

**EVALUASI GIZI MENU TERHADAP KECUKUPAN GIZI
SANTRI REMAJA PUTRI DI PONDOK PESANTREN
TAHFIDZ QUR'AN TERPADU AL HIKMAH
KABUPATEN CIREBON**

TUGAS AKHIR

Disusun guna mencapai derajat Ahli Madya Gizi



Disusun Oleh:

DWI NUR FITRIYANI

NIM.P2.06.31.2.20.044

**KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
DIREKTORAT JENDERAL TENAGA KERJA KESEHATAN
POLTEKKES KEMENKES TASIKMALAYA
PROGRAM STUDI D III GIZI CIREBON**

2023

Evaluasi Gizi Menu Terhadap Kecukupan Gizi Santri Remaja Putri di Pondok Pesantren Tahfidz Qur'an Terpadu Al Hikmah Kabupaten Cirebon

Dwi Nur Fitriyani¹, Sholichin²

INTISARI

Pondok Pesantren Tahfidz Qur'an Terpadu Al Hikmah Kabupaten Cirebon merupakan salah satu pondok pesantren yang menerapkan sistem penyelenggaraan makanan swakelola, setiap hari petugas dapur memproduksi makanan sebanyak 3000 porsi untuk para santri dan karyawan. Namun pada pondok tersebut belum terdapat ahli gizi, sehingga tingkat kecukupan gizi dari menu makan yang disediakan belum terpantau. Penyelenggaraan makanan asrama melayani beberapa golongan umur, salah satunya melayani golongan usia remaja. Remaja membutuhkan zat gizi yang cukup untuk menunjang pertumbuhannya, salah satunya yaitu melalui jumlah zat gizi dalam makanan. Berdasarkan rerata angka kecukupan gizi tahun 2019 kebutuhan energi pada remaja putri usia 13-15 tahun dan 16-18 tahun dalam sehari mencapai 2075 kkal, protein 60 gram, lemak 75 gram dan karbohidrat 300 gram. Pemenuhan gizi pada suatu penyelenggaraan makanan harus memenuhi angka kecukupan tersebut agar anak dapat tumbuh dan berkembang secara optimal.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat kecukupan gizi pada menu makan yang disajikan di Pondok Pesantren Tahfidz Qur'an Terpadu Al Hikmah Kabupaten Cirebon.

Penelitian ini menggunakan metode deskriptif observasional dengan pendekatan *cross sectional*. Populasi pada penelitian ini berjumlah 516 santri putri dari jumlah seluruh santri Sekolah Menengah Pertama (SMP) dan Madrasah Aliyah (MA) Pondok Pesantren Tahfidz Qur'an Terpadu Al Hikmah Kabupaten Cirebon dan yang menjadi sampel yaitu seluruh populasi. Pengumpulan data dilakukan dengan metode wawancara, *food weighing* kemudian diterjemahkan ke dalam nilai gizi menggunakan Tabel Komposisi Pangan Indonesia (TKPI).

Hasil penelitian menunjukkan bahwa Rerata kandungan energi dan zat gizi makro pada menu makan sehari yang disajikan di Pondok Pesantren Al Hikmah Cirebon mengandung energi 1923 kkal, protein 51,8 g, lemak 61,6 g dan karbohidrat 285 g. Kecukupan gizi santri putri sehari mengacu pada Angka Kecukupan Gizi (AKG) menurut Peraturan Menteri Kesehatan Nomor 28 Tahun 2019 yaitu energi sehari sebesar 2075 kkal, protein sehari 65 g, lemak sehari 70 g dan karbohidrat sehari 300 g. Hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat kecukupan gizi dari siklus menu 3 hari yaitu energi kurang (92,6%), protein kurang (79,7%), lemak kurang (88,1%), dan karbohidrat kurang (95%).

Kata kunci: Kecukupan Gizi, Nilai Gizi, Penyelenggaraan Makanan, Tingkat Kecukupan Gizi

1. Mahasiswa Program Studi DIII Gizi Cirebon Poltekkes Kemenkes Tasikmalaya
2. Dosen Program Studi DIII Gizi Cirebon Poltekkes Kemenkes Tasikmalaya

DAFTAR ISI

HALAMAN PERSETUJUAN	ii
HALAMAN PENGESAHAN.....	iii
INTISARI	iv
PRAKATA	v
DAFTAR ISI.....	vii
DAFTAR TABEL	ix
DAFTAR GAMBAR.....	x
DAFTAR LAMPIRAN	xi
BAB 1 PENDAHULUAN	12
A. Latar Belakang	12
B. Rumusan Masalah	15
C. Tujuan Penelitian.....	15
D. Manfaat Penelitian.....	16
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	18
A. Tinjauan Teori	18
1. Pondok Pesantren	18
2. Remaja.....	18
3. Kecukupan Gizi Remaja.....	23
4. Sistem Penyelenggaraan Makanan Institusi	28
5. Menu Makanan	30
6. Nilai Gizi Makan Pagi, Siang dan Sore.....	33
7. Metode Penilaian Konsumsi Pangan	33
B. Kerangka Teori.....	35
C. Kerangka Konsep	36
BAB III METODE PENELITIAN	37
A. Jenis Penelitian.....	37
B. Waktu dan Tempat Penelitian	37
C. Populasi dan Sampel	37
1. Populasi	37

2. Besar Sampel	37
D. Variabel dan Definisi Operasional	38
1. Variabel	38
2. Definisi Operasional	41
E. Teknik Pengumpulan Data	42
1. Jenis Data.....	42
2. Cara Pengumpulan Data	42
3. Instrumen Penelitian	43
F. Pengolahan Data dan Analisis Data	43
1. Pengolahan Data	43
2. Analisis Data	45
G. Jalannya Penelitian	45
1. Tahap persiapan.....	45
2. Tahap pelaksanaan.....	46
3. Tahap akhir	46
4. Alur Penelitian.....	47
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	48
A. Hasil	48
1. Gambaran Umum Pondok Pesantren.....	48
2. Ketersediaan Gizi Menu Makan Sehari.....	49
3. Kecukupan Gizi Santri Sehari	49
4. Tingkat Kecukupan Gizi Santri Sehari.....	49
B. Pembahasan.....	51
1. Ketersediaan Gizi Menu Makan Sehari.....	51
2. Kecukupan Gizi Santri Sehari	51
3. Tingkat Kecukupan Gizi Santri Sehari.....	52
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	54
A. Kesimpulan.....	54
B. Saran.....	55
DAFTAR PUSTAKA	56
LAMPIRAN.....	58

DAFTAR TABEL

Tabel 1. Angka Kecukupan Gizi Remaja Putri	25
Tabel 2. Jumlah Santri Putri SMP dan MA Al Hikmah Cirebon	37
Tabel 3. Definisi Operasional.....	41
Tabel 4. Tingkat Kecukupan Energi dan Zat Gizi Makro	45
Tabel 5. Ketersediaan Gizi Menu Makan Santri Sehari	49
Tabel 6. Kecukupan Gizi Santri Putri Sehari	49
Tabel 7. Tingkat Kecukupan Gizi Santri Sehari.....	50

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. Kerangka teori	35
Gambar 2. Kerangka Konsep	36

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Surat Permohonan Izin Penelitian	59
Lampiran 2. Naskah penjelasan penelitian.....	60
Lampiran 3. Persetujuan Setelah Penjelasan (PSP)	61
Lampiran 4. Siklus Menu Pondok Pesantren	62
Lampiran 5. Lampiran Formulir Food Weighing	64
Lampiran 6. Perhitungan Gizi Menu Makan Per Hari	67
Lampiran 7. Tabel Angka Kecukupan Gizi Remaja Putri	70
Lampiran 8. Tabel Komposisi Pangan Indonesia (TKPI).....	71
Lampiran 9. Usulan Menu.....	72
Lampiran 10. Dokumentasi Kegiatan	80