

**GAMBARAN POLA MAKAN MAHASISWA PAPUA DI
ASRAMA MAHASISWA (WISMA) UNIVERSITAS
HASANUDDIN**

ATHANASIVS MAIK

K021171701



**PROGRAM STUDI ILMU GIZI
FAKULTAS KESEHATAN MASYARAKAT
UNIVERSITAS HASANUDDIN
MAKASSAR**

2021

SKRIPSI
GAMBARAN POLA MAKAN MAHASISWA PAPUA DI
ASRAMA MAHASISWA (WISMA) UNIVERSITAS
HASANUDDIN

ATHANASIVS MAIK

K021171701



*Skripsi Ini Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat Untuk Memperoleh
Gelar Sarjana Ilmu Gizi*

PROGRAM STUDI ILMU GIZI
FAKULTAS KESEHATAN MASYARAKAT
UNIVERSITAS HASANUDDIN
MAKASSAR

2021

PERNYATAAN PERSETUJUAN

Skripsi ini telah dipertahankan di hadapan Tim Penguji Ujian Skripsi dan disetujui untuk diperbanyak sebagai salah satu syarat memperoleh gelar Sarjana Gizi pada Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Hasanuddin Makassar.

Makassar, 20 Desember 2021

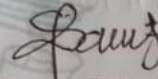
Tim Pembimbing

Pembimbing I

Pembimbing II

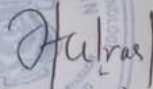


Rahayu Indriasari SKM.,MPHCN.,Ph.D
NIP. 197611232005012002



Safrullah Amir,S.Gz.,MPH
NIP.199105082020053001


Mengetahui
Ketua Program Studi Ilmu Gizi
Fakultas Kesehatan Masyarakat
Universitas Hasanuddin

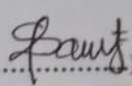



Dr.dr.Citrakesumasari, M.Kes.,Sp.GK
NIP.196303181992022001

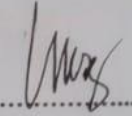
PENGESAHAN TIM PENGUJI

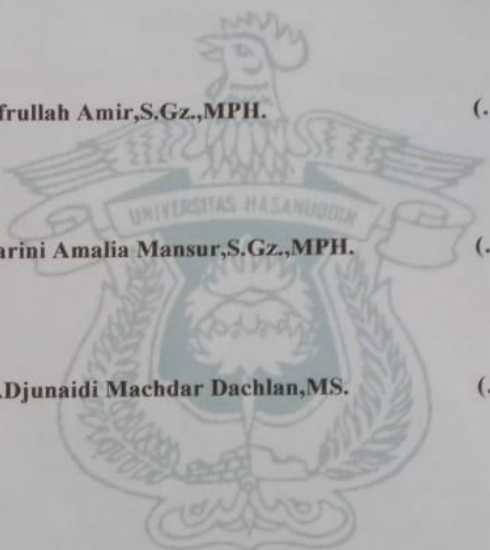
Skripsi ini telah dipertahankan di hadapan Tim Penguji Ujian Skripsi Program Studi Ilmu Gizi Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Hasanuddin Makassar pada hari Senin, 20 Desember 2021.

Ketua : **Rahayu Indriasari SKM.,MPHCN.,Ph.D.**  (.....)

Sekretaris : **Safrullah Amir,S.Gz.,MPH.**  (.....)

Anggota : **Marini Amalia Mansur,S.Gz.,MPH.**  (.....)

dr.Djunaidi Machdar Dachlan,MS.  (.....)



PERNYATAAN BEBAS PLAGIAT

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Athanasius Maik
Nim : K021171701
Fakultas/Prodi : Kesehatan Masyarakat/Illmu Gizi
Hp : 085254310192
Email : athansiusmaik@gmail.com

Dengan ini menyatakan bahwa skripsi dengan judul “ Gambaran Pola Makan Mahasiswa Papua Di Asrama Mahasiswa Wisma Universitas Hasanuddin” benar adala hasil karya penulis dan bukan merupakan plagiarism dan atau hasil pencurian hasil karya milik orang lain, kecuali bagian-bagian yang merupakan acuan dan telah disebut sumbernya pada daftar pustaka. Apabila pernyataan ini terbukti tidak benar maka saya bersedia menerima sanksi sesuai ketentuan yang berlaku.

Demikian surat pernyataan ini saya buat untu dipergunakan sebagaimana mestinya.

Makassar, Januari 2022

Yang Membuat Pernyataan

 Athanasius Maik

RINGKASAN

Universitas Hasanuddin
Fakultas Kesehatan Masyarakat
Program Studi Ilmu Gizi
Makassar, Januari 2022

ATHANASIOUS MAIK

**“Gambaran Pola Makan Mahasiswa Papua Di Asrama Mahasiswa Wisma
Universitas Hasanuddin”**

(xiv + 84 + 18 Tabel + 5 Lampiran)

Kebiasaan makan dapat berubah jika munculnya jenis pangan baru atau berpindahnya lokasi tempat tinggal. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pola makan mahasiswa Papua di asrama mahasiswa (Wisma) Universitas Hasanuddin. Penelitian ini menggunakan jenis penelitian deskriptif. Adapun alat ukur yang digunakan yaitu kuesioner FFQ –SQ (*Food Frequency Questionnaire Semi Quantitative*) untuk menilai jenis makanan, frekuensi makan dan jumlah makan serta kuesioner penerimaan makanan untuk menilai penerimaan makanan. Hasil penelitian ini menunjukkan bahawa 114 responden mayoritas responden berjenis kelamin perempuan (57,9%) sementara itu berdasarkan usia, mayoritas responden berusia antara 19-21 tahun sebesar (68,4%),kemudian berdasarkan suku mayoritas suku asli (85,1%). Berdasarkan hasil hasil uji analisis univariat konsumsi karbohidrat, protein hewani, protein nabati, sayur dan buah berada pada kategori baik 100%, frekuensi makan berada pada kategori baik dengan frekuensi konsumsi ≥ 3 kali dalam

seminggu terakhir 100%, jumlah makanan yang dikonsumsi berada pada kategori baik 100% kecuali pada jumlah makan sayur masih ada yang kurang baik 97,4%. Dan penerimaan makanan sebagian besar berada pada kategori baik dengan presentase berada pada rentang 85,5%-97,5%. Kesimpulan penelitian ini yaitu seluruh responden memiliki jenis konsumsi makanan dan frekuensi makan berada pada kategori baik, untuk jumlah makan dan penerimaan makanan sebagian besar responden berada pada kategori baik.

Kata kunci : Pola Makan, Mahasiswa Papua, Asrama.

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur penulis panjatkan kepada Tuhan Yang Maha Esa atas berkat dan rahmat-Nyalah sehingga penulis dapat menyelesaikan penulisan skripsi yang berjudul “**Gambaran Pola Makan Mahasiswa Papua Di Asrama Mahasiswa (Wisma) Universitas Hasanuddin**” tepat pada waktunya. Skripsi ini disusun sebagai salah satu syarat untuk menyelesaikan studi di Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Hasanuddin Makassar.

Segala usaha dan potensi telah dilakukan dalam rangka penyempurnaan skripsi ini dengan segala keterbatasan, penulis menyadari bahwa penulisan ini tidak dapat dilakukan tanpa adanya bantuan dari berbagai pihak. Oleh karena itu dengan kerendahan hati penulis menyampaikan rasa terima kasih yang sebesar-besarnya kepada **Tuhan Yang Maha Esa**, Kepada **Ayahanda** Saya **Yulius Kinong Maik (Alm)** dan **Ibunda tercinta Marsela Katek** atas segala kasih sayang, kesabaran, mendidik, pengorbanan, motivasi, kepercayaan, dukungan moral dan material selama ini. Salam sayang untuk kaka saya **Agusta Maik, Yulita Maik, Hans Maik, Aloisia Maik** dan adik saya **Xaverius Maik**, terima kasih karena selalu ada untuk memberikan saya semangat, mendukung dan membantu saya. Tak lupa pula saya ucapkan terima kasih kepada keluarga besar saya atas dukungan dan doa restu untuk menyelesaikan studi di Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Hasanuddin.

Penghargaan yang setinggi-tingginya penulis persembahkan kepada **Ibunda Rahayu Indriasari, SKM, MPH, Ph.D** selaku pembimbing I dan **Bapak Safrullah Amir, S.Gz, MPH** selaku pembimbing II yang telah membimbing penulis dengan penuh ketabahan, memberikan arahan, motivasi, nasehat, serta dukungan moril dalam bimbingan sehingga penulis dapat menyelesaikan penulisan skripsi ini.

Dengan segala hormat tidak lupa penulis mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Bapak Dr. Amminuddin Syam, SKM.,M.Kes.,M.Med.ED selaku dekan FKM Unhas, beserta seluruh Staf Tata Usaha yang telah memberikan bantuan kepada penulis selama mengikuti pendidikan di Fakultas Kesehatan Masyarakat.
2. Ibu Dr. dr. Citra Kesumasari, M.Kes., Sp.GK sebagai Ketua Program Studi Ilmu Gizi Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Hasanuddin.
3. Bapak/ibu dosen FKM Unhas yang telah memberikan bimbingan ilmu pengetahuan yang sangat berharga selama penulis mengikuti pendidikan di FKM Unhas. Serta Staf Program Studi Ilmu Gizi dan Staf FKM Unhas yang penuh dedikasi menjalankan fungsi sangat baik dan sangat sabar melayani penulis pada saat pengurusan administrasi.
4. Kementrian Riset dan Teknologi Republik Indonesia yang telah memberikan bantuan beasiswa kepada penulis dalam mengikuti pendidikan di Fakultas Kesehatan Masyarakat Univeritas Hasanuddin.

5. Teman-teman angkatan 2017 FKM Unhas (REWA) dan teman-teman VI74MIN (Aktivis 2017 Ambisius dan Revolusioner Nutrisionis), serta teman-temaan Angkatan 2017 Afirmasi Papua Makassar. Terima kasih telah memberikan bantuan dan telah hadir selama masa perkuliahan sehingga membuat hari-hari penulis menjadi lebih berkesan.

Penulis menyadari bahwa apa yang penulis paparkan dalam skripsi ini masih jauh dari kesempurnaan, oleh karena itu besar harapan penulis kepada pembaca atas kontribusi baik berupa saran dan kritik yang sifatnya membangun demi kesempurnaan skripsi ini. Akhirnya penulis hanya bisa berharap semoga skripsi ini bermanfaat bagi kita semua

Makassar, Desember 2021

Penulis

Athanasius Maik

DAFTAR ISI

PERNYATAAN PERSETUJUAAN	i
PENGESAHAN TIM PENGUJI.....	ii
PERNYATAAN BEBAS PLAGIAT	iii
RINGKASAN	iv
KATA PENGANTAR	vi
DAFTAR ISI.....	ix
DAFTAR TABEL.....	xi
DAFTAR GAMBAR	xii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xiii
BAB I	1
A. Latar Belakang	1
B. Perumusan Masalah	8
C. Tujuan Penelitian	8
D. Manfaat Penelitian	9
BAB II.....	11
A. Tinjauan Umum Tentang Mahasiswa	11
B. Tinjauan Umum Tentang Pola Makan	14
C. Kerang Teori	27
BAB III.....	28
A. Kerangka Konsep.....	28
B. Definisi Operasional dan Kriteria Objektif.....	29
BAB IV	32
A. Metode Penelitian.....	32
B. Waktu dan Lokasi Penelitian	32

C. Populasi dan Sampel	32
D. Instrumen Penelitian.....	33
E. Pengumpulan Data	33
F. Pengolahan Data.....	34
G. Analisis Data	35
H. Penyajian Data	35
BAB V.....	36
A. Gambaran Umum Lokasi Penelitian	36
B. Hasil Penelitian	37
C. Pembahasan.....	55
BAB VI	65
A. KESIMPULAN.....	65
B. SARAN	65
DAFTAR PUSTAKA	66

DAFTAR TABEL

Tabel 2.1 <i>Recall</i> 24 Jam	19
Tabel 2.2 <i>Food Frequency Questionnaire</i> (FFQ)	20
Tabel 2.3 <i>Food Record</i>	21
Tabel 2.4 Sintesa Penelitian	24
Tabel 5.1 Karakteristik Mahasiswa.....	38
Tabel 5.2 Distribusi Jenis Makanan	39
Tabel 5.3 Distribusi Jenis Makanan Berdasarkan Jenis Kelamin	40
Tabel 5.4 Distribusi Jenis Makanan Berdasarkan Jenis Usia.....	41
Tabel 5.5 Distribusi Keseluruhan Jenis Makanan.....	42
Tabel 5.6 Distribusi Frekuensi Makan	43
Tabel 5.7 Distribusi Frekuensi Makanan Berdasarkan Jenis Kelamin	44
Tabel 5.8 Distribusi Frekuensi Makanan Berdasarkan Usia.....	45
Tabel 5.9 Distribusi Jumlah Makan	46
Tabel 5.10 Distribusi Jumlah Makanan Berdasarkan Jenis Kelamin.....	47
Tabel 5.11 Distribusi Jumlah Makanan Berdasarkan Usia	48
Tabel 5.12 Distribusi Penerimaan Makanan	49
Tabel 5.13 Distribusi Penerimaan Makanan Berdasarkan Jenis Kelamin	51
Tabel 5.14 Distribusi Penerimaan Makanan Berdasarkan Usia.....	53

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Kerangka Teori.....	27
Gambar 3.1 Kerangka Konsep.....	28

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Kuesioner <i>Food Frequency Semy Quantitafe</i>	71
Lampiran 2 Kuesioner Penerimaan Makanan	77
Lampiran 3 Buku Foto	79
Lampiran 4 Surat Izin Penelitian.....	80
Lampiran 5 <i>Output</i> Analisis Statistik.....	81
Dokumentasi	83

BAB I

PENDAHULUAN

A. Pendahuluan

Mahasiswa berada dalam transisi dari remaja menuju dewasa secara fisik, mental, dan sosial. Mereka berada di bawah perlindungan orang tua sebelum menjadi mahasiswa. Saat menjadi mahasiswa, biasanya mereka akan meninggalkan rumah dan tinggal di asrama, memiliki lebih banyak aktivitas dan kegiatan selain belajar yang membuat kehidupan mereka menjadi tidak terartur termasuk dalam pola makan, biasanya mereka lebih memilih mengonsumsi makanan dan minuman yang siap saji (Lee JE, 2014). Mahasiswa belum terbiasa menyiapkan makanan untuk diri sendiri dan menentukan pilihan makanan yang akan dikonsumsi (Ballingall J, 2008).

Permasalahan yang dialami Indonesia saat ini dipengaruhi oleh pola hidup, pola makanan, aspek area kerja, berolahraga, serta aspek stres. Perubahan gaya hidup paling utama di kota-kota besar menyebabkan terjadinya kenaikan prevalensi penyakit degeneratif. Perubahan gaya hidup pada warga dipicu oleh meningkatnya pendapatan ekonomi, banyak aktivitas kerja yang besar serta promosi santapan *trendy* asal barat, utamanya *fast food*, tetapi tidak diimbangi dengan pengetahuan serta pemahaman gizi. Pola makan tinggi lemak jenuh serta gula, dan rendah serat serta rendah zat gizi mikro akan menimbulkan permasalahan obesitas, gizi lebih, dan tingkatan radikal leluasa yang pada akhirnya menyebabkan pergeseran pola penyakit ke

penyakit kronis non peradangan ataupun timbulnya penyakit degeneratif (Selly, S F, & Lin, Ernawai., 2020).

Pola makan dapat dikatakan sebagai faktor yang berpengaruh langsung pada status gizi. Pola makan juga dapat diukur dengan melihat banyaknya suatu makanan serta kualitasnya. Bila pola makan sudah bisa memenuhi kebutuhan tubuh kita baik itu dari banyaknya dan juga mutunya, maka tubuh juga akan mendapatkan kondisi kesehatan yang baik. Jika pola makan sehari-hari kita tidak seimbang maka energi yang masuk dalam tubuh kita tidak sesuai dengan pengeluaran energi untuk melakukan aktivitas sehari-hari. Apabila perilaku dan gaya hidup individu tidak mendukung dan tidak memperhatikan untuk makan makanan yang bergizi dan sehat maka itu akan berpengaruh pada kesehatan individu (Miko M, 2016).

Kebiasaan makan terbentuk sejak anak lahir dan berada dalam sebuah keluarga yang dipengaruhi erat oleh budaya yang ada. Namun kebiasaan makan dapat berubah karena adanya perubahan fungsi dan peran sosial yang menjadi ekspresi diri dari seseorang. Beberapa faktor yang dapat mengubah kebiasaan makan adalah munculnya jenis pangan baru atau berpindahnya lokasi tempat tinggal (Solehah Qorriyah, 2010). Ketika memasuki suatu lingkungan yang baru, individu merasakan berbagai masalah terutama yang disebabkan oleh perbedaan bahasa dan perbedaan kebudayaan seperti makanan, humor, dan adat istiadat di lingkungan baru (Thurber & Walton, 2012).

Makanan sebagai identitas etnis dapat dikenali dari jenis masakannya yang memiliki karakteristik rasa yang khusus atau berdasarkan warisan nenek moyang sejak dahulu kala. Pola konsumsi dari berbagai jenis makanan ini menjadi pembeda bagi suatu etnis atau kelompok masyarakat yang ada di Indonesia khususnya Papua (Solehah Qoriyah, 2010).

Mengonsumsi sagu bagi masyarakat asli Papua, terutama bagi masyarakat asli yang hidup di daerah pesisir bukanlah hal baru, karena sagu merupakan makanan pokok yang telah dikonsumsi dari zaman nenek moyang mereka dahulu. Berbeda dengan masyarakat asli Papua yang hidup di daerah pegunungan, makanan masyarakat asli Papua yang hidup di daerah pegunungan (sering disebut dengan masyarakat pedalaman) adalah dari jenis umbi-umbian seperti ubi jalar dan ubi kayu yang memang cocok di daerah dataran tinggi, berbeda dengan Sagu (*Metroxylon sp*) yang hanya dapat tumbuh di dataran rendah (Hans F.Liborang, 2018). Penyebutan produk makanan dari sagu untuk beberapa daerah berbeda, walaupun proses pembuatannya sama dan output yang dihasilkan juga sama seperti penyebutan papeda, sinoli, tutupola, sagu lempeng, dan buburne, dan lain sebagainya. Ada juga yang disajikan dalam bentuk kue/camilan seperti sarut, bagea, sagu tumbu, dan sagu gula. Di Sulawesi Selatan dan Sulawesi Tenggara, makanan ini dikenal dengan nama kapurung dan sinonggi. Sedangkan di Sangehe Talaud dikenal dengan nama rirange (Lay dkk, 1998).

Hasil studi (Nur, S, I, I, 2021) di wilayah adat *Mee Pagoo* Papua, menemukan bahwa kebiasaan konsumsi pangan dipengaruhi oleh variabel lingkungan, dimana pemilihan bahan makanan, proses pengolahan makanan, pola konsumsi pangan antara masyarakat yang tinggal di wilayah pedalaman dan pesisir berbeda. Kebiasaan makan terbentuk dan tertanam sesuai dengan budaya yang ada di masing-masing keluarga. Suatu kelompok masyarakat dapat merubah kebiasaan makan mengikuti kebiasaan masyarakat tempat tinggalnya sekarang karena adanya variasi pemilihan bahan pangan dan proses pengolahannya yang beragam.

Mahasiswa Papua yang tinggal di asrama mahasiswa (Wisma) Universitas Hasanuddin merupakan mahasiswa perantau yang melanjutkan pendidikan di Makassar. Mahasiswa Papua harus dapat menyesuaikan diri dengan lingkungan, budaya serta makanan daerah tempat tinggalnya sekarang, sehingga terjadi perubahan pola makan pada mahasiswa perantau yang berasal dari Papua.

Pada penelitian (Jauziyah S, S, A, 2021) pada mahasiswa di Universitas Diponegoro yang berjumlah 110 orang, menemukan bahwa 78,2% subjek penelitian bertempat tinggal di kos/asrama/kontrakan yang merupakan mahasiswa perantau dan menunjukkan kebiasaan makan yang tidak baik. Sebanyak 30% subjek dalam pemilihan makan masih dipengaruhi oleh kebiasaan makan daerah asal, sebanyak 40% subjek dipengaruhi oleh pantangan makan dalam pemilihan makannya, dan sebanyak 38,2% subjek

dipengaruhi oleh teman sebayanya dalam pemilihan makan. Hasil penelitian ini juga menunjukkan bahwa seluruh subjek mengonsumsi kelompok bahan makanan sereal, kacang-kacangan, lemak dan minyak (100%) selama satu bulan terakhir. Sebanyak 97,3% subjek mengonsumsi daging hewani berupa daging ayam dan ikan air tawar, 51,8% mengonsumsi *seafood*, 99,1% mengonsumsi telur dalam sebulan. Konsumsi buah sebanyak 99,1% dan konsumsi sayur sebanyak 97,3% selama sebulan. Konsumsi susu dan olahannya sebanyak 40,9% selama sebulan. Kebiasaan konsumsi makanan pokok (sumber karbohidrat) sebanyak 92,7% dengan frekuensi 2-3 x/hari, 60,9% mengonsumsi sumber protein hewani 2-3x/hari, 69,1% mengonsumsi sumber protein nabati 2-3x/hari. Sebanyak 54,4% mengonsumsi sayur 2-3x/hari dan 8,2% mengonsumsi buah 2-3x/hari. Sebanyak 50% mengonsumsi camilan 1x dalam sehari berupa gorengan, jajanan anak sekolah, maupun makanan ringan.

Dalam hasil penelitian (Awaluddin S, P, 2020), uang saku berpengaruh positif dan signifikan terhadap pola konsumsi mahasiswa Nobel Indonesia Makassar yang bertempat tinggal di pondok dan juga besasiswa berpengaruh positif dan signifikan terhadap pola konsumsi mahasiswa Nobel Indonesia Makassar yang bertempat tinggal di pondok. Ditambahkan dalam hasil penelitian (Dewisa Priliani, 2014) mahasiswa yang tinggal di rumah kos di Bandung menunjukkan kecenderungan akan kurangnya penerapan pola makan sehat.

Pola makan sehat merupakan hal penting untuk dimiliki oleh setiap manusia agar terpenuhinya semua zat gizi yang dibutuhkan oleh tubuh (Boddhicitta, 2002). Pola makan adalah suatu cara atau usaha dalam pengaturan jumlah dan jenis makanan dengan maksud tertentu seperti mempertahankan kesehatan, status gizi, mencegah atau membantu kesembuhan penyakit (Depkes RI, 2003).

Ada beberapa dampak yang akan timbul apabila kekurangan atau kelebihan dalam konsumsi makanan. Dampak dari kelebihan konsumsi makanan yang mengandung kadar lemak maupun kalori tinggi, apabila dikonsumsi setiap hari dalam jumlah yang banyak dapat meningkatkan risiko obesitas, gizi lebih, hipertensi, dan beberapa penyakit degeneratif lainnya (WHO, 2014)

Menurut hasil penelitiain (Futriani, F, 2020), pada mahasiswa tingkat II di Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Abdi Nusantara Jakarta, menemukan bahwa dari 65 responden kejadian terbanyak terdapat pada kategori mahasiswa yang mengalami gastritis yaitu sebanyak 36 orang (55.4%) responden. Sedangkan responden yang tidak mengalami gastritis terdapat 29 orang (44.6%) yang ditunjukkan oleh hasil tabulasi silang antara variabel pola makan dengan kejadian gastritis menunjukkan hasil *statistic Continuity Correction* diperoleh nilai $P= 0.073$ ($p\text{-value}>0.05$), yang berarti ada hubungan antara variabel pola makan dengan kejadian gastritis.

Ditambahkan dalam hasil penelitian (Ismarwati, 2016), pada mahasiswa Ilmu Keperawatan di Universitas Aisyiyah Yogyakarta, menemukan bahwa dari 45 mahasiswa terdapat sebanyak 24 mahasiswa (53,3%) memiliki pola makan tidak baik yang mengakibatkan obesitas ditunjukkan dalam analisis uji korelasi lambda (λ). Didapatkan nilai p $0,030 < 0,05$ dan nilai λ $0,429$, yang berarti ada hubungan yang bermakna antara pola makan dengan tingkat obesitas pada mahasiswa Ilmu Keperawatan di Universitas Aisyiyah Yogyakarta dalam kategori sedang.

Berdasarkan latar belakang di atas peneliti tertarik untuk meneliti gambaran pola makan mahasiswa Papua di Asrama Mahasiswa (Wisma) Universitas Hasanuddin.

B. Rumusan Masalah

- a. Bagaimana jenis makanan yang dikonsumsi oleh mahasiswa Papua di Asrama Mahasiswa (Wisma) Universitas Hasanuddin?
- b. Bagaimana frekuensi konsumsi pada mahasiswa Papua di Asrama Mahasiswa (Wisma) Universitas Hasanuddin?
- c. Bagaimana jumlah makanan yang dikonsumsi mahasiswa Papua di Asrama Mahasiswa (Wisma) Universitas Hasanuddin?
- d. Bagaimana penerimaan makanan pada mahasiswa Papua di Asrama Mahasiswa (Wisma) Universitas Hasanuddin?

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Untuk mengetahui pola makan mahasiswa Papua di asrama mahasiswa (Wisma) Universitas Hasanuddin

2. Tujuan Khusus

- a. Untuk mengetahui jenis makanan yang dikonsumsi oleh mahasiswa Papua di Asrama Mahasiswa (Wisma) Universitas Hasanuddin.
- b. Untuk mengetahui frekuensi konsumsi makan oleh mahasiswa Papua di Asrama Mahasiswa (Wisma) Universitas Hasanuddin.
- c. Untuk mengetahui jumlah makanan yang dikonsumsi oleh mahasiswa Papua di Asrama Mahasiswa (Wisma) Universitas Hasanuddin.

- d. Untuk mengetahui penerimaan makanan mahasiswa Papua pada makanan yang disajikan di Asrama Mahasiswa (Wisma) Universitas Hasanuddin.

D. Manfaat Penelitian

Peneliti berharap penelitian ini dapat memberikan manfaat bagi:

1. Bagi Peneliti

Penelitian ini akan memberikan informasi untuk ahli gizi terkait gambaran pola konsumsi makanan sehat pada mahasiswa. Hal ini dapat dijadikan bahan pertimbangan untuk ahli gizi memberikan penyuluhan kepada mahasiswa mengenai pola konsumsi makanan sehat yang tepat.

2. Bagi Mahasiswa

Penelitian ini diharapkan mampu memberikan informasi terkait gambaran pola makan mahasiswa yang tinggal di asrama. Hal ini dapat dijadikan pertimbangan untuk memberikan pola makan yang sesuai, sehingga mampu meningkatkan kesehatan mahasiswa.

3. Bagi Pendidikan

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi tambahan pustaka dan dapat memberikan informasi bagi kalangan pendidik terkait gambaran pola makan mahasiswa yang tinggal di asrama.

4. Bagi Peneliti Lain

Diharapkan dengan penelitian ini dapat memberikan sumber informasi atau referensi terkait gambaran pola makan mahasiswa yang

tinggal di asrama, serta dapat dijadikan bahan perbandingan untuk penelitian di masa yang akan datang terkait gambaran pola makan mahasiswa yang tinggal di asrama.

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Tinjauan Umum Tentang Mahasiswa

1. Definisi Mahasiswa

Menurut Peraturan Pemerintah RI No. 30 tahun 1990 mahasiswa merupakan peserta didik yang terdaftar dan belajar di perguruan tinggi tertentu. Dalam Kamus Besar Bahasa Indonesia, mahasiswa didefinisikan sebagai individu yang sedang mengemban ilmu di perguruan tinggi. Berdasarkan klasifikasi usia menurut Depkes (2009), mahasiswa berada dalam tahap remaja akhir dengan rentang usia 17-25 tahun. Kemudian ditambahkan oleh Hartaji (2012) mahasiswa merupakan orang-orang yang sedang memperoleh ilmu yang saat ini terdaftar dalam instansi pendidikan diantaranya seperti sekolah tinggi, akademi, institusi, politeknik, universitas baik negeri maupun swasta setelah menempuh tingkat pendidikan SMA atau SLTA.

Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia, mahasiswa adalah mereka yang sedang belajar di perguruan tinggi (Poerwadarminta, W, J,S, 2005). Mahasiswa dapat didefinisikan sebagai individu yang sedang menuntut ilmu di tingkat perguruan tinggi, baik negeri maupun swasta atau lembaga lain yang setingkat dengan perguruan tinggi. Mahasiswa dinilai memiliki

tingkat intelektualitas yang tinggi, kecerdasan dalam berpikir dan keterampilan dalam bertindak (Siswoyo, 2007).

2. Karakteristik Mahasiswa

Mahasiswa mempunyai karakter sebagai berikut (Amri, 2010):

- a. Mahasiswa adalah kelompok orang muda. Oleh karena itu, 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 seseorang yang menjalani sistem pendidikan tinggi, dimana pada tingkat ini mereka dianggap 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 adalah kelompok yang relatif “independen” karena belum memiliki keterkaitan finansial dan birokratis terhadap pihak manapun. Mereka mandiri dan memiliki perkiraan di masa depan, baik dalam hal karir maupun percintaan. Mahasiswa akan memperdalam keahlian di bidangnya masing-masing untuk mempersiapkan diri menghadapi dunia kerja yang membutuhkan mental tinggi.

- d. Mahasiswa adalah kelompok yang menjadi subsistem masyarakat secara keseluruhan, baik secara lokal, regional, nasional maupun internasional. Mereka mampu menyesuaikan dan memperlihatkan kemampuan bersosialisasi sesuai dengan sistem sosial yang ada.

Studi (Purnakarya Idral, 2009) mahasiswa dengan SDM berkualitas dicirikan sebagai manusia yang cerdas, produktif, dan mandiri dalam melaksanakan tugas-tugas kemahasiswaannya. Salah satu cara untuk mewujudkan mahasiswa berkualitas adalah dengan memenuhi kebutuhan zat gizi, namun banyak dari mahasiswa yang kebutuhan zat gizinya belum terpenuhi sehingga menyebabkan masalah gizi.

Faktor penyebab langsung masalah gizi, baik masalah gizi lebih atau masalah gizi kurang adalah ketidakseimbangan antara asupan makanan dengan kebutuhan tubuh serta adanya penyakit infeksi (Soekirman, 2008).

Menurut penelitian (Cholidah dkk, 2017) terdapat 38 mahasiswa (43,18%) dengan pola makan yang benar dan 50 mahasiswa (56,82%) dengan pola makan yang salah. Terdapat 42 mahasiswa (47,73%) cukup gizi dan 46 mahasiswa (52,27%) berada pada tingkat kecukupan gizi kurang. Untuk status gizi, 18 mahasiswa (20,45%) dengan status gizi kurang, 58 mahasiswa (65,91%) dengan status gizi normal, 8 mahasiswa (9,09%) dengan status gizi berat badan lebih,

dan 4 mahasiswa (4,54%) dengan status gizi obesitas. Pola makan mahasiswa sebagian besar masih kurang tepat, angka kecukupan gizi sebagian besar kurang.

Ditambahkan dalam hasil penelitian (A, N, & Manikam, R, M, 2019) menunjukkan hampir sebagian mahasiswa tingkat akhir mengalami masalah gizi, yaitu gizi lebih (29,5%) dan gizi kurang (15,8%). Mahasiswa disarankan untuk mengonsumsi makanan gizi seimbang dan tinggi serat, serta melakukan olahraga rutin agar tercapainya berat badan ideal dan status gizi normal.

B. Tinjauan Umum Tentang Pola Makan

1. Definisi Pola Makan

Menurut Departemen Kesehatan RI tahun 2009, pola makan merupakan suatu cara atau usaha untuk mengatur jumlah dan jenis pangan dengan tujuan tertentu, antara lain menjaga kesehatan, status gizi, mencegah atau membantu dalam penyembuhan penyakit (Departemen Kesehatan RI, 2009).

Menurut definisi Hartono (2005) dalam Fakhriyah & Suwardi (2020), pola makan adalah perilaku seseorang atau sekelompok orang ketika memenuhi kebutuhan makannya (meliputi sikap, keyakinan, dan pilihan makanan). Di sini ciri dari sikap adalah penilaian seseorang atas apa yang dia suka dan tidak suka (Fakhriyah, H., & Suwardi, 2020). Seperti contohnya, seorang remaja tidak menyukai sayur pare karena rasanya,

sehingga ia tidak mengambil pare sebagai hal yang ia suka karena didasari ketidaksukaannya terhadap rasa dari sayur pare.

Kemudian menurut Suhardjo (2009), pola makan diartikan sebagai cara seseorang atau sekelompok orang dalam memilih dan makan tanpa terpengaruh oleh pengaruh fisik, psikologis, budaya dan sosial. Pola makan mengacu pada karakteristik aktivitas makan seseorang atau setiap orang secara berulang-ulang untuk memenuhi kebutuhan pangannya (Sulistyoningsih, 2011). Pola makan umumnya memiliki 3 komponen yang masing-masing terdiri dari jenis, frekuensi, dan jumlah makanan.

a. Jenis Makan

Jenis atau keberagaman makanan adalah merupakan macam kelompok makanan yang dikonsumsi seseorang selama periode tertentu. Jenis makanannya antara lain lauk hewani, lauk nabati, sayur mayur dan buah-buahan. Pada individu yang memiliki diet yang lebih beragam maka hasil yang ditunjukkan pada kadar hemoglobin, kecukupan protein, dan status gizi akan baik (Swindale & Bilinsky, 2006).

b. Frekuensi Makan

Frekuensi makan adalah beberapa kali makan, yang meliputi sarapan pagi, makan siang, makan malam dan makanan ringan (Depkes RI, 2013). Menurut Suhardjo (2009) frekuensi makan adalah makan berulang setiap hari, yang terdiri dari sarapan, makan siang dan makan malam sebanyak tiga kali makan dalam waktu satu hari. Kategori frekuensi lain yang biasa

digunakan adalah harian, mingguan, bulanan, dan tahunan yang tergantung pada tujuan penelitian. Kombinasi makanan tertentu dapat digunakan untuk memperkirakan konsumsi suatu jenis zat gizi yang terdapat pada sedikit kelompok makanan (Gibson, 2005).

c. Jumlah Makan

Jumlah makan merupakan jumlah makanan yang dikonsumsi oleh setiap orang dalam kelompok (Willy, 2011). Pola makan individu akan mempengaruhi status gizinya. Keadaan gizi seseorang merupakan gambaran dari makanan yang dikonsumsi dalam jangka waktu lama. Pola makan juga akan memengaruhi penyusunan menu. Menu adalah pengaturan makanan yang disusun pada seseorang untuk ia konsumsi saat makan atau dalam kehidupan sehari-hari. Pola makan yang seimbang berisi berbagai macam makanan dalam jumlah dan proporsi yang sesuai untuk memenuhi kebutuhan zat gizi tubuh manusia untuk pemeliharaan dan perbaikan sel manusia, serta proses kehidupan, pertumbuhan dan perkembangan (Almatsier, 2005). Kekurangan zat gizi dapat menyebabkan penyakit atau gangguan pada tubuh. Demikian pula, zat gizi yang berlebih dapat menyebabkan masalah kesehatan, penyakit tersebut antara lain diabetes, hiperkolesterolemia, kanker, penyakit arteri koroner, sirosis hati, osteoporosis, dan beberapa penyakit kardiovaskular. Oleh karenanya diperlukan penerapan pola makan seimbang yang sesuai

dengan kebutuhan agar terhindar dari gangguan, penyakit ataupun masalah kesehatan pada tubuh.

2. Penilaian Pola Makan

Ada dua metode untuk mengukur pola makan individu atau kelompok, yakni dengan cara kualitatif dan kuantitatif. Secara kualitatif, data yang dikumpulkan lebih difokuskan pada aspek-aspek yang berkaitan dengan kebiasaan makan dan faktor-faktor yang memengaruhi konsumsi makanan individu atau masyarakat. Sedangkan pengukuran secara kuantitatif dimaksudkan untuk mengetahui jumlah pangan yang dikonsumsi. Terdapat 6 metode untuk melihat pola makan secara kuantitatif yaitu metode *recall*, *food account*, metode penimbangan, perkiraan makanan, metode inventaris, dan metode pendaftaran. Metode yang digunakan tergantung pada tujuan penelitian, kondisi yang akan diteliti, pendanaan, tenaga, dan waktu yang tersedia (Supariasa, 2016). Secara umum, survei gizi yang biasa digunakan untuk pengukuran pola makan individu, antara lain:

a. Metode *Recall* 24 jam (*Recall 24 hours Method*)

Cara ini dilakukan dengan mencatat jenis dan jumlah makanan serta minuman yang telah dikonsumsi dalam 24 jam terakhir. *Recall* dilakukan pada saat wawancara dilakukan dan mundur ke belakang sampai 24 jam penuh kemudian responden menceritakan semua yang dimakan dan diminum selama 24 jam yang lalu. Wawancara ini dilakukan oleh petugas

yang sudah terlatih dengan menggunakan formulir *recall*. Data yang diperoleh dari hasil *recall* lebih bersifat kualitatif dan untuk mendapatkan data kuantitatif, pewawancara perlu menanyakan penggunaan URT (Ukuran Rumah Tangga) atau dapat juga menggunakan *food model* yang dapat membantu mendeskripsikan ukuran porsi untuk memperkirakan jumlah yang dikonsumsi responden. Kemudian menggunakan data komposisi bahan makanan untuk menghitung asupan zat gizinya (Gibson, 2005). *Recall* baiknya dilakukan minimal dua kali dengan tidak berturut-turut. Bila *recall* dilakukan hanya satu kali, maka hasilnya kurang menggambarkan asupan makan harian seseorang (Supriasa, 2016). Untuk mendapatkan hasil yang optimal dalam penggambaran asupan makan harian individu, *recall* berulang perlu dilakukan selama beberapa hari (Gibson, 2005).

Metode *recall* bergantung dengan daya ingat individu, untuk itu responden sebaiknya memiliki daya ingat yang baik agar dapat menggambarkan konsumsi yang sebenarnya tanpa ada satu jenis makanan yang terlewat atau terlupa. *Recall* tidak cocok dilakukan pada responden berusia di bawah 7 tahun dan di atas 70 tahun. *Recall* dapat menyebabkan terjadi sindrom *flat slope (the flat slope syndrome)*, dimana responden memiliki kecenderungan untuk melaporkan konsumsinya. Responden kurus cenderung akan melaporkan jumlah konsumsi yang lebih banyak sedangkan responden gemuk akan melaporkan konsumsi dengan jumlah

yang lebih sedikit, yang berakibat pada hasil yang kurang menggambarkan asupan energi, protein, karbohidrat, dan lemak sebenarnya (Supariasa, 2016).

Tabel 2.1 Contoh Tabel *Recall* 24 Jam

Waktu Makan	Hari/Tanggal:							Ket*
	Hidangan/Masakan			Bahan Makanan				
	Nama	URT	Estimasi Gram	Nama	URT	Estimasi Gram	Berat Bersih (gr)	
(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)	(7)	(8)	(9)

b. *Food Frequency Questionnaire* (FFQ)

FFQ merupakan metode survei konsumsi makanan dengan menggunakan kuesioner untuk mendapatkan data frekuensi individu mengenai makanan dan minuman yang dikonsumsinya. Frekuensi konsumsi dapat dilakukan dalam jangka waktu tertentu, seperti harian, mingguan, bulanan maupun tahunan. Kuesioner FFQ meliputi daftar jenis makanan dan minuman (Supariasa, 2016).

Metode FFQ hanya membutuhkan data jenis makanan tertentu sering atau jarang dimakan, dan seberapa sering mereka dimakan (Sirajuddin dkk., 2018).

Skor pangan (*food score*) dengan metode FFQ dikutip dari porsi makan yang tercantum pada piramida makanan masing – masing negara. Piramida makanan Indonesia dikenal dengan gambar tumpeng Pesan Gizi Seimbang (PGS). Piramida makanan memberikan informasi tentang

besarnya porsi sebagai standar emas penilaian asupan kelompok makanan

(Sirajuddin dkk., 2018)

Tabel 2.2 Contoh Tabel FFQ

No	Bahan Makanan	Frekuensi Konsumsi (Skor Konsumsi Pangan)					
		>3 kali/hari	1 kali/hari	3-6 kali/minggu	1-2 kali sebulan	2 kali sebulan	Tidak Pernah
		(50)	(25)	(15)	(10)	(5)	(0)
A.	Makanan Pokok						
1	Nasi						
2	Kentang						
3	Roti Putih						
4	Singkong						
B.	Lauk Hewani						
5	Daging Sapi						
6	Daging Ayam						
7	Ikan Segar						
8	Telur Ayam						
9	Udang						
C	Lauk Nabati						
10	Kacang Hijau						
11	Kacang Kedele						
12	Tahu						
D	Sayur dan Buah						
13	Bayam						
14	Kangkung						
15	Kol						
16	Kelor						
17	Alpukat						
18	Mangga						
19	Durian						
20	Apel						

21	Jeruk						
22	Pepaya						
Jumlah Skor Konsumsi							

c. *Food Record*

Food record merupakan metode survei konsumsi pangan yang digunakan untuk menilai asupan makanan pada tingkat individu. Prinsip dari metode ini adalah mencatat jenis dan jumlah makanan serta minuman responden dalam kurun waktu tertentu. Biasanya *food record* ini dilakukan selama 3 hari dengan menggunakan 2 hari *weekday* dan 1 hari *weekend*. Namun untuk mendapatkan data konsumsi makanan yang menggambarkan kebiasaan konsumsi responden, metode *food record* ini idealnya dilakukan selama 7 hari (Sirajuddin dkk., 2018). Kemudian hasilnya dikuantifikasikan dengan estimasi menggunakan ukuran rumah tangga (*estimated food record*) atau menimbang (*weighed food record*) (Hartriyanti & Triyanti, 2007).

Tabel 2.3 Contoh Tabel *Food Record*

Waktu Makan (1)	Nama Hidangan (2)	Bahan Makanan (3)	Cara Pengolahan (4)	URT (5)	Gram (6)

3. Penelitian Terkait Pola Makan pada Mahasiswa

Pada hasil penelitian (Ar Rahmi dkk, 2017) mahasiswa dengan kategori pola makan yang cukup berdasarkan *Healthy Eating Plate*

sebesar 2,1%, dan kurang sebesar 97,9%. Jenis makanan yang memiliki nilai tertinggi ketidaksesuaian dengan pola makan berdasarkan *Healthy Eating Plate* yaitu gandum utuh sebesar 81,8%. Hasil keseluruhan jawaban responden berdasarkan perhitungan Arikunto, didapatkan skor sebesar 28,4%, sehingga simpulan pola makan mahasiswa berdasarkan *Healthy Eating Plate* termasuk dalam kategori kurang.

Dalam hasil penelitian yang dilakukan (Evan dkk, 2017) membuktikan bahwa sebanyak 24 mahasiswa (77,4%) menunjukkan pola makan tinggi energi dan terdapat mahasiswa sebanyak 29 (93,5%) mengalami obesitas I, sedangkan hasil Spearman Rank didapatkan nilai $p\text{-value} = 0,004 < \alpha (0,05)$ yang berarti ada hubungan pola makan dengan kejadian obesitas pada mahasiswa di Universitas Tribuhawana Tunggadewi Malang. Mahasiswa perlu menurunkan berat badan dengan mengontrol pola makan dan melakukan olahraga.

Ditambahkan dalam hasil penelitian (Mufa AN dkk, 2021) pada mahasiswa perantauan di Universitas Samudra menemukan bahwa pola makan berpengaruh pada gejala anemia dimana sebanyak 50 orang (74,3%) merasakan gejala anemia, sementara 20 orang (25,7%) tidak merasakan gejala anemia. Hal ini menunjukkan pola makan sangat berpengaruh terhadap gejala anemia dimana dapat mengganggu aktivitas yang dilakukan yaitu terasa lemas, hal ini dapat diatasi dengan

mengonsumsi makanan yang berprotein baik nabati ataupun hewani
perubahan pola makan dan mengurangi makanan cepat saji dan instan.

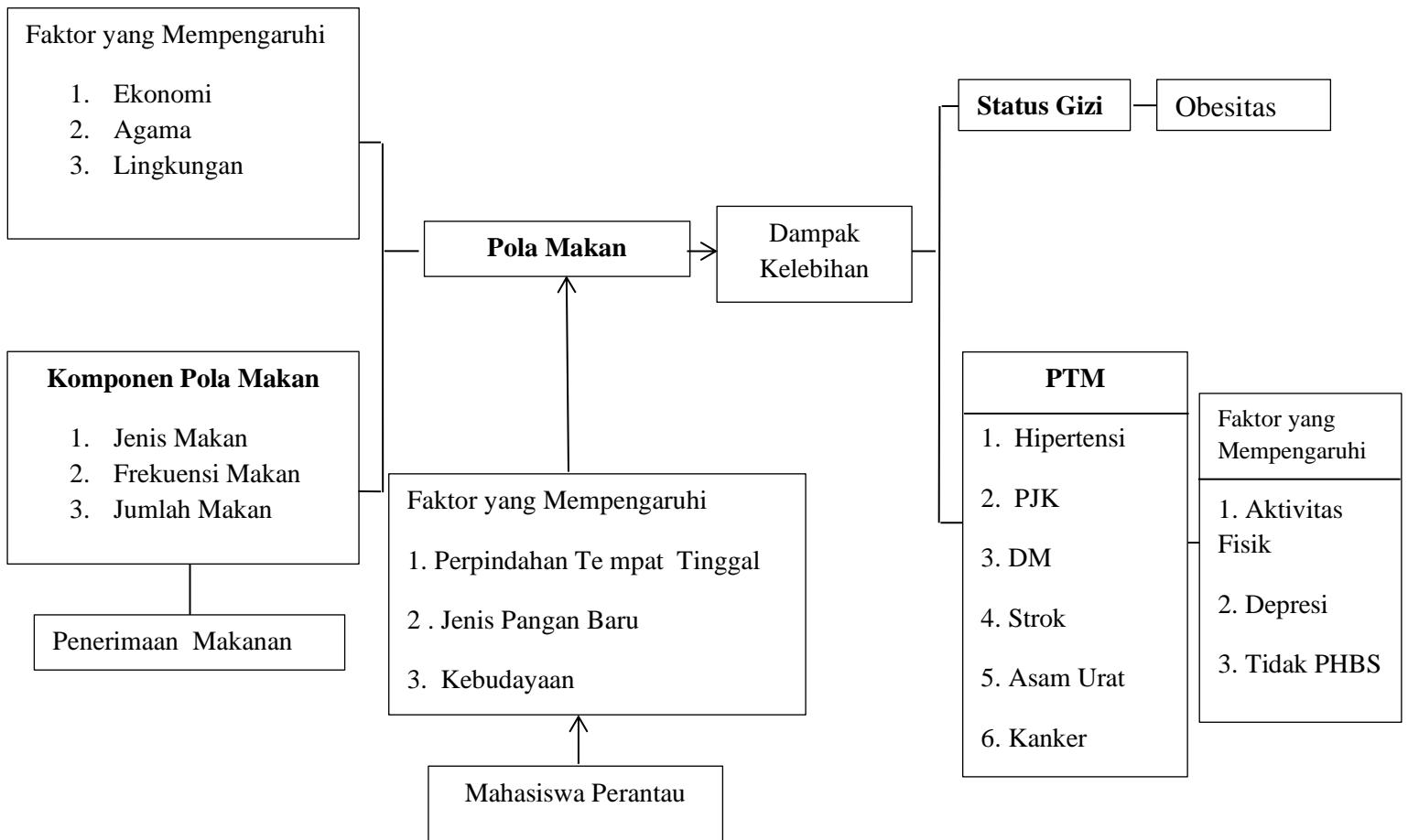
Tabel 2.4 Sintesa Penelitian

No	Pengarang	Judul	Tujuan Penelitian	Variabel	Sampel	Metode Penelitian	Hasil
1	Nabillah Ar Rahmi , Ina Hendiani, Sri Susilawati (2017)	Pola makan mahasiswa berdasarkan <i>Healthy Eating Plate</i>	Untuk mengetahui pola makan mahasiswa berdasarkan <i>Healthy Eating Plate</i>	Independen: Jenis kelamin, Usia, Dependen: Pola makan berdasarkan <i>Healthy Eating Plate</i>	Sampel sebanyak 143 mahasiswa	Jenis penelitian yang dilakukan adalah penelitian deskriptif dengan teknik survei	Mahasiswa dengan kategori pola makan yang cukup berdasarkan <i>Healthy Eating Plate</i> sebesar 2,1%, dan kurang sebesar 97,9%. Jenis makanan yang memiliki nilai tertinggi ketidaksesuaian dengan pola makan berdasarkan <i>Healthy Eating Plate</i> yaitu gandum utuh sebesar 81,8%. Hasil keseluruhan jawaban responden berdasarkan perhitungan Arikunto, didapatkan skor sebesar 28.4%,

No	Pengarang	Judul	Tujuan Penelitian	Variabel	Sampel	Metode Penelitian	Hasil
2	Evan, Joko Wiyono, Erlisa Candrawati (2017)	Hubungan antara Pola Makan dengan Kejadian Obesitas pada Mahasiswa di Universitas Tribhuhwana TunggaDewi Malang	Untuk mengetahui hubungan pola makan dengan kejadian obesitas pada mahasiswa di Universitas Tribhuhawana Tunggadewi Malang.	Variabel independen Pola makan Variabel dependen obesitas.	Sampel sebanyak 31 mahasiswa	<i>Cross-sectional</i>	Hasil penelitian ini membuktikan bahwa sebanyak 24 mahasiswa (77,4%) menunjukkan pola makan tinggi energi dan terdapat mahasiswa sebanyak 29 orang (93,5%) mengalami obesitas I, sedangkan hasil Spearman Rank didapatkan nilai $p\text{-value} = 0,004 < \alpha$ (0,05) yang berarti ada hubungan pola makan dengan kejadian obesitas pada mahasiswa di Universitas Tribhuhawana Tungga Dewi Malang. Mahasiswa perlu

No	Pengarang	Judul	Tujuan Penelitian	Variabel	Sampel	Metode Penelitian	Hasil
							untuk menurunkan berat badan dengan mengontrol pola makan dan melakukan olahraga.
3	Nurul Aulia Mufa, Syafani Syarifah, Suci Hidayani Putri, Ameliyani, Sri Jayanthi (2021)	Pola Makan dan Gejala Anemia pada Mahasiswa Perantauan di Universitas Samudra	Untuk melihat pengaruh pola makan dengan gejala anemia pada mahasiswa perantauan	Independen: Pola makan Dependen: Gejala Anemia	Sampel sebanyak 70 mahasiswa	Metode yang digunakan ialah deskriptif	Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa pola makan berpengaruh pada gejala anemia dimana sebanyak 50 orang (74,3%) merasakan gejala anemia, sementara 20 orang (25,7%) tidak merasakan gejala anemia. Hal yang harus dilakukan agar tidak terjadinya anemia harus ada perubahan pola makan.

C. Kerangka Teori



Gambar 2.1. Kerangka Teori

Sumber : Sulistyoningsih (2011), Elfhag & Morey (2008), Worthington (2000)