

**GAMBARAN KEBIASAAN MAKAN, VARIASI MENU,
DAN STATUS GIZI SANTRI DI PONDOK PESANTREN
AL-MUKHTAR PADAKARIA KABUPATEN TASIKMALAYA**

Laporan Tugas Akhir

Disusun guna mencapai derajat Ahli Madya Gizi



Disusun Oleh:

SANIYA BAIDHA'A Z-ZAHRA

NIM.P2.06.31.1.20.069

**KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
DIREKTORAT JENDERAL TENAGA KESEHATAN
JURUSAN GIZI POLITEKNIK KESEHATAN TASIKMALAYA
PROGRAM STUDI DIPLOMA III GIZI TASIKMALAYA**

2023

HALAMAN PERSETUJUAN

Laporan Tugas Akhir dengan judul “Gambaran Kebiasaan Makan, Variasi Menu, dan Status Gizi Santri di Pondok Pesantren Al-Mukhtar Padakaria Kabupaten Tasikmalaya”

Disusun oleh:

SANIYA BAIDHA’A AZ-ZAHRA

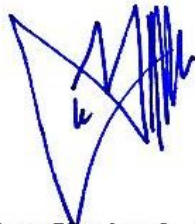
NIM.P2.06.31.1.20.069

Hari : Rabu

Tanggal : 17 Mei 2023

Waktu : 11.00 WIB

Pembimbing



Ima Karimah, M.Si

NIP. 198905052015032006

**LEMBAR PENGESAHAN
LAPORAN TUGAS AKHIR**

Laporan Tugas Akhir dengan judul “Gambaran Kebiasaan Makan, Variasi Menu, dan Status Gizi Santri di Pondok Pesantren Al-Mukhtar Padakaria Kabupaten Tasikmalaya”

Disusun Oleh

Nama : Saniya Baidha’a Az-zahra
NIM : P2.06.31.1.20.069

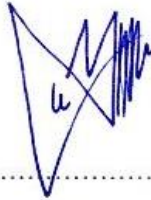
telah dipertahankan di hadapan Dewan Penguji
pada tanggal 17 Mei 2023

Susunan Dewan Penguji

Ketua Dewan Penguji

Ima Karimah, M.Si

NIP. 198905052015032006



(.....)

Penguji I

Naning Hadiningsih, M.Si

NIP. 919760317201605201



(.....)

Penguji II

Sumarto, STP., MP

NIP. 198401032012121002



(.....)

Mengetahui,

Ketua Jurusan Gizi Poltekkes Kemenkes Tasikmalaya



Gambaran Kebiasaan Makan, Variasi Menu, dan Status Gizi Santri Di Pondok Pesantren Al-Mukhtar Kabupaten Tasikmalaya

Saniya Baidha'a Az-zahra

INTISARI

Masalah gizi yang sering terjadi pada remaja adalah gizi kurang, gemuk, dan obesitas. Pada tahun 2018 di Kabupaten Tasikmalaya prevalensi remaja gizi kurang sebesar 6,07%, prevalensi gizi gemuk dan *obesitas* sebesar 15,93%. Penyebab langsung adanya kebiasaan makanan yang tidak seimbang. Berdasarkan studi pendahuluan di Pondok Pesantren Al-Mukhtar Padakaria Kabupaten Tasikmalaya masih didapat penyelenggaraan makanan kurang tepat dan belum pernah dilakukan pengukuran tinggi badan terhadap santri. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui gambaran kebiasaan makan, variasi menu, dan status gizi santri di Pondok Pesantren Al-Mukhtar Padakaria Kabupaten Tasikmalaya. Jenis penelitian adalah penelitian deskriptif. Sampel penelitian ini sebanyak 30 orang santri dengan menggunakan teknik *proposional random sampling*. Pengumpulan data dengan pengisian kuesioner *Food Frequency Questionnaire* (FFQ), wawancara, dan pengukuran status gizi dengan menggunakan antropometri. Hasil penelitian menunjukkan bahwa kebiasaan makan santri dalam sehari sebanyak 2 kali makan utama yaitu pagi hari dan sore hari tanpa selingan. Pelayanan makan cukup bervariasi karena menggunakan siklus menu 7 hari dengan sesuai standar, jika dibandingkan dengan hasil wawancara secara langsung terhadap responden masih banyak santri yang merasa bosan dengan siklus menu 7 hari karena dengan anggaran biaya makan Rp. 15.000/orang per hari belum sesuai dengan standar pengadaan biaya bahan makanan siswa/mahasiswa yang diasramakan sebesar Rp. 30.000/orang per hari. Dari 30 responden penelitian terdapat santri yang memiliki status gizi normal sebanyak 73,4%, status gizi sangat kurus 3,3%, status gizi kurus 13,3%, status gizi gemuk 3,3%, dan status gizi obesitas 6,7%. Diperlukan edukasi mengenai penyuluhan sistem penyelenggaraan makanan yang tepat, gizi seimbang, dan perbaikan siklus menu makan.

Kata Kunci: Penyelenggaraan makan, Kebiasaan makan, Variasi menu, Status gizi

ABSTRACT

SANIYA BAIDHA 'A AZ-ZAHRA. Overview of Eating Habits, Menu Variations, and Nutritional Status of Students of Santri at Al-Mukhtar Islamic Boarding School in Tasikmalaya Regency. Under Supervision of IMA KARIMAH.

Nutritional problems that often occur in adolescents are undernutrition, fat, and obesity. In 2018 in Tasikmalaya Regency, the prevalence of undernourished adolescents was 6.07%, and the prevalence of overweight and obesity was 15.93%. The direct cause is unbalanced food habits. Based on preliminary studies at the Al-Mukhtar Padakaria Islamic Boarding School, Tasikmalaya Regency, it is still found that food delivery is not appropriate and height measurements have never been taken of students. This study aims to determine the description of eating habits, menu variations, and nutritional status of students at the Al-Mukhtar Padakaria Islamic Boarding School, Tasikmalaya Regency. The type of research is descriptive research. The sample of this study was 30 students using proportional random sampling technique. Data collection by filling out the Food Frequency Questionnaire (FFQ) questionnaire, interviews, and measuring nutritional status using anthropometry. The results showed that the eating habits of students in a day were 2 main meals in the morning and afternoon without interludes. The meal service is quite varied because it uses a 7-day menu cycle according to the standard, when compared to the results of direct interviews with respondents, there are still many students who feel bored with the 7-day menu cycle because the food cost budget of RP. 15,000 / person per day is not in accordance with the standard procurement of food costs for students / students who are boarded at RP. 30,000 / person per day. Of the 30 research respondents there were students who had normal nutritional status as much as 73.4%, very thin nutritional status 3.3%, thin nutritional status 13.3%, obese nutritional status 3.3%, and obese nutritional status 6.7%. Education is needed regarding proper food delivery system counseling, balanced nutrition, and improvement of the meal cycle.

Keywords: *Organization of meals, Eating habits, Menu variations, Nutritional status*

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur penulis panjatkan kehadirat Allah SWT yang telah memberikan rahmat dan hidayah-Nya, penulis dapat menyelesaikan Laporan Tugas Akhir yang berjudul “Gambaran Kebiasaan Makan, Variasi Menu, dan Status Gizi Santri di Pondok Pesantren Kabupaten Tasikmalaya”.

Pada kesempatan ini, dengan segala kerendahan hati penulis menyampaikan terima kasih kepada semua pihak yang telah memberikan dukungan moril maupun materil sehingga Laporan Tuagas Akhir ini dapat selesai. Ucapan terima kasih ini penulis tujukan kepada :

1. Hj. Ani Radiati, S.Pd., M.Kes, selaku Direktur Politeknik Kesehatan Kementerian Kesehatan Tasikmalaya.
2. Sumarto, STP., MP, selaku Ketua Jurusan Program Studi D-III Gizi Poltekkes Kemenkes Tasikmalaya
3. Ima Karimah, M.Si, selaku dosen pembimbing Proposal Tugas Akhir Program Studi D III Gizi Poltekkes Kemenkes Tasikmalaya.
4. Semua Staf dan Dosen Program Studi D-III Gizi Poltekkes Kemenkes Tasikmalaya yang telah memberikan banyak pengajaran dan bantuan selama perkuliahan.
5. Keluarga besar khususnya orang tua dan Wafda Aulia Razbiyani yang selalu memberikan dukungan dan membantu selama proses penyusunan Karya Tulis Ilmiah ini.
6. Seluruh teman-teman seperjuangan GEN'11 dan semua pihak yang telah membantu dalam penyusunan Proposal Tugas Akhir ini.

Penulis menyadari bahwa dalam peneulisan Laporan Tugas Akhir ini masih jauh dari sempurna, hal ini tidak luput dari kekurangan maupun keterbatasan dalam kemampuan, pengalaman, dan literatur yang penulis miliki. Oleh karena itu, penulis sangat mengharapkan kritik dan saran yang membangun guna perbaikan dimasa yang akan datang.

Tasikmalaya, Mei 2023

Penulis

DAFTAR ISI

Halaman

HALAMAN JUDUL	
HALAMAN PERSETUJUAN	
LEMBAR PENGESAHAN	
INTISARI	
ABSTRACT	
KATA PENGANTAR.....	i
DAFTAR ISI.....	ii
DAFTAR TABEL.....	iv
DAFTAR GAMBAR.....	v
DAFTAR LAMPIRAN.....	vi
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang.....	1
B. Rumusan Masalah.....	1
C. Tujuan Penelitian.....	3
1. Tujuan Umum.....	3
2. Tujuan Khusus.....	3
3. Manfaat Penelitian.....	4
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	5
A. Tinjauan Teori.....	5
1. Penyelenggaraan Makanan Institusi.....	5
2. Faktor-faktor yang Memengaruhi Penerimaan Makanan.....	6
3. Status Gizi.....	10
B. Kerangka Teori.....	11
BAB III METODE PENELITIAN.....	12
A. Jenis Penelitian.....	12
B. Waktu dan Tempat Penelitian.....	12
C. Populasi dan Sampel.....	12
1. Populasi dan Sampel.....	12
2. Besar Sampel.....	12
3. Teknik Sampling.....	13

D. Variabel dan Definisi Operasional	14
1. Variabel Penelitian	14
2. Definisi Operasional.....	14
E. Teknik Pengumpulan Data.....	15
1. Jenis Data.....	15
2. Cara Pengumpulan Data.....	15
3. Alat Ukur	16
4. Instrumen Penelitian.....	16
F. Pengolahan dan Analisis Data.....	17
1. Teknik Pengolahan Data.....	17
2. Teknik Analisis Data	18
G. Jalannya Penelitian.....	19
1. Tahap Persiapan.....	19
2. Tahap Pelaksanaan	19
3. Tahap Akhir.....	20
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN.....	21
A. Hasil Penelitian	21
B. Pembahasan.....	30
BAB V SIMPULAN DAN SARAN.....	36
A. Simpulan	36
B. Saran.....	37
DAFTAR PUSTAKA	38
LAMPIRAN.....	42

DAFTAR TABEL

No	Judul Tabel	Halaman
1.	Kategori Status Gizi Remaja (IMT/U).....	10
2.	Definisi Operasional.....	14
3.	Karakteristik Santri di Pondok Pesantren Al-Mukhtar Padakaria.....	22
4.	Karakteristik Instansi Pondok Pesantren Al-Mukhtar Padakaria.....	22
5.	Jenis bahan makanan di Pondok Pesantren Al-Mukhtar Padakaria.....	23
6.	Frekuensi Makan Makanan Pokok Santri di Ponpes Al-Mukhtar	23
7.	Frekuensi Makan Lauk Hewani Santri di Pondok Pesantren Al-Mukhtar...	24
8.	Frekuensi Makan Lauk Nabati Santri di Pondok Pesantren Al-Mukhtar	24
9.	Frekuensi Makan Sayuran Santri di Pondok Pesantren Al-Mukhtar	25
10.	Frekuensi Makan Buah-buahan Santri di Pondok Pesantren Al-Mukhtar ...	25
11.	Frekuensi Jajanan Makan Santri di Pondok Pesantren Al-Mukhtar	26
12.	Variasi Menu Makan di Pondok Pesantren Al-Mukhtar Padakaria.....	27
13.	Analisis Gambaran Variasi Menu Makan di Ponpes Al-Mukhtar	28
14.	Status Gizi (IMT/U) Santri di Pondok Pesantren Al-Mukhtar Padakaria....	28
14.	Kebiasaan Makan berdasarkan Status Gizi Santri di Ponpes Al-Mukhtar...	29

DAFTAR GAMBAR

Halaman

Gambar 1. Kerangka Teori Faktor Yang Memengaruhi Penerimaan Makanan ... 11

DAFTAR LAMPIRAN

Nomor	Lampiran
1.	Formulir Identitas Responden dan Status Gizi
2.	Formulir Food Frequency Questionnaire (FFQ)
3.	Formulir Variasi Menu
4.	<i>Rekomendasi Siklus Menu</i>
5.	<i>Informed Consent</i> (IC) dan Persetujuan Setelah Penjelasan (PSP)
6.	Surat Izin Penelitian
7.	Berita Acara Data Penelitian
8.	Dokumentasi dan Kegiatan Penelitian
9.	Surat Pernyataan Orisinalitas
10.	Surat Persetujuan Publikasi Karya Ilmiah