



Kemenkes Poltekkes Tasikmalaya

LAPORAN TUGAS AKHIR

Disusun guna mencapai derajat Ahli Madya Gizi

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

ERPI AULIA

NIM. P2.06.31.1.23.016

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 REMAJA PUTRI DI PONDOK PESANTREN AL-HASAN CIAMIS

Disusun Oleh:

ERPI AULIA

NIM. P2.06.31.1.23.016

**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 Santri Remaja Putri di Pondok Pesantren Al-Hasan Ciamis

Erpi Aulia

INTISARI

Data Survei Kesehatan Indonesia (2023) menunjukkan prevalensi status gizi remaja usia 16–18 tahun berdasarkan IMT/U yaitu sangat kurus 1,7%, kurus 6,6%, gizi lebih 8,8%, dan obesitas 3,3%. Remaja putri merupakan kelompok yang berisiko mengalami masalah gizi, seperti anemia, *underweight*, *overweight*, dan obesitas. Salah satu faktor yang memengaruhi kondisi tersebut adalah sistem penyelenggaraan makanan. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui gambaran sistem penyelenggaraan makanan, asupan zat gizi makro, status gizi santri remaja putri, serta higiene dan sanitasi di Pondok Pesantren Al-Hasan Ciamis. Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif dengan metode *purposive sampling*. Sampel penelitian terdiri atas 1 kepala pengelola penyelenggaraan makanan dan 30 santri remaja putri. Data penyelenggaraan makanan dan higiene sanitasi diperoleh melalui wawancara dan observasi, asupan zat gizi makro melalui wawancara *recall 2 x 24 jam*, sedangkan status gizi diukur menggunakan antropometri. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar sistem penyelenggaraan makanan telah dilaksanakan, namun masih terdapat beberapa aspek yang belum terpenuhi, seperti belum adanya ahli gizi, tempat penyimpanan alat dan bahan makanan yang masih disatukan, belum terdapat standar makanan, standar porsi, standar resep, standar bumbu, pedoman menu, serta tidak terdapat spesifikasi bahan makanan secara tertulis. Pada aspek output (*daya terima*), sebagian besar santri memberikan penilaian cukup suka, cukup menarik, cukup sesuai, dan cukup sedap terhadap makanan yang disajikan. Higiene dan sanitasi belum memenuhi syarat dengan skor 76. Hasil *recall 2 x 24 jam* menunjukkan sebagian besar santri memiliki asupan kurang, sedangkan status gizi sebagian besar santri berada pada kategori gizi baik, meskipun masih ditemukan gizi lebih dan obesitas.

Kata Kunci: Penyelenggaraan Makanan, Asupan Zat Gizi, Status Gizi, Santri Putri, Higiene Sanitasi

ABSTRACT

ERPI AULIA. *Overview of the Food Service System, Macronutrient Intake, and Nutritional Status of Female Adolescent Students at the Al-Hasan Ciamis Islamic Boarding School. Under Supervision of SUMARTO.*

Indonesian Health Survey data (2023) shows the prevalence of nutritional status of adolescents aged 16–18 years based on BMI/U, namely very thin 1.7%, thin 6.6%, overweight 8.8%, and obesity 3.3%. Adolescent girls are a group at risk of experiencing nutritional problems, such as anemia, underweight, overweight, and obesity. One factor that influences these conditions is the food service system. This study aims to describe the food service system, macronutrient intake, nutritional status of adolescent female students, and hygiene and sanitation at the Al-Hasan Islamic Boarding School in Ciamis. This study is a descriptive study using a purposive sampling method. The study sample consisted of 1 head of the food service manager and 30 adolescent female students. Data on food service and hygiene and sanitation were obtained through interviews and observations, macronutrient intake through 2 x 24-hour recall interviews, while nutritional status was measured using anthropometry. The results of the study indicate that most of the food service system has been implemented, but there are still several aspects that have not been fulfilled, such as the absence of a nutritionist, storage of equipment and food ingredients that are still combined, there are no food standards, portion standards, recipe standards, seasoning standards, menu guidelines, and there are no written specifications for food ingredients. In the output aspect (acceptability), most students gave an assessment that they quite liked, quite interesting, quite appropriate, and quite tasty for the food served. Hygiene and sanitation have not met the requirements with a score of 76. The results of the 2 x 24 hour recall showed that most students had insufficient intake, while the nutritional status of most students was in the good nutrition category, although overnutrition and obesity were still found.

Keywords : *Food Service, Nutrient Intake, Nutritional Status, Female Students, Sanitation Hygiene*

KATA PENGANTAR

Segala puji dan syukur, penulis panjatkan kehadiran Allah SWT yang telah memberikan rahmat dan hidayah-Nya, sehingga penulis dapat Menyusun Laporan Tugas Akhir dengan Judul “Gambaran Sistem Penyelenggaraan Makanan, Asupan Zat Gizi Makro, dan Status Gizi Santri Remaja Putri di Pondok Pesantren Al-Hasan Ciamis.

Dalam penyusunan Laporan Tugas Akhir ini tidak sedikit kesulitan dan hambatan yang penulis alami, namun berkat dukungan, dorongan dan semangat dari orang terdekat, serta uluran bantuan dari berbagai pihak sehingga penulis dapat menyelesaikan Laporan Tugas Akhir. Melalui kesempatan ini penulis menyampaikan banyak terima kasih kepada:

1. Dr. Dini Mariani, S.Kep., Ners., M.Kep selaku Direktur Politeknik Kesehatan Kementerian Kesehatan Tasikmalaya.
2. Sumarto, STP., MP selaku Ketua Jurusan Gizi dan Dosen Pembimbing Laporan Tugas Akhir Program Studi Diploma Tiga Gizi Politeknik Kesehatan Kementerian Kesehatan Tasikmalaya.
3. Semua staf dan dosen Program Studi Diploma Tiga Gizi Politeknik Kesehatan Kementerian Kesehatan Tasikmalaya yang telah memberikan banyak pengajaran, bimbingan, dan bantuan selama perkuliahan.
4. Kedua orang tua tercinta serta keluarga besar yang senantiasa memberikan dukungan baik moril, materi, dan doa sehingga Laporan Tugas Akhir ini dapat terselesaikan.
5. Sahabat serta rekan-rekan seperjuangan Program Studi Diploma Tiga Gizi Tasikmalaya yang selalu memberikan semangat dan dukungan dalam penyusunan Laporan Tugas Akhir.

Penulis menyadari bahwa dalam penyusunan Laporan Tugas Akhir ini masih banyak kekurangan. Oleh karena itu, penulis sangat mengharapkan saran yang membangun demi kesempurnaan Laporan Tugas Akhir. Semoga Laporan Tugas Akhir ini bisa memberikan manfaat bagi penulis dan bagi pembaca.

Tasikmalaya, Mei 2026

Penulis

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN PERSETUJUAN	ii
LEMBAR PENGESAHAN	iii
SURAT PERNYATAAN ORISINALITAS	iv
PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI	v
INTISARI	vi
ABSTRACT	vii
KATA PENGANTAR	viii
DAFTAR ISI	ix
DAFTAR TABEL	xi
DAFTAR GAMBAR	xii
DAFTAR LAMPIRAN	xiii
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	3
C. Tujuan Penelitian.....	3
1. Tujuan Umum	3
2. Tujuan Khusus.....	4
D. Manfaat Penelitian	4
1. Bagi Responden.....	4
2. Bagi Peneliti	4
3. Bagi Pondok Pesantren Al-Hasan Ciamis.....	5
4. Bagi Poltekkes Tasikmalaya Prodi Gizi.....	5
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	6
A. Tinjauan Teori	6
1. Pondok Pesantren	6
2. Santri Remaja Putri	7
3. Asupan Zat Gizi	8
4. Status Gizi Remaja.....	9
5. Penyelenggaraan Makanan Institusi.....	13
B. Kerangka Teori	23

BAB III METODE PENELITIAN	24
A. Jenis Penelitian	24
B. Waktu dan Tempat Penelitian.....	24
C. Populasi dan Sampel.....	24
1. Populasi dan Sampel	24
2. Besar Sampel.....	24
3. Teknik Sampling	25
D. Variabel dan Definisi Operasional.....	26
1. Variabel	26
2. Definisi Operasional.....	26
E. Teknik Pengumpulan Data	28
1. Jenis Data	28
2. Cara Pengumpulan Data.....	29
F. Instrumen Penelitian	30
G. Pengolahan dan Analisis Data	30
1. Teknik Pengolahan Data	30
2. Teknik Analisis Data.....	32
H. Jalannya Penelitian	32
1. Tahap Persiapan	32
2. Tahap Pelaksanaan	33
3. Tahap Akhir.....	34
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN.....	35
A. Hasil Penelitian.....	35
B. Pembahasan	51
BAB V SIMPULAN DAN SARAN	69
A. Simpulan.....	69
B. Saran	70
DAFTAR PUSTAKA	71
LAMPIRAN	

DAFTAR TABEL

No	Judul Tabel	Halaman
1	Kategori Status Gizi Berdasarkan IMT/U	13
2	Definisi Operasional.....	26
3	Instrumen Penelitian.....	30
4	Hasil Analisis Input dan Proses Penyelenggaraan Makanan di Pondok Pesantren Al-Hasan Ciamis	36
5	Gambaran Daya Terima Makanan Santri Putri Pondok Pesantren Al-Hasan Ciamis Berdasarkan Kategori Rasa	40
6	Gambaran Daya Terima Makanan Santri Putri Pondok Pesantren Al-Hasan Ciamis Berdasarkan Kategori Penampilan.....	41
7	Gambaran Daya Terima Makanan Santri Putri Pondok Pesantren Al-Hasan Ciamis Berdasarkan Kategori Tekstur	42
8	Gambaran Daya Terima Makanan Santri Putri Pondok Pesantren Al-Hasan Ciamis Berdasarkan Kategori Aroma.....	43
9	Gambaran Higiene dan Sanitasi Penyelenggaraan Makanan Pondok Pesantren Al-Hasan Ciamis	44
10	Gambaran Karakteristik Santri Putri Pondok Pesantren Al-Hasan Ciamis	45
11	Gambaran Status Gizi Santri Putri Pondok Pesantren Al-Hasan Ciamis.....	48
12	Gambaran Tabulasi Silang Asupan Energi dengan Status Gizi	49
13	Gambaran Tabulasi Silang Asupan Protein dengan Status Gizi	49
14	Gambaran Tabulasi Silang Asupan Lemak dengan Status Gizi	50
15	Gambaran Tabulasi Silang Asupan Karbohidrat dengan Status Gizi.....	51

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 1 Alat ukur berat badan (Timbangan injak digital)	11
Gambar 2 Alat ukur tinggi badan (Stadiometer).....	13
Gambar 3 Kerangka Teori Penyelenggaraan Makanan di Pondok Pesantren.....	23
Gambar 4 Grafik Asupan Energi Santri Putri	46
Gambar 5 Grafik Asupan Protein Santri Putri	47
Gambar 6 Grafik Asupan Lemak Santri Putri.....	47
Gambar 7 Grafik Asupan Karbohidrat Santri Putri.....	48

DAFTAR LAMPIRAN

Nomor Lampiran

1. Surat Izin Penelitian
2. *Informed Consent* (IC) dan Persetujuan Setelah Penjelasan (PSP)
3. Formulir Karakteristik Santri
4. Formulir Penyelenggaraan Makanan
5. Formulir Evaluasi Daya Terima
6. Formulir Uji Kelaikan Higiene dan Sanitasi
7. Formulir *Food Recall* 24 jam
8. Lampiran Dokumentasi Penelitian