

**GAMBARAN STATUS KESEHATAN DAN POLA MAKAN  
PADA DOSEN DAN KARYAWAN UNIVERSITAS AHMAD  
DAHLAN**

**SKRIPSI**

Diajukan Guna Memenuhi Salah Satu Persyaratan  
Untuk Memperoleh Gelar Sarjana Terapan  
Pada Fakultas Ekonomi dan Bisnis Program Studi Bisnis Jasa Makanan  
Universitas Ahmad Dahlan Yogyakarta



Disusun Oleh :  
Eva Wirda Destari  
NIM: 2000070019

**PROGRAM STUDI BISNIS JASA MAKANAN  
FAKULTAS EKONOMI DAN BISNIS  
UNIVERSITAS AHMAD DAHLAN YOGYAKARTA  
TAHUN 2024**

**LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING**

**GAMBARAN STATUS KESEHATAN DAN POLA MAKAN PADA DOSEN  
DAN KARYAWAN UNIVERSITAS AHMAD DAHLAN**

Diajukan Oleh :



Eva Wirda Destari

NIM 2000070019

Telah Disetujui Oleh :

Yogyakarta, 6 September 2024



Cita Eri Ayuningtyas, S.Gz., M.P.H

NIPM. 19900227 201709 011 1204632

**LEMBAR PENGESAHAN**  
**GAMBARAN STATUS KESEHATAN DAN POLA MAKAN PADA DOSEN**  
**DAN KARYAWAN UNIVERSITAS AHMAD DAHLAN**

Diajukan Oleh  
Eva Wirda Destari  
NIM 2000070019

Skripsi ini telah dipertahankan dan disahkan di depan dewan penguji  
Program Studi Bisnis Jasa Makanan Fakultas Ekonomi dan Bisnis  
Universitas Ahmad Dahlan Yogyakarta  
Tanggal 6 September 2024

Yang terdiri dari :




Nurul Putrie Utami, S.Gz.M.P.H  
Ketua



Retnosyari Septiyani, S.T.P., M.Sc

Penguji I



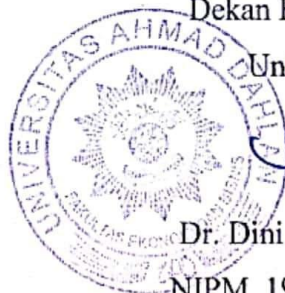
Cita Eri Ayuningtyas, S.Gz., M.P.H

Penguji II

Mengetahui

Dekan Fakultas Ekonomi dan Bisnis

Universitas Ahmad Dahlan



Dr. Dini Yuniarti, S.E., M.Si., CIQnR

NIPM. 19700620 199601 011 0784345

## PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan dengan sesungguhnya bahwa skripsi dengan judul **GAMBARAN STATUS KESEHATAN DAN POLA MAKAN PADA DOSEN DAN KARYAWAN UNIVERSITAS AHMAD DAHLAN** ini tidak terdapat karya yang pernah diajukan untuk memperoleh gelar kesarjanaan di suatu Perguruan Tinggi, dan juga tidak terdapat karya atau pendapat yang pernah ditulis atau diterbitkan oleh orang lain, kecuali yang secara tertulis diacu dalam naskah ini dan disebutkan dalam daftar pustaka.

Apabila dikemudian hari terbukti bahwa saya melakukan hal-hal tersebut di atas yakni mengakui karya orang lain seolah-olah sebagai karya saya sendiri, maka dengan ini saya menyatakan menarik skripsi saya, selanjutnya ijazah dan gelar yang telah saya terima dari universitas saya nyatakan gugur.

Yogyakarta, 6 September 2024

Yang menyatakan



Eva Wirda Destari

NIM 2000070019

Saksi 1, Ketua Tim Penguji



Nurul Putrie Utami, S.Gz., M.P.H

Saksi 2, Anggota Tim Penguji



Retnosyari Septiyani, S.T.P., M.Sc

Saksi 3, Anggota Tim Penguji



Cita Eri Ayuningtyas, S.Gz., M.P.H



## PERNYATAAN BEBAS PLAGIAT

Saya yang bertandatangan di bawah ini :

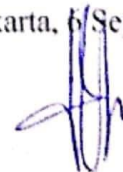
Nama : Eva Wirda Destari  
Nim : 2000070019  
E-mail : Eva2000070019@webmail.uad.ac.id  
Fakultas : Ekonomi dan Bisnis  
Program Studi : Bisnis Jasa Makanan  
Judul Tugas Akhir : GAMBARAN STATUS KESEHATAN DAN POLA MAKAN PADA DOSEN DAN KARYAWAN UNIVERSITAS AHMAD DAHLAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa :

1. Hasil karya yang saya serahkan ini adalah asli dan belum pernah diajukan untuk mendapatkan gelar kesarjanaan baik di Universitas Ahmad Dahlan maupun institusi pendidikan lainnya.
2. Hasil karya saya ini bukan terjemahan melainkan merupakan gagasan rumusan dan hasil pelaksanaan penelitian/implementasi saya sendiri, tanpa bantuan pihak lain kecuali arahan dosen pembimbing akademik dan narasumber penelitian.
3. Hasil karya saya ini merupakan hasil revisi terakhir setelah diujikan yang telah diketahui dan disetujui oleh pembimbing.
4. Dalam karya saya ini tidak terdapat karya atau pendapat yang telah ditulis atau dipublikasikan orang lain, kecuali yang digunakan sebagai acuan dalam naskah dengan menyebutkan nama pengarang dan dicantumkan daftar pustaka.

Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya. Apabila kemudian hari terbukti ada penyimpangan dan tidak benaran dalam pernyataan ini maka saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan gelar yang telah diperoleh karena karya saya ini, serta sanksi lain yang sesuai dengan ketentuan yang berlaku di Universitas Ahmad Dahlan.

Yogyakarta, 6/September 2024



Eva Wirda Destar

## LEMBAR PERSETUJUAN AKSES

Saya yang bertandatangan di bawah ini :

Nama : Eva Wirda Destari  
Nim : 2000070019  
E-mail : Eva2000070019@webmail.uad.ac.id  
Fakultas : Ekonomi dan Bisnis  
Program Studi : Bisnis Jasa Makanan  
Judul Tugas Akhir : GAMBARAN STATUS KESEHATAN DAN POLA MAKAN PADA DOSEN DAN KARYAWAN UNIVERSITAS AHMAD DAHLAN

Dengan ini saya menyatakan hak sepenuhnya kepada Perpustakaan Universitas Ahmad Dahlan untuk menyimpan, mengatur serta melakukan pengelolaan terhadap karya saya ini dengan mengacu pada ketentuan akses tugas akhir elektronik sebagai berikut

Saya (~~mengijinkan~~/~~tidak mengijinkan~~)\* karya tersebut diunggah di dalam aplikasi Repository Pusat Belajar Universitas Ahmad Dahlan.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Yogyakarta, 6 September 2024



Eva Wirda Destari

Mengetahui

Pembimbing



Cita Eri Ayuningtyas, S.Gz., M.P.H

NIPM. 19900227 201709 011 1204632

Ket: \*coret salah satu

\*\*jika diijinkan TA dipublish maka ditandatangani dosen pembimbing dan mahasiswa

## **MOTO**

“Tetap semangat, belajar, dan berdoa. Allah tau kapan kamu harus bahagia”

“Dan kehidupan dunia tidak lain hanyalah kesenangan yang palsu”

(Q.s Al-Hadid : 20)

“Jangan terlalu banyak berpikir, hiduplah dengan bahagia, ini adalah hidupmu sendiri, jika kamu senang itu cukup”

## **PERSEMBAHAN**

Alhamdulillah dengan mengucapkan rasa syukur kepada Allah SWT atau segala rahmat dan hidayah-Nya saya dapat menyelesaikan tugas akhir ini dengan penuh perjuangan saya persembahkan untuk :

1. Orangtua saya yang sangat saya cintai dan sayangi, yang selalu dan tanpa henti memberikan dukungan, motivasi, do'a, selalu sabar membimbing dan menasehati kepada saya untuk mengejar gelar sarjana dan cita-cita.
2. Kakak-kakak dan adek saya yang telah memberikan semangat, do'a, dan arahan dalam menyelesaikan tugas akhir ini.



## KATA PENGATAR

Alhamdulillah, segala puji bagi Allah SWT karena dengan rahmat dan hidayah-Nya penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan judul “**Gambaran Status Kesehatan Dan Pola Makan Pada Dosen Dan Karyawan Universitas Ahmad Dahlan**” sebagai syarat penulis untuk menyelesaikan Program Sarjana Terapan (D4) di Fakultas Ekonomi dan Bisnis Universitas Ahmad Dahlan Yogyakarta.

Selama menyusun skripsi ini, penulis telah banyak mendapat bimbingan, dukungan, dan bantuan dari berbagai pihak sehingga skripsi ini dapat terselesaikan. Pada kesempatan ini dan dengan segala kerendahan hati penulis menyampaikan ucapan terimakasih dan rasa hormat kepada :

1. Bapak Prof. Dr., Muchlas, M.T., selaku Rektor Universitas Ahmad Dahlan Yogyakarta.
2. Ibu Dr. Dini Yuniarti, S.E., M.Si., CIQnR., selaku Dekan Fakultas Ekonomi dan Bisnis Universitas Ahmad Dahlan.
3. Ibu Yunda Maymanah Rahmadewi, S.T.P., M.Sc., selaku Kepala Program Studi Bisnis Jasa Makanan Universitas Ahmad Dahlan Yogyakarta.
4. Ibu Cita Eri Ayuningtyas, S.Gz., M.P.H., selaku pembimbing skripsi saya yang selalu menolong dan mengarahkan saya dari awal penulisan skripsi hingga selesai.
5. Ibu Nurul Putrie Utami, S.Gz., M.P.H., selaku dosen pembimbing akademik yang selalu membimbing dan mengarahkan saya dari semester satu hingga selesai.
6. Mba Laras, yang selalu dengan sabar memberikan informasi dan solusi dari permasalahan administrasi yang tidak dimengerti.
7. Seluruh dosen Program Studi Bisnis Jasa Makanan yang telah berbagi ilmunya kepada saya.
8. Orangtuaku, yang selalu mendo'akan, menyemangati, mendukung, dan menemaniku menyelesaikan skripsi ini.

9. Kakakku dan adikku, yang selalu memberikan semangat, arahan, dan dukungan hingga saya menyelesaikan skripsi ini dan mendapatkan gelar sarjana.
10. Para responden, yang bersedia meluangkan waktunya untuk membantu penelitian ini.
11. Teman-teman dari awal masuk kuliah, Ollah, Lestari, Kharisma terimakasih sudah menjadi penyemangat dan canda tawanya yang membuat perkuliahanku lebih berwarna.
12. Semua pihak yang tidak bisa saya sebutkan satu-persatu.

## DAFTAR ISI

LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING .....	ii
LEMBAR PENGESAHAN .....	iii
PERNYATAAN.....	iv
PERNYATAAN BEBAS PLAGIAT.....	v
LEMBAR PERSETUJUAN AKSES .....	vi
MOTO.....	vii
PERSEMBAHAN.....	viii
KATA PENGANTAR .....	ix
DAFTAR ISI.....	xi
DAFTAR GAMBAR .....	xv
DAFTAR LAMPIRAN.....	xvi
INTISARI.....	xvii
<i>ABSTRACT</i> .....	xviii
BAB I PENDAHULUAN .....	1
1.1. Latar Belakang .....	1
1.2. Rumusan Masalah .....	3
1.3. Batasan Masalah.....	4
1.4. Tujuan Penelitian.....	4
1.5. Manfaat Penelitian.....	4
1.6. Keaslian Penelitian .....	5
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	8
2.1. Telaah Pustaka.....	8
2.1.1. Gambaran Kesehatan .....	8

2.1.2.	Pola Konsumsi .....	12
2.1.3.	Menu Makan Sehat .....	14
2.1.4.	Lingkungan .....	15
2.2.	Kerangka Teori .....	16
2.3.	Kerangka Konsep .....	16
BAB III METODE PENELITIAN.....		17
3.1.	Rancangan Penelitian .....	17
3.2.	Pengumpulan Data.....	19
3.3.	Dimensi Penelitian .....	20
3.4.	Alur Penelitian.....	21
3.5.	Pengolahan Data.....	21
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN .....		23
4.1.	Hasil Penelitian.....	23
4.1.1.	Gambaran Umum Lokasi Penelitian.....	23
4.1.2.	Karakteristik Responden .....	23
4.1.3.	Analisis Univariat.....	24
4.2.	Pembahasan .....	29
4.2.1.	Karakteristik Responden .....	29
4.2.1.	Analisis Univariat .....	30
4.2.3.	Hasil Wawancara .....	32
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN.....		38
5.1.	Kesimpulan.....	38
5.2.	Saran.....	39
DAFTAR PUSTAKA .....		40
LAMPIRAN.....		45

Lampiran 1. Pengolahan Data SPSS .....	45
Lampiran 2. <i>Ethical Clearance</i> .....	47
Lampiran 3. Panduan Wawancara.....	48
Lampiran 4. Hasil Wawancara .....	49
Lampiran 5. Koding Hasil Wawancara Responden .....	53
Lampiran 6. Formulir Pemeriksaan Kesehatan .....	61
Lampiran 7. Dokumentasi .....	62



## DAFTAR TABEL

Tabel 1. 1. Keaslian Penelitian.....	5
Tabel 3. 1. Definisi Operasional .....	18
Tabel 3. 2. Dimensi Penelitian .....	19
Table 4. 1. Karakteristik Responden .....	24
Table 4. 2. Gambaran Status Kesehatan.....	25
Table 4. 3. Tanggapan terhadap hasil cek kesehatan .....	26
Table 4. 4. Pola Konsumsi selama di kantor atau di rumah.....	27
Table 4. 5. Faktor lingkungan yang mempengaruhi pola konsumsi .....	27
Table 4. 6. Faktor lain mempengaruhi pola konsumsi selama di kantor.....	28
Tabel 4. 7. Harapan terhadap penyediaan makanan selama di kantor .....	28
Tabel 4.8. Rekomendasi menu makan siang bagi pekerja.....	36

## DAFTAR GAMBAR

Gambar 2. 1. Kerangka Teori.....	14
Gambar 2. 2. Kerangka Konsep .....	15
Gambar 3. 1. Alur Penelitian.....	20
Gambar 4. 1. Gedung Universitas Ahmad Dahlan.....	23

## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Pengolahan Data SPSS .....	45
Lampiran 2. <i>Ethical Clearance</i> .....	47
Lampiran 3. Panduan Wawancara.....	48
Lampiran 4. Hasil Wawancara .....	49
Lampiran 5. Koding Hasil Wawancara Responden .....	53
Lampiran 6. Formulir Pemeriksaan Kesehatan .....	61
Lampiran 7. Dokumentasi .....	62

## INTISARI

Universitas Ahmad Dahlan rutin mengadakan kegiatan cek kesehatan setiap tahun sekali guna mendukung kesehatan karyawan agar dapat lebih produktif dalam bekerja. Disisi lain, tidak semua dosen dan karyawan bersedia mengikuti kegiatan tersebut. Padahal hasil cek kesehatan tersebut dapat digunakan untuk mencegah terjadinya timbulnya penyakit. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui gambaran status kesehatan dan pola makan pada dosen dan karyawan Universitas Ahmad Dahlan.

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode *mixed methods*. Metode kuantitatif dilakukan untuk melihat gambaran status kesehatan dosen dan karyawan Universitas Ahmad Dahlan. Sedangkan metode kualitatif dilakukan untuk melihat secara deskriptif bagaimana pola makan pada dosen dan karyawan Universitas Ahmad Dahlan. Penelitian ini dilakukan di kampus Universitas Ahmad Dahlan dengan pengambilan sampel menggunakan teknik *purposive sampling*. Hasil analisis data penelitian ini disajikan secara deskriptif.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa masih banyak pekerja yang memiliki status gizi obesitas, tekanan darah kategori hipertensi, kadar asam urat yang tinggi, serta kadar kolesterol yang tinggi. Cek kesehatan bagi pekerja sangat penting sebagai kontrol diri dalam pengaturan pola makan. Pola makan yang sering dikonsumsi selama di kantor yaitu nasi padang, nasi warteg, pecel lele, cemilan, buah, serta minuman kemasan. Faktor lingkungan yang mempengaruhi pola konsumsi dosen dan karyawan adalah lingkungan sosial yaitu teman, serta beban kerja yang tinggi. Harapan terhadap penyediaan makanan selama di kantor yaitu makanan yang secara gizi terpenuhi dan menu bervariasi.

**Kata Kunci: Status Kesehatan, Cek Kesehatan, Pola Makan, Karyawan**

## ***ABSTRACT***

Universitas Ahmad Dahlan routinely holds health check-up activities once a year to support employee health so that they can be more productive at work. On the other hand, not all lecturers and employees are willing to participate in these activities. Even though the results of the health check can be used to prevent the onset of disease. This study aims to determine the description of health status and diet in lecturers and employees of Universitas Ahmad Dahlan.

The method used in this research is mixed methods. Quantitative methods were carried out to see a picture of the health status of lecturers and employees of Universitas Ahmad Dahlan. While the qualitative method was carried out to see descriptively how the diet of lecturers and employees of Universitas Ahmad Dahlan. This research was conducted at the Universitas Ahmad Dahlan campus with sampling using purposive sampling technique. The results of this research data analysis are presented descriptively.

The results showed that there are still many workers who have obese nutritional status, hypertensive blood pressure, high uric acid levels, and high cholesterol levels. Health checks for workers are very important as self-control in dietary management. The diet that is often consumed while in the office is nasi padang, nasi warteg, pecel lele, snacks, fruit, and packaged drinks. Environmental factors that influence the consumption patterns of lecturers and employees are the social environment, namely friends, and high workload. Expectations for food provision while in the office are nutritionally fulfilled food and a varied menu.

**Keywords: Health Status, Health Check, Diet, Employees**