

POLA MAKAN ISI PIRING MAHASISWA PAPUA DI UNIVERSITAS WIDYA DHARMA KLATEN

SKRIPSI

Diajukan guna memenuhi persyaratan untuk mencapai Derajat Sarjana S-1
Program Studi Teknologi Hasil Pertanian Fakultas Teknologi dan Komputer
Universitas Widya Dharma Klaten



Oleh:

YAPELEK KOGOYA
NIM :1831100003

**PROGRAM STUDI TEKNOLOGI HASIL PERTANIAN
FAKULTAS TEKNOLOGI DAN KOMPUTER
UNIVERSITAS WIDYA DHARMA
KLATEN**

2023

POLA MAKAN ISI PIRING MAHASISWA PAPUA DI UNIVERSITAS WIDYA DHARMA KLATEN

Oleh:

YAPELEK KOGOYA
NIM :1831100003

Telah Dipertahankan Di Depan Dewan Penguji


Pada tanggal : 22 Agustus 2023

Dinyatakan Telah Lulus dan Memenuhi Syarat Mendapatkan Gelar S1


Ketua


Aniek Wulandari, SP, M.P.


Penguji Utama


Harri Purnomo, ST, M.T.

Sekretaris

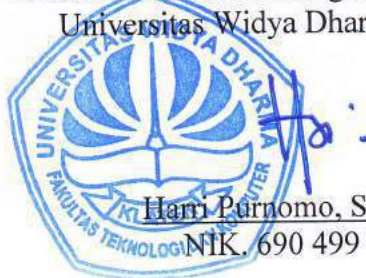

Ir. Agus Santoso, M.P.

Penguji Pendamping


Fatkhun Nur, STP, M. Sc.

Mengetahui

Dekan Fakultas Teknologi dan Komputer
Universitas Widya Dharma Klaten



Harri Purnomo, ST, M.T.
NIK. 690 499 196

POLA MAKAN ISI PIRING MAHASISWA PAPUA DI UNIVERSITAS WIDYA DHARMA KLATEN

Oleh:

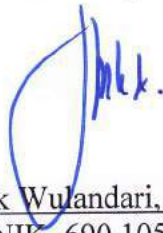
YAPELEK KOGOYA
NIM :1831100003

Telah Menyelesaikan Laporan Penelitian

Pada tanggal : 30 Agustus 2023

Dinyatakan Telah Lulus dan Memenuhi Syarat Mendapatkan Gelar S1

Pembimbing Utama



Aniek Wulandari, SP, M.P.
NIK. 690 105 281


Pembimbing Pendamping



Ir. Agus Santoso, M.P.
NIP. 19650408 199010 1 001

Mengetahui
Dekan Fakultas Teknologi dan Komputer
Universitas Widya Dharma Klaten




Harri Purnomo, ST, M.T.
NIK. 690 499 196

SURAT PERNYATAAN

Yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama	: Yapelek Kogoya
N I M	: 1831100003
Program Studi	: Teknologi Hasil Pertanian
Fakultas	: Teknologi dan Komputer

Dengan ini menyatakan dengan sesungguhnya bahwa Skripsi

Judul : “ Pola Makan Isi Piring Mahasiswa Papua di Universitas Widya Dharma Klaten “

Adalah benar – benar karya saya sendiri dan bebas dari plagiat. Hal – hal yang bukan merupakan karya saya dalam Skripsi ini telah diberi tanda sitasi dan ditunjukkan dalam Daftar Pustaka.

Apabila dikemudian hari terbukti pernyataan saya tidak benar, saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pembatalan ijazah dan pencabutan gelar yang saya peroleh dari Skripsi ini.

Klaten, 23 Agustus 2023



Yapelek Kogoya

HALAMAN MOTTO

- “Jangan pergi mengikuti kemana jalan akan berujung. Buat jalanmu sendiri dan tinggalkanlah jejak.” (*Ralph Waldo Emerson*)

HALAMAN PERSEMBAHAN

1. Terimakasih untuk kedua orangtua tercinta Malo Kogoya dan Ibu Kapena Wonda, karena telah memberikan doa dan dukungan, baik secara moril maupun materi, dan telah memberikan fasilitas yang dibutuhkan selama penyelesaian skripsi.
2. Terima kasih untuk Kakak–kakak tercinta Enira Kogoya, Lison Kogoya Jeckson Wonda, Galon,Kogoya, Keli Kogoya, Midiles Kogoya, Jakson Kogoya, Mira Wonda dan Karumuli Kogoya.S.TP dan Mila Kogoya Malo Kogoya
3. Terimakasih kepada keluarga besar (IMAPUJA) yang sudah menyemangati.
4. Semua teman-teman Program Studi Teknologi Hasil Pertanian yang telah memberikan motivasi dalam menyelesaikan skripsi ini.
5. Seluruh Dosen Fakultas Teknologi dan Komputer Program Studi Teknologi Hasil Pertanian dan tenaga pendidikan lain yang telah memberikan ilmu dan masukan kepada penulis.

KATA PENGATAR

Segala Puji dan syukur kepada Tuhan Yesus atas segala berkat dan rahmatNya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan judul Pola Makan Isi Piring Mahasiswa Papua di Universitas Widya Dharma Klaten.

Pada kesempatan ini penulis mengucapkan banyak terima kasih atas segaa bantuan dan dorongan, memberi motivasi dan semangat kepada :.

1. Prof. Dr. H. Triyono, M. Pd., selaku Rektor Universitas Widya Dharma Klaten.
2. Harri Purnomo, S.T. M.T selaku Dekan Fakultas Teknologi dan Komputer, Universitas Widya Dharma Klaten.
3. Aniek Wulandari, SP. M.P. selaku Ketua Program Studi Teknologi Hasil Pertanian Universitas Widya Dharma, sekaligus sebagai pembimbing utama.
4. Ir. Agus Santoso, M.P.,, selaku Dosen Pembimbing pembantu yang telah memberikan bimbingan dan pengarahan dalam menyusun skripsi ini.
5. Semua Pihak yang telah berkenan memberikan dukungan dan membantu dalam penyelesaian skripsi ini.
6. Tim penguji skripsi Program Studi Teknologi Hasil Pertanian Unwidha Klaten.

Penulis menyadari bahwa masih banyak kekurangan dalam penyusunan proposal skripsi ini. Maka dari itu, penulis mengharapkan kritik dan saran dari pembaca yang kemudian akan penulis jadikan sebagai evaluasi dan menjadi lebih baik serta memberikan informasi yang bermanfaat bagi penulis dan pembaca.

Klaten, Agustus 2023

Penulis

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL	i
HALAMAN PENGESAHAN	ii
SURAT PERNYATAAN	iii
HALAMAN MOTTO.....	iv
HALAMAN PERSEMBAHAN	v
KATA PENGANTAR	vi
DAFTAR ISI	vii
DAFTAR GAMBAR	ix
DAFTAR TABEL	x
DAFTAR LAMPIRAN	xi
ABSTRAK.....	xii
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang	1
B. Tujuan Penelitian	2
C. Manfaat Penelitian	3
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	4
A. Perilaku dan Pola Makan	4
B. Faktor Yang Mempengaruhi Perilaku Makan	8
C. Status Gizi	9
D. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kebiasaan Makan	16
E. Isi Piringku	17
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	21
A. Waktu dan Tempat	21
B. Metode Penelitian	21
1. Prosedur Penelitian	22
2. Data Penelitian.....	22

3. Tahapan Penelitian	22
C. Analisis Data.....	22
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	23
A. Data Responden.....	23
B. Pola Konsumsi Selama Kuliah.....	24
C. Ekonomi Biaya Kuliah.....	26
D. Aktivitas Sehari-hari Mahasiswa.....	27
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	29
A. Kesimpulan	29
B. Saran	29
DAFTAR PUSTAKA	30
LAMPIRAN	33

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 1. Data Responden.....	23
Tabel 2. Pola Konsumsi Responden.....	24
Tabel 3. Ekonomi Biaya Konsumsi.....	26
Tabel 4. Aktivitas Mahasiswa	27

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 1. Contoh Menu Makanan Masyarakat Papua.....	7
Gambar 2. Tumpeng Gizi Seimbang.....	16
Gambar 3. Contoh Isi Piringku Sekali Makan.....	19
Gambar 4. Penjelasan Peneliti.....	40
Gambar 5. Pengisian Instrumen di Kampus.....	40
Gambar 6. Pengisian Instrumen di Rumah/kos.....	41
Gambar 7. Responden Pengisi Kuisisioner.....	41

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1. Instrumen Kuisisioner.....	33
Lampiran 2. Data Rekap Responden.....	37
Lampiran 3. Dokumentasi Penelitian.....	40
Lampiran 4. Presentasi Ujian Skripsi.....	42

ABSTRAK

Pola makan adalah perilaku paling penting yang dapat mempengaruhi keadaan gizi, keadaan gizi yang baik dapat meningkatkan kesehatan individu dan masyarakat. Masyarakat Papua pada umumnya berpola pangan pokok, ubi jalar, talas, singkong, keladi dan sagu. Minimnya varian tanaman yang mereka tanam di ladang sebagai sumber kehidupan mereka yang masih tradisional dan sederhana menyebabkan variasi makanan lokal yang menjadi makanan tradisional terbatas sebagai makanan sehari-hari mereka. Tujuan penelitian ini yaitu untuk mengetahui dan memahami pola makan dan pemenuhan gizi seimbang mahasiswa Papua dan mendiskripsikan tentang variasi isi piringku meliputi jenis, ukuran dan porsi isi piringku mahasiswa Papua Unwidha Klaten

Metode pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini yaitu wawancara (interview) langsung kepada responden dengan menggunakan daftar pertanyaan dan melalui observasi secara langsung ketempat penelitian untuk melihat/mengamati langsung. Data yang diperoleh kemudian ditabulasi secara statistik disajikan dalam bentuk tabel dan grafik, kemudian dianalisis secara deskriptif dan dibandingkan dengan literatur.

Hasil penelitian pola makan mahasiswa Papua di Unwidha Klaten melalui pengamatan isi piringku menunjukkan bahwa mereka sudah mengetahui dan memahami pola makan isi piringku tetapi memerlukan adaptasi terhadap jenis-jenis sumber makanan di klaten dan keterbatasan biaya untuk memenuhinya. Mahasiswa papua di Unwidha Klaten sebagian (50%) dapat mendiskripsikan variasi isi piringku dan sebagian (50%) belum dapat mendiskripsikan isi piringku dalam konsumsi makan sehari-hari.

Kata Kunci : Isi piringku, Papua, Gizi

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Makanan merupakan kebutuhan dasar manusia untuk keberlangsungan hidup dan sebagai sumber energi untuk menjalankan aktifitas fisik maupun biologis dalam kehidupan sehari-hari. Makanan yang dikonsumsi oleh tubuh harus sehat dalam arti memiliki nilai gizi yang optimal dan lengkap. Selain itu makanan yang akan dimasukkan ke dalam tubuh kita harus murni, bersih dan utuh dalam arti tidak mengandung bahan pencemar serta harus memenuhi syarat higiene dan sanitasinya (Wulansari, 2013).

Penyediaan makanan pada hakekatnya harus dapat menghasilkan keadaan gizi dan meningkatkan atau mempertahankan kesehatan yang optimal. Penyediaan makanan yang didasarkan atas kebutuhan masyarakat akan zat gizi agar memperoleh tingkat kesehatan yang optimal yang memungkinkan tercapainya produktivitas dan efisiensi kerja yang maksimal. Dalam hal ini merupakan makanan yang sangat dibutuhkan oleh hampir seluruh lapisan masyarakat termasuk bahan pelengkap sebagai bahan tambahan.

Mengingat kepedulian kesehatan sebagian masyarakat di Negara berkembang seperti halnya Indonesia khususnya masyarakat Papua masih sangat minim. Mengonsumsi makanan tidak hanya asal kenyang dan memenuhi kebutuhan energi untuk beraktifitas tetapi juga harus terpenuhi kecukupan gizi. Program pemenuhan gizi masyarakat telah diperkenalkan konsep empat sehat lima

sempurna sekitar tahun 1952, kemudian disempurnakan pada tahun 2014 pedoman gizi seimbang (PGS) yang memiliki 4 prinsip yaitu (1) membiasakan makanan makanan yang beraneka ragam, (2) menjaga pola hidup bersih, (3) pentingnya pola hidup aktif dan olah raga, (4) pantau berat badan (Rokom, 2016). Penerapan PGS oleh Kementrian Kesehatan melalui Isi Piringku. Isi piringku mulai disosialisasikan pada tahun 2017, diharapkan membantu pemerintah untuk memsyarakatkan pemenuhan gizi di seluruh lapisan masyarakat.

Kementerian Kesehatan memperkenalkan program “Isi Piringku” untuk menggantikan slogan “4 sehat 5 sempurna” sebagai pedoman makanan sehari-hari untuk mencapai status gizi baik. Konsep isi piringku secara visual memperlihatkan komposisi makanan dalam satu piring untuk satu kali makan. 50% isi piring pada “isi piringku” terdiri dari makanan sumber energi dan pembangun. 50% sisanya berupa makanan pengatur yang berupa buah dan sayur (Firmansyah, 2018).

Apakah kesadaran masyarakat terkait pemenuhan gizi tersebut telah dipedomani dan dilakukan masyarakat ? Untuk itu penelitian ini dilakukan sejauh mana mahasiswa Papua yang mengikuti perkuliahan di Universitas Widya Dharma Klaten memahami dan sejauh mana pola makannya melalui uji isi piringku.

B. Tujuan Penelitian

1. Mengetahui dan memahami pola makan dan pemenuhan gizi seimbang mahasiswa Papua Unwidha Klaten melalui peninjauan isi piringku.
2. Mendiskripsikan tentang variasi isi piringku meliputi jenis, ukuran dan porsi isi piringku mahasiswa Papua Unwidha Klaten

C. Manfaat Penelitian

1. Manfaat penelitian bagi mahasiswa Papua di Klaten dapat memberikan informasi mengenai pentingnya makanan gizi seimbang yang dikonsumsi isi piringku.
2. Untuk media sosialisasi konsep isi piringku bagi mahasiswa Papua untuk bekal ilmu dan pengetahuan tentang apa itu gizi seimbang yang dikonsumsi untuk disosialisasikan di masyarakat Papua.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

1. Mahasiswa papua sudah mengetahui dan memahami pola makan isi piringku tetapi memerlukan adaptasi terhadap jenis-jenis sumber makanan di klaten dan keterbatasan biaya untuk memenuhinya.
2. Mahasiswa papua di Unwidha Klaten sebagian (50%) dapat mendiskripsikan variasi isi piringku dan sebagian (50%) belum dapat mendiskripsikan isi piringku dalam konsumsi makan sehari-hari.

B. Saran

1. Mahasiswa masih memerlukan sosialisasi terkait pemenuhan gizi makanan yang dikonsumsi.
2. Mahasiswa perlu meningkatkan pengetahuan tentang proporsi isi piringku dalam penerapan konsumsi harian dengan penyesuaian biaya yang dimiliki.

DAFTAR PUSTAKA

- Alhamda, S dan Yustina Sriani, 2015. Buku Ajar Ilmu Kesehatan Masyarakat, Deepublish, Yogyakarta.
- Anonim, 2020. Pola Konsumsi Makanan Keseharian Masyarakat Papua. Dalam <https://beritapapua.id/pola-konsumsi-makanan-keseharian-masyarakat-papua/>
- Anonim, 2022. Terapkan Isi Piring Ku Dalam Pola Makan Sehari – hari. Dalam <https://www.rsudwangaya.denpasarkota.go.id/artikel/terapkan-isi-piring-ku-dalam-pola-makan-sehari-hari>
- Anjar Briliannita, M.Sada, dan M.A.Matto, 2022. Peningkatan Pengetahuan Masyarakat Tentang Peran Gizi Seimbang Dengan Komposisi Isi Piringku Pada Masa Pandemi Covid-19, Jurnal Panrita Abdi, April 2022 vol.6 Issue 2.h 420-427.
- Amalia Chusnul Nusu, 2020. Penerapan Pedoman Gizi Seimbang Melalui Media Piring Makanku Terhadap Perilaku Gizi Seimbang Pada Anak Usia Sekolah di Panti Asuhan Kota Makasar, Tesis, FKM Pascasarjana Unhas, Makasar
- Ausrianti, R., & Nurleni, N. (2019). Hubungan Pola Makan Dan Faktor Stress Dengan Kejadian Gastritis Di Poliklinik Penyakit Dalam RSUP Dr. M Jamil Padang Tahun 2018. MENARA Ilmu, XIII(4), 105–112.
- Dewi Utari, N.Rohmani, dan A.Prahastiwi, 2022. Peningkatan Pengetahuan Gizi Seimbang Anak Usia Sekolah dengan Metode Isi Piringku. Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat, Universitas Paramadina vol 2 no 1 th.22 h.19-28.
- Effendi, Ferry, 2009. Keperawatan Kesehatan Komunitas Teori dan Praktik dalam Keperawatan, Salemba Merdeka, Jakarta.
- Firmansyah, Fery. 2018. Isi Piringku. Website Direktorat jenderal Kesehatab Masyarakat. Dalam <https://kesmas.kemkes.go.id/konten/133/0/062511-isi-piringku#:~:text=Secara20umum2C2022IsiPiringku,lemakdala>
- Hastuti, Sri. 2012. Pola Makan Siswa Kelas IV, V dan VI Sekolah Dasar Negeri Purworejo Tahun Ajaran 2012/2013, Universitas Negeri Yogyakarta.
- Irianto, K dan Waluyo, 2010. Gizi dan Pola Hidup Sehat, Yrama Widya, Bandung.

- Kemenkes RI. 2019. Yuk Terapkan Konsep “Isi Piringku” dalam Kehidupan Sehari-hari. Dalam <http://p2ptm.kemkes.go.id/infographic-p2ptm/obesitas/yuk-terapkan-konsep-isi-piringku-dalam-kehidupan-sehari-hari>
- Peraturan Menteri Kesehatan Nomor 41 Tahun 2014 tentang Pedoman Gizi Seimbang, Jakarta.
- Persagi, 2019, Penuntun Diet dan Terapi Gizi. Ed.4., EGG Buku Kedokteran, Jakarta.
- Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas). (2013). Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Kementrian RI Tahun 2013.
<http://www.depkes.go.id/resources/download/general/Hasil%20Riskesdas%20>
- Suhardjo, 2009. Perencanaan Pangan dan Gizi, Bhumi Aksara, Jakarta.
- Supariasa IDN Dkk, 2012. Penilaian Status Gizi. EGC buku kedokteran, Jakarta.
- Widyakarya Nasional Pangan dan Gizi VI, 1998. Lembaga Ilmu Pengetahuan Indonesia, Jakarta.