). *Understanding remaja, gizi dan kesehatan*. Deepublish.
- Smith, A. D., & others. 1986. *The ethnic origins of nations*
- Sugiono 2012 dalam Hidayat, T., Puriana, RH, & Rohman, MTH. (2024). Kontribusi variasi latihan terhadap keterampilan dasar passing dalam permainan futsal. *JURNAL ANGGARA: Jurnal Pendidikan Olahraga, Kesehatan, Rekreasi dan Terapannya* , 1 (1), 22-30.
- Sumanto, M. A. (2014). *Psikologi perkembangan* . Media Pressindo.
- Thamaria, Netty. 2017. *Bahan Ajar Penilaian Status Gizi*. Jakarta: Kementrian Kesehatan RI
- Tumin, M. M. 1964. *Ethnic Group maddesi, A Dictionary of The Social Sciences*, Gould, J. ve WL Kolb. The Free Press, New York.
- Florensia, W et al. 2022. Peningkatan kapasitas Pekarangan Sebagai Sumber Pangan Suku Kokoda Untuk Pencegahan Kek dimasa Pandemi Covid-19. *Jurnal Kreatifitas Pengabdian Kepada Masyarakat (PKM)*. 3937-3989
- Yusuf, 2012 dalam Khairun, D. Y., & Al Hakim, I. (2019). PROFIL TUGAS Perkembangan mahasiswa prodi pendidikan kimia universitas sultan ageng tirtayasa. *Jurnal Penelitian Bimbingan dan Konseling*, 4(2).
- Zaki et al. 2017 dalam Dewi, AP, Pratiwi, AR, Kusnaldi, FF, & Damayanti, S. (2023). Hubungan Asupan Gizi Dan Pengetahuan Gizi Dengan Lila (Lingkar Lengan Atas) Remaja Putri Di Pekon Pamenang. *Jurnal Gizi Aisyah* , 6 (1), 70-74.

LAMPIRAN

Lampiran 1. Surat Ijin Penelitian



Kementerian Kesehatan
Direktorat Jenderal
Sumber Daya Manusia Kesehatan
 Politeknik Kesehatan Sorong
 Jalan Basuki Rahmat KM.11,
 Sorong, Papua Barat 98418
 (0951) 324309
<https://poltekkessorong.ac.id>

Nomor : PP.06.02/F.XLV/183/2026
 Lampiran : 1 (satu) Lembar
 Perihal : Permohonan Ijin Penelitian

3 Februari 2026

Yth. Rektor Universitas Pendidikan Muhammadiyah Sorong
 Jl. K.H. Ahmad Dahlan No.1, Mariat Pantai, Distrik Aimas,
 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 dapat memberikan ijin kepada mahasiswa kami untuk melakukan penelitian sesuai dengan judul Laporan Tugas Akhir (LTA). Adapun nama mahasiswa nama *(daftar nama terlampir)*.

Demikian permohonan kami, atas kebijakan dan kerjasama yang baik diucapkan terima kasih.

Direktur Politeknik Kesehatan Sorong,



Butet Agustarika, M.Kep,

Tembusan :

1. Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani Universitas Pendidikan Muhammadiyah 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://wbs.kemkes.go.id>. Untuk Verifikasi keaslian tanda tangan elektronik, silahkan unggah dokumen pada laman <https://tte.kominfo.go.id/verifyPDF>



Dokumen ini telah ditandatangani secara elektronik menggunakan sertifikat elektronik yang diterbitkan oleh Balai Besar Sertifikasi Elektronik (BSrE), Badan Siber dan Sandi Negara (BSSN).

Lampiran 1 Permohonan Ijin Penelitian
 Nomor :
 PP.06.02/F.XLV/183/2026
 Tanggal : 3 Februari 2026

DAFTAR NAMA MAHASISWA

NO	Nama Mahasiswa	NIM	Judul Penelitian
1	Rida Afriani	51341123033	Gambaran Lingkar Lengan Atas (LILA) Mahasiswi Semester IV Program Studi Pendidikan Jasmani Universitas Pendidikan Muhammadiyah Kabupaten Sorong
2	Siti Komaria	51341123043	Gambaran Status Gizi Berdasarkan Indeks Massa Tubuh (IMT), Pada Mahasiswa - Mahasiswi Semester IV Program Studi Pendidikan Jasmani di Universitas Pendidikan Muhammadiyah Kabupaten Sorong

Direktur Politeknik Kesehatan Sorong,



Butet Agustarika, M.Kep,

Lampiran 2. Surat Like 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./447/2026

Protokol penelitian yang diusulkan oleh :
The research protocol proposed by

Peneliti utama : Rida Aftriani

Principal In Investigator

Nama Institusi : Poltekkes Kemenkes Sorong
Name of the Institution

Dengan judul :
Title

**"GAMBARAN STATUS GIZI BERDASARKAN LINGKAR LENGAN ATAS (LiLA)
MAHASISWI SEMESTER IV PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI
UNIVERSITAS PENDIDIKAN MUHAMMADIYAH KABUPATEN SORONG"**

**"NUTRITIONAL STATUS DESCRIPTION BASED ON UPPER ARM CIRCUMFERENCE
(LiLA) OF SEMESTER IV STUDENTS OF PHYSICAL EDUCATION STUDY PROGRAM,
MUHAMMADIYAH EDUCATION UNIVERSITY, 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 03 Juni 2026 sampai dengan tanggal 03 Juni 2027.

This declaration of ethics applies during the period June 03, 2026 until June 03, 2027.

June 03, 2026
Chairperson,

Cory C. Situmorang, M.Keb

Lampiran 3. Surat Persetujuan Menjadi Responden

21

Lampiran 1. Formulir Pernyataan Kesiapan Menjadi Responden

SURAT PERSETUJUAN
(INFORMED CONSENT)

Saya bertanda tangan dibawah ini menyatakan bahwa, saya telah mendapatkan penjelasan secara rinci dan telah mengerti mengenai penelitian yang akan dilakukan oleh saudara Rida Aftriani Mahasisiwi Politeknik Kesehatan Kementerian Kesehatan Sorong Program Studi D.III Gizi dengan judul "Gambaran Lingkar Lengan Atas Mahasiswi Semester IV Program Studi Pendidikan Jasmani Universitas Pendidikan Muhammadiyah Kabupaten Sorong". Saya memutuskan setuju untuk berpartisipasi pada penelitian ini secara sukarela tanpa paksaan.

Nama : [REDACTED]
Tempat, Tanggal Lahir : Sorong, 24-september-2004
Alamat : km. 13 UT jlm. petrochina

Peneliti

(Rida Aftriani)

Sorong, Februari 2026
Yang Memberikan Persetujuan

(.....)

Lampiran 4. Formulir Identitas Responden

22

Lampiran 2. Formulir Identitas Responden

A. Identitas Responden

Nama : [REDACTED]

Tanggal Lahir : 24 - September - 2004

Usia : 21

Agama : Kristen protestan

Asal : Raja Ampat

B. Hasil Pengukuran Antropometri Responden

LiLA : 25.3 cm

Status Gizi : Normal

Lampiran 5. Surat Telah Melaksanakan Penelitian

  UNIMUDA	PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI FAKULTAS PENDIDIKAN BAHASA, SOSIAL DAN OLAH RAGA UNIVERSITAS PENDIDIKAN MUHAMMADIYAH SORONG 
SURAT KETERANGAN Nomor: 003/SKet/I.3 AU/J/2026	
Sehubungan dengan surat dari Politeknik Kesehatan Sorong, Nomor: PP.06.02/F.XLV/183/2026, Perihal: Permohonan Izin Penelitian tertanggal 12 Juni 2026, dengan ini menerangkan nama Mahasiswa di bawah ini:	
Nama NIM Semester Program Studi Judul Penelitian	: Rida Afriani : 51341123033 : VI (Enam) : D.III Gizi Poltekkes Kemenkes : "Gambaran Lingkar Lengan Atas (LILA) Mahasiswa Semester IV Program Studi Pendidikan Jasmani Universitas Pendidikan Muhammadiyah Sorong".
Benar telah mengadakan penelitian di Universitas Pendidikan Muhammadiyah Sorong guna melengkapi data pada penyusunan Skripsi. Demikian Surat Keterangan dibuat untuk dapat dipergunakan seperlunya.	
Sorong, 15 Juni 2026 Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani  Saiful Anwar, M.Pd. NIDN. 1426079301	
	Jln. K.H. Ahmad Dahlan No. 1, Mariat Pantai, Aimas, Kabupaten Sorong, Papua Barat Daya. Email: pendidikanjasmani@unimudasorong.ac.id Phone: +62 813-4311-8315

Lampiran 6. Dokumentasi



Melakukan pengukuran lingkaran lengan atas



Melakukan pengukuran lingkaran lengan atas dan pembagian informed consent



Melakukan pengukuran lingkaran lengan atas

Lampiran 7. Master Data

Lampiran 7. Master Data

		Initial	Usia	Asal	Agama	LiLA
1. Agama Islam	: 1	RNM	1	1	2	1
Kristes Protestan	: 2	NK	1	2	1	1
		S	1	2	1	1
		RSK	1	1	2	1
2. Usia		OS	1	1	2	1
20-35 tahun	: 1	ER	1	1	2	1
36-45 tahun	: 2	FVS	1	1	2	1
		DW	1	1	2	1
		AM	1	1	2	1
3. Asal Daerah		SMA	1	1	2	1
Papua	: 1	AK	1	1	2	1
Jawa	: 2	JKM	1	1	2	1
Sulawesi	: 3	MK	1	1	2	1
Maluku	: 4	NW	1	1	2	1
		SE	1	1	2	1
		AD	1	4	1	1
		AMM	1	1	1	1
		WN	1	1	2	1
4. Lingkar Lengan Atas		HMW	1	1	2	1
Normal	: 1	VM	1	1	2	1
KEK	: 2	NIK	1	1	2	1
		TM	1	1	2	1
		SS	1	1	2	1
		ENY	1	1	2	1
		SLL	1	1	2	1
		YDSR	2	4	1	1
		IN	1	1	1	1
		SNY	1	1	2	1
		DSJT	1	1	2	1
		NMJ	1	1	1	1
		DYA	1	1	2	1
		AIK	1	1	2	2
		WAH	1	1	2	2
		EK	1	1	2	2
		LA	1	1	2	2
		OM	1	1	2	2
		LES	1	1	2	2
		DND	1	1	2	2
		HSK	1	4	1	2
		NS	1	3	1	2
		LF	1	1	2	2
		AH	1	1	1	2
		JTI	1	1	2	2

Lampiran 8. Lembar Konsultasi Proposal Penelitian

LEMBAR KONSULTASI PROPOSAL PENELITIAN

Nama : Rida Afriani

Nim : 51341123033

Judul : Gambaran Lingkar Lengan Atas (LiLA) Mahasiswa Semester IV Program Studi Pendidikan Muhammadiyah Sorong.

Dosen : 1. Mustamir Kamaruddin, S.Gz., M.Kes

2. Ni Nengah Asti Kartika Sari, S.Gz., M.Gz

No	Tanggal	Pembimbing	Topik Pembahasan	Saran Pembimbing	Tanda Tangan
1.	27/8/2015	I	Verifikasi judul	ganti judul	[Signature]
2.	28/8/2015	I	Bab 1 - Bab 3	sis keanekaragaman	[Signature]
3.	29/8/2015	I	Bab 1 - Bab 3	sis keanekaragaman dan keanekaragaman	[Signature]
4.	1/9/2015	I	Bab 1 - Bab 3	sis keanekaragaman dan keanekaragaman	[Signature]
5.	5/9/2015	I	Bab 1 - Bab 3	Perbaikan keanekaragaman	[Signature]
6.	14/9/2015	II	Bab 1 - Bab 3	Perbaikan keanekaragaman	[Signature]
7.	22/9/2015	I	Bab 1 - Bab 3	Perbaikan keanekaragaman	[Signature]
8.	10/10/2015	II	Bab 1 - Bab 3	Perbaikan keanekaragaman	[Signature]
9.	1/11/2015	I	Bab 1 - Bab 3	Atas	[Signature]
10.	11/11/2015	II	Bab 1 - Bab 3	Atas	[Signature]
11.	12/11/2015	II	Bab 1 - Bab 3	Atas	[Signature]

Lampiran 8. Lembar Persetujuan Waktu Proposal

**LEMBAR PERSETUJUAN WAKTU PELAKSANAAN SEMINAR
PROPOSAL PENELITIAN**

Dengan ini menyatakan :

Nama : Rida Afriani
NIM : 51341123033
Program Studi : Diploma Tiga Gizi

Disetujui untuk melaksanakan seminar proposal penelitian :

Hari / Tanggal : Rabu, 19 November 2025
Waktu : 13.00 WIT
Tempat : Ruang Kelas Prodi D.III Gizi

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

Dengan demikian lembar persetujuan ini dibuat untuk digunakan sebagaimana mestinya.

Sorong, November 2025

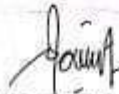
Tim Penilai

Pembimbing I



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

Pembimbing II



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

Penguji

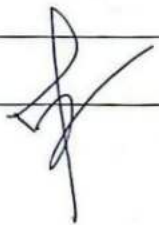


Annisa Tri Hutami, S.T., M.Farm
NIP. 199510262019022001

Lampiran 9. Lembar Berita Acara Perbaikan Proposal

BERITA ACARA PERBAIKAN PROPOSAL DAN LTA

Nama : Rida Aftriani
 Nim : 51341123033
 Seminar Proposal : Rabu, 19 November 2025
 Judul Proposal/LTA : Gambaran Lingkar Lengan Atas (LiLA) Mahasiswi semester IV Program Studi Pendidikan Jasmani Universitas Pendidikan Muhammadiyah Kabupaten Sorong

No	Nama	Masukan	TTD
1.	Annisa Tri Hutami, S.T., M.Farm (Penguji)	1. Penambahan dan perbaikan kalimat di daftar lampiran 2. Perbaikan penulisan sitasi 3. Penambahan latar belakang BAB I Pendahuluan terkait UNIMUDA dan masukan alasan terkait kenapa ingin meneliti di UNIMUDA 4. Perbaikan penulisan typo di BAB II 5. Perbaikan penulisan kalimat pasif 6. Perbaikan penulisan typo di BAB III 7. Perbaikan definisi operasional, perubahan "suku" ke "asal" 8. Perbaikan daftar Pustaka 9. Perbaikan penulisan di lembar persetujuan	
2.	Mustamir Kamaruddin, S.Gz., M.Kes (Pembimbing I)	1. Perbaikan penulisan di halaman persetujuan,	

Lampiran 10. Lembar Konsultasi Hasil dan Pembahasan Penelitian

LEMBAR KONSUL LAPORAN TUGAS AKHIR

Nama : Rida Aftriani

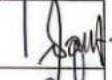
Nim : 513411230133

Judul : Gambaran Lingkar Lengan Atas (LiLA) Mahasiswa Semester IV

Program Studi Pendidikan Muhammadiyah Sorong

Dosen : 1. Mustamir Kamaruddin, S.Gz., M.Kes

2. Ni Nengah Asti Kartika Sari, S.Gz., M.Gz

No	Tanggal	Pembimbing	Topik Pembahasan	Saran Pembimbing	Tanda Tangan
1.	23, Juni 2026	<u>II</u>	Bab 1 - IV		
2.	23, Juni 2026	<u>I</u>	Bab 1 - IV	Perbaikan submatikan	
3.	22, Juni 2026	<u>I</u>	Bab 1 - IV	Penambahan huruf	
4.	29, Juni 2026	<u>I</u>	Bab 1 - IV	Penambahan huruf	
5.	29, Juni 2026	<u>II</u>	Bab 1 - IV	<u>Ace</u>	
6.	20, Juni 2026	<u>I</u>	Bab 1 - IV	Ace	
7.					
8.					
9.					
10.					

Lampiran 11. Lembar Persetujuan Waktu Seminar Hasil Penelitian

**LEMBAR PERSETUJUAN WAKTU PELAKSANAAN SEMINAR HASIL
PENELITIAN**

Dengan ini menyatakan :

Nama : Rida Afriani

NIM : 51341123033

Program Studi : Diploma III Gizi

Disetujui untuk melaksanakan seminar hasil penelitian :

Hari / Tanggal : Kamis, 2 Juli 2026

Waktu : 16.00 WIT

Tempat : Ruangan Kelas Prodi D.III Gizi

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

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

Sorong, Juni 2026

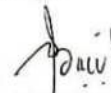
Tim Penilaian

Pembimbing I



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

Pembimbing II



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

Penguji



Anisa Tri Hutami, S.T., M.Farm
NIP. 198803172010122005

Lampiran 13. Lembar Kontrol Mengikuti Seminar

KONTROL MENGIKUTI SEMINAR

Nama : Rida Afriani
 NIM : 51341123023
 Semester : 5

I. Moderator Pada Seminar Proposal

a. Judul LTA : *Gambaran Status Gizi Berdasarkan Indeks Massa Tubuh (IMT) pada Mahasiswa Mahasiswi Semester IV Program Studi Pendidikan Jalmari Di Universitas Pendidikan Muhammadiyah Kabupaten Sorong*
 b. (Nama/NIM) : Riti Komaria / 51341123043
 c. Tanggal : 15 - Januari - 2026

Nama & Tanda Tangan Pembimbing I/II
 La Supri, ST, MPA

II. Penyanggah Pada Seminar Proposal

a. Judul LTA : *Gambaran Pengetahuan Ibu Tentang Pemberian Makanan Pendamping ASI (MP-ASI) Di Wilayah Kerja Puskesmas Mayanaut Kabupaten Sorong*
 b. (Nama/NIM) : Putri N. Hidayati / 51341123029
 c. Tanggal : 4 - Februari - 2026

Nama & Tanda Tangan Pembimbing I/II
 Ni Nengah Asti Kanita Sari, S. Gz, M. Gz

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

No	Nama Mahasiswa	NIM	Tanggal	Nama Moderator	Paraf Pembimbing
1.	Marliana Mia	51341123037	15.09.2025	Angela	<i>[Signature]</i>
2.	Albertha Rony	51341123012	18.09.2025	Indah Etra	<i>[Signature]</i>
3.	Indah Etra Putri Dila	51341123036	19.09.2025	Riti Asmawati	<i>[Signature]</i>
4.	Lyca Pasaman	51341123030	25.09.2025	Indah Asyifa	<i>[Signature]</i>
5.	Riona Kusuma Dewi	51341123053	26.09.2025	F. Alinda	<i>[Signature]</i>
6.	Natalia Marber Drel	5134112304	08.12.2025	Lyca Pasaman	<i>[Signature]</i>
7.	Widyasari Hasan	51341123002	09.12.2025	Yeyen Purita	<i>[Signature]</i>
8.	F. Alinda Faradha	51341123066	10.12.2025	Riona K. Dewi	<i>[Signature]</i>
9.	Dwi Puslita Suryani	51341123029	15.12.2025	Amelia D.	<i>[Signature]</i>
10.	Riti Komaria	51341123043	15.01.2026	Rida Afriani	<i>[Signature]</i>

Lampiran 14. Lembar Berita Acara Perbaikan Laporan Tugas Akhir

BERITA ACARA PERBAIKAN SEMINAR HASIL

Nama : Rida Aftriani
 Nim : 51341123033
 Seminar Hasil : Kamis, 02 Juli 2026
 Judul : Gambaran Lingkar Lengan Atas (LiLA) Mahasiswi Semester IV
 Program Studi Pendidikan Jasmani Universitas Pendidikan
 Muhammadiyah Sorong.

No	Nama	Masukan	TTD
1.	Annisa Tri Hutami, S.T., M.Farm (Penguji)	1. Tambahkan pembahasan tentang hubungan pola makan dengan lingkaran lengan atas 2. Tambahkan hubungan lingkaran lengan atas dengan suku	
2.	Mustamir Kamaruddin, S.Gz., M.Kes (Pembimbing 1)	1. Perbaiki penulisan dan typo 2. Tambahkan saran pada abstrak 3. Membuat poster gizi seimbang 4. Lengkapi daftar Pustaka 5. Lengkapi lampiran	
3.	Ni Nengah Asti Kartika Sari., S.Gz., M.Gz (Pembimbing 2)	1. Perbaiki penulisan dan typo 2. Perbaiki abstrak dengan penambahan dan perubahan kalimat 3. Perbaiki "asal daerah" ke "suku" 4. Penambahan pembahasan di BAB II 5. Penambahan penjelasan tentang asal daerah/ suku 6. Penambahan terkait pola makan	 02/07-2026.