



TUGAS AKHIR

**GAMBARAN MENU DAN KECUKUPAN GIZI MAKANAN
TERSEDIA DI PONDOK PESANTREN AL-HUSEN
KABUPATEN MAJALENGKA**

**Faza Hasna Fauziah
NIM.P2.06.31.2.22.055**

**KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
POLITEKNIK KESEHATAN TASIKMALAYA
PROGRAM STUDI DIPLOMA TIGA TASIKMALAYA
JURUSAN GIZI
TAHUN 2025**



TUGAS AKHIR

**GAMBARAN MENU DAN KECUKUPAN GIZI MAKANAN
TERSEDIA DI PONDOK PESANTREN AL-HUSEN
KABUPATEN MAJALENGKA**

**Faza Hasna Fauziah
NIM.P2.06.31.2.22.055**

**KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
POLITEKNIK KESEHATAN TASIKMALAYA
PROGRAM STUDI DIPLOMA TIGA TASIKMALAYA
JURUSAN GIZI
TAHUN 2025**

HALAMAN PERSETUJUAN

Tugas Akhir dengan Judul

**“Gambaran Menu dan Kecukupan Gizi Makanan Tersedia di Pondok
Pesantren Al-Husen, Kabupaten Majalengka”**

Disusun oleh :

FAZA HASNA FAUZIAH

NIM. P2.06.31.2.22.055

Pembimbing :

Uun Kunaepah,S.ST, M.Si

NIP. 197101091995032002

Gambaran Menu dan Kecukupan Gizi Menu Tersedia di Pondok Pesantren Al-Husen Kabupaten Majalengka

Faza Hasna Fauziah¹, Uun Kunaepah²

INTISARI

Pondok pesantren merupakan institusi pendidikan yang memiliki tanggung jawab dalam menyediakan makanan yang memenuhi kebutuhan gizi santri. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui gambaran menu dan tingkat kecukupan gizi makanan yang disediakan di Pondok Pesantren Al-Husen Kabupaten Majalengka, mencakup siklus menu, frekuensi penyajian, pola menu, dan kecukupan gizinya.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui gambaran menu dan tingkat kecukupan gizi yang disediakan di Pondok Pesantren Al-Husen.

Penelitian ini merupakan studi deskriptif observasional dengan pendekatan kuantitatif dan kualitatif. Data dikumpulkan melalui observasi dan wawancara terhadap satu orang pengelola dapur serta food weighing selama tujuh hari. Kandungan gizi dianalisis menggunakan aplikasi Nutrisurvey dan dibandingkan dengan Angka Kecukupan Gizi (AKG) berdasarkan PMK No. 28 Tahun 2019.

Hasil penelitian menunjukkan, bahwa siklus menu yang diterapkan oleh pondok pesantren yaitu siklus menu 7 hari. Frekuensi penyajian menu dengan penyajian 2 kali makan pada pagi dan siang yaitu makanan pokok 14x, lauk hewani 3x, lauk nabati 10x, sayuran 2x, dan buah-buahan tidak disajikan sama sekali. Pola menu umumnya 2 komponen yaitu makanan pokok dan sayuran atau makanan pokok dengan lauk nabati. Berdasarkan hasil penelitian, tingkat kecukupan gizi dari siklus menu 7 hari pada santri menunjukkan ketidakseimbangan asupan zat gizi makro. Pada santri perempuan usia 13–15 tahun dan 16–18 tahun, kecukupan energi berada pada kategori normal (100,5% dan 98,2%), namun protein hanya mencapai 76% (defisit sedang), lemak sangat rendah yaitu 36,6% (defisit berat), dan karbohidrat berlebih sebesar 132,7%. Sementara itu, santri laki-laki usia 13–15 tahun memiliki kecukupan energi 85,9% (defisit ringan), protein 70,6% (defisit sedang), lemak 32% (defisit berat), dan karbohidrat 113,8% (normal). Pada kelompok usia 16–18 tahun, kecukupan energi turun menjadi 76,8% (defisit sedang), protein 65,9% (defisit berat), lemak 30,1% (defisit berat), dan karbohidrat 99,5% (normal). Hasil ini menunjukkan bahwa menu yang tersedia masih belum mencukupi kebutuhan energi dan zat gizi makro secara seimbang, terutama protein dan lemak.

Kata kunci: kecukupan gizi, menu, pondok pesantren, pola menu, siklus menu.

1. Mahasiwa Program Studi D III Gizi Cirebon Poltekkes Kemenkes Tasikmalaya
2. Dosen Program Studi D III Gizi Cirebon Poltekkes Kemenkes Tasikmalaya

PRAKATA

Puji dan syukur panjatkan kehadirat Allah SWT, karena berkat rahmat dan karunia-Nya penulis dapat menyelesaikan penyusunan tugas akhir yang berjudul “**Gambaran Menu dan Kecukupan Gizi Makanan Tersedia di Pondok Pesantren Al-Husen Kabupaten Majalengka**” dapat diselesaikan tepat pada waktunya.

Adapun tujuan dari penyusunan Tugas Akhir ini dijadikan sebagai salah satu syarat untuk menyelesaikan pendidikan gelar Ahli Madya Gizi Program Studi Diploma III Gizi Cirebon Politeknik Kesehatan Kementrian Kesehatan Tasikmalaya. Dalam penyusunan Tugas Akhir ini terwujud atas bimbingan, pengarahan, dan bantuan dari beberapa pihak. Oleh karena itu, pada kesempatan ini penulis ingin menyampaikan ucapan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada :

1. Ibu Dr. Hj, Wiwit Estuti, STP, MSI selaku Ketua Prodi D III Gizi Poltekkes Kemenkes Tasikmalaya Wilayah Cirebon.
2. Ibu Uun Kunaepah, SST, M.Si selaku dosen pembimbing yang dengan penuh kesabaran memberikan dorongan, perhatian, serta saran dalam pembuatan Tugas Akhir ini mulai dari awal sampai akhir.
3. Bapak Sholichin SP, MT selaku dewan penguji I yang telah memberikan saran dalam penyusunan Tugas Akhir.
4. Ibu Diyah Sri Yuhandini, S.SiT SKM, MPd selaku dewan penguji II yang telah memberikan saran dalam penyusunan Tugas Akhir.
5. Seluruh dosen dan karyawan Prodi D III Gizi Poltekkes Kemenkes Tasikmalaya Wilayah Cirebon.
6. Kedua orang tua saya, Bapak Ade Faturrachman dan Ibu Dede Rosmiyati, yang selalu memberikan kasih sayang, doa, nasehat, dan dukungan untuk penulis, sehingga Tugas Akhir ini selesai pada waktunya.
7. Adik saya, M. Fawwaz Azfar Zidan atas doa dan dukungan yang diberikan.
8. Teman kost saya, Intan Nurul Aeni yang selalu memberikan dukungan saat menyelesaikan Tugas Akhir ini.
9. Teman – teman Angkatan 13 “Arunika” terutama teman – teman kelas 3B dan “Allahuakbar”, Afifah, Ginna, Sukma dan Risma yang selalu memberikan dukungan , semangat dan doanya dalam menyelesaikan Tugas Akhir ini.

10. Rekan – rekan dan semua pihak yang telah banyak membantu baik secara langsung maupun tidak langsung dalam penyusunan Tugas Akhir

Penulis menyadari bahwa dalam penulisan Tugas Akhir ini masih jauh dari kesempurnaan. Oleh karena itu, penulis sangat mengharapkan kritik dan saran yang bersifat membangun demi kesempurnaan karya tulis ilmiah ini.

Cirebon, 10 Mei 2025

Penulis

DAFTAR ISI

HALAMAN SAMPUL	Error! Bookmark not defined.
HALAMAN PERSETUJUAN	ii
HALAMAN PENGESAHAN	Error! Bookmark not defined.
INTISARI	iii
PRAKATA	iv
DAFTAR ISI	vi
DAFTAR TABEL	viii
DAFTAR GAMBAR	ix
DAFTAR LAMPIRAN	x
BAB I PENDAHULUAN	Error! Bookmark not defined.
A. Latar Belakang	Error! Bookmark not defined.
B. Rumusan Masalah	Error! Bookmark not defined.
C. Tujuan Penelitian	Error! Bookmark not defined.
D. Manfaat Penelitian	Error! Bookmark not defined.
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	Error! Bookmark not defined.
A. Tinjauan Teori	Error! Bookmark not defined.
1. Menu	Error! Bookmark not defined.
2. Kecukupan Gizi Makanan	Error! Bookmark not defined.
3. Kecukupan Gizi Pada Remaja	Error! Bookmark not defined.
B. Kerangka Teori	Error! Bookmark not defined.
C. Kerangka Konsep	Error! Bookmark not defined.
BAB III METODE PENELITIAN	Error! Bookmark not defined.
A. Jenis Penelitian	Error! Bookmark not defined.
B. Waktu dan Tempat Penelitian	Error! Bookmark not defined.
C. Responden Penelitian	Error! Bookmark not defined.
D. Variabel dan Definisi Operasional	Error! Bookmark not defined.
E. Teknik Pengumpulan Data	Error! Bookmark not defined.
F. Pengolahan dan Analisis Data	Error! Bookmark not defined.
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	Error! Bookmark not defined.

A.	HASIL.....	Error! Bookmark not defined.
1.	Gambaran Umum Pondok Pesantren	Error! Bookmark not defined.
2.	Siklus Menu	Error! Bookmark not defined.
3.	Frekuensi Penyajian Menu.....	Error! Bookmark not defined.
4.	Pola Menu dan Jenis Hidangan.....	Error! Bookmark not defined.
5.	Tingkat Kecukupan Menu Makan Sehari	Error! Bookmark not defined.
B.	PEMBAHASAN.....	Error! Bookmark not defined.
1.	Siklus Menu	Error! Bookmark not defined.
2.	Frekuensi Penyajian Menu.....	Error! Bookmark not defined.
3.	Pola Menu	Error! Bookmark not defined.
4.	Tingkat Kecukupan Menu Makan Sehari	Error! Bookmark not defined.
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN		Error! Bookmark not defined.
A.	Simpulan	Error! Bookmark not defined.
B.	Saran	Error! Bookmark not defined.
DAFTAR PUSTAKA.....		Error! Bookmark not defined.
LAMPIRAN.....		Error! Bookmark not defined.

DAFTAR TABEL

Tabel 1. Angka Kecukupan Gizi Remaja Usia 13-15 Tahun	Error! Bookmark not defined.
Tabel 2. Angka Kecukupan Gizi Remaja Usia 16-18 Tahun	Error! Bookmark not defined.
Tabel 3. Definisi Operasional	Error! Bookmark not defined.
Tabel 4. Frekuensi Penyajian Menu.....	Error! Bookmark not defined.
Tabel 5. Siklus Menu dan Pola Menu	Error! Bookmark not defined.
Tabel 6. Nilai Gizi Makanan Tersedia di Pondok Pesantren	Error! Bookmark not defined.
Tabel 7. Tingkat Kecukupan Gizi Menu Tersedia	Error! Bookmark not defined.
Tabel 8. Tingkat Kecukupan Gizi Menu Tersedia Untuk Perempuan Usia 13-15 Tahun.....	Error! Bookmark not defined.
Tabel 9. Tingkat Kecukupan Gizi Menu Tersedia Untuk Perempuan Usia 16-18 Tahun.....	Error! Bookmark not defined.
Tabel 10. Tingkat Kecukupan Gizi Menu Tersedia Untuk Laki-laki Usia 13-15 Tahun.....	Error! Bookmark not defined.
Tabel 11. Tingkat Kecukupan Gizi Menu Tersedia Untuk Laki-laki Usia 16-18 Tahun.....	Error! Bookmark not defined.

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. Kerangka Teori.....	Error! Bookmark not defined.
Gambar 2. Kerangka Konsep	Error! Bookmark not defined.

DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1. Naskah penjelasan penelitian.....**Error! Bookmark not defined.**
- Lampiran 2. Formulir penelitian**Error! Bookmark not defined.**
- Lampiran 3. Pernyataan ketersediaan menjadi responden..... **Error! Bookmark not defined.**
- Lampiran 4. Instrumen Penelitian : Lembar Wawancara..... **Error! Bookmark not defined.**
- Lampiran 5. Formulir Siklus Menu.....**Error! Bookmark not defined.**
- Lampiran 6. Instrumen Penelitian : Formulir Food Weighing....**Error! Bookmark not defined.**
- Lampiran 7. Siklus Menu.....**Error! Bookmark not defined.**
- Lampiran 8. Pengolahan Data**Error! Bookmark not defined.**
- Lampiran 9. Dokumentasi.....**Error! Bookmark not defined.**