



LAPORAN TUGAS AKHIR

Disusun guna mencapai derajat Ahli Madya Gizi

**GAMBARAN SISTEM PENYELENGGARAAN MAKANAN,
ASUPAN ZAT GIZI MAKRO, DAN STATUS GIZI SANTRI
PUTRI DI PESANTREN PERSATUAN ISLAM 109 KUJANG,
CIAMIS**

Disusun oleh:

KHALIDA FITRIA RACHMAN

NIM.P2.06.31.1.23.028

PROGRAM STUDI DIPLOMA TIGA GIZI TASIKMALAYA

JURUSAN GIZI

POLITEKNIK KESEHATAN TASIKMALAYA

KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA

TAHUN 2026





LAPORAN TUGAS AKHIR

Disusun guna mencapai derajat Ahli Madya Gizi

**GAMBARAN SISTEM PENYELENGGARAAN MAKANAN,
ASUPAN ZAT GIZI MAKRO, DAN STATUS GIZI SANTRI
PUTRI DI PESANTREN PERSATUAN ISLAM 109 KUJANG,
CIAMIS**

Disusun oleh:

KHALIDA FITRIA RACHMAN

NIM.P2.06.31.1.23.028

PROGRAM STUDI DIPLOMA TIGA GIZI TASIKMALAYA

JURUSAN GIZI

POLITEKNIK KESEHATAN TASIKMALAYA

KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA

TAHUN 2026



HALAMAN PERSETUJUAN

**Laporan Tugas Akhir Ini Dengan Judul “Gambaran Sistem Penyelenggaraan Makanan,
Asupan Zat Gizi Makro Dan Status Gizi Santri Putri Di Pesantren Persatuan Islam 109
Kujang, Ciamis”**

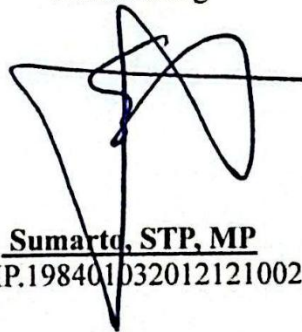
Laporan tugas akhir ini dipersiapkan dan disusun oleh:

KHALIDA FITRIA RACHMAN

NIM.P2.06.31.1.23.028

Hari : Rabu
Tanggal : 13 Mei 2026
Waktu : 16.30 WIB

Pembimbing



Sumarto, STP, MP
NIP.198401032012121002

**LEMBAR PENGESAHAN
LAPORAN TUGAS AKHIR**

Laporan Tugas Akhir dengan Judul “Gambaran Sistem Penyelenggaraan Makanan, Asupan Zat Gizi Makro Dan Status Gizi Santri Putri Di Pesantren Persatuan Islam 109 Kujang, Ciamis”

Disusun Oleh:

Nama : Khalida Fitria Rachman
NIM : P2.06.31.1.23.028

telah dipertahankan dihadapan Dewan Penguji

pada tanggal 25 Mei 2026

Susunan Dewan Penguji

Ketua Dewan Penguji

Sumarto, STP, MP
NIP.198401032012121002

(.....)

Penguji I

Ima Karimah S.Gz, M.Si
NIP. 198905052015032006

(.....)

Penguji II

Dina Setiawati, S.Gz, M.Gz
NIP.198404112010122001

(.....)

Mengetahui,
Ketua Jurusan Gizi Poltekkes Kemenkes Tasikmalaya

Sumarto, STP, MP
NIP.198401032012121002



SURAT PERNYATAAN ORISINALITAS KARYA TULIS ILMIAH

Saya Mahasiswa Program Studi Diploma III Gizi Tasikmalaya Jurusan Gizi Poltekkes Kemenkes Tasikmalaya yang bertandatangan dibawah ini:

Nama : Khalida Fitria Rachman

NIM : P20631123028

Menyatakan dengan sesungguhnya bahwa Tugas Akhir

Judul : Gambaran Sistem Penyelenggaraan Makanan, Asupan Zat Gizi Makro Dan Status Gizi Santri Putri Di Pesantren Persatuan Islam 109 Kujang, Ciamis.

Pembimbing : Sumarto,STP,MP

Tanggal Ujian Sidang : 25 Mei 2026

Menyatakan bahwa Tugas Akhir (TA) yang saya susun adalah benar-benar karya saya sendiri. Apabila kemudian terbukti bahwa saya ternyata melakukan tindakan menyalin atau meniru tulisan orang lain seolah-olah hasil pemikiran saya sendiri, saya bersedia menerima sanksi sesuai peraturan yang berlaku di Poltekkes Kemenkes Tasikmalaya termasuk pencabutan gelar vokasi yang telah saya peroleh. Demikian, surat pernyataan ini saya buat dengan sebenar-benarnya dan apabila di kemudian hari terbukti melakukan kebohongan maka saya sanggup menanggung segala konsekuensinya.

Tasikmalaya, 13 Juni 2026



Khalida Fitria Rachman

NIM. P2.06.31.1.23.028

PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI

Sebagai civitas akademik Jurusan Gizi Tasikmalaya Poltekkes Kemenkes Tasikmalaya, saya yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Khalida Fitria Rachman

NIM : P20631123028

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Jurusan Gizi Tasikmalaya Politeknik Kesehatan Tasikmalaya Hak Bebas Royalti Non Eksklusif (Non-exclusive Royalty-Free Right) atas karya ilmiah saya berjudul:

GAMBARAN SISTEM PENYELENGGARAAN MAKANAN, ASUPAN ZAT GIZI MAKRO, DAN STATUS GIZI SANTRI PUTRI DI PESANTREN PERSATUAN ISLAM 109 KUJANG, CIAMIS

Beserta perangkat yang ada (jika diperlukan). Dengan Hak Bebas Royalti Non eksklusif ini Jurusan Gizi Tasikmalaya Politeknik Kesehatan Tasikmalaya berhak menyimpan, mengalih media/formatkan, mengelola dalam bentuk pangkalan data (database), merawat, dan mempublikasikan Karya Tulis Ilmiah (KTI) saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis atau pencipta dan sebagai pemilik Hak Cipta untuk kepentingan akademis. Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Dibuat di : Poltekkes Kemenkes Tasikmalaya

Pada tanggal : 25 Mei 2026

Yang Menyatakan,



Khalida Fitria Rachman

NIM. P2.06.31.1.23.028

Gambaran Sistem Penyelenggaraan Makanan, Asupan Zat Gizi Makro Dan Status Gizi Santri Putri Di Pesantren Persatuan Islam 109 Kujang, Ciamis

Khalida Fitria Rachman

INTISARI

Data Survei Kesehatan Indonesia (SKI) 2023 menunjukkan adanya remaja dengan status sangat kurus, kurus, gizi lebih, dan obesitas. Padatnya aktivitas dan pola makan yang kurang beragam pada santri di pesantren dapat meningkatkan risiko kekurangan energi kronik (KEK), Data Riskesdas 2018 prevalensi KEK usia 15–19 tahun di Jawa Barat mencapai 30,90%. Berdasarkan survei pendahuluan di Pesantren Persatuan Islam 109 Kujang, Ciamis menunjukkan bahwa penyelenggaraan makanan dilakukan dua kali sehari dengan variasi menu yang masih terbatas, serta higiene penjamah makanan yang belum optimal. Penelitian ini bertujuan untuk menggambarkan sistem penyelenggaraan makanan, asupan zat gizi makro, serta status gizi santri putri berdasarkan IMT/U. Penelitian menggunakan metode deskriptif dengan sampel 30 santri putri yang dipilih menggunakan teknik *purposive sampling* dengan kriteria inklusi, eksklusi. Pengumpulan data status gizi menggunakan timbangan digital dan *stadiometer*, asupan zat gizi makro menggunakan *food recal 2x24 jam* dan penyelenggaraan makanan dilakukan melalui observasi, wawancara, dan pengisian kuesioner. Hasil menunjukkan sistem penyelenggaraan makanan di Pesantren Persatuan Islam 109 Kujang masih memiliki beberapa kekurangan, belum adanya tenaga ahli gizi, standar porsi, standar resep tertulis, serta sarana higiene sanitasi yang belum memenuhi syarat dengan nilai 67. Asupan zat gizi makro santri tergolong kurang hingga sangat kurang dari kecukupan AKG. Status gizi santri menunjukkan 86% gizi baik, 7% gizi lebih, dan 7% obesitas. Daya terima makanan santri tergolong baik, meskipun beberapa menu dinilai kurang baik. Simpulan penyelenggaraan makanan pesantren belum optimal, asupan zat gizi santri mayoritas pada kategori sangat kurang, status gizi tergolong normal, dan daya terima makanan rata-rata baik.

Kata kunci: Penyelenggaraan Makanan, Asupan Zat Gizi Makro, Kekurangan Energi Kronik (KEK), Status Gizi, Santri Putri, Pesantren

ABSTRACT

KHALIDA FITRIA RACHMAN. *An overview of the food management system, macro nutrient intake, and nutritional status of female students at the Persatuan Islam 109 Kujang Islamic boarding school in Ciamis Under supervision of Sumarto.*

Data from the 2023 Indonesian Health Survey (SKI) indicate the presence of adolescents classified as severely underweight, underweight, overweight, and obese. The demanding schedule and lack of dietary variety among students at Islamic boarding schools can increase the risk of chronic energy deficiency (CED). According to the 2018 Riskesdas data, the prevalence of CED among 15–19-year-olds in West Java reached 30.90%. Based on a preliminary survey at the Persatuan Islam 109 Kujang Islamic Boarding School in Ciamis, it was found that meals are served twice a day with limited menu variety, and food handlers' hygiene practices are not yet optimal. This study aims to describe the food service system, macronutrient intake, and the nutritional status of female students based on BMI-for-age. The study employed a descriptive method with a sample of 30 female students selected using purposive sampling with inclusion and exclusion criteria. Nutritional status data were collected using digital scales and a stadiometer; macronutrient intake was assessed via a 2x24-hour food recall; and food service operations were evaluated through observation, interviews, and questionnaire completion. The results showed that the food service system at Pesantren Persatuan Islam 109 Kujang still had several deficiencies, such as the absence of a nutritionist, standard portion sizes, standard written recipes, and adequate hygiene and sanitation facilities, resulting in a score of 67. The students' macronutrient intake was classified as insufficient to very insufficient compared to the Recommended Dietary Allowance (RDA). The nutritional status of the students indicated that 86% were well-nourished, 7% were overweight, and 7% were obese. Food acceptance among the students was generally good, although some menu items were less preferred. In conclusion, the food service at the pesantren was not yet optimal, with most students having very low nutrient intake, predominantly normal nutritional status, and moderate food acceptance.

Keywords: *food management, macro nutrient intake, chronic energy deficiency (CED), nutritional status, female students, Islamic boarding schools*

KATA PENGANTAR

Segala puji dan syukur penulis panjatkan ke hadirat Allah SWT atas segala rahmat, berkat, dan karunia-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan Laporan Tugas Akhir yang berjudul “Gambaran Sistem Penyelenggaraan Makanan, Asupan Zat Gizi Makro Dan Status Gizi Santri Putri Di Pesantren Persatuan Islam 109 Kujang, Ciamis”.

Dengan segala kerendahan hati, penulis menyampaikan terima kasih kepada semua pihak yang telah memberikan bantuan, dukungan, dorongan serta semangat, baik secara moril maupun materil sehingga Laporan Tugas Akhir ini dapat diselesaikan dengan baik. Ucapan terima kasih penulis sampaikan kepada:

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 yang telah memberikan bimbingan serta masukan selama proses penyusunan Proposal Tugas Akhir ini.
3. Seluruh staf dan dosen Program Studi D III Gizi Politeknik Kesehatan Kementerian Kesehatan Tasikmalaya yang telah memberikan ilmu, pengalaman, saran, dan dukungan selama masa perkuliahan.
4. Mamah, AA, Tete, serta seluruh keluarga tercinta yang selalu memberikan doa, restu, dan dukungan penuh baik secara lahir maupun batin.
5. Kepada teman-teman Jurusan Diploma Tiga Gizi Tasikmalaya yang senantiasa memberikan dukungan dan semangat kepada peneliti

Penulis menyadari bahwa Laporan Tugas Akhir ini masih memiliki keterbatasan. Oleh karena itu, penulis sangat mengharapkan masukan dan kritik yang membangun demi perbaikan di masa mendatang. Akhir kata, semoga Laporan Tugas Akhir ini dapat memberikan manfaat bagi para pembaca serta pihak-pihak yang berkepentingan.

Tasikmalaya, 13 Mei 2026

Penulis

DAFTAR ISI

HALAMAN PERSETUJUAN	i
LEMBAR PENGESAHAN	ii
ORSINALITAS KARYA ILMIAH	iii
SURAT PERNYATAAN	iv
INTISARI	v
ABSTRACT	vi
KATA PENGANTAR	vii
DAFTAR ISI	viii
DAFTAR TABEL	ix
DAFTAR GAMBAR	x
DAFTAR LAMPIRAN	xi
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. Santri Remaja	6
3. Asupan Zat Gizi Makro.....	6
4. Status Gizi Remaja	8
5. Penyelenggraan Makanan	8
6. Higiene Dan Sanitasi.....	14
B. Kerangka Teori	16
BAB III METODE PENELITIAN	17
A. Jenis Penelitian.....	17
B. Waktu dan Tempat Penelitian.....	17
C. Populasi dan Sampel	17
1. Populasi dan Sampel	17

2. Besar Sampel.....	17
3. Teknik Sampling	18
D. Variabel dan Definisi Oprasional	19
1. Variabel.....	19
2. Definisi Oprasional.....	19
E. Teknik Pengumpulan Data.....	21
1. Jenis Data.....	21
2. Metode Penelitian	22
3. Instrumen.....	23
F. Pengolahan Dan Analisis Data.....	23
1. Teknik Pengolahan Data	23
2. Teknik Analisis Data	25
G. Jalanya Penelitian.....	25
1. Tahap Persiapan.....	25
2. Tahap Pelaksanaan.....	25
3. Tahap Akhir	26
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN.....	27
A. Hasil Penelitian	27
1. Gambaran Umum Pesantren Persatuan Islam 109 Kujang, Ciamis.....	27
2. Gambaran Sistem Penyelenggaraan Makanan Di Pesantren Persatuan Islam 109 Kujang, Ciamis	27
3. Gambaran Higiene Dan Sanitasi Penyelenggaraan Makanan Di Pesantren Persatuan Islam 109 Kujang, Ciamis.....	37
4. Gambaran Karakteristik Responden.....	39
5. Asupan Zat Gizi Makro Santri Putri Di Pesantren Persatuan Islam 109 Kujang, Ciamis	41
6. Gambaran Status Gizi IMT/U Santri Putri Di Pesantren Persatuan Islam 109 Kujang, Ciamis	42
7. Tabulasi Silang Asupan Zat Gizi Makro Dengan Status Gizi	42

B. Pembahasan	45
1. Gambaran Sistem Penyelenggaraan Makanan Di Pesantren Persatuan Islam 109 Kujang, Ciamis	45
2. Gambaran Daya Terima Sebagai <i>Output</i> Penyelenggaraan Makanan Di Pesantren Persatuan Islam 109 Kujang, Ciamis	52
3. Gambaran Higiene Dan Sanitasi Penyelenggaraan Makanan Di Pesantren Persatuan Islam 109 Kujang, Ciamis	53
4. Gambaran Karakteristik Santri Putri, Asupan Zat Gizi Dan Status Gizi	54
5. Gambaran Tabulasi Silang Asupan Zat Gizi Makro Dengan Status Gizi Di Pesantren Persatuan Islam 109 Kujang, Ciamis	57
BAB V SIMPULAN DAN SARAN	59
A. Simpulan	59
B. Saran.....	60
DAFTAR PUSTAKA.....	61
LAMPIRAN	

DAFTAR TABEL

Tabel 1 Angka Kecukupan Gizi	7
Tabel 2 Klasifikasi Status IMT/U	8
Tabel 3 Definisi Oprasional	19
Tabel 4 Instrumen Penelitian.....	23
Tabel 5 Hasil Analisis Input Proses Penyelenggaraan Makanan	28
Tabel 6 Gambaran Daya Terima Kategori Rasa.....	22
Tabel 7 Gambaran Daya Terima Kategori Penampilan.....	33
Tabel 8 Gambaran Daya Terima Kategori Tekstur.....	34
Tabel 9 Gambaran Daya Terima Kategori Variasi Menu	36
Tabel 10 Gambaran Higiene Dan Sanitasi Penyelenggaraan Makanan Di Pesantren Persatuan Islam 109 Kujang, Ciamis	37
Tabel 11 Karakteristik Responden	39
Tabel 12 Gambaran Asupan Zat Gizi Makro Santri Putri	40
Tabel 13 Gambaran Status Gizi Santri Putri Di Pesantren Persatuan Islam 109 Kujang, Ciamis	41
Tabel 14 Tabulasi Silang Asupan Energi Dengan Status Gizi.....	42
Tabel 15 Tabulasi Silang Asupan Protein Dengan Status Gizi.....	42
Tabel 16 Tabulasi Silang Asupan Lemak Dengan Status Gizi.....	43
Tabel 17 Tabulasi Silang Asupan Karbohidrat Dengan Status Gizi.....	44

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1 Kerangka Teori.....	16
------------------------------	----

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 *Informed Consent* dan Persetujuan Setelah Penjelasan (PSP)

Lampiran 2 Karakteristik Santri

Lampiran 3 Sistem Penyelenggaraan Makanan

Lampiran 4 Formulir Uji Kelaikan Higiene Sanitasi

Lampiran 5 Evaluasi Daya Terima

Lampiran 6 Formulir Food *Recall 24 Hours*

Lampiran 7 Dokumentasi Penelitian

Lampiran 8 Master Tabel