



LAPORAN TUGAS AKHIR

Disusun guna mencapai derajat Ahli Madya Gizi

GAMBARAN SISTEM PENYELENGGARAAN MAKANAN, ASUPAN ZAT GIZI MAKRO DAN STATUS GIZI REMAJA SANTRI PUTRI DI PONDOK PESANTREN AL-KAUTSAR BANJAR

Disusun oleh:

ALIA FITRIANI

NIM. P2.06.31.1.23.003

PROGRAM STUDI DIPLOMA TIGA GIZI TASIKMALAYA

JURUSAN GIZI

POLITEKNIK KESEHATAN TASIKMALAYA

KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK

INDONESIA TAHUN 2026



GAMBARAN SISTEM PENYELENGGARAAN MAKANAN, ASUPAN ZAT GIZI MAKRO, DAN STATUS GIZI REMAJA SANTRI PUTRI DI PONDOK PESANTREN AL-KAUTSAR BANJAR TAHUN 2026

Alia Fitriani

INTISARI

Masa remaja merupakan fase penting dalam pertumbuhan, salah satu penyebab masalah status gizi pada remaja di Indonesia adalah kurangnya asupan zat gizi makro. Berdasarkan survei awal di Pondok Pesantren Al-Kautsar Banjar ditemukan masalah pada penyelenggaraan makanan, seperti variasi menu yang kurang beragam. Penelitian ini bertujuan mengetahui sistem penyelenggaraan makanan (*input, process, output, dan outcome*), asupan zat gizi makro, dan status gizi remaja santri putri di Pondok Pesantren Al-Kautsar Banjar. Jenis penelitian ini merupakan penelitian deskriptif. Data asupan yang diperoleh dengan *Food Recall 2×24 jam* pada *weekday* dan *weekend*, higiene sanitasi, serta status gizi berdasarkan IMT/U. Populasi penelitian berjumlah 111 orang dengan sampel 32 orang santri putri dan 1 ketua dapur yang dipilih menggunakan metode *Proportional Sampling*. Hasil penelitian menunjukkan sistem penyelenggaraan makanan menggunakan sistem swakelola, namun belum sesuai karena belum terdapat ahli gizi, standar resep, standar bumbu, dan standar porsi. Penilaian higiene sanitasi memperoleh skor 59 dari minimal 83 poin sehingga belum memenuhi kelaikan higiene sanitasi. Daya terima makanan tergolong cukup baik karena sebagian besar santri menyukai menu yang disajikan, terutama nasi putih dan ayam kecap, sedangkan telur orak-arik memiliki daya terima lebih rendah. Berdasarkan IMT/U, gizi baik sebanyak 56,25%, gizi lebih 28,13% dan obesitas 15,63%. Hasil *Food Recall 2×24 jam* di *weekday* dan *weekend* menunjukkan rata-rata energi, protein, dan karbohidrat defisit berat, sedangkan untuk lemak normal. Kesimpulannya, sistem penyelenggaraan makanan di Pondok Pesantren Al-Kautsar Banjar belum memenuhi standar kelaikan higiene sanitasi jasa boga sehingga dapat memengaruhi asupan zat gizi makro dan status gizi santri.

Kata kunci : Penyelenggaraan makanan, Pesantren, Gizi makro, Status gizi, Santri putri.

ABSTRACT

ALIA FITRIANI. *Overview of the Food Administration System Macronutrient Intake and Nutritional Status of Female Teenage Students at Al-Kautsar Islamic Boarding School, Banjar in 2026.*
Under Supervision of Sumarto

Adolescence is a critical phase of growth, one of the causes of nutritional status problems among adolescents in Indonesia is an insufficient intake of macronutrients. Based on a preliminary survey at the Al-Kautsar Islamic Boarding School in Banjar, issues were identified in food service management, such as a lack of menu variety. This study aims to examine the food service system (input, process, output, and outcome), macronutrient intake, and the nutritional status of female boarding school students at the Al-Kautsar Islamic Boarding School in Banjar. This is a descriptive study. Intake data were collected using a 2×24-hour food recall on weekdays and weekends, along with assessments of hygiene and sanitation, and nutritional status based on BMI-for-age. The study population consisted of 111 individuals, with a sample of 32 female students and 1 kitchen supervisor selected using proportional sampling. The results showed that the food service system operates on a self-managed basis; however, it is not yet compliant because there is no registered dietitian, standardized recipes, standardized seasoning, or standardized portion sizes. The sanitation hygiene assessment scored 59 out of a minimum of 83 points, thus failing to meet sanitation hygiene standards. Food acceptance was fairly good, as most students liked the served menu, particularly white rice and soy sauce chicken, while scrambled eggs had lower acceptance. Based on BMI, 56.25% were at a healthy weight, 28.13% were overweight, and 15.63% were obese. Results from the 2×24-hour food recall on weekdays and weekends showed a significant average deficit in energy, protein, and carbohydrates, while fat intake was normal. In conclusion, the food service system at the Al-Kautsar Islamic Boarding School in Banjar does not yet meet the standards for food service hygiene and sanitation, which may affect the intake of macronutrients and the nutritional status of the students.

Keywords : Food service, Islamic boarding schools, macronutrients, nutritional status, female students.

KATA PENGANTAR

Segala puji syukur dipanjatkan ke hadirat Allah SWT, sehingga atas berkat, rahmat, dan karunia-Nya, penulis dapat menyelesaikan Laporan Tugas Akhir yang berjudul “Gambaran Sistem Penyelenggaraan Makanan, Asupan Gizi Makro dan Status Gizi Remaja Santri Putri di Pondok Pesantren Al-Kautsar Banjar” Pada Tahun 2026. Penulis juga mengucapkan terima kasih kepada yang terhormat:

1. Dr. Dini Mariani, S.Kep, Ners, M.Kep, selaku Direktur Politeknik Kesehatan Kementerian Kesehatan Tasikmalaya.
2. Sumarto, S. TP, MP, selaku Ketua Jurusan Gizi dan Dosen Pembimbing Laporan Tugas Akhir yang telah memberikan bimbingan dan masukan dalam penyusunan Laporan Tugas Akhir ini.
3. Seluruh Staff dan Dosen Program Studi Diploma Tiga Gizi Politeknik Kesehatan Kementerian Kesehatan Tasikmalaya yang telah memberikan banyak pengetahuan, pengalaman, serta dukungan selama perkuliahan.
4. Terimakasih yang sebesar-besarnya kepada orangtua tercinta Bapa dan Mama atas iringan do'a yang selalu menjadi sumber kekuatan, penguat langkah, dan tempat kembali bagi penulis dalam setiap prosesnya. Untuk bapa keluarga penulis satu-satunya saat ini, dan almarhumah mama tercinta yang sudah bahagia diatas sana yang belum sempat penulis memberikan rasa bangga, belum melihat anaknya menyelesaikan pendidikan terakhirnya dan tidak bisa menemani wisuda. Terimakasih sudah melahirkan, merawat, dan membesarkan dengan penuh cinta dan kasih sayang. Terimakasih juga sudah mengantarkan penulis berada dititik ini, walaupun pada akhirnya penulis harus berjuang sendirian tanpa beliau temani.
5. Teruntuk adik-adik penulis Alma Novita dan Muhamad Imam terimakasih telah menjadi penghibur, penyemangat, dan pengingat bahwa perjalanan ini tidak dijalalani sendirian. Keceriaan, perhatian, serta dukungan kalian membuat langkah ini terasa lebih ringan. Semoga kita selalu menguatkan, saling mendoakan, dan tumbuh menjadi keluarga yang penuh cinta dan keberkahan.

6. Untuk diri saya sendiri Alia Fitriani terimakasih telah kuat sampai detik ini, yang mampu mengendalikan diri dari tekanan luar, yang tidak menyerah sesulit apapun rintangan kuliah ataupun proses penyusunan Karya Tulis Ilmiah, yang mampu berdiri tegak ketika dihantam permasalahan yang ada ketika penyusunan berlangsung.
7. Kepada teman-teman Jurusan Diploma Tiga Gizi Tasikmalaya yang senantiasa memberikan dukungan dan semangat kepada peneliti.

Penulis menyadari Laporan Tugas Akhir ini tidak lepas dari berbagai kekurangan. Penulis berharap dapat menerima masukan serta kritik dari pembaca untuk memperbaiki keterbatasan yang masih ada dalam penyusunan Laporan Tugas Akhir ini. Akhir kata, penulis berharap semoga Laporan Tugas Akhir ini bermanfaat bagi para pembaca dan pihak-pihak yang berkepentingan.

Tasikmalaya, 05 Juni 2026

Penulis

DAFTAR ISI

HALAMAN PERSETUJUAN	i
LEMBAR PENGESAHAN	ii
LAPORAN TUGAS AKHIR.....	ii
SURAT PERNYAATAAN	ii
INTISARI	v
ABSTRACT	vi
KATA PENGANTAR.....	vii
DAFTAR ISI.....	ix
DAFTAR TABEL	xii
DAFTAR GAMBAR.....	xiii
DAFTAR LAMPIRAN	1
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang.....	1
B Rumusan Masalah.....	3
C. Tujuan Penelitian.....	3
D. Manfaat Penelitian.....	4
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	5
A. Tinjauan Teori	5
1. Pondok Pesantren.....	5
2. Penyelenggaraan makanan.....	6
3. Remaja.....	10
4. Asupan Zat Gizi Makro.....	11
5. Higiene Sanitasi.....	12
B. Kerangka Teori	14
BAB III METODOLOGI PENELITIAN.....	15
A. Jenis Penelitian	15
B. Waktu dan Tempat Penelitian	15
C. Populasi dan Sampel	15
1. Populasi Penelitian	15
2. Sampel Penelitian	15
3. Teknik Sampling.....	16
D. Variabel dan Definisi Operasional	17

1. Variable Penelitian	17
2. Definisi Operasional	18
E. Teknik Pengumpulan Data	21
1. Jenis Data	21
2. Pengumpulan Data	21
F. Instrumen Penelitian	22
G. Pengolahan dan Analisis Data	23
1. Teknik pengolahan Data	23
2. Teknik Analisis Data	24
H. Jalannya Penelitian	24
1. Tahap Persiapan	24
2. Tahap Pelaksanaan	25
3. Tahap Akhir	25
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	26
A. Hasil Penelitian	26
1. Gambaran Umum Pondok Pesantren Al-Kautsar Banjar	26
2. Gambaran Sistem Penyelenggaraan Makanan Pondok Pesantren Al-Kautsar Banjar	26
3. Gambaran Karakteristik Responden	34
4. Gambaran Higiene Sanitasi Penyelenggaraan Makanan Pondok Pesantren Al-Kautsar Banjar	35
5. Gambaran Status Gizi Remaja Santri Putri di Pondok Pesantren Al-Kautsar Banjar	37
8. Tabulasi Silang Asupan Zat Gizi Dengan Status Gizi	40
B. Pembahasan Penelitian	42
1. Gambaran Sistem Penyelenggaraan Makanan Pondok Pesantren Al-Kautsar Banjar	42
2. Gambaran Higiene Sanitasi Penyelenggaraan Makanan Pondok Pesantren Al-Kautsar Banjar	46
3. Gambaran Daya Terima Makanan di Pondok Pesantren Al-Kautsar Banjar	48
4. Gambaran Karakteristik Santri, Asupan Zat Gizi Makro, dan Status Gizi Santri Putri	49
5. Gambaran Tabulasi Silang Asupan Zat Gizi Makro dengan Status Gizi Remaja Santri Putri di Pondok Pesantren Al-Kautsar Banjar ..	51
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	53

A. Kesimpulan.....	53
B. Saran.....	54
DAFTAR PUSTAKA	55
LAMPIRAN.....	59

DAFTAR TABEL

Tabel 1 Angka Kecukupan Gizi (AKG)	12
Tabel 2 Indeks Massa Tubuh Menurut Umur (IMT/U)	12
Tabel 3 Definisi Operasional	18
Tabel 4 Instrumen penelitian	22
Tabel 5 Hasil Analisis Input dan Proses Penyelenggaraan Makanan	27
Tabel 6 Gambaran Daya Terima Kategori Rasa	30
Tabel 7 Gambaran Daya Terima Kategori Penampilan	32
Tabel 8 Gambaran Daya Terima Kategori Tekstur	33
Tabel 9 Gambaran Daya Terima Kategori Aroma	34
Tabel 10 Karakteristik Santri Putri	35
Tabel 11 Form Uji Kelaikan Hiegiene Sanitasi di Pondok Pesantren Al-Kautsar Banjar	36
Tabel 12 Status Gizi Santri Putri	38
Tabel 13 Gambaran Asupan Zat Gizi Makro	39
Tabel 14 Gambaran Tabulasi Silang Asupan Energi dengan Status Gizi	41
Tabel 15 Gambaran Tabulasi Silang Asupan Protein dengan Status Gizi	42
Tabel 16 Gambaran Tabulasi Silang Asupan Energi dengan Status Gizi	43
Tabel 17 Gambaran Tabulasi Silang Asupan Energi dengan Status Gizi	43

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. Kerangka Teori	14
--------------------------------	----

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Surat Izin Penelitian.....	60
Lampiran 2 Informed Consent (IC) dan Naskah Penjelasan Penelitian.....	61
Lampiran 3 Karakteristik Santri.....	63
Lampiran 4 Sistem Penyelenggaraan Makanan	64
Lampiran 5 Formulir Uji Kelaikan Hiegiene Sanitasi	65
Lampiran 6 Evaluasi Daya Terima	66
Lampiran 7 Formulir Food Recall 24 Hours.....	67
Lampiran 8 Dokumentasi kegiatan Observasi	68