



**LAPORAN TUGAS AKHIR**

Disusun guna mencapai derajat Ahli Madya Gizi

**PERANCANGAN *E-BOOK* SIKLUS MENU DAN STANDAR GIZI  
UNTUK MENDUKUNG PENYELENGGARAAN MAKANAN  
SEHAT PONDOK PESANTREN DI KOTA DAN KABUPATEN  
TASIKMALAYA**

**FAYYAZA DANISH ARA**

NIM.P2.06.31.1.23.018

**PROGRAM STUDI DIPLOMA TIGA GIZI TASIKMALAYA**

**JURUSAN GIZI**

**POLITEKNIK KESEHATAN TASIKMALAYA**

**KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA**

**TAHUN 2026**



## **KATA PENGANTAR**

Puji syukur penulis panjatkan ke hadirat Tuhan Yang Maha Esa karena atas rahmat dan karunia-Nya, laporan penelitian ini dapat disusun dengan baik. Laporan ini disusun sebagai salah satu syarat dalam penyelesaian tugas akhir serta sebagai bentuk kontribusi ilmiah dalam bidang kesehatan.

Dalam proses penyusunan laporan ini, penulis mendapatkan banyak bantuan, dukungan, serta arahan dari berbagai pihak. Oleh karena itu, penulis ingin menyampaikan ucapan terima kasih kepada:

1. Ibu Dr. Dini Mariani, S.Kep, Ners, M.Kep selaku Direktur Poltekkes Kemenkes Tasikmalaya.
2. Bapak Sumarto, S.Tp, MP, selaku Ketua Jurusan Gizi atas dukungan serta fasilitas yang diberikan.
3. Ibu Ima Karimah, S.Gz, M.Si, selaku pembimbing yang telah memberikan bimbingan dan masukan berharga selama proses penyusunan.
4. Ibu Irma Nuraeni, S.Si, MPH, selaku Dewan Penguji I yang telah memberikan saran dan masukan selama proses penyusunan.
5. Bapak Otong Kusmana, SKM, MPH selaku Dewan Penguji II yang telah memberikan saran dan masukan selama proses penyusunan.
6. Seluruh pihak di Poltekkes Kemenkes Tasikmalaya yang telah membantu dalam kelancaran perizinan dan proses pengumpulan informasi.
7. Kedua orang tua tercinta, keluarga serta sahabat yang selalu memberikan do'a, motivasi, dan semangat selama proses penyusunan laporan ini.

Penulis menyadari bahwa laporan ini masih jauh dari sempurna. Oleh karena itu, saran dan kritik yang bersifat membangun sangat diperlukan demi penyempurnaan penelitian ini di masa mendatang. Besar harapan penulis agar penelitian ini dapat memberikan manfaat, khususnya dalam pengembangan ilmu pengetahuan di bidang kesehatan.

Tasikmalaya, 13 Mei 2026

Fayyaza Danish Ara

## **Perancangan *E-Book* Siklus Menu dan Standar Gizi untuk Mendukung Penyelenggaraan Makanan Sehat Pondok Pesantren di Kota dan Kabupaten Tasikmalaya**

Fayyaza Danish Ara

### **INTISARI**

Penyelenggaraan makanan di pondok pesantren memiliki peranan penting dalam memenuhi kebutuhan gizi santri. Namun, beberapa pondok pesantren masih mengalami kendala dalam penyusunan siklus menu, standar porsi, dan penerapan pedoman gizi seimbang. Penelitian ini bertujuan untuk merancang media edukasi berupa e-book siklus menu dan standar gizi untuk mendukung penyelenggaraan makanan sehat di pondok pesantren. Penelitian menggunakan metode Research and Development (R&D) dengan model ADDIE yang meliputi tahap analyze, design, dan development. Penelitian dilaksanakan di Pondok Pesantren Pondok Pesantren Idrisiyyah dan Pondok Pesantren At-Taufiq Al-Islamiy. Subjek penelitian terdiri atas validator ahli materi, ahli media, ahli bahasa, serta penyelenggara makanan pondok pesantren. Instrumen yang digunakan berupa angket validasi dan angket respons responden. Hasil penelitian menunjukkan bahwa media edukasi e-book memperoleh hasil validasi ahli materi sebesar 82% dengan kategori sangat layak, validasi ahli media sebesar 92,9% dengan kategori sangat layak, dan validasi ahli bahasa sebesar 100% dengan kategori sangat layak. Hasil uji coba lapangan kepada penyelenggara makanan menunjukkan persentase rata-rata sebesar 76,6% dengan kategori baik. Penilaian tersebut meliputi aspek tampilan, pengoperasian, dan kemanfaatan media. Hasil penelitian menunjukkan bahwa media edukasi e-book pedoman gizi untuk penyelenggaraan makanan pondok pesantren dinilai layak dan dapat digunakan sebagai media edukasi bagi pengelola dapur pondok pesantren dalam mendukung penyelenggaraan makanan yang lebih terarah dan sesuai kebutuhan gizi santri.

**Kata kunci:** e-book, siklus menu, standar gizi, pondok pesantren, ADDIE, penyelenggaraan makanan.

## **ABSTRACT**

FAYYAZA DANISH ARA. *Designing an E-book on Menu Cycles and Nutritional Standards to Support Healthy Meal Provision at Islamic Boarding Schools in Tasikmalaya City and Regency.* Under supervision of IMA KARIMAH.

*Food service management in Islamic boarding schools plays an important role in fulfilling students' nutritional needs. However, several Islamic boarding schools still experience difficulties in preparing menu cycles, portion standards, and implementing balanced nutrition guidelines. This study aimed to develop an educational e-book containing menu cycles and nutrition standards to support healthy food service management in Islamic boarding schools. The study used a Research and Development (R&D) method with the ADDIE model consisting of the analyze, design, and development stages. The research was conducted at Pondok Pesantren Idrisiyyah and Pondok Pesantren At-Taufiq Al-Islamiy. The research subjects consisted of material experts, media experts, language experts, and food service organizers at the Islamic boarding schools. The instruments used in this study were validation questionnaires and respondent response questionnaires. The results showed that the educational e-book obtained a score of 82% from material experts, categorized as very feasible, 92.9% from media experts, categorized as very feasible, and 100% from language experts, categorized as very feasible. The field trial conducted with food service organizers showed an average percentage score of 76.6%, categorized as good. The assessment included aspects of appearance, operation, and usefulness of the media. The findings indicate that the educational e-book on nutrition guidelines for food service management in Islamic boarding schools is feasible and appropriate to be used as an educational medium for boarding school kitchen managers in supporting more organized food service management that meets students' nutritional needs.*

**Keywords:** *e-book, menu cycle, nutrition standards, Islamic boarding schools, ADDIE, food service management.*

## DAFTAR ISI

<b>HALAMAN PENGESAHAN</b> .....	<b>i</b>
<b>HALAMAN PERSETUJUAN</b> .....	<b>ii</b>
<b>SURAT PERNYATAAN ORISINALITAS</b> .....	<b>iii</b>
<b>PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI</b> .....	<b>iv</b>
<b>INTISARI</b> .....	<b>v</b>
<b>ABSTRACT</b> .....	<b>vi</b>
<b>KATA PENGANTAR</b> .....	<b>vii</b>
<b>DAFTAR ISI</b> .....	<b>viii</b>
<b>DAFTAR TABEL</b> .....	<b>x</b>
<b>DAFTAR GAMBAR</b> .....	<b>xi</b>
<b>DAFTAR LAMPIRAN</b> .....	<b>xii</b>
<b>BAB I PENDAHULUAN</b> .....	<b>1</b>
<b>A. Latar Belakang</b> .....	<b>1</b>
<b>B. Rumusan Masalah</b> .....	<b>4</b>
<b>C. Tujuan Penelitian</b> .....	<b>4</b>
1. Tujuan Umum .....	4
2. Tujuan Khusus .....	4
<b>D. Manfaat Penelitian</b> .....	<b>4</b>
1. Manfaat Teoritis .....	4
2. Manfaat Praktis .....	5
<b>BAB II TINJAUAN PUSTAKA</b> .....	<b>6</b>
<b>A. Tinjauan Teori</b> .....	<b>6</b>
1. Penyelenggaraan Makanan Pondok Pesantren .....	6
2. Kandungan dan Standar Gizi.....	17
3. Siklus Menu.....	17
4. Media Edukasi <i>E-Book</i> .....	18
<b>B. Kerangka Teori</b> .....	<b>21</b>
<b>BAB III METODE PENELITIAN</b> .....	<b>22</b>
<b>A. Jenis Penelitian</b> .....	<b>22</b>
<b>B. Waktu dan Tempat Penelitian</b> .....	<b>23</b>
<b>C. Populasi dan Sampel</b> .....	<b>23</b>

1. Populasi dan Sampel .....	23
2. Teknik Sampling .....	24
<b>D. Variabel dan Definisi Operasional .....</b>	<b>25</b>
1. Variabel.....	25
2. Definisi Operasional .....	25
<b>E. Teknik Pengumpulan Data .....</b>	<b>26</b>
1. Jenis Data .....	26
2. Cara Pengumpulan Data.....	27
<b>F. Instrumen.....</b>	<b>27</b>
<b>G. Pengolahan dan Analisis Data .....</b>	<b>28</b>
1. Teknik Pengolahan Data .....	28
2. Teknik Analisis Data.....	29
<b>H. Jalannya Penelitian.....</b>	<b>29</b>
1. Tahap Persiapan .....	29
2. Tahap Pelaksanaan .....	30
3. Tahap Akhir.....	31
<b>BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN.....</b>	<b>32</b>
<b>I. Hasil Penelitian .....</b>	<b>32</b>
1. Gambaran Analisa Kebutuhan Media Edukasi <i>E-Book</i> .....	32
2. <i>Design E-Book</i> .....	34
3. <i>Development</i> (Pengembangan).....	44
<b>J. Pembahasan .....</b>	<b>47</b>
<b>BAB V PENUTUP.....</b>	<b>52</b>
<b>A. Kesimpulan.....</b>	<b>52</b>
<b>B. Saran .....</b>	<b>52</b>
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>54</b>
<b>LAMPIRAN</b>	

## DAFTAR TABEL

<b>No</b>	<b>Judul Tabel</b>	<b>Halaman</b>
1.	Definisi Operasional.....	25
2.	Skor Kriteria Validator Ahli.....	27
3.	Skor Kriteria dari Responden.....	28
4.	Kriteria Penilaian Validator Ahli .....	28
5.	Kriteria Penilaian Responden.....	29
6.	Hasil Identifikasi Kebutuhan Media (N=2).....	32
7.	Hasil Analisa Materi.....	33
8.	Hasil Validasi Pertama Ahli Materi .....	35
9.	Hasil Perbaikan Ahli Materi.....	36
10.	Hasil Validasi Kedua Ahli Materi .....	38
11.	Hasil Validasi Pertama Ahli Media.....	39
12.	Hasil Perbaikan Ahli Media .....	39
13.	Hasil Validasi Kedua Ahli Media .....	41
14.	Hasil Validasi Pertama Ahli Bahasa .....	42
15.	Hasil Perbaikan Ahli Bahasa.....	42
16.	Hasil Validasi Kedua Ahli Bahasa .....	44
17.	Gambaran Karakteristik Responden.....	45
18.	Hasil Uji Coba Lapangan Oleh Responden.....	46

## DAFTAR GAMBAR

	<b>Halaman</b>
Gambar 1. Contoh Siklus Menu 7 hari.....	18
Gambar 2. Kerangka Teori Sistem Penyelenggaraan Makanan dan Perancangan E-Book Siklus Menu dan Standar Gizi .....	21
Gambar 3. Desain Awal “Pedoman Gizi Penyelenggaraan Makanan Pondok Pesantren” .....	34
Gambar 4. Desain Akhir “Pedoman Gizi Penyelenggaraan Makanan Pondok Pesantren” .....	47

## DAFTAR LAMPIRAN

### Nomor Lampiran

1. Jadwal Penelitian
2. Anggaran Biaya Penelitian
3. Lembar Hasil Wawancara Analisis Kebutuhan Oleh Penyelenggara Makanan
4. *Informed Consent (IC)* dan Persetujuan Setelah Penjelasan (PSP) Untuk Ahli
5. Instrumen Validasi Ahli Materi
6. Instrumen Validasi Ahli Bahasa
7. Instrumen Validasi Ahli Media
8. *Informed Consent (IC)* dan Persetujuan Setelah Penjelasan (PSP) Untuk Penyelenggara Makanan
9. Instrumen Uji Lapangan Oleh Penyelenggara Makanan
10. Surat Izin Penelitian
11. Dokumentasi Uji Coba Lapangan Bersama Penjamah Makanan Pondok Pesantren At-Taufiq Al-Islamiy dan Pondok Pesantren Idrisiyyah