

**GAMBARAN PENGETAHUAN GIZI SEIMBANG, ASUPAN ZAT
GIZI SANTRIWATI DAN PENYELENGGARAAN MAKANAN
DI PESANTREN HIDAYATULLAH TANJUNG MORAWA**

KARYA TULIS ILMIAH



**STEVANY KLARA BR KELIAT
P01031120036**

**KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
POLITEKNIK KESEHATAN MEDAN JURUSAN GIZI
PROGRAM STUDI DIPLOMA III
2023**

**GAMBARAN PENGETAHUAN GIZI SEIMBANG, ASUPAN ZAT
GIZI SANTRIWATI DAN PENYELENGGARAAN MAKANAN
DI PESANTREN HIDAYATULLAH TANJUNG MORAWA**

Karya Tulis Ilmiah diajukan sebagai salah satu syarat untuk menyelesaikan
Program Studi Diploma III di Jurusan Gizi Politeknik Kesehatan Kemenkes
Medan



**STEVANY KLARA BR KELIAT
P01031120036**

**KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
POLITEKNIK KESEHATAN MEDAN JURUSAN GIZI
PROGRAM STUDI DIPLOMA III
2023**

PERNYATAAN PERSETUJUAN

Judul : Gambaran Penyelenggaraan Makanan, Pengetahuan Gizi
Seimbang dan Asupan Zat Gizi Santriwati di Pesantren
Hidayatullah Tanjung Morawa
Nama : Stevany Klara Br Keliat
Nomor Induk Mahasiswa : P01031120036
Program Studi : Diploma III Gizi

Menyetujui :



Rohani Retnauli Simanjuntak, S.Gz, M.Gizi
Pembimbing Utama/ Ketua Penguji



Dr. Tetty Herta Doloksaribu, STP, MKM
Anggota Penguji I



Urbanus Sihotang, SKM, Kes
Anggota Penguji II

Mengetahui :

Ketua Jurusan



Riris Oppusunggu, S.Pd, M.Kes
NIP.196906231990032001

Tanggal Lulus : 23 Juni 2023

ABSTRAK

STEVANY KLARA BR KELIAT **"GAMBARAN PENYELENGGARAAN MAKANAN, PENGETAHUAN GIZI SEIMBANG DAN ASUPAN ZAT GIZI SANTRIWATI DI PESANTREN HIDAYATULLAH TANJUNG MORAWA"**
(DIBAWAH BIMBINGAN ROHANI RETNAULI SIMANJUNTAK)

Remaja termasuk kelompok yang rentan mengalami berbagai masalah gizi seperti gizi kurang maupun gizi lebih. Seiring dengan peningkatan populasi remaja di Indonesia. Salah satu penyebab kurangnya asupan pada remaja adalah kurangnya pengetahuan santriwati tentang pengetahuan gizi seimbang. Maka perlu dilakukan gambaran penyelenggaraan makanan agar menyediakan makanan yang sesuai dengan kebutuhan santriwati dan jumlah zat gizi yang diperlukan santriwati sehingga dapat asupan yang baik.

Tujuan penelitian adalah menilai gambaran penyelenggaraan makanan, pengetahuan gizi seimbang dan asupan zat gizi santriwati di Pesantren Hidayatullah Tanjung Morawa.

Jenis penelitian ini analisis univariat dengan desain deskriptif. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh santriwati di Pesantren Hidayatullah Tanjung Morawa yang berjumlah 44 orang. Penyelenggaraan makanan dilakukan satu kali dengan metode wawancara, pengetahuan gizi seimbang diketahui dengan pengisian kuesioner dan asupan zat gizi diketahui melalui food recall 2x24 jam.

Dari hasil penelitian ini menunjukkan penyelenggaraan makanan di pesantren tidak menggunakan siklus menu dan menu tidak bervariasi. Pengetahuan baik pada santriwati 15,9%. Persentase asupan energi baik 40,9%, asupan protein baik 40,9%, asupan karbohidrat baik 18,2% dan asupan lemak baik 38,6%.

Kata kunci : Penyelenggaraan makan, Pengetahuan gizi seimbang, Asupan zat gizi.

ABSTRACT

STEVANY KLARA BR KELIAT "OVERVIEW OF FOOD MANAGEMENT, KNOWLEDGE OF BALANCED NUTRITION AND NUTRITIONAL INTAKE OF STUDENTS AT HIDAYATULLAH ISLAMIC BOARDING SCHOOL, TANJUNG MORAWA" (CONSULTANT : ROHANI RETNAULI SIMANJUNTAK)

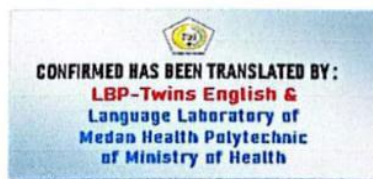
Teenagers are a group that prioritizes physicality. Poor food intake is a common cause of nutritional problems in adolescents. The cause of poor intake in adolescents is the lack of knowledge among female students about balanced nutrition. So it is necessary to improve food management in order to provide food that suits the needs of female students and the amount of nutrients needed by female students so that they can get good intake.

The aim of the research was to see an overview of food management, knowledge of balanced nutrition and nutritional intake.

This research was conducted at Hidayatullah Tanjung Morawa Islamic Boarding School. The research period was carried out from October 2022- June 2023. This type of research was univariate analysis with a descriptive design. The sample in this research was female students in grades VII, VIII and IX at the Hidayatullah Tanjung Morawa Islamic Boarding School, totaling 44 people. Food administration was carried out using the interview method, knowledge of balanced nutrition is determined by filling in a questionnaire and intake consumed inside the Islamic boarding school is known through the food weight method and intake consumed outside the Islamic boarding school uses 2x24 hour food recall.

The research results showed that food management in Islamic boarding schools did not use a menu cycle and the menu does not vary. There was sufficient knowledge among female students as much as 47.7%. The percentage of energy intake in the good category was 77.3%, protein intake was in the good category was 72.7%, carbohydrate intake was in the good category was 59.1% and fat intake was in the good category was 79.5%.

Keywords: Food Management, Knowledge of Balanced Nutrition, Islamic Boarding School Nutritional Intake.



KATA PENGANTAR

Puji dan syukur penulis panjatkan kehadiran Tuhan Yang Maha Esa, karena atas berkat rahmat dan karunia-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan Karya Tulis Ilmiah ini dengan judul **“Gambaran Penyelenggaraan Makanan, Pengetahuan Gizi Seimbang Dan Asupan Zat Gizi Santriwati Di Pesantren Hidayatullah Tanjung Morawa”**.

Dalam penulisan Karya Tulis Ilmiah ini penulis tidak terlepas dari bantuan berbagai pihak. Untuk itu pada kesempatan ini penulis mengucapkan terimakasih yang sebesar-besarnya kepada :

1. Riris Opusunggu, S.Pd, M.Kes selaku Ketua Jurusan Gizi Politeknik Kesehatan Medan.
2. Rohani Retnauli Simanjuntak, S.Gz, M.Gizi selaku Dosen Pembimbing yang telah banyak meluangkan waktu dan dengan penuh kesabaran memberi bimbingan, saran, serta motivasi dalam penulisan Karya Tulis Ilmiah ini.
3. Dr.Tetty Herta Doloksaribu, STP, MKM selaku penguji I yang telah memberikan saran dan masukan kepada penulis.
4. Urbanus Sihotang, SKM, M.Kes selaku penguji II yang telah memberikan saran dan masukan kepada penulis.
5. Ayahanda Pengajaren Keliat dan Ibunda Malem Ukur, S.Pd yang telah memberikan dukungan mulai dari dukungan moral maupun moril serta doa dan cinta kasih yang tak terhingga kepada penulis.
6. Semua pihak yang tidak bisa disebutkan satu persatu yang telah membantu menyelesaikan Karya Tulis Ilmiah ini.

Penulis menyadari bahwa Karya Tulis Ilmiah ini masih belum sempurna, namun demikian semoga Karya Tulis Ilmiah ini dapat bermanfaat bagi pembaca.

Penulis

DAFTAR ISI

	Halaman
PERNYATAAN PERSETUJUAN	Error! Bookmark not defined.
ABSTRAK	ii
KATA PENGANTAR	iv
DAFTAR ISI	iv
DAFTAR TABEL	vi
LAMPIRAN.....	vii
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 umum Pesantren	5
B. Tinjauan Umum Penyelenggaraan Makanan	5
C. Pengetahuan	13
D. Tinjauan Umum Gizi Seimbang	16
E. Tinjauan Umum Asupan Zat Gizi	20
F. Defenisi Operasional	28
BAB III METODE PENELITIAN.....	30
A. Lokasi dan Waktu Penelitian.....	30
B. Jenis dan Rancangan Penelitian.....	30
C. Populasi Dan Sampel	30
D. Jenis Data dan Cara Pengumpulan Data.....	30
E. Pengolahan dan Analisis Data	32
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN.....	35
A. Gambaran Umum Pondok Pesantren	35
B. Gambaran Penyelenggaraan Makanan	61
C. Karakteristik Sampel.....	66
D. Gambaran Pengetahuan.....	67
E. Asupan Zat Gizi	68
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	71
A. Kesimpulan	71
B. Saran	72
DAFTAR PUSTAKA.....	73
LAMPIRAN	64

DAFTAR TABEL

No		Halaman
1.	Angka Kecukupan Energi pada remaja.....	26
2.	Angka Kecukupan Protein pada remaja.....	27
3.	Angka Kecukupan Lemak pada remaja.....	28
4.	Angka Kecukupan Karbohidrat pada remaja.....	29
5.	Defenisi Operasional.....	32
6.	Daftar Nama Penyelenggara makanan.....	46
7.	Menu Santriwati.....	39
8.	Distribusi Sampel Berdasar Kelas.....	51
9.	Distribusi Sampel Berdasar Umur.....	52
10.	Pengetahuan Gizi Seimbang.....	52
11.	Asupan Zat Gizi Eneri.....	53
12.	Asupan Zat Gizi Protein.....	54
13.	Asupan Zat Gizi Karbohidrat.....	55
14.	Asupan Zat Gizi Lemak.....	55

LAMPIRAN

No		Halaman
1.	Master Table Pengetahuan Gizi Seimbang.....	61
2.	Master Table Asupan Zat Gizi.....	62
3.	Hasil Spss Uji Deskriptif.....	64
4.	Informed consent.....	66
5.	Kuesioner.....	67
6.	Formulir Food Weight da food recall.....	72
7.	Dokumentasi Penelitian.....	71
8.	Surat Izin Survey Pendahuluan.....	73
9.	Surat Balasan Survey Pendahuluan.....	74
10.	Surat Penelitian.....	75
11.	Surat Ec.....	76
12.	Bukti Bimbingan.....	77
13.	Surat Pernyataan.....	79
14.	Daftar Riwayat Hidup.....	80

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Remaja termasuk kelompok yang rentan mengalami berbagai masalah gizi seperti gizi kurang maupun gizi lebih seiring dengan peningkatan populasi remaja di Indonesia, masalah gizi remaja perlu mendapatkan perhatian khusus karena berpengaruh terhadap pertumbuhan dan perkembangan tubuh serta dampaknya masalah gizi pada remaja. Remaja lebih mementingkan penampilan fisik. Remaja putri yang mengalami persoalan gizi. Asupan makan yang buruk sebagai penyebab umum persoalan gizi pada remaja. Keseimbangan antara zat gizi yang masuk diperlukan buat kesehatan yang optimal (Faradilah et al., 2020)

Perubahan kebiasaan makan pada remaja diakibatkan oleh pengetahuan gizi yang rendah. Pengetahuan dan praktik gizi remaja yang rendah tercermin dari perilaku dalam kebiasaan memilih makanan yang salah. Remaja yang memiliki pengetahuan gizi yang baik akan lebih memilih makanan sesuai dengan kebutuhannya. Penilaian perilaku gizi remaja diperlukan untuk mengetahui pengetahuan, sikap, dan praktik gizi saat ini dan mengubah perilaku gizi kearah yang lebih baik. Remaja yang berada di pondok pesantren merupakan anak didik yang pada dasarnya sama saja dengan anak didik di sekolah-sekolah umum yang harus berkembang dan merupakan sumber daya yang menjadi generasi penerus pembangunan yang perlu mendapat perhatian khusus terutama kesehatan dan pertumbuhannya. Salah satu aspek yang mendukung hal tersebut adalah pemenuhan kebutuhan gizi bagi para santri.

Penyelenggaraan makanan institusi dapat dijadikan sarana untuk meningkatkan keadaan gizi warganya bila institusi tersebut dapat menyediakan makanan yang memenuhi prinsip-prinsip dasar penyelenggaraan makanan institusi. Prinsip itu antara lain menyediakan makanan yang sesuai dengan macam dan jumlah zat gizi yang diperlukan konsumen, disiapkan dengan cita rasa yang tinggi serta memenuhi syarat

hygiene dan sanitasi. Kecukupan gizi dan pangan merupakan salah satu faktor terpenting dalam mengembangkan kualitas sumber daya manusia, sehingga merupakan faktor kunci dalam pembangunan suatu bangsa. Gizi sangat berpengaruh juga terhadap produktivitas manusia dengan adanya penyelenggaraan makanan di Pondok Pesantren, sehingga memudahkan santriwati untuk memenuhi kebutuhan pangannya. Salah satu aspek yang mendukung hal tersebut adalah pemenuhan kebutuhan gizi bagi para santri. Sistem penyelenggaraan pendidikan Pondok Pesantren memiliki kurikulum yang mengharuskan para santrinya untuk tinggal menetap di dalam pondok selama kegiatan belajar. Hal ini berarti para santri tinggal dan melewati waktu makan di dalam pondok pesantren, kondisi ini menuntut Pondok Pesantren berkomitmen untuk menyediakan pelayanan makanan sebaik mungkin agar kebutuhan gizi para santri tercukupi sehingga proses belajar mengajar dapat berjalan dengan baik (Ningtyias dkk, 2018)

Permasalahan gizi yang sering dihadapi oleh remaja adalah masalah gizi ganda (*double burden*), yaitu gizi kurang dan gizi lebih. Kekurangan gizi pada remaja dapat berakibat menurunnya daya tahan tubuh sehingga mudah terserang suatu penyakit, menghambat pembentukan otot pada masa pertumbuhan, kurangnya tingkat intelegensi (kecerdasan), khususnya pada remaja putri dapat mempengaruhi siklus menstruasi dan produktivitas yang rendah akan mempengaruhi kualitas hidup (Fitriani, 2020).

Berdasarkan penelitian (Fajriani et al., 2020) Pada dasarnya masalah gizi lebih maupun gizi kurang timbul karena perilaku gizi yang salah, yaitu ketidak seimbangan antara konsumsi gizi dengan kecukupan gizi yang dianjurkan. Asupan zat gizi yang seimbang harus diperhatikan agar mencapai kematangan seksual. Selain itu gizi seimbang juga akan menentukan kesehatan organ reproduksi seseorang dan yang penting dilakukan untuk meningkatkan kesuburan adalah mengkonsumsi beraneka ragam makanan, tidak kurang dan tidak lebih agar indeks massa tubuh normal. Gizi seimbang adalah susunan makanan sehari-hari yang

mengandung zat-zat gizi dalam jenis dan jumlah yang sesuai dengan kebutuhan tubuh, dengan memperhatikan prinsip keanekaragaman atau variasi makanan, aktivitas fisik, kebersihan, dan berat badan (BB) ideal .

Dalam penelitian (Lestari, 2020) dari 40 responden yang diambil, asupan energi kurang sebanyak 30 orang (75.0 %) dan yang asupan energi berkategori baik sebanyak 10 orang (25.0 %) dan asupan protein yang Kurang sebanyak 21 orang (52.5 %), asupan protein lebih sebanyak 6 orang (15%) dan asupan protein berkategori baik sebanyak 13 orang (32.5 %) dan asupan lemak yang berkategori kurang sebanyak 27 orang (67.5%), berkategori baik sebanyak 7 orang (17.5%) dan berkategori lebih sebanyak 6 orang (15%) dan asupan karbohidrat yang berkategori kurang sebanyak 27 orang (67.5%), kategori baik sebanyak 12 orang (30%) dan asupan karbohidrat berkategori lebih sebanyak 1 orang (2.5 %).

Berdasarkan survei awal Santriwati Hidayatullah Tanjung Morawa adalah 10 orang sampel yang diambil, asupan energi 30% kurang, asupan karbohidrat 80% kurang, asupan protein 80% kurang, dan asupan lemak 80% lebih, konsumsi harian mereka berkisar 1129 kkal jauh dikatakan cukup dari kebutuhan yaitu sebesar 2400 kkal.

Berdasarkan uraian latar belakang diatas ini lah yang mendorong peneliti tertarik melakukan penelitian dengan judul “Gambaran Penyelenggaraan Makanan, Pengetahuan Gizi Seimbang dan Asupan Santriwati di Pesantren Hidayatullah Tanjung Morawa”.

B. Rumusan Masalah

Bagaimanakah gambaran penyelenggaraan makanan, pengetahuan gizi seimbang dan asupan zat gizi santriwati di Pesantren Hidayatullah Tanjung Morawa?

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Mengetahui gambaran penyelenggaraan makanan, pengetahuan gizi seimbang dan asupan zat gizi (energi, protein, lemak, karbohidrat) santriwati di Pesantren Hidayatullah Tanjung Morawa.

2. Tujuan Khusus

- a. Untuk menilai penyelenggaraan makanan santriwati di Pesantren Hidayatullah Tanjung Morawa.
- b. Untuk menilai pengetahuan gizi seimbang santriwati di Pesantren Hidayatullah Tanjung Morawa.
- c. Untuk menilai asupan energi santriwati di Pesantren Hidayatullah Tanjung Morawa.
- d. Untuk menilai asupan protein santriwati di Pesantren Hidayatullah Tanjung Morawa.
- e. Untuk menilai asupan lemak santriwati di Pesantren Hidayatullah Tanjung Morawa.
- f. Untuk menilai asupan karbohidrat santriwati di Pesantren Hidayatullah Tanjung Morawa.

D. Manfaat Penelitian

1. Institusi Jurusan Gizi

Dapat dijadikan sebagai bahan referensi untuk bahan pembelajaran selanjutnya di perpustakaan gizi.

2. Responden

Untuk menambah wawasan tentang gambaran penyelenggaraan makanan, pengetahuan gizi seimbang dan asupan zat gizi.

3. Peneliti

Menambah wawasan pengetahuan dan pengamatan dan pengalaman penulis sebagai media untuk menerapkan pengetahuan yang telah diperoleh selama belajar di Jurusan Gizi Poltekkes Medan.

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Tinjauan umum Pesantren

1. Pengertian pesantren

Pesantren adalah lembaga pendidikan bercirikan Islam yang sudah menjadi identitas pendidikan Islam di Indonesia. Keberadaannya tidak hanya menjadi pendidikan alternatif di samping Lembaga pendidikan negeri, akan tetapi sudah menjadi pilihan utama bagi orangtua untuk menjadi menitipkan anak-anaknya agar bisa belajar agama Islam dengan lebih baik. Umumnya santri-santri yang berada di pondok pesantren sama saja dengan anak didik di sekolah-sekolah umum yang merupakan sumber daya yang menjadi generasi penerus pembangunan yang perlu mendapat perhatian khusus terutama kesehatan dan pertumbuhannya. Salah satu aspek yang mendukung hal tersebut adalah pemenuhan kebutuhan gizi bagi para santri (Syahrani, 2022).

2. Pengertian Santriwati

Santriwati adalah murid perempuan yang menerima pondok pesantren. Kepribadian yang dikehendaki bagi santriwati berbeda dengan siswa yang sekolah bagian lembaga pendidikan lain (Syahrani, 2022). Santriwati Pesantren Hidayatullah Tanjung Morawa merupakan salah satu institusi pendidikan yang menyelenggarakan makanan selama pendidikan. Penyelenggaraan makanan yang dilakukan tidak menggunakan jasa catering tetapi dilakukan langsung oleh pihak sekolah.

B. Tinjauan Umum Penyelenggaraan Makanan

1. Pengertian Menu

Menu adalah susunan hidangan atau masakan yang disajikan pada waktu makan. Perencanaan menu adalah serangkaian kegiatan menyusun hidangan yang akan diolah dalam variasi yang serasi untuk memenuhi selera konsumen serta memenuhi kebutuhan gizi yang seimbang (Anderson, 1991).

Struktur menu adalah ketentuan frekuensi pemberian makan dan makanan selingan dalam sehari misal 3 kali pemberian makan utama dan 2 kali pemberian makanan selingan. Di Indonesia di semua daerah umumnya struktur hidangan untuk satu kali makan sebagai berikut :

- a. Hidangan makanan pokok yang terdiri dari nasi. Makanan ini disebut sebagai makanan pokok karena menyediakan sebagian besar zat gizi yang diperlukan tubuh.
- b. Hidangan lauk pauk, yaitu masakan yang terbuat dari bahan makanan hewani, nabati, atau gabungan dari keduanya.
- c. Hidangan berupa sayur-mayur, biasanya hidangan berupa masakan yang berkuah agar makanan mudah ditelan.
- d. Hidangan yang terdiri dari buah buahan, hidangan ini berfungsi sebagai penghilang rasa yang kurang sedap setelah makan sehingga diberi nama pencuci mulut.

2. Pengertian Penyelenggaraan Makanan

Penyelenggaraan makanan adalah penyelenggaraan dan pelaksanaan makanan dalam jumlah besar. Pengelolaan makanan mencakup anggaran belanja, perencanaan menu, perencanaan kebutuhan bahan makanan , penyediaan/ pembelian bahan makanan, penerimaan dan pencatatan. penyimpanan dan penyaluran bahan makanan, pengolahan bahan makanan, penyajian dan pelaporan. Secara garis besar pengelolaan makanan mencakup perencanaan menu, pembelian, penerimaan, dan persiapan pengolahan bahan makanan, pengolahan bahan makanan, pendistribusian/penyajian makanan dan pencatatan serta pelaporan.

3. Kegiatan Penyelenggaraan Makanan

Menurut (PGRS, 2013), kegiatan penyelenggaraan makanan terdiri dari beberapa tingkatan :

- a. Perencanaan Anggaran Belanja Makanan

Perencanaan anggaran belanja makanan (ABM) adalah suatu kegiatan penyusunan anggaran biaya yang diperlukan untuk pengadaan bahan makanan bagi konsumen/pasien yang dilayani. Tujuan kegiatan ini

ialah agar tersedia taksiran anggaran belanja makanan yang diperlukan untuk memenuhi kebutuhan (macam dan jumlah) bahan makanan bagi konsumen/pasien yang dilayani sesuai dengan standar kecukupan gizi. Sedangkan langkah-langkah perencanaan menu meliputi:

- 1) Kumpulkan data tentang macam dan jumlah konsumen tahun sebelumnya.
- 2) Tetapkan macam jumlah konsumen atau pasien
- 3) Kumpulkan harga bahan makanan dari beberapa pasar dengan melakukan survei pasar, kemudian tentukan harga rata-rata bahan makanan.
- 4) Buat standar kecukupan gizi (standar porsi) ke berat kotor
- 5) Hitung indeks harga makanan per orang per hari sesuai dengan konsumen yang mendapat makanan.
- 6) Hitung anggaran belanja makanan setahun untuk masing-masing konsumen atau pasien (termasuk pegawai)
- 7) Hasil perhitungan anggaran dilaporkan kepada pengambil keputusan (sesuai dengan struktur organisasi masing-masing) untuk meminta perbaikan.
- 8) Rencana anggaran diusulkan secara resmi melalui jalur administratif.

b. Pengertian Menu

Menu adalah susunan hidangan atau masakan yang disajikan pada waktu makan. Perencanaan menu adalah suatu kegiatan penyusunan menu yang akan diolah untuk memenuhi selera konsumen/pasien, dan kebutuhan zat gizi yang memenuhi prinsip gizi seimbang. Adapun tujuan perencanaan menu ialah agar tersedia siklus menu sesuai dengan klarifikasi pelayanan yang ada di RS (misalnya 10 hari atau seminggu). Kegiatan menyusun menu dilakukan dengan cara berikut:

- 1) Kumpulkan berbagai jenis hidangan, kelompokkan menurut jenis makanan (kelompok lauk hewani, kelompok nabati, kelompok sayuran, kelompok buah) sehingga memungkinkan variasi yang lebih banyak.

- 2) Susun pola menu dan master menu yang memuat garis besar frekuensi penggunaan bahan makanan harian dengan siklus menu yang berlaku .
- 3) Masukkan hidangan hewani (yang serasi warna, komposisi, konsistensi bentuk dan variasinya), kemudian lauk nabati, sayur, buah dan snack.
- 4) Siapkan formulir penilaian yang meliputi pola menu dengan kombinasi warna, tekstur, konsistensi, rasa, aroma, ukuran, bentuk potongan, temperatur makanan, pengulangan menu penyajian dan sanitasi.
- 5) Nilai menu dengan beberapa penilaian obyektif
- 6) Lakukan pre-test untuk mengetahui tanggapan konsumen/pasien
- 7) Buat perbaikan menu dan selanjutnya menu siap untuk diusulkan kepada pengambilan keputusan (sesuai dengan struktur organisasi).

c. Perhitungan Kebutuhan Bahan Makanan

Perhitungan kebutuhan bahan makanan adalah kegiatan penyusunan kebutuhan makanan yang diperlukan untuk pengadaan bahan makanan. Tujuan kegiatan ini ialah agar tercapainya usulan anggaran dan kebutuhan bahan makanan bagi pasien dalam satu tahun anggaran. Langkah-langkah perencanaan kebutuhan bahan makanan, yakni:

- 1) Tentukan jumlah pasien dengan mengaju pada DPMP
- 2) Standar porsi tiap bahan makanan dan buat berat kotor
- 3) Hitung berapa kali pemakaian bahan makanan setiap siklus menu
- 4) Hitung dengan cara: Jumlah pasien x berat kotor x kerap pemakaian.

d. Pemesanan dan Pembelian Bahan Makanan

Pemesanan bahan makanan Pemesanan adalah penyusunan permintaan (order) bahan makanan, berdasarkan menu atau pedoman menu dan rata-rata jumlah konsumen atau pasien yang dilayani. Tujuan kegiatan ini ialah agar tersedia daftar pesanan bahan makanan sesuai

standar atau spesifikasi yang diterapkan. Langkah-langkah pemesanan bahan makanan meliputi:

- 1) Ahli gizi membuat rekapitulasi kebutuhan bahan makanan untuk esok hari dengan cara: standar porsi x jumlah pasien
- 2) Hasil perhitungan diserahkan ke bagian gudang logistic
- 3) Bagian gudang menyiapkan bahan makanan sesuai dengan permintaan
- 4) Bagian pengolahan mengambil bahan makanan yang dipesan (order)

Pembelian bahan makanan Pembelian bahan makanan merupakan serangkaian kegiatan penyediaan macam, jumlah, spesifikasi bahan makanan untuk memenuhi kebutuhan konsumen/pasien sesuai ketentuan atau kebijakan yang berlaku. Pembelian bahan makanan merupakan prosedur penting untuk memperoleh bahan makanan, biasanya terkait dengan produk yang benar, jumlah yang tepat, waktu yang tepat dan harga yang benar (Kemenkes, 2013). Sistem pembelian yang sering dilakukan antara lain :

- 1) Pembelian langsung ke pasar (The Open Market of Buying)
- 2) Pembelian dengan musyawarah (The Negotiated og Buying)
- 3) Pembelian yang akan datang (Future Contract)
- 4) Pembelian tanpa tanda tangan (Unsigned Contract/Auction
- 5) Pembelian melalui pelelangan (The Formal Competitive)

e. Penerimaan Bahan Makanan

Penerimaan bahan makanan adalah suatu kegiatan yang meliputi pemeriksaan/penelitian, pencatatan dan pelaporan tentang macam, kualitas dan kuantitas bahan makanan yang diterima sesuai dengan pesanan serta spesifikasi yang telah ditetapkan. Tujuan penerimaan bahan makanan ialah agar tersedia bahan makanan yang siap untuk diolah. Sedangkan prasyaratannya meliputi:

- 1) Tersedianya rincian pesanan bahan makanan harian berupa macam dan jumlah bahan makanan yang akan diterima

- 2) Tersedianya spesifikasi bahan makanan yang telah ditetapkan
Penyimpanan dan Penyaluran Bahan Makanan

f. Penyimpanan bahan makanan

Penyimpanan bahan makanan adalah suatu tata cara menata, menyimpan, memelihara keamanan bahan makanan kering dan basah, baik kualitas maupun kuantitas di gudang bahan makanan kering dan basah serta pencatatan dan pelaporannya. Tujuan penyimpanan bahan makanan ialah agar tersedia bahan makanan siap pakai dengan kualitas dan kuantitas yang tepat sesuai dengan perencanaan. Adapun langkah-langkah penyimpanan bahan makanan meliputi:

- 1) Setelah bahan makanan yang memenuhi syarat diterima, segera dibawa ke ruang penyimpanan, gudang atau ruang pendingin
- 2) Apabila bahan makanan langsung digunakan, setelah ditimbang dan diawasi oleh bagian penyimpanan, bahan makanan dibawa ke ruang persiapan bahan makanan.

Penyaluran bahan makanan adalah tata cara distribusi bahan makanan berdasarkan permintaan harian. Tujuan penyaluran bahan makanan ialah agar tersedia bahan makanan siap pakai dengan kualitas dan kuantitas yang tepat sesuai dengan pesanan. Sedangkan prasyaratannya meliputi:

- 1) Adanya bon permintaan bahan makanan
- 2) Tersedianya kartu stok atau buku catatan keluar-masuk bahan makanan

g. Persiapan Bahan Makanan

Persiapan bahan makanan adalah serangkaian kegiatan dalam penanganan bahan makanan yaitu meliputi: membersihkan, memotong, mengupas, mengocok, merendam, dan sebagainya. Tujuan persiapan bahan makanan ialah mempersiapkan bahan-bahan makanan, dan bumbu-bumbu sebelum dilakukan kegiatan pemasakan. Prasyarat persiapan bahan makanan meliputi tersedianya:

- 1) Bahan makanan yang akan dipersiapkan
- 2) Peralatan persiapan

- 3) Protap persiapan
- 4) Aturan proses-proses persiapan

h. Pengolahan Bahan Makanan

Pengolahan bahan makanan merupakan suatu kegiatan mengubah (memasak) bahan makanan mentah menjadi makanan siap dimakan, berkualitas, dan aman untuk dikonsumsi. Tujuan pengolahan bahan makanan antara lain:

- 1) Mengurangi risiko kehilangan zat-zat gizi bahan makanan
- 2) Meningkatkan nilai cerna
- 3) Meningkatkan dan mempertahankan warna, rasa, keempukan dan penampilan makanan
- 4) Bebas dari organisme dan zat yang berbahaya untuk tubuh

Prasyarat pengolahan bahan makanan ialah tersedia :

- a) Siklus menu
- b) Peraturan penggunaan bahan tambahan pangan (BTP)
- c) Bahan makanan yang akan diolah
- d) Peralatan pengolahan bahan makanan
- e) Aturan penilaian
- f) Prosedur tetap pengolahan

i. Pendistribusian Makanan

Pendistribusian makanan adalah serangkaian kegiatan penyaluran uai jumlah porsi dan jenis makanan konsumen yang dilayani (makanan biasa dan makanan khusus). Tujuan distribusi makanan ialah agar konsumen mendapat makanan sesuai diet dan ketentuan yang berlaku. Sistem distribusi yang digunakan sangat mempengaruhi makanan yang disajikan, tergantung pada jenis dan jumlah tenaga, peralatan dan perlengkapan yang ada. Terdapat tiga jenis sistem penyaluran makanan, yakni :

- 1) Sistem yang dipusatkan atau sentralisasi, yakni dengan ketentuan makanan pasien dibagi dan disajikan dalam alat makan di tempat pengolahan makanan.

- 2) Sistem yang tidak dipusatkan atau desentralisasi, yakni makanan pasien dibawa dari tempat pengolahan ke dapur ruang perawatan pasien dalam jumlah besar, selanjutnya disajikan dalam alat makan masing-masing pasien sesuai dengan permintaan makanan.
- 3) Kombinasi sentralisasi dengan desentralisasi, yakni dilakukan dengan cara sebagian makanan ditempatkan langsung ke dalam alat makan pasien sejak dari tempat produksi (dapur), dan sebagian lagi dimasukkan ke dalam wadah besar yang pendistribusiannya dilaksanakan setelah sampai di ruang perawatan.

j. Pencatatan dan Pelaporan

Pencatatan dan Pelaporan merupakan bentuk pengawasan dan pengendalian. Pencatatan dilakukan pada setiap langkah kegiatan sedangkan pelaporan dilakukan berkala sesuai dengan kebutuhan. Penyelenggaraan makanan institusi adalah usaha dalam penyediaan makanan bagi konsumen dalam jumlah banyak, yang berada dalam kelompok masyarakat yang terorganisir di institusi seperti perkantoran, perusahaan pabrik, industri, asrama, rumah sakit, panti sosial, lembaga permasyarakatan, pesantren, dan lain-lain menurut Mukrie (dalam Mahayani, T. 2014). Penyelenggaraan makanan tenaga kerja ini dikelola oleh pemilik sendiri secara penuh, dikontrakan dengan pemborong makanan, ataupun dikelola oleh serikat buruh bersama perusahaan. Tujuan umum penyelenggaraan makanan institusi adalah tersedianya makanan yang memuaskan bagi klien, dengan manfaat setinggi-tingginya bagi industri. Secara khusus institusi dituntut untuk :

- 1) Menghasilkan makanan yang berkualitas baik, dipersiapkan dan dimasak dengan layak.
- 2) Pelayanan yang cepat dan menyenangkan.
- 3) Menu makan siang seimbang dan bervariasi.
- 4) Harga layak, serasi dengan pelayanan yang diberikan.
- 5) Standar kebersihan dan sanitasi yang tinggi.

C. Pengetahuan

1. Pengertian Pengetahuan

Pengetahuan merupakan hasil pengindraan seseorang terhadap suatu objek tertentu dengan menggunakan indra yang dimilikinya. Hasil pengindraan tersebut menghasilkan pengetahuan oleh intensitas persepsi terhadap objek (Notoadmojo S, 2014).

Secara garis besarnya pengetahuan memiliki 6 tingkatan yaitu :

- a. Tahu (know) memiliki arti yaitu mengingat suatu materi yang sudah dipelajari sebelumnya.
- b. Memahami (comprehension) memiliki arti yaitu kemampuan untuk menjelaskan tentang sesuatu hal yang diketahui secara benar.
- c. Aplikasi (application) memiliki arti yaitu sebagai suatu kemampuan untuk menerapkan dan menggunakan materi atau hal yang diketahui pada saat dibutuhkan.
- d. Analisis (analysis) memiliki arti yaitu sebagai kemampuan untuk menyatakan suatu materi atau sesuatu hal kedalam beberapa komponen maupun kategori yang masih berkaitan satu dengan yang lainnya.
- e. Sintesis (synthesis) memiliki arti yaitu suatu kemampuan untuk membuat atau menghubungkan materi kedalam suatu bentuk yang baru.
- f. Evaluasi (evaluation) memiliki arti yaitu sebagai kemampuan untuk menilai suatu materi ataupun suatu objek.

Untuk mengukur tingkat pengetahuan dapat dilakukan dengan melakukan wawancara ataupun dengan mengisi kuesioner mengenai pertanyaan yang berhubungan dengan suatu materi tertentu.

2. Manfaat Pengetahuan

Menurut (Notoadmodjo, 2014), pengetahuan atau kognitif merupakan domain yang sangat penting untuk terbentuknya tindakan seseorang (overt behavior). Dari pengalaman dan peneliti terbukti bahwa perilaku

yang didasari oleh pengetahuan akan lebih langgeng dari pada perilaku yang didasari oleh pengetahuan.

Penelitian Rogers (1997) mengungkapkan bahwa sebelum orang mengadopsi perilaku baru, di dalam diri seseorang terjadi proses berurutan yakni:

a. *Awareness* (kesadaran)

Dimana orang tersebut menyadari dalam diri mengetahui terlebih dahulu terhadap stimulus (obyek).

b. *Interest* (merasa tertarik)

Merasa tertarik terhadap stimulus atau obyek tersebut. Disini sikap subyek sudah mulai timbul.

c. *Evaluation* (menimbang-nimbang)

Evaluation terhadap baik dan tidaknya stimulus tersebut bagi dirinya. Hal ini berarti sikap responden sudah baik lagi.

d. *Trial* (percobaan)

Sikap dimana objek mulai mencoba melakukan sesuatu sesuai dengan apa yang dikehendaki oleh stimulus.

e. *Adaption* (adaptasi)

Dimana subjek telah berperilaku baru sesuai dengan pengetahuan, kesadaran dan sikap terhadap stimulus.

f. Faktor yang Mempengaruhi Pengetahuan

Menurut (Notoadmojo S, 2014), faktor-faktor yang mempengaruhi pengetahuan yaitu :

a. Pendidikan

Pendidikan berarti bimbingan yang diberikan seseorang pada orang lain terhadap sesuatu hal agar mereka dapat memahami. Tidak dapat dipungkiri bahwa makin tinggi pendidikan seseorang semakin mudah pula mereka menerima informasi, dan pada akhirnya makin banyak pula pengetahuan yang dimilikinya, sebaliknya jika seseorang tingkat pendidikannya rendah, akan menghambat perkembangan sikap seseorang terhadap penerimaan, informasi dan nilai-nilai yang baru diperkenalkan.

b. Pekerjaan

Lingkungan pekerjaan dapat menjadikan memperoleh pengalaman dan pengetahuan baik secara langsung maupun secara tidak langsung.

c. Umur

Dengan bertambahnya umur seseorang akan terjadi perubahan pada aspek fisik dan psikologis (mental).

d. Minat

Sebagai suatu kecenderungan atau keinginan yang tinggi terhadap sesuatu. Minat menjadikan seseorang untuk mencoba dan menekuni suatu hal dan pada akhirnya diperoleh pengetahuan yang lebih mendalam.

e. Kebudayaan

Lingkungan Sekitar Kebudayaan dimana kita hidup dan dibesarkan mempunyai pengaruh besar terhadap pembentukan sikap kita. apabila dalam suatu wilayah mempunyai budaya untuk menjaga kebersihan lingkungan maka sangat mungkin masyarakat sekitarnya mempunyai sikap untuk selalu menjaga kebersihan lingkungan, karena lingkungan sangat berpengaruh dalam pembentukan sikap seseorang.

f. Informasi

Kemudahan untuk memperoleh suatu informasi dapat membantu mempercepat seseorang untuk memperoleh pengetahuan yang baru.

g. Pengukuran Pengetahuan

Pengetahuan dapat diukur dengan cara melakukan tes wawancara serta angket kuesioner yang dimana tes tersebut berisikan pertanyaan – pertanyaan yang berkaitan dengan materi yang ingin diukur dari subjek penelitian. Pengukuran tingkat pengetahuan responden mengenai gizi seimbang dilakukan dengan cara melakukan tes wawancara dan pengisian angket kuesioner yang berisikan mengenai gizi seimbang. Pengukuran tingkat pengetahuan bertujuan untuk mengetahui status

pengetahuan responden dan dirangkum dalam tabel distribusi frekuensi (Notoadmojo S, 2014).

D. Tinjauan Umum Gizi Seimbang

1. Pengertian Gizi Seimbang

Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia nomor 41 tahun 2014 tentang Pedoman Gizi Seimbang. Gizi seimbang adalah susunan makanan sehari-hari yang mengandung zat-zat gizi dalam jenis dan jumlah yang sesuai dengan kebutuhan tubuh, dengan memerhatikan prinsip gizi seimbang yaitu mengonsumsi makanan beragam, pola hidup bersih, aktivitas fisik, dan pemantauan berat badan normal untuk mencegah masalah gizi (Kementerian Kesehatan RI, 2014).

Gizi dikelompokkan berdasarkan tiga fungsi utama yaitu sumber energi, sumber pembangun, dan sumber zat pengatur. Sumber energi berasal dari zat gizi karbohidrat, serta lemak, dan protein. Oksidasi zat-zat ini menghasilkan energi yang diperlukan tubuh untuk melakukan aktivitas. Selanjutnya, sumber zat pembangun terdiri dari protein, mineral, dan air. Zat pembangun diperlukan tubuh untuk pembentukan sel-sel baru, memelihara dan mengganti sel yang rusak. Kemudian sumber zat pengatur terdiri dari protein, mineral, air, dan vitamin, berfungsi mengatur keseimbangan air, mengatur proses oksidasi, proses penuaan sel, dan mengatur proses ekskresi sisa-sisa oksidasi dalam tubuh (Kementerian Kesehatan RI, 2014).

2. Prinsip Gizi Seimbang

Di Indonesia, pedoman gizi seimbang mengacu pada Nutrition Guide for Balance Diet yang ditetapkan pada konferensi pangan sedunia tahun 1992 di Roma dan Genewa, yang diadakan oleh FAO, dalam rangka menghadapi beban ganda mengenai gizi di Negara berkembang. Prinsip gizi seimbang divisualisasi berupa “Piramida” Gizi Seimbang, bentuk piramida disesuaikan dengan budaya Indonesia dalam bentuk tumpeng yang disebut “Tumpeng Gizi Seimbang”. Tumpeng Gizi Seimbang dirancang untuk membantu setiap orang memilih makanan dengan jenis

dan jumlah yang tepat, sesuai dengan kebutuhan menurut usia (bayi, balita, remaja, Usia Subur, serta usia lanjut, dan sesuai dengan keadaan kesehatan (hamil, menyusui, aktivitas fisik, sakit). TGS menggambarkan 4 prinsip Gizi Seimbang, yaitu : 1) mengonsumsi makanan beragam 2) pola hidup bersih 3) aktivitas fisik, dan 4) berat badan normal (Kementerian Kesehatan RI, 2014).

Perlunya menerapkan prinsip gizi seimbang untuk mengatasi masalah gizi beban ganda. Prinsip Gizi Seimbang terdiri dari 4 (empat) Pilar yang pada dasarnya merupakan rangkaian upaya untuk menyeimbangkan antara zat gizi yang keluar dan zat gizi yang masuk dengan memonitor berat badan secara teratur.

a. Kebiasaan Mengonsumsi Makanan Beragam

Kebiasaan adalah suatu perilaku yang berhubungan dengan makan seseorang, pola makanan atau susunan hidangan yang 8 dimakan, pantangan, distribusi makanan dalam anggota keluarga. Kebiasaan makan yang baik dimulai dirumah, atas bimbingan dari orang tua baik ibu, ayah dan anggota keluarga lainnya seperti kakak, abang, atau nenek serta pembantu (Maria, 2012).

Kebiasaan mengonsumsi makanan terbentuk dari empat komponen, yaitu (1) Konsumsi makanan (pola konsumsi), meliputi jumlah, jenis frekuensi dan proporsi makanan yang dikonsumsi atau komposisi makanan; (2) Preferensi atau selera terhadap makanan, mencakup sikap terhadap makanan (suka atau tidak suka terhadap makanan); (3) Ideologi atau pengetahuan terhadap makanan, terdiri atas kepercayaan dan tabu; (4) Sosialis budaya makanan, meliputi umur, asal, pendidikan, kebiasaan membaca, besar keluarga, mata pencaharian atau pekerjaan, luas pemilikan lahan, dan ketersediaan makanan (Maria, 2012).

Berdasarkan pedoman umum gizi seimbang, makanan yang beraneka ragam yaitu makanan yang mengandung unsur-unsur zat gizi yang diperlukan tubuh baik kualitas maupun kuantitasnya, dalam ilmu gizi biasa disebut triguna makanan yaitu, makanan yang mengandung zat tenaga, pembangun, dan pengatur. Tingkat konsumsi makanan ditentukan

oleh kualitas dan kuantitas makanan, kualitas makanan menunjukkan masing-masing zat gizi terhadap kebutuhan tubuh. Makanan sehat harus memenuhi tiga prinsip dasar yaitu : 1)Beragam, 2) Seimbang, dan 3) Cukup (Zakiyah, 2014) .

Mengonsumsi makanan yang beranekaragam sangat bermanfaat bagi kesehatan. Makanan yang beranekaragam terdiri dari masing-masing golongan pangan, yaitu makanan pokok, lauk pauk, sayur, dan buah (Almatsier, 2017). Kebiasaan mengonsumsi makan bergizi seimbang dapat mengatur secara proporsional keragaman golongan makanan, baik dalam jenis maupun jumlah sesuai dengan kebutuhan masing-masing kelompok usia dewasa. Untuk mengetahui asupan makanan yang telah dikonsumsi Usia Dewasa telah memenuhi Angka Kecukupan Gizi (AKG). Dalam tumpeng gizi seimbang, bentuk porsi makanan dibagi menjadi tujuh golongan makanan yang harus dipenuhi. Perhitungan anjuran rata-rata merupakan porsi standar sehingga masih memerlukan variasi atau pemilihan jenis bahan makanan yang akan dikonsumsi.

b. Pola Hidup Bersih

Pentingnya pola hidup bersih dalam kehidupan sehari-hari, seperti menghindari konsumsi rokok, alkohol, serta hal-hal yang dapat membahayakan kesehatan. Prinsip pola hidup bersih dalam Gizi seimbang mendukung program kesehatan lingkungan yang dikenal dengan program PHBS (Prilaku Hidup Bersih dan Sehat) (Zakiyah, 2014).

Menurut (Kementerian Kesehatan RI, 2019)., pola hidup bersih dan sehat harus dibiasakan agar terhindarkan dari penyakit infeksi. Penyakit infeksi seperti diare dapat dicegah dengan mencuci tangan. Mencuci tangan adalah suatu tindakan sanitasi dengan membersihkan tangan dan jari jemari menggunakan air dan sabun oleh manusia untuk menjadi bersih dan memutuskan mata rantai kuman.

Menurut (Zakiyah, 2014), penerapan pola hidup bersih berkaitan erat dengan bagaimana hygiene sanitasi penyelenggaraan makanan. Hygiene personal pada saat mengolah makanan sangat diharapkan 11 untuk

menghasilkan makanan yang terhindar dari kuman, sehingga menyebabkan keracunan dapat diantisipasi dengan menerapkan :

- 1) Mencuci tangan sebelum menyiapkan makanan atau sebelum makan.
- 2) Mencuci buah dan sayur dengan baik sebelum dimasak atau dimakan dalam keadaan mentah.
- 3) Mencuci peralatan makan dengan alat pencuci piring atau air sabun hangat menggunakan kain bersih, tidak menggunakan spon karena dapat menyebarkan kuman. Bilas, bersihkan dan keringkan.
- 4) Menyimpan bahan makanan kering (seperti beras dan gula) di dalam wadah yang tertutup rapat.
- 5) Menyimpan bahan pembersih atau obat jauh dari makanan dan jangkauan anak-anak.

c. Aktivitas Fisik

Prinsip ketiga gizi seimbang adalah kesesuaian antara asupan makan dan pengeluaran energi untuk beraktivitas. Aktivitas fisik adalah setiap pergerakan yang menggunakan energi. Sebagian mahasiswa cenderung mempunyai aktivitas kurang gerak (*sedentary activities*) yang disebabkan perubahan gaya hidup. Akibat kemajuan dibidang teknologi khususnya dalam bidang elektronik dan transportasi, sehingga kurang menggunakan aktivitas fisik yang akan berpengaruh terhadap kondisi tubuh. Meningkatnya kesibukan menyebabkan seseorang tidak lagi mempunyai waktu yang cukup untuk berolahraga secara teratur (Jafar, 2012).

Aktivitas bisa berupa kegiatan sehari-hari yaitu : berjalan kaki, berkebun, kerja di taman, mencuci pakaian, mengepel lantai, naik turun tangga, membawa belanjaan. Aktivitas berupa olah raga seperti push up, berlari, bersepeda, berenang, dan meluncur (*skating*), lompat tali, menari, dan olahraga beregu seperti sepakbola, basket, dan voli. World Health Organization (WHO) merekomendasikan paling sedikit melakukan

aktivitas fisik intensitasnya sedang minimal 30-60 hari, dan frekuensi olahraga minimal 2-5 perminggu.

d. Pemantauan Berat Badan Normal

Keseimbangan antara asupan makanan dan aktivitas dapat diukur dengan naik turunnya berat badan. Badan yang sehat dapat dilihat dari kemampuan tubuh untuk mempertahankan berat badan ideal (Kurniasih, 2014).

Pemantauan berat badan penting untuk dilakukan secara berkala, karena berat badan merupakan indikator yang mudah dalam menentukan status gizi seseorang. Pemantauan berat badan sebaiknya dilakukan penimbangan minimal satu kali dalam sebulan untuk melihat perubahan berat badan akan mengindikasikan status kesehatan. Sangat penting bagi individu untuk mempertahankan berat badan ideal. Karena dengan berat badan yang ideal, maka status kesehatan yang optimal dapat diraih (Kementerian Kesehatan RI, 2019).

E. Tinjauan Umum Asupan Zat Gizi

Manusia membutuhkan energi untuk untuk mempertahankan hidup menunjang pertumbuhan dan melakukan aktifitas fisik. Energi diperoleh dari karbohidrat, lemak dan protein yang ada dalam bahasa makanan. Kebutuhan energi seseorang menurut FAO/WHO adalah konsumsi energi berasal dari makanan yang diperlukan untuk menutupi pengeluaran energi seseorang bila ia mempunyai ukuran komposisi tubuh dengan tingkat aktifitas yang sesuai dengan kesehatan jangka panjang dan yang memungkinkan pemeliharaan aktifitas fisik yang dibutuhkan secara sosial dan ekonomi.

Asupan zat gizi adalah semua yang dimakan dan masuk kedalam sistem pencernaan yang memiliki ikatan kimia yang diperlukan tubuh untuk melakukan fungsinya, yaitu menghasilkan energi membangun dan memelihara jaringan serta proses kehidupan (Almatsier, 2013).

Kebutuhan energi dan zat gizi usia remaja ditunjukkan untuk deposisi jaringan tubuhnya. Total kebutuhan energi dan zat gizi remaja juga lebih tinggi dibandingkan dengan rentan usia sebelum dan

sesudahnya. Apalagi masa remaja merupakan masa transisi penting pertumbuhan dari anak-anak menuju dewasa. Gizi seimbang pada masa tersebut akan sangat menentukan kematangan mereka dimasa depan. Intinya masa remaja adalah saat terjadinya perubahan-perubahan cepat, sehingga asupan zat gizi remaja harus diperhatikan benar agar mereka dapat tumbuh optimal. Apalagi dimasa ini aktifitas fisik remaja pada umumnya lebih banyak. Selain disibukkan dengan berbagai aktifitas disekolah, umumnya mereka mulai pula menekuni berbagai kegiatan seperti olah raga, hobi, kursus. Semua itu tentu akan menguras energi, yang berujung pada keharusan menyesuaikan dengan asupan zat gizi seimbang (Mokoginta et al., 2016).

Usia reproduksi, tingkat aktivitas, dan status nutrisi mempengaruhi kebutuhan energi dan nutrisi pada remaja, sehingga dibutuhkan nutrisi yang sedikit lebih tinggi untuk memenuhi kebutuhan pertumbuhannya tersebut (Novela, 2020).

1. Energi

Energi adalah salah satu hasil metabolisme karbohidrat, protein, dan lemak. Energi berfungsi sebagai zat tenaga untuk metabolisme pertumbuhan, pengaturan suhu dan kegiatan fisik. Kelebihan energy yang disimpan dalam bentuk glikogen sebagai cadangan energi jangka pendek dan dalam bentuk lemak sebagai cadangan jangka panjang. Energi merupakan asupan utama yang dibutuhkan oleh tubuh untuk proses metabolisme pada tingkat seluler, proses turn over untuk menjaga keseimbangan dan untuk kerja otot. Energi merupakan asupan utama untuk proses metabolisme pada tingkat seluler untuk menjaga kesimbangan dan kerja otot. Dalam ilmu Gizi kilokalori (kcal) dan kalori (kal) merupakan satuan yang sering digunakan untuk mengukur besar energy yang dibutuhkan tubuh. Banyaknya nenergi yang bersal dari asupan maknan per hari harus sesuai dengan banyaknya energi yang digunakan tubuh (Zaki & Sari, 2019)

Kekurangan energi terjadi bila konsumsi energi melalui makanan kurang dari energi yang dikeluarkan. Tubuh akan mengalami

keseimbangan energi negatif. Akibatnya berat badan kurang dari berat badan seharusnya (ideal). Adapun jika kelebihan energi terjadi bila konsumsi energi melalui makanan melebihi energi yang dikeluarkan. Kelebihan ini akan diubah menjadi lemak tubuh (Almatsier,2013).

Tabel 1. Angka Kecukupan Energi pada remaja usia 12-15 tahun

Golongan umur	Berat badan (kg)	Tinggi bada (cm)	AKE (kkal)
Pria			
10-12 tahun	36	145	2000
13-15 tahun	50	163	2400
Wanita			
10-12 tahun	38	147	1900
13-15 tahun	48	156	2050

Sumber : Permenkes, 2019

2. Protein

Protein merupakan zat gizi yang memiliki kandungan terbesar setelah air di dalam tubuh. Fungsi protein dalam tubuh sangat khas sehingga tidak dapat digantikan oleh zat gizi lain, yaitu membangun dan memelihara sel-sel dan jaringan tubuh. Mengatur keseimbangan air dan mempertahankan kenetralan PH tubuh. Protein terdiri dari asam-asam amino. Asam amino esensial meliputi, Histidine, Isoleucine, Lysine, Methionine, Cystine, Phenilalanine, Tyrosine, Threonine, Tryptophan dan Valine. Pada umumnya empat asam amino yang sering deficit dalam makanan anak-anak adalah Lysine, Methionine+Cysteine, Threonine+ Tryptophan (WHO, 2016). Protein harus dalam jumlah yang cukup. Jika jumlahnya terlalu berlebihan atau terlalu tinggi akan memperparah gagal ginjal, sedangkan kekurangan atau bahkan sedikit jumlah protein dalam tubuhnya akan menyebabkan kelemahan, edema, bahkan kwashiorkor dan penurunan berat badan atau penyakit Kekurangan Energi Protein (KEP).

Tabel 2. Angka Kecukupan Protein pada remaja usia 12-15 tahun

Golongan umur	Berat badan (kg)	Tinggi badan (cm)	AKP (gr)
Pria			
10-12 tahun	36	145	50
13-15 tahun	50	163	70
Wanita			
10-12 tahun	38	147	55
13-15 tahun	48	156	65

Sumber: Permenkes, 2019

3. Lemak

Lemak (lipid) merupakan komponen structural dari semua sel-sel tubuh, yang dibutuhkan oleh ratusan bahkan ribuan fungsi fisiologis tubuh. Lemak terdiri dari trigilisedria, fosfolipid dan sterol yang masing-masing mempunyai fungsi khusus bagi kesehatan manusia. Sebagian besar (99%) lemak tubuh adalah trigilisedria. Trigilisedria terdiri dari gliserol dan asam-asam lemak esensial (Supariasa, 2016).

Menurut kelompok umur lemak dalam tubuh sangat penting terutama bagi tubuh yang berperan melindungi organ tubuh salah satunya. Kebutuhan lemak menurut AKG juga berperan penting untuk pertumbuhan anak, secara umum kebutuhan anak laki-laki dan perempuan pada usia 10 - 12 tahun diberikan lemak total 65 g/hr. Kebutuhan lemak dalam angka kecukupan gizi sudah mencakup lemak omega 3 dan omega 6, dikarenakan lemak omega 3 diberikan sekitar 1,2 g dan Kekurangan konsumsi lemak yang sangat sedikit dapat menyebabkan kekurangan lemak dalam tubuh sedangkan apabila kelebihan lemak dalam tubuh juga dapat menyebabkan kelebihan lemak dalam tubuh yang tidak baik. Akibat kekurangan lemak dapat menyebabkan kulit kering, mudah kedinginan pada tubuh, merasa lemas, susah berkonsentrasi dan rentan tidak dapat melindungi organ dalam tubuh. Sedangkan mengonsumsi lemak yang berlebih dapat menyebabkan kegemukan atau obesitas yang serius (AKG, 2019).

Tabel 3. Angka Kecukupan lemak pada remaja usia 12-15 tahun

Golongan umur	Berat badan (kg)	Tinggi badan (cm)	AKL (gr)
Pria			
10-12 tahun	36	145	65
13-15 tahun	50	163	80
Wanita			
10-12 tahun	38	147	65
13-15 tahun	48	156	70

Sumber: Permenkes,2019

4. Karbohidrat

Karbohidrat adalah salah satu asupan gizi makro yang diperlukan tubuh untuk menghasilkan energi dalam tubuh manusia. Sumber karbohidrat utama yang dikonsumsi di Indonesia adalah beras. Karena mengandung karbohidrat yang tinggi, dan merupakan pencaharian utama masyarakat sehingga mudah untuk didapatkan. karbohidrat yang dapat diterima sebanyak 45-65% dari energy total, sementara energy total perhari yang berasal dari sumber karbohidrat yang dikonsumsi adalah sekitar 60-70% (Telisa & Eliza, 2020).

Menurut AKG 2019, kebutuhan normal karbohidrat pada anak-anak untuk usia 10 - 12 tahun adalah 300 g/hr pada anak laki-laki dan anak perempuan diberikan sebesar 280 g/hr di usianya. Angka kecukupan tersebut sangat penting untuk menunjang aktifitas anak sehari – harinya yang sangat aktif pada usianya, tetapi adakalanya karbohidrat juga tidak baik jika berlebih untuk anak (Kemenkes RI, 2019).

Akibat kelebihan asupan karbohidrat dapat mengakibatkan obesitas bagi remaja. Sedangkan kekurangan asupan karbohidrat dapat mengakibatkan tubuh menjadi lebih rentan untuk terkena penyakit yang serius (Almatsier,2013).

Tabel 2. Angka Kecukupan Karbohidrat pada remaja usia 12-15 tahun

Golongan umur	Berat badan (kg)	Tinggi badan (cm)	AKK (gr)
Pria			
10-12 tahun	36	145	300
13-15 tahun	50	163	350
Wanita			
10-12 tahun	38	147	280
13-15 tahun	48	156	300

Sumber: Permenkes, 2019

5. Tingkat Asupan

$$1. \text{ AKG Individu} = \frac{\text{BB aktual}}{\text{BB AKG 2019}} \times \text{nilai AKG}$$

$$2. \text{ Asupan Energi} = \frac{\text{Asupan Aktual Energi}}{\% \text{ AKG Individu}} \times 100\%$$

$$3. \text{ Asupan Protein} = \frac{\text{Asupan Aktual Protein}}{\% \text{ AKG Individu}} \times 100\%$$

$$4. \text{ Asupan Karbohidrat} = \frac{\text{Asupan Aktual Karbohidrat}}{\% \text{ AKG Individu}} \times 100\%$$

$$5. \text{ Asupan Lemak} = \frac{\text{Asupan Aktual Lemak}}{\% \text{ AKG Individu}} \times 100\%$$

Keterangan :

E = Energi

Pr = Protein

Kh = Karbohidrat

L = Lemak

AKG = Angka Kecukupan Gizi

Klasifikasi tingkat konsumsi per orangan. Dibagimenjadi 2 katagori yaitu :

a) Baik : 80-110%

b) Tidak baik : <80% AKG atau > 110% AKG

6. Metode penilaian Asupan Makan

1) Metode Recall 24 Jam

Recall merupakan salah satu metode yang digunakan dalam menentukan asupan status gizi secara langsung. Metode recall digunakan menghitung jumlah makanan minuman yang dihitung selama 3

hari, selama 24 jam penuh. Datanya diperoleh kualitatif dan jika ingin mengetahui data kuantitatif maka menggunakan ukuran rumah (URT) : seperti sendok, gelas, piring dll. Ada beberapa cara yang dilakukan dalam melakukan food recall diantaranya sebagai berikut:

- a. Pewawancara menanyakan dan mencatat makanan
- b. Maupun minuman yang dikonsumsi responden dalam ukuran rumah tangga (URT) selama 24 jam.
- c. Tanyakan berat makanan menggunakan pendekatan URT dengan bantuan buku foto makanan agar responden lebih mudah memberikan keterangan yang akurat.
- d. Pewawancara melakukan review apa saja yang telah disebut sampel sampai menemukan data yang sesuai.
- e. Pewawancara menganalisis bahan makanan ke dalam zat gizi dengan menggunakan program komputer yaitu Nutrisurvey atau dapat menggunakan Tabel Komposisi Pangan Indonesia (TKPI).
- f. Kelebihan menggunakan Metode Recall 24 jam
 - a. Mudah dilaksanakan dan tidak membebani responden
 - b. Biaya yang murah, karena tidak memerlukan alat khusus.
 - c. Sangat cepat, sehingga dapat mencakup banyak responden.
 - d. Dapat memberikan gambaran nyata yang dikonsumsi responden kekurangan menggunakan metode recall 24 jam.
 - e. Ketepatannya sangat bergantung pada ingatan responden
 - f. Membutuhkan tenaga yang terlatih dalam menggunakan
 - g. Ukuran Rumah Tangga (URT).

2) Metode estimated food records

Pada masa ini, responden diminta untuk mencatat semua makanan dan minuman yang dikonsumsi selama seminggu. Pencatatan dilakukan oleh responden dengan menggunakan ukuran tangga (URT) atau menimbang langsung berat makanan yang dikonsumsi (dalam ukuran gram) (Khomsan, 2022).

3) Metode Penimbangan Makanan (Food Weighing)

Metode penimbangan pangan adalah metode yang paling akurat dalam memperkirakan asupan kebiasaan atau asupan zat gizi individu. Pada metode ini, responden diminta untuk menimbang dan mencatat seluruh makanan yang dikonsumsi selama periode waktu tertentu. Lebih jelasnya, responden diminta untuk menimbang semua makanan yang akan dikonsumsi dan makanan yang sisa. Kuantitas asupan makanan adalah selisih antara kuantitas yang akan dikonsumsi dengan kuantitas pangan yang sisa (Khomsan, 2022).

F. Defenisi Operasional

Tabel 5. Defenisi Operasional

No	Variabel	Defenisi	Skala Pengukuran
1	Penyelenggaraan makanan	Penyelenggaraan makanan adalah rangkaian kegiatan mulai dari perencanaan menu sampai dengan pendistribusian makanan kepada konsumen dalam rangka pencapaian status kesehatan yang optimal melalui pemberian makanan yang tepat dan termasuk kegiatan pencatatan, pelaporan, dan evaluasi.	Ordinal
2	Pengetahuan gizi seimbang	Pengetahuan gizi seimbang adalah sesuatu yang diketahui oleh responden mengenai gizi seimbang. Dikumpulkan dengan kuesioner yang terdiri dari 12 pertanyaan. Jika tepat bernilai 1, jika salah bernilai 0. Dikategorikan menjadi a) Baik :80-100% b) Cukup : 60-80% c) Kurang : <60% (Arikunto, 2010)	Ordinal
3.	Asupan	Jumlah rata-rata asupan yang terdiri dari energi, protein, lemak, karbohidrat. Asupan yang dikonsumsi didalam pesantren dihitung menggunakan metode Food weighing mengukur berat awal dan berat akhir makanan yang di sajikan kemudian diselisihkan jumlahnya. dilakukan 3x 24 jam tidak berturut turut. Sedangkan Asupan yang dikonsumsi diluar pesantren dihitung menggunakan food recall 3x 24 jam tidak berturut- turut dengan teknik wawancara. data yang diolah menggunakan aplikasi Nutrisurvey dan di rata- ratakan kemudian dibandingkan dengan AKG dan dikalikan 100% dikategorikan menjadi :	Ordinal

		Dikategorikan menjadi a) Baik : 80-110% b) Tidak baik : < 80% AKG atau > 110% AKG	
--	--	--	--

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Lokasi dan Waktu Penelitian

Penelitian ini dilakukan mulai Oktober 2022 sampai dengan Juni 2023 di Pesantren Hidayatullah Tanjung Morawa.

B. Jenis dan Rancangan Penelitian

Penelitian ini menggunakan metode survey, dengan menggunakan pendekatan deskriptif.

C. Populasi Dan Sampel

1. Populasi

Populasi adalah keseluruhan objek yang diteliti (Notoadmodjo, S.2012). Populasi adalah seluruh santriwati kelas VII–IX yang jumlahnya yaitu 44 orang.

2. Sampel

Sampel adalah seluruh populasi sebanyak 44 orang santriwati pesantren Hidayatullah Tanjung Morawa.

D. Jenis dan Cara Pengumpulan Data

1. Jenis Data

Jenis data yang digunakan dalam penelitian ini ada dua yaitu Data Primer dan Data Sekunder. Pada penelitian ini data dikumpulkan dari lembaran laporan yang berupa kuesioner dan melihat secara langsung dan wawancara pada santriwati di pesantren Hidayatullah Tanjung Morawa.

- a. Data primer yaitu data yang diperoleh secara langsung oleh peneliti. Data yang dikumpulkan melalui kuesioner dan food recall. Data primer yaitu Identitas responden, pengetahuan, penyelenggaraan makanan dan asupan.

- b. Data Sekunder yaitu meliputi gambaran umum tentang santriwati di pesantren Hidayatullah Tanjung Morawa yang diperoleh cara tidak langsung.

2. Cara Pengumpulan Data

- a. Meminta surat izin penelitian yang ditunjukan kepada kepala sekolah pesantren Hidayatullah Tanjung Morawa.
- b. Setelah mendapat izin, peneliti melakukan pengumpulan data responden dengan menjelaskan tujuan penelitian, dan pengisian lembar persetujuan responden. Data yang dikumpulkan yaitu :
 - 1) Identitas responden didapatkan dengan wawancara langsung dan pengisian form identitas. Dibantu oleh tiga orang enumerator mahasiswa Gizi Poltekes Kemenkes Medan
 - 2) Data penyelenggaraan makanan diperoleh melalui wawancara yang dilakukan responden.
 - 3) Data pengetahuan gizi seimbang dan penyelenggaraan makanan diperoleh melalui pengisian kuesioner yang dilakukan oleh responden. Dibantu oleh tujuh orang enumerator mahasiswa Gizi Poltekes Kemenkes Medan.
 - 4) Asupan yang dikonsumsi didalam pesantren dihitung menggunakan metode Food weighing di hitung dengan cara menghitung selisih berat makanan yang di sajikan dengan berat makanan yang dihabiskan lalu dibagi berat makanan yang di sajikan dan menggunakan formulir food weighing. dilakukan 3x 24 jam tidak berturut turut.
 - 5) Asupan Gizi di luar pesantren diperoleh melalui wawancara dan menggunakan Food recall selama tiga hari tidak berturut-turut yang akan diolah menggunakan Nutrisurvey, kemudian dirata-ratakan dan dibandingkan dengan AKG dan dikalikan 100%. Dibantu oleh tujuh orang enumerator mahasiswa Gizi Poltekes Kemenkes Medan.
- c. Peneliti tetap berada ditempat penelitian untuk menunggu kuesioner dan yang diisi oleh responden.

- d. Meminta kepada responden untuk mengembalikan kuesioner yang telah diisi kepada peneliti.
- e. Peneliti memeriksa kelengkapan jawaban dari responden agar apabila ada jawaban yang kurang lengkap peneliti meminta responden untuk melengkapi kembali.

E. Pengolahan dan Analisis Data

1. Pengolahan data

a. Data identitas

Responden yang sudah dikumpulkan diolah secara manual menggunakan computer dengan tahapan sebagai berikut :

- 1) Memeriksa kelengkapan data
- 2) Mengentri data

b. Data Penyelenggaraan Makanan

- 1) Wawancara penyelenggaraan makanan yang telah dikumpulkan diperiksa kelengkapan datanya.
- 2) Data ini diperoleh dengan cara wawancara yang terdiri dari pertanyaan yang menggunakan penelitian kualitatif dengan pendekatan deskriptif.(Arikunto, 2010)

c. Data pengetahuan Gizi Seimbang

- 1) Kuesioner pengetahuan yang telah dikumpulkan diperiksa kelengkapan datanya.
- 2) Data ini diperoleh dengan cara mengisi kuesioner yang terdiri dari 12 pertanyaan . setiap pertanyaan memiliki 3 pilihan jawaban dan diberi skor 1 untuk jawaban yang benar dan skor 0 untuk setiap jawaban yang salah.

Dalam menentukan hasil ukur digunakan rumus:

$$\text{Skor} = \frac{\text{skor yang dicapai}}{\text{skor maksimal}} \times 100\%$$

Adapun kategori pengetahuan adalah sebagai berikut:

- a. 80% - 100% jawaban benar : Baik
- b. 60% - 80% jawaban benar : Cukup

- c. < 60% Jawaban benar : Kurang
(Arikunto, 2010).

d. Data Asupan

Pengumpulan Data asupan energi, protein, karbohidrat dan lemak ada 2 cara yaitu:

1. Asupan yang dikonsumsi didalam pesantren dihitung menggunakan metode Food weighing di hitung dengan cara menghitung selisih berat makanan yang di sajikan dengan berat makanan yang dihabiskan lalu dibagi berat makanan yang di sajikan dan menggunakan formulir food weighing. dilakukan 3x 24 jam tidak berturut turut. Berikut langkah- langkah pengerjaannya :
 - a. Sebelum disajikan makanan terlebih dahulu sudah di timbang dan dicatat berat tiap- tiap makanan (berat awal)
 - b. Setelah responden selesai makan, Pisahkan sisa makanan berdasarkan jenisnya, kemudian masing- masing di timbang (berat akhir)
 - c. Asupan makanan adalah selisih berat makanan awal dengan berat makanan akhir lalu di jumlahkan.
2. Asupan yang dikonsumsi dari luar pesantren dikumpulkan dari Food recall Selama tiga hari tidak berturut-turut data yang diperoleh akan diolah menggunakan aplikasi *Nutrisurvey*, Kemudian dirata-ratakan dan dibandingkan dengan AKG dan dikalikan 100%. Kemudian asupan dikategorikan sebagai berikut Kategori kecukupan asupan (energi, protein, karbohidrat, lemak) sebagai berikut :
 - 1) Baik : 80-110% AKG
 - 2) Tidak baik : <80% AKG atau >110% AKG

2. Analisis data

Analisis univariat digunakan untuk menggambarkan masing-masing variabel dan disajikan dalam bentuk distribusi frekuensi dan dianalisis berdasarkan persentase. Dalam hal ini digunakan untuk mendeskripsikan

variabel penyelenggaraan makanan, pengetahuan gizi seimbang dan asupan gizi.

BAB IV

HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Gambaran Umum Pondok Pesantren Hidayatullah Tanjung Morawa

Pondok Pesantren Hidayatullah Medan terletak di Desa Bandar Labuhan, Kecamatan Tanjung Morawa, Kabupaten Deli Serdang-Sumatera Utara yang didirikan pada tanggal 18 September 1993. Mulanya posisi ini berbentuk belukar semak jauh dari rumah masyarakat. Tepatnya sekarang di Jln. Pesantren Hidayatullah, Bandar Labuhan, Tanjung Morawa, Deli Serdang, Kota Medan, Sumatera utara, Indonesia 20552.

Tanah posisi Kampus Hidayatullah Medan di Dusun Bos Labuhan ini diserahkan oleh Tubuh Kenadziran Wakaf Unit Agama Deli Serdang serta diserahkan pengelolaannya pada Pondok Pesantren Hidayatullah Medan. Pondok Pesantren Hidayatullah Medan merupakan badan yang beranjak di aspek ajakan, pendidikan, sosial, serta serta pengembangan ekonomi keumatan.

Pola pengajaran di Pesantren Hidayatullah merupakan sistem pesantren modern, ialah pencampuran mata pelajaran biasa Kemendikbud serta Kemenag dan mata pelajaran spesial ataupun keislaman(diniyah). Mata pelajaran umum adalah mata pelajaran pada sekolah– sekolah biasa yang lain, semacam matematika, fisika, kimia, bahasa Inggris serta lain lain. Mata pelajaran spesial ialah mata pelajaran yang berhubungan dengan keislaman, semacam aqidah, fiqih, bahasa Arab, serta mahfuz atau tahfidz Al-Qur’ an, dan sedang banyak lagi mata pelajaran yang lain, cocok dengan tahapan pendidikan.

Kegiatan penyelenggaraan makanan pondok pesantren Hidayatullah Tanjung Morawa termasuk dalam kategori mandiri oleh pihak pesantren. Dana makan setiap hari sebesar 1.300.000 untuk bahan makanan santriwati sejumlah 130 santriwati. Untuk uang SPP sebesar Rp. 850.000 /bulan dalam uang SPP terdapat uang makan sebesar Rp.

300.000/ bulan dan uang makan santri wati setiap harinya berkisar Rp.10.000 untuk makan pagi, siang dan malam.

B. Gambaran Penyelenggaraan Makanan

1) Karakteristik petugas Penyelenggaraan Makan

Pelaksanaan Penyelenggaraan makanan di Pesantren Hidayatullah Tanjung Morawa memiliki 1 ketua penyelenggara, dan 5 petugas penyelenggaraan makanan. Adapun daftar nama ketua penyelenggara dan petugas penyelenggaraan makanan di pesantren Hidayatullah Tanjung Morawa yaitu sebagai berikut:

Tabel 6.. Daftar Nama Penyelenggara makanan di Pesantren Hidayatullah
Tanjung Morawa

No	Nama	Umur	Pendidikan	Jabatan	Uraian
1.	M. Fadillah Arief	30	SMK	Ketua Penyelenggara makanan	-Bertugas pembelanjaan bahan makan -Pencatatan dan pelaporan
2.	Eli	60	SD	Petugas	-Penerimaan bahan makanan -Menyiapkan persiapan bahan makanan. -Mengolah bahan makanan.
3.	Yani	36	SMA	Petugas	-Penerimaan bahan makanan -Menyiapkan persiapan bahan makanan. -Mengolah bahan makanan.
4.	Daya	27	SMA	Petugas	-Penerimaan bahan makanan -Menyiapkan persiapan bahan makanan. -Mengolah bahan makanan.
5.	Wulan	20	SMA	Petugas	-Penerimaan bahan makanan -Menyiapkan persiapan bahan makanan. -Mengolah bahan makanan.
6.	Annisa	19	SMA	Petugas	Pendistribusian makanan

2) Gambaran Kegiatan Penyelenggaraan Makanan Di Pesantren

1. Perencanaan Anggaran Belanja Makanan

Perencanaan anggaran belanja makanan (ABM) adalah suatu kegiatan penyusunan anggaran biaya yang diperlukan untuk pengadaan bahan makanan bagi konsumen/pasien yang dilayani (PGRS, 2013).

Berdasarkan hasil wawancara anggaran belanja disusun setiap hari. Untuk biaya pengadaan bahan makanan diberikan oleh bendahara kepada ketua penyelenggaraan makanan setiap hari sebesar Rp. 1.300.000 dan langsung membelanjakan kebutuhan bahan makanan untuk proses penyelenggaraan makan pada hari itu juga. Untuk kebutuhan makan santriwati yang diberikan yaitu sebesar Rp. 10.000 per orang/ hari.

2. Perencanaan Menu

Perencanaan menu adalah suatu kegiatan penyusunan menu yang akan diolah untuk memenuhi selera konsumen/pasien, dan kebutuhan zat gizi yang memenuhi prinsip gizi seimbang.

Berdasarkan hasil wawancara dalam perencanaan menu, pihak pesantren tidak menggunakan siklus menu, tidak menetapkan besar porsi karena tergantung kondisi pasar namun tersedia makanan pokok, lauk dan sayur.

3. Pembelian bahan makanan

Pembelian bahan makanan merupakan serangkaian kegiatan penyediaan macam, jumlah, spesifikasi bahan makanan untuk memenuhi kebutuhan konsumen/pasien sesuai ketentuan atau kebijakan yang berlaku. Pembelian bahan makanan merupakan prosedur penting untuk memperoleh bahan makanan, biasanya terkait dengan produk yang benar, jumlah yang tepat, waktu yang tepat dan harga yang benar (Kemenkes, 2013).

Berdasarkan hasil wawancara pembelian bahan makanan dilakukan secara langsung oleh ketua penyelenggaraan makanan ke pasar agar diperoleh perkiraan bahan makanan yang meliputi harga terendah, harga tertinggi dan harga perkiraan maksimal.

4. Penerimaan bahan makanan

Penerimaan bahan makanan adalah suatu kegiatan yang meliputi pemeriksaan/penelitian, pencatatan dan pelaporan tentang macam, kualitas dan kuantitas bahan makanan yang diterima sesuai dengan pesanan serta spesifikasi yang telah ditetapkan (PGRS, 2013).

Berdasarkan hasil wawancara yang dilakukan, penyelenggaraan makanan di pondok pesantren hidayatullah tanjung morawa yaitu setiap bahan makanan yang datang setiap hari langsung disiapkan untuk diolah pada hari itu juga.

5. Penyimpanan bahan makanan

Penyimpanan bahan makanan adalah suatu tata cara menata, menyimpan, memelihara keamanan bahan makanan kering dan basah, baik kualitas maupun kuantitas di gudang bahan makanan kering dan basah serta pencatatan dan pelaporannya (PGRS, 2013).

Berdasarkan hasil wawancara penyimpanan bahan makanan yang diterapkan di pesantren Hidayatullah Tanjung Morawa terdiri dari bahan makanan basah, bahan makanan segar, dan juga bahan makanan kering. Bahan makanan basah dan segar tidak memiliki tempat penyimpanan karena seluruh bahan makanan yang basah dan segar yang dibeli langsung diolah setiap hari. Sedangkan bahan makanan kering seperti bumbu penyimpanannya di dalam lemari dan beras di simpan di rak.

6. Persiapan bahan makanan

Persiapan bahan makanan adalah serangkaian kegiatan dalam penanganan bahan makanan yaitu meliputi: membersihkan, memotong, mengupas, mengocok, merendam, dan sebagainya (PGRS, 2013).

Berdasarkan hasil wawancara, penyelenggaraan makan dilakukan dengan mencuci bahan makanan yang telah dibeli lalu bahan makanan tersebut dipotong, atau disiangi, atau diiris untuk selanjutnya diolah. Penyelenggaraan makanan di pondok pesantren hidayatullah tanjung morawa tidak memiliki standart porsi, standart resep dan standart bumbu sehingga setiap bahan makanan yang datang setiap hari langsung disiapkan untuk diolah pada hari itu juga.

7. Pengolahan Bahan Makanan

Pengolahan bahan makanan merupakan suatu kegiatan mengubah (memasak) bahan makanan mentah menjadi makanan siap dimakan, berkualitas, dan aman untuk dikonsumsi.

Dari hasil wawancara yaitu pengolahan bahan makanan yang dilakukan 3 kali/ hari yaitu:

1. Pagi : pukul 04.00 WIB
2. Siang : pukul 09.00 WIB
3. Malam : pukul 15.00 WIB

Dalam penelitian food weight 3 hari tidak berturut-turut, jenis menu yang disediakan di pesantren Hidayatullah Tanjung Morawa adalah sebagai berikut:

Tabel 7. Menu Santriwati

Menu hari ke-1	
Pagi (pukul 06.40)	Nasi Sambal tempe kecap Kerupuk
Siang (pukul 13.00)	Nasi Ikan lele goreng Sayur kacang
Malam (pukul 18.15)	Nasi Tempe bacem Sayur sawi putih
Menu hari ke-2	
Pagi (pukul 06.40)	Nasi Sambal tempe+ teri Kerupuk
Siang (pukul 13.00)	Nasi Ikan sambal Sawi putih sambal
Malam (pukul 18.15)	Nasi Mihun goreng Kerupuk
Menu hari ke-3	
Pagi (pukul 06.40)	Nasi Sambal tempe+ter Kerupuk
Siang (pukul 13.00)	Nasi Sambal ikan tongkol Sayur bening (kol,wortel dan kentang)
Malam (pukul 18.15)	Nasi Tempe gule Bening bayam Kerupuk

8. Pendistribusian dan Penyajian Makanan

Pengolahan bahan makanan merupakan suatu kegiatan mengubah (memasak) bahan makanan mentah menjadi makanan siap dimakan, berkualitas, dan aman untuk dikonsumsi (PGRS, 2013)

Dalam hasil wawancara yang dilakukan pada pendistribusian dan penyajian makanan yaitu ada jadwal pendistribusian makanan, adapun jadwal yang di terapkan setiap harinya adalah :

1. Makan pagi : pukul 06.40 WIB
2. Makan siang : pukul 13.00 WIB
3. Makan malam: pukul 18.15 WIB

Dalam pendistribusian bahan makanan yang sudah selesai diolah di letakkan di wadah lalu di letakkan di atas meja. Pembagian makan di bagi dengan cara di jatah oleh kakak tingkat tanpa menggunakan standard porsi. Setiap santriwati harus mengantri untuk mengambil makanan, dan peralatan makan yang digunakan santriwati tidak disediakan oleh pesantren, sehingga santriwati membawa peralatan makan sendiri.

9. Pencatatan dan Pelaporan

Pencatatan dan Pelaporan merupakan bentuk pengawasan dan pengendalian. Pencatatan dilakukan pada setiap langkah kegiatan sedangkan pelaporan dilakukan berkala sesuai dengan kebutuhan.

Berdasarkan hasil wawancara yang dilakukan di pesantren hidayatullah tanjung morawa, setiap pencatatan dan pelaporan dilaksanakan setiap bulan.

C. Karakteristik Sampel

1. Kelas

Distribusi sampel berdasarkan kelas dikategorikan menjadi 3 yaitu kelas VII, VIII dan kelas IX.

Tabel 7. Distribusi Sampel Berdasarkan Kelas

Kelas	n	%
VII	11	25
VIII	18	40.9
IX	15	34,1
Total	44	100.0

Tabel 7 diketahui bahwa frekuensi sampel paling banyak berada pada kelas VIII yaitu sebesar 40,9%.

2. Umur

Umur adalah usia individu yang terhitung mulai dilahirkan sampai saat berulang tahun (Sasongko, 2015).

Tabel 8. Distribusi Sampel Berdasarkan Umur

Umur (Tahun)	N	%
12	4	6.7
13	17	28.3
14	8	13.3
15	10	16.7
16	5	8.3
Total	44	100.0

Tabel 8 diketahui bahwa rentang usia sampel berada pada usia 12 hingga 16 tahun. Adapun frekuensi sampel terbanyak berada pada usia 13 tahun yaitu sebesar 28,3%. Masa remaja adalah Masa pertumbuhan sehingga harus terpenuhi kebutuhan gizi nya jika tidak terpenuhi akan menyebabkan masalah gizi yaitu kekurangan gizi (*stunting*), kekurangan gizi mikro yang menyebabkan anemia, dan kelebihan berat badan (*obesitas*).

D. Gambaran Pengetahuan

Pengetahuan merupakan hasil dari tahu yang diperoleh dengan melibatkan panca indera baik disadari maupun setelah orang melakukan penginderaan terhadap suatu objek tertentu. Penginderaan terjadi melalui panca indera manusia yaitu indera penglihatan, pendengaran, penciuman, rasa, dan raba.

Tabel 9. Kategori Pengetahuan Gizi Seimbang

Kategori	n	%
Baik	7	15.9
Cukup	21	47.7
Kurang	16	36.4
Total	44	100.0

Tabel 9, Menunjukkan masih ada 36,4% pengetahuan sampel masih termasuk kurang. Adapun pertanyaan- pertanyaan yang kurang diketahui sampel adalah tentang makanan bergizi seimbang (95,5%), makanan yang sumber lemak (70,5%) dan zat yang di butuhkan oleh tubuh (43,2%). Sedangkan pertanyaan yang lain sudah baik.

Penelitian (Damayanti et al., 2018) pada santriwati remaja putri di Pondok Pesantren menyatakan hanya (13,9%) sampel pengetahuannya kurang. Artinya Pengetahuan santriwati di Pesantren Hidayatullah Tanjung Morawa lebih rendah dibandingkan dengan penelitian Damayanti.

E. Asupan Zat Gizi

1. Energi

Energi adalah salah satu hasil metabolisme karbohidrat,protein, dan lemak. Energi berfungsi sebagai zat tenaga untuk metabolisme pertumbuhan, pengaturan suhu dan kegiatan fisik. Distribusi asupan energi sampel dapat di lihat pada Tabel 10.

Tabel 10. Asupan Zat Gizi Energi

Kategori	N	%
Baik	34	77.3
Tidak baik	10	22.7
Total	44	100

Tabel 10 menunjukkan asupan energi sampel menyatakan (22.7%) masih kurang. Jika energi kurang terus menerus akan menyebabkan remaja kurus atau kurang energi kronis (KEK).

Penelitian (Febriani et al., 2021) pada remaja putri di Pesantren Darul Aman Gombara Makasar remaja putri (72,9%) memiliki konsumsi energi kurang. Penelitian (Khoerunisa & Istianah, 2021) pada remaja putri di pesantren (30,8%) memiliki konsumsi energi cukup.

Artinya asupan energi di pesantren lebih baik di bandingkan dengan penelitian yang di lakukan Febriani yang menyatakan (72,9%) dan penelitian Khoerunisa & Istianah yang menyatakan (30,8%) remaja putri konsumsi energi kurang.

2. Protein

Protein merupakan zat gizi yang memiliki kandungan terbesar setelah air di dalam tubuh. Fungsi protein dalam tubuh sangat khas sehingga tidak dapat digantikan oleh zat gizi lain, yaitu membangun dan memelihara sel-

sel dan jaringan tubuh. Distribusi asupan protein sampel dapat di lihat pada Tabel 11.

Tabel 11. Asupan Zat Gizi Protein

Kategori	n	%
Baik	32	72.7
Tidak baik	12	27.3
Total	44	100

Pada Table 11, menunjukkan asupan protein sampel menyatakan (27.3%) masih tidak baik. Jika protein kurang akan menyebabkan tubuh rentan terserang penyakit atau infeksi karena imunitas tubuh menurun dan pertumbuhan dan perkembangan terhambat.

Penelitian (Febriani et al., 2021) pada remaja putri di Pesantren Darul Aman Gombara Makasar remaja putri (62,5%) memiliki konsumsi protein kurang. Penelitian (Khoerunisa & Istianah, 2021) pada remaja putri (37,7%) memiliki konsumsi protein kurang.

Artinya asupan protein di pesantren lebih baik di bandingkan dengan penelitian yang di lakukan Febriani yang menyatakan (62,5%) dan penelitian Khoerunisa & Istianah yang menyatakan (37,7%) remaja putri konsumsi energi kurang.

3. Karbohidrat

Karbohidrat adalah salah satu asupan gizi makro yang diperlukan tubuh untuk menghasilkan energi dalam tubuh manusia. Sumber karbohidrat utama yang dikonsumsi di Indonesia adalah beras. Karena mengandung karbohidrat yang tinggi, dan merupakan pencaharian utama masyarakat sehingga mudah untuk didapatkan. karbohidrat yang dapat diterima sebanyak 45-65% dari energy total, sementara energy total perhari yang berasal dari sumber karbohidrat yang dikonsumsi adalah sekitar 60-70% (Telisa & Eliza, 2020). Distribusi asupan karbohidrat sampel dapat di lihat pada Tabel 12.

Tabel 12. Asupan Zat Gizi Karbohidrat

Kategori	n	%
Baik	26	59.1
Tidak baik	18	40.9
Total	44	100

Tabel 12 menunjukkan asupan karbohidrat sampel menyatakan (40,9%) masih tidak baik. Jika karbohidrat kurang terus menerus akan menyebabkan gejala ketosis antara sakit kepala, lemas, dehidrasi, mual, pusing, dan mudah emosi.

Penelitian (Febriani et al., 2021) pada remaja putri di Pesantren Darul Aman Gombara Makasar remaja putri (85,4%) memiliki konsumsi karbohidrat kurang. Penelitian (Khoerunisa & Istianah, 2021) pada remaja putri (33,1%) memiliki konsumsi karbohidrat kurang.

Artinya asupan protein di pesantren lebih baik di dibandingkan dengan penelitian yang di lakukan Febriani yang menyatakan (85,4%) dan penelitian Khoerunisa & Istianah yang menyatakan (33,1%) remaja putri konsumsi energi kurang.

4. Lemak

Lemak (lipid) merupakan komponen structural dari semua sel-sel tubuh, yang dibutuhkan oleh ratusan bahkan ribuan fungsi fisiologis tubuh. Lemak terdiri dari trigilisedria, fosfolipid dan sterol yang masing-masing mempunyai fungsi khusus bagi kesehatan manusia. Sebagian besar (99%) lemak tubuh adalah trigilisedria. Trigilisedria terdiri dari gliserol dan asam-asam lemak esensial (Supriasa, 2016). Distribusi asupan lemak sampel dapat di lihat pada Tabel 13.

Tabel 13. Asupan zat gizi lemak

Kategori	n	%
Baik	35	79.5
Tidak baik	9	20.5
Total	44	100

Tabel 13 menunjukkan asupan lemak sampel menyatakan (20,5%) masih tidak baik. Jika lemak kurang terus menerus akan menyebabkan energi yang melemah, fungsi sel terganggu, hingga meningkatkan risiko penyakit jantung ataupun demesia.

Penelitian (Febriani et al., 2021) pada remaja putri di Pesantren Darul Aman Gombara Makasar remaja putri (46,9%) yang memiliki konsumsi lemak kurang. Penelitian (Khoerunisa & Istianah, 2021) pada remaja putri (24,5%) memiliki konsumsi karbohidrat kurang.

Artinya asupan protein di pesantren lebih baik di bandingkan dengan penelitian yang di lakukan Febriani yang menyatakan (46,9%) dan penelitian Khoerunisa & Istianah yang menyatakan (24,5%) remaja putri konsumsi energi kurang.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

1. Komponen proses dalam penyelenggaraan makanan di Pondok Pesantren Hidayatullah Tanjung Moarawa meliputi perencanaan menu dengan tidak menggunakan siklus menu dan menunya tidak bervariasi. Pada penyusunan menu tidak sesuai dengan standard penyelenggaraan makanan karena tidak memiliki pola menu dan standar menu. Dan penyimpanan bahan makanan yang segar tidak ada karena bahan makanan segar setiap hari pembelian. Pembelian bahan makanan, dilakukan per minggu tetapi ada juga beberapa bahan makanan yang biasa dibeli per hari. Pendistribusian makanan, dilakukan oleh para santri yang memang ditugaskan untuk mendistribusikan.
2. Pengetahuan kategori kurang sebesar (36.4%).
3. Asupan energi kategori tidak baik sebesar (22.7%).
4. Asupan protein tidak baik sebesar (27.3%).
5. Asupan lemak kategori tidak baik sebesar (20.5%).
6. Asupan karbohidrat kategori tidak baik sebesar (40.9%).

B. Saran

1. Bagi pihak Pesantren Hidayatullah Tanjung Moarawa agar menetapkan sistem penyelenggaraan makanan yakni membuat standar porsi, standar menu, standar bumbu, siklus menu, peraturan tetap dalam persiapan dan pengolahan di pesantren agar sesuai dengan sistem penyelenggaraan makanan di pesantren santriwati.
2. Perlu adanya sosialisasi dari pihak Pesantren Hidayatullah Tanjung Moarawa tentang pengetahuan Gizi Seimbang karena masih adanya para remaja belum mengetahui tentang Gizi Seimbang untuk remaja sehingga dengan mempelajari penting gizi seimbang bagi remaja dapat merubah pola makan yang baik.
3. Diharapkan Santriwati Pesantren Hidayatullah Tanjung Morawa agar lebih memperhatikan pola makan yang baik dan teratur sesuai dengan kebutuhan gizi seimbang pada remaja sehingga dapat menerima pelajaran di sekolah lebih bersungguh-sungguh dan berkonsentrasi yang nantinya akan mencapai prestasi belajar yang optimal.

DAFTAR PUSTAKA

- Almatsier, Sunita. 2013. Prinsip Dasar Ilmu Gizi. Jakarta: PT.Gramedia Pustaka Utama.
- Almatsier, Sunita, Setardjo, Surirah, Soekarti, Mosijanti, 2017. Gizi Seimbang dalam Daur Kehidupan. Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama.
- Azwar, Saifuddin. 2016. Sikap Manusia: Teori dan Pengukurannya (ed.4). Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Damayanti, A. Y., Setyorini, I. Y., & Fathimah, F. (2018). Gambaran Tingkat Pengetahuan Gizi Seimbang pada Santriwati Remaja Putri di Pondok Pesantren. *Darussalam Nutrition Journal*, 2(2), 1. <https://doi.org/10.21111/dnj.v2i2.2437>
- Fajriani, F., Aritonang, E. Y., & Nasution, Z. (2020). Hubungan Pengetahuan, Sikap dan Tindakan Gizi Seimbang Keluarga dengan Status Gizi Anak Balita Usia 2-5 Tahun. *Jurnal Ilmu Kesehatan Masyarakat*, 9(01), 1–11. <https://doi.org/10.33221/jikm.v9i01.470>
- Faradilah, A., Syakir, D., & Akbar, A. (2020). Gambaran Status Gizi Dan Asupan Remaja Pesantren Tahfidz. *Alami Journal (Alauddin Islamic Medical) Journal*, 2(2), 26. <https://doi.org/10.24252/alami.v2i2.13202>
- Febriani, D., Parewasi, R., Indriasari, R., Hidayanty, H., Hadju, V., & Manti Battung, S. (2021). Hubungan Asupan Energi Dan Zat Gizi Makro Dengan Status Gizi Remaja Putri Pesantren Darul Aman Gombara Correlation of Energi Intake and Macro Nutrient With Nutritional Status of Adolescent Pesantren Darul Aman Gombara. *JGMI: The Journal of Indonesian Community Nutrition*, 10(1), 2021.
- Fitriani, R. (2020). Hubungan Antara Pengetahuan Gizi Seimbang, Citra Tubuh, Tingkat Kecukupan Energi dan Zat Gizi Makro dengan Status Gizi pada Siswa SMA Negeri 86 Jakarta. *Journal Health & Science : Gorontalo Journal Health and Science Community*, 4(1), 29–38. <https://doi.org/10.35971/gojhes.v4i1.5041>
- Jafar, Nurhaedar. 2012. Perilaku Gizi Seimbang Pada Remaja. Makassar: Universitas Hassanuddin.
- Kemenkes, RI. 2019. Angka Kecukupan Gizi yang Dianjurkan Bagi Bangsa Indonesia. Jakarta: Peraturan Menteri Kesehatan RI Nomor 75 Tahun 2013.
- Kemenkes, RI. (2013). Pedoman (PGRS) Pelayanan Gizi Rumah Sakit. Jakarta: Kementerian Kesehatan RI.

- Khomsan, Ali. 2022. Teknik Pengukuran Pengetahuan Gizi. Bogor: IPB Gizi Masyarakat dan Sumber Daya Keluarga.
- Khoerunisa, D., & Istianah, I. (2021). Hubungan Asupan Zat Gizi Makro Dan Aktivitas Fisik Dengan Status Gizi Pada Remaja. *Jurnal Pangan Kesehatan dan Gizi Universitas Binawan*, 2(1), 51–61. <https://doi.org/10.54771/jakagi.v2i1.236>
- Lestari, P. (2020). Hubungan Pengetahuan Gizi, Asupan Makanan dengan Status Gizi Siswi Mts Darul Ulum. *Sport and Nutrition Journal*, 2(2), 73–80. <https://doi.org/10.15294/spnj.v2i2.39761>
- Mokoginta, F. S., Manampiring, A. E., & Budiarmo, F. (2016). Gambaran Pola Asupan Makanan pada Remaja di Kabupaten Bolaang Mongondow Utara Kandidat Skripsi Fakultas Kedokteran Universitas Sam Ratulangi Manado. *Jurnal e-Biomedik*, 4(2), 1–10.
- Ningtyias, F. W., Prasetyowati, I., Astuti, I. S. W., Muslich, S., Nafi', A., & Haryono, A. (2018). Gambaran Sistem Penyelenggaraan Makanan Di Pondok Pesantren, Kabupaten Jember. *Medical Technology and Public Health Journal*, 2(1), 25–34. <https://doi.org/10.33086/mtphj.v2i1.764>
- Novela, V. (2020). Hubungan Konsumsi Zat Gizi Mikro Dan Pola Makan Dengan Kejadian Obesitas. *Human Care Journal*, 4(3), 190. <https://doi.org/10.32883/hcj.v4i3.549>
- Supariasa, I. D. Bakri, B., & Fajar, I. 2016. Penilaian Status Gizi (Revisi). Jakarta: Penerbit Buku Kedokteran EGC.
- Syahrani, S. (2022). Peran Wali Kelas Dalam Pembinaan Disiplin Belajar di Pondok Pesantren Anwarul Hasaniyyah (Anwaha) Kabupaten Tabalong. *Al Qalam: Jurnal Ilmiah Keagamaan dan Kemasyarakatan*, 16(1), 50. <https://doi.org/10.35931/aq.v16i1.763>
- Telisa, I., & Eliza, E. (2020). Asupan zat gizi makro, asupan zat besi, kadar haemoglobin dan risiko kurang energi kronis pada remaja putri. *Action: Aceh Nutrition Journal*, 5(1), 80. <https://doi.org/10.30867/action.v5i1.241>
- World Health Organization. 2016. Global Recommendations on Physical Activity for Health. Geneva :WHO
- Zaki, I., & Sari, H. P. (2019). Edukasi Gizi Berbasis Media Sosial Meningkatkan Pengetahuan Dan Asupan Energi- Protein Remaja Putri Dengan Kurang Energi Kronik (Kek). *Gizi Indonesia*, 42(2), 111. <https://doi.org/10.36457/gizindo.v42i2.469>

ampiran 1. Master Table Pengetahuan Gizi Seimbang

Nomor	Nama	Umur	Kelas	P1	P2	P3	P4	P5	P6	P7	P8	P9	P10	P 11	P 12	Total	Jumlah (%)	Kategori
1	AR	13	7	1	1	0	0	0	0	1	1	0	0	0	1	5	41.66	Kurang
2	ML	13	7	1	1	1	0	0	1	0	0	0	0	0	1	5	41.66	Kurang
3	JU	13	7	1	1	1	0	0	1	0	0	0	0	0	1	4	33.66	Kurang
4	NC	12	7	1	1	1	0	0	1	0	0	0	0	0	1	5	41.66	Kurang
5	MA	13	7	0	1	0	0	0	0	1	1	0	0	1	1	5	41.66	Kurang
6	KA	12	7	1	1	0	0	0	1	1	0	0	0	0	1	5	41.66	Kurang
7	CA	13	7	1	1	0	0	0	1	1	1	1	0	0	0	7	58.33	Kurang
8	DS	13	7	1	1	1	0	0	1	1	0	0	0	0	1	6	50	Kurang
9	HZ	12	7	1	1	0	1	0	0	0	0	0	0	1	1	5	41.66	Kurang
10	SL	12	7	1	1	1	0	0	1	0	1	0	1	1	0	7	58.33	Kurang
11	DO	13	7	0	1	0	0	0	0	1	0	1	1	0	1	5	41.66	Kurang
12	PA	13	8	0	1	0	0	0	0	0	0	1	1	0	0	3	25	Kurang
13	AA	13	8	1	1	0	0	0	0	1	0	1	1	0	1	5	41.66	Kurang
14	FA	13	8	1	1	0	0	1	1	1	1	1	1	0	1	8	66.66	Cukup
15	SN	14	8	1	0	1	0	0	1	1	1	1	0	1	1	8	66.66	Cukup
16	NA	13	8	1	0	0	0	0	1	1	1	1	1	1	1	9	75	Cukup
17	RN	14	8	1	1	1	0	0	1	1	1	1	0	0	1	8	66.66	Cukup
18	IR	14	8	0	1	1	1	0	1	1	1	0	1	1	1	9	75	Cukup
19	AI	13	8	1	0	1	0	0	0	0	0	1	1	0	1	5	66.66	Cukup
20	NP	13	8	1	1	1	0	0	1	1	1	1	1	0	0	8	66.66	Cukup
21	NK	13	8	1	1	0	0	0	0	1	1	0	1	0	1	6	50	Kurang
22	KH	14	8	1	0	1	0	0	1	1	1	1	0	0	1	7	58.33	Cukup
23	IF	14	8	1	1	0	0	0	0	1	1	1	1	1	1	8	66.66	Cukup
24	RA	14	8	1	1	0	0	0	0	1	1	1	1	1	1	8	66.66	Cukup
25	YY	13	8	1	1	0	0	0	0	1	1	1	0	0	1	6	50	Cukup
26	HK	13	8	0	1	0	0	0	0	0	1	1	1	1	0	5	41.66	Kurang
27	FH	13	8	1	0	1	0	0	1	1	1	1	1	0	1	8	66.66	Cukup
28	RH	14	8	1	1	0	1	0	1	0	0	1	0	0	1	6	50	Cukup
29	NA	14	8	0	1	1	0	0	0	0	0	1	1	0	0	4	33.33	Kurang
30	NH	15	9	1	1	1	0	0	1	1	0	1	0	1	1	8	66.66	Cukup
31	TA	15	9	1	1	1	0	0	1	1	1	1	0	0	0	8	66.66	Cukup
32	QB	15	9	0	1	1	1	0	1	1	1	0	1	1	1	9	75	Cukup
33	AZ	15	9	0	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	10	83.33	Baik
34	AW	16	9	0	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	10	83.33	Baik
35	BC	16	9	0	1	1	1	0	1	1	0	0	0	1	1	7	58.33	Cukup
36	NF	15	9	1	1	1	0	0	1	1	1	1	1	1	1	10	83.33	Baik
37	LM	15	9	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	11	91.66	Baik
38	SS	15	9	1	1	1	0	0	1	1	0	1	0	1	1	8	66.66	Cukup
39	AZ	15	9	1	1	1	0	0	1	1	0	1	0	0	0	6	50	Cukup
40	CL	15	9	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	11	91.66	Baik
41	BF	15	9	0	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	10	83.33	Baik
42	FF	15	9	1	1	1	1	0	0	0	1	1	1	1	1	7	58.33	Cukup
43	LF	15	9	1	1	1	1	0	1	1	0	1	1	0	1	9	75	Cukup
44	NM	15	9	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	0	1	10	83.33	Baik

Lampiran 2. Master Table Asupan Zat Gizi Santriwati

No	Nama	Umur	BB	BB sesuai AKG	AKE	AKG Energi individu	E asupan 1	E snack 1	Energi H-1	E asupan 2	E snack 2	Energi H-2	E asupan 3	E snack 3	Energi H-3	rata E/hari	% kecukupan E	Kategori	AKG KH	Keb. KH individu	KH asupan 1	KH snack 1	Karbohidrat H-1	KH asupan 2	KH snack 2	Karbohidrat H-2	KH asupan 3	KH snack 3	Karbohidrat H-3	rata KH/Hari	%kecukupan KH	Kategori
1	AR	13	49.1	48	2050	2097.0	1654	535.2	2189.2	1969	546	2515	1678	678	2356	2353.4	112.2	Tidak baik	300	306.9	231.2	101	332.2	299.1	100	399.1	212.5	212.5	425	385.4	125.6	Tidak baik
2	ML	13	33.5	48	2050	1430.7	1146	321	1109	1435.6	234	1669.6	1893	324	2217	1665.2	116.4	Tidak baik	300	209.4	112.1	45	157.1	211	40	251	131	23	154	187.4	89.5	Baik
3	JU	13	27.2	48	2050	1161.7	1165	213	1213	1345	256	1601	1562	234	1211	1341.7	115.5	Tidak baik	300	170.0	102.3	56	158.3	213	27	240	123	21	144	180.8	106.3	Baik
4	NC	12	42.5	38	1900	2125.0	1576	518.2	2094.2	1962	567	2529	1566	444.1	2010.1	2211.1	104.1	Baik	280	313.2	240.8	54.2	295	288.2	95	383.2	198.7	30.4	229.1	302.4	96.6	Baik
5	MA	13	50.9	48	2050	2173.9	1542	568	2110	1926	896	2822	1441	441	1882	2271.3	104.5	Baik	300	318.1	162.3	66.4	228.7	268.2	0.3	268.5	183.2	123	306.2	267.8	84.2	Baik
6	KA	12	48.7	38	1900	2435.0	1512	345	1857	1966	967	2933	2121	660	2781	2523.7	103.6	Baik	280	358.8	213.4	76.8	290.2	298.3	37.3	335.6	245.3	89	334.3	320.0	89.2	Baik
7	CA	13	44.1	48	2050	1883.4	1219	445.5	1664.5	1756	756.2	2512.2	1987	987	2974	2383.6	126.6	Tidak baik	300	275.6	178.1	54.3	232.4	203.5	106	309.5	185	100	285	275.6	100.0	Baik
8	DS	13	46.7	48	2050	1994.5	1363	227.2	1590.2	2012	681.1	2693.1	1854	718	2572	2285.1	114.6	Tidak baik	300	291.9	207.1	42	249.1	288.2	66.9	355.1	235.5	104.3	339.8	314.7	107.8	Baik
9	HZ	12	45.5	38	1900	2275.0	1546	451.1	1997.1	1998	820.6	2818.6	1371	723.4	2094.4	2303.4	101.2	Baik	280	335.3	202.7	22.9	225.6	311.7	102.5	414.2	203.4	88.9	292.3	310.7	92.7	Baik
10	SL	12	43.8	38	1900	2190.0	1425	681.5	2106.5	2003	923.5	2926.5	1409	409.9	1818.9	2284.0	104.3	Baik	280	322.7	160.1	79	239.1	205	38.5	243.5	189.8	101	290.8	257.8	79.9	Tidak baik
11	DO	13	47.5	48	2050	2028.6	1713	654	2367	2012	456.7	2468.7	1429	718	2147	2327.6	114.7	Tidak baik	300	296.9	175.2	101	276.2	288.2	103	391.2	208.4	104.3	312.7	326.7	110.0	Tidak baik
12	PA	13	65.8	48	2050	2810.2	1297	206	1503	1999	562	2561	1145	456.6	1601.6	1888.5	67.2	Tidak baik	300	411.3	178.3	8.8	187.1	293.3	109	368.3	153.2	78.1	231.3	262.2	63.8	Tidak baik
13	AA	13	46.7	48	2050	1994.5	1273	340	1919	1919	438.1	2358.1	1752	927.8	2679.8	2217.0	111.2	Tidak baik	300	291.9	153.7	98	251.7	314	85.5	399.5	298	147.6	445.6	365.6	125.3	Tidak baik
14	FA	13	46.2	48	2050	1973.1	1406	556	1962	1967	452.3	2419.3	1194	905.9	2099.9	2160.4	109.5	Baik	300	288.8	202.1	89	291.1	307.8	76.3	384.1	169	133.5	302.5	325.9	112.9	Tidak baik
15	SN	14	48.8	48	2050	2084.2	1343	259	1602	1945	707.9	2652.9	1209	374.5	1583.5	1946.1	93.4	Baik	300	305.0	175.1	0.1	175.2	273.4	32	305.4	169.7	31.2	200.9	227.2	74.5	Tidak baik
16	MA	13	53.7	48	2050	2293.4	1618	432	2050	1659	400	2059	1628	481	2109	2072.7	90.4	Baik	300	335.6	238.1	67	305.1	259.8	53.3	313.1	221.2	7.7	228.9	282.4	84.1	Baik
17	RN	14	53.9	48	2050	2302.0	1566	503.5	2069.5	1612	907.9	2519.9	1709	907.8	2616.8	2402.1	104.3	Baik	300	336.9	188.3	38.7	227	203.2	58.7	261.9	272	100	372	287.0	85.2	Baik
18	IR	14	48.7	48	2050	2079.9	1312	576	1888	2184	1057.9	3241.9	1745	627.9	2372.9	2500.9	120.2	Tidak baik	300	304.4	159.8	78	237.8	301.6	78.7	379.3	262.1	106.9	369	328.7	108.0	Tidak baik
19	AI	13	62.5	48	2050	2669.3	1595	449	2044	1911	806.3	2717.3	1535	860	2395	2385.4	80.4	Baik	300	390.6	200	63.9	263.9	281	64.7	345.7	201.1	100	301.1	203.6	77.7	Tidak baik
20	NP	13	62	48	2050	2647.9	1394	309	1703	1815	334.8	2149.8	1384	539.5	1943.5	1932.1	73.0	Tidak baik	300	387.5	177.3	13.2	190.5	283.9	50.4	334.3	196.1	31.3	227.4	250.7	64.7	Tidak baik
21	NK	13	53.6	48	2050	2289.2	1322	363.9	1685.9	2019	682.3	2701.3	1437	726.2	2163.2	2183.5	95.4	Baik	300	335.0	176.9	77	253.9	310	134	444	198.7	75.4	274.1	324.0	96.7	Baik
22	KH	16	69.6	52	2100	2810.8	1353	283.9	1636.9	1195	950.9	2145.9	1652	817.1	2469.1	2084.0	74.1	Tidak baik	300	401.5	174.1	52.5	226.6	302.3	102.3	404.6	212.5	58.6	271.1	300.8	74.9	Tidak baik
23	IF	16	52.4	52	2100	2116.2	1495	283.9	1778.9	1964	964.1	2928.1	1452	838	2290	2332.3	110.2	Tidak baik	300	302.3	194.4	52.5	246.9	313	313	626	204	79.6	283.6	385.5	127.5	Tidak baik
24	RA	14	57.7	48	2050	2464.3	1548	352.5	1900.5	1818	283.9	2101.9	1409	812.8	2221.8	2074.7	84.2	Baik	300	360.6	155.2	70.8	226	289.4	53.5	342.9	195	63.6	258.6	275.8	76.5	Tidak baik
25	YY	13	39.9	48	2050	1704.1	1297	425.9	1722.9	1998	892.3	2890.3	1388	998.4	2386.4	2333.2	136.9	Tidak baik	300	249.4	187.7	78.8	266.5	311.7	50.7	362.4	108.2	106.6	214.8	281.2	112.8	Tidak baik
26	HK	16	77.3	48	2100	3381.9	1956	459	2415	1942	571.1	2513.1	2015	760	2775	2567.7	75.9	Tidak baik	300	483.1	276.5	110.8	387.3	298.5	97.5	396	265.4	101	366.4	383.2	79.3	Tidak baik
27	FH	13	57	52	2050	2247.1	1504	435	1939	1856	678.1	2534.1	1649	533.1	2182.1	2218.4	98.7	Baik	300	328.8	215.3	114.9	330.2	292.8	106.9	399.7	238.5	26.5	265	331.6	100.8	Baik
28	RH	14	42.1	48	2050	1798.0	1549	436	1985	1911	642.2	2553.2	1497	760	2257	2265.1	126.0	Tidak baik	300	263.1	189.3	38.5	227.8	290.4	74.2	364.6	184.2	89	273.2	288.5	109.7	Baik
29	NA	14	46.8	48	2050	1998.8	1145	226	1371	2013	814	2827	1582	560.2	2142.2	2113.4	105.7	Baik	300	292.5	178.8	78.8	257.6	296.7	75.2	371.9	226.6	78	304.6	311.4	106.5	Baik
30	NH	16	49.5	52	2100	1999.0	1549	546	2095	1831	262.5	2093.5	1441	222	1663	1950.5	97.6	Baik	300	285.6	147.4	72.8	220.2	294.5	51.5	346	109.6	15.2	124.8	230.3	80.7	Baik
31	TA	16	42.2	52	2100	1704.2	1901	568	2469	1789	289.6	2078.6	1547	777	2324	2290.5	134.4	Tidak baik	300	243.5	260.6	69	329.6	250.6	65	315.6	184.6	15.3	199.9	281.7	115.7	Tidak baik
32	QB	15	53.9	48	2050	2302.0	1933	283.9	2216.9	1956	158.1	2114.1	1526	982.9	2508.9	2280.0	99.0	Baik	300	336.9	159.3	52.5	211.8	292.8	162.4	455.2	192.7	76.5	269.2	312.1	92.6	Baik
33	AZ	15	48.6	48	2050	2075.6	1651	468	2119	1901	985.5	2886.5	1548	552.1	2100.1	2368.5	114.1	Tidak baik	300	303.8	189.2	98.7	287.9	291.8	33.9	325.7	215	61.4	276.4	296.7	97.7	Baik
34	AW	15	48.3	48	2050	2062.8	1423	576	1999	2091	477.1	2568.1	1434	434.9	1868.9	2145.3	104.0	Baik	300	301.9	172.7	140.4	313.1	317.6	63.4	381	187.7	56	243.7	312.6	103.6	Baik
35	BC	15	57.7	48	2050	2464.3	1367	153	1520	2112	622.4	2734.4	1867	1.867	1868.867	2041.1	82.8	Baik	300	360.6	164.9	31.9	196.8	327.5	98.7	426.2	314.5	314.5	629	417.3	115.7	Tidak baik
36	NF	15	49	48	2050	2092.7	1427	313.6	1740.6	1197	252.3	1449.3	1341	333.1	1674.1	1621.3	77.5	Tidak baik	300	306.3	204.9	60.5	265.4	306.3	49.7	356	184.9	22.8	207.7	276.4	90.2	Baik
37	UM	15	52.4	48	2050	2237.9	1456	980.2	2436.2	1167	670.5	1837.5	1367	367.2	1734.2	2002.6	89.5	Baik	300	327.5	186.5	102	288.5	210.3	103	313.3	166	166	332	311.3	95.0	Baik
38	SS	15	41.6	48	2050	1776.7	1381	1.061	1382.061	2041	187.1	2878.1	1672	1.099	1673.099	1977.8	111.3	Tidak baik	300	260.0	184.8	76.5	261.3	295.2	76.5	371.7	235.6	119.3	354.9	329.3	126.7	Tidak baik
39	AZ	15	46	48	2050	1964.6	1475	305.9	1780.9	1679	790	2469	1473	492	1965	2071.6	105.4	Baik	300	287.5	197.7	63.8	261.5	203.1	77	280.1	181.5	34.8	216.3	252.6	87.9	Baik
40	CL	15	38.6	48	2050	1648.5	1448	511.6	1959.6	1629	388	2017	1622	677	2299	2091.9	126.9	Baik	300	241.3	184.2	113	297.2	161.3	26	187.3	191.6	34.8	226.4	237.0		

Lampiran 3. Hasil SPSS Uji Deskriptif

a. Distribusi Umur

		Umur			
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	12	1	2.3	2.3	2.3
	13	11	25.0	25.0	27.3
	14	19	43.2	43.2	70.5
	15	8	18.2	18.2	88.6
	16	5	11.4	11.4	100.0
Total		44	100.0	100.0	

b. Pengetahuan gizi seimbang

		Kategori			
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	kurang	16	36.4	36.4	36.4
	cukup	21	47.7	47.7	84.1
	Baik	7	15.9	15.9	100.0
	Total	44	100.0	100.0	

c. Distribusi kategori asupan energi

		katagori_energi			
Valid	Baik	34	77.3	77.3	77.3
	Tidak baik	10	22.7	22.7	100.0
	Total	44	100.0	100.0	
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent

d. Distribusi kategori asupan

katagori_protein					
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Baik	32	72.7	72.7	72.7
	Tidak baik	12	27.3	27.3	100.0
	Total	44	100.0	100.0	

e. Distribusi kategori asupan karbohidrat

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Baik	26	59.1	59.1	59.1
	Tidak baik	18	40.9	40.9	100.0
	Total	44	100.0	100.0	

f. Distribusi kategori asupan lemak

katagori_lemak					
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	baik	35	79.5	79.5	79.5
	tidak baik	9	20.5	20.5	100.0
	Total	44	100.0	100.0	

LAMPIRAN 4.

NASKAH PENJELASAN

Saya Stevany Klara Br Keliat semester V Program Studi D-III Jurusan Gizi Poltekkes Kemenkes Medan, bermaksud melakukan penelitian di pesantren Hidayatullah Tanjung Morawa dengan judul **“Gambaran Penyelenggaraan Makanan, Pengetahuan Gizi Seimbang Dan Asupan Zat Gizi Santriwati Di Pesantren Hidayatullah Tanjung Morawa”**. Bersama ini saya mengharapkan ketersediaan santriwati sebagai responden untuk :

1. Diamati sisa makanan selama 3 hari tidak berturut-turut
2. Melakukan wawancara dan pengisian koesioner

Keuntungan yang diperoleh responden adalah dapat mengetahui berat badan, tinggi badan dan status gizinya. Resiko yang diterima adalah responden kehilangan waktu kurang lebih 30 menit selama 3 hari tidak berturut-turut untuk proses wawancara. Responden boleh mengundurkan diri sewaktu-waktu tanpa tuntutan apapun.

Stevany Klara Br Keliat

Dusun 1 desa Peria-ria, kec. Biru-biru

081263704158

PERSETUJUAN SETELAH PENJELASAN (PSP)

INFORMED CONSENT

Saya sudah mendapat penjelasan secara rinci dan saya mengerti tentang penelitian **Gambaran Penyelenggaraan Makanan, Pengetahuan Gizi Seimbang dan Asupan Zat Gizi**. Saya memutuskan untuk bersedia/ tidak bersedia menjadi responden dalam penelitian tersebut.

Nama :

Alamat

Tanjung Morawa,.....2023

(pembuat pernyataan)

Lampiran 5. Kuesioner Penelitian

Gambaran Penyelenggaraan Makanan, Pengetahuan Gizi Seimbang dan Asupan Zat Gizi Santriwati di Pesantren Hidayatullah Tanjung Morawa

A. Identitas

Petunjuk pengisian

Isilah data berikut ini dengan benar.

1. Nama :
2. Umur :
3. Tempat,Tgl lahir :
4. Pendidikan :
 - 1) Tidak Sekolah
 - 2) SD
 - 3) SMP

B. Pengetahuan Responden

Petunjuk : Jawablah pertanyaan yang ada dalam kuesioner ini dengan memberikan tanda silang (X) pada jawaban yang Anda anggap paling benar.

1. Manakah yang tidak termasuk 4 pilar gizi seimbang....
 - a. Lakukan aktivitas fisik
 - b. Makan sebanyak-banyaknya
 - c. Nikmati keanekaragaman makanan
 - d. Pantau berat badan secara teratur
2. Manakah makanan sumber tenaga....
 - a. Telur
 - b. Kerupuk
 - c. Tahu
 - d. Nasi
3. Berapa kali dalam sehari mengonsumsi air putih?
 - a. 4 gelas dalam sehari
 - b. 6 gelas dalam sehari
 - c. 8 gelas dalam sehari

- d. 12 gelas alam sehari
- 4. Menurut anda, manakah makanan dibawah ini yang merupakan sumber lemak..
 - a. Daging, santan, kacang
 - b. Mie, keju, mentega
 - c. Mentega, minyak, santa
 - d. Bayam, bihun, santan
- 5. Makanan yang bergizi seimbang terdiri dari..
 - a. Makanan pokok, lauk hewani, lauk nabati, sayuran, buah-buahan
 - b. Makanan pokok, lauk hewani, sayuran, buah-buahan, susu
 - c. Makanan pokok, lauk nabati, sayuran, buah-buahan, susu
 - d. Makanan pokok, lauk hewani, lauk nabati , sayuran, susu
- 6. Menurut Anda, manakah makanan dibawah ini yang merupakan sumber karbohidrat?
 - a. Ikan, daging, telur
 - b. Nasi, singkong, kentang
 - c. Tahu, tempe, kacang merah
 - d. Sayuran dan buah-buahan
- 7. Menurut Anda, manakah makanan dibawah ini yang merupakan sumber protein hewani?
 - a. Ikan, daging, telur
 - b. Nasi, singkong, kentang
 - c. Tahu, tempe, kacang merah
 - d. Sayuran dan buah-buahan
- 8. Menurut Anda, manakah makanan dibawah ini yang merupakan sumber protein nabati?
 - a. Ikan, daging, telur
 - b. Nasi, singkong, kentang
 - c. Tahu, tempe, kacang merah
 - d. Sayuran dan buah-buahan
- 9. Menurut Anda, manakah makanan dibawah ini yang merupakan sumber vitamin, mineral, dan serat?
 - a. Ikan, daging, telur

- b. Nasi, singkong, kentang
 - c. Tahu, tempe, kacang merah
 - d. Sayuran dan buah-buahan
10. Zat-zat gizi apa yang dibutuhkan oleh tubuh...
- a. Karbohidrat, lemak dan protein
 - b. Karbohidrat, air, mineral
 - c. Karbohidrat, protein ,mineral,vitamin
 - d. Karbohidrat, lemak, protein.vitamin, air, dan mineral
11. Menurut Anda, sebaiknya berapa lama lama kita dianjurkan untuk menimbang berat badan?
- a. 1 minggu sekali
 - b. 1 bulan sekali
 - c. 1 tahun sekali
 - d. Tidak perlu
12. Menurut adik-adik, terpenuhinya gizi seimbang bagi remaja ditandai dengan...
- a. Badan yang langsing
 - ii.Badan yang gemuk
 - iii.Berat badan yang normal
 - iv.Semua salah

C. Wawancara Penyelenggaraan Makanan

Isilah data berikut ini dengan benar.

1. Nama :
2. Umur :
3. Tempat,Tgl lahir :
4. Pendidikan :
 - i. SMA
 - ii. D3 Gizi
 - iii. S1 Gizi

1) Perencanaan Menu

1. Apakah ada perencanaan menu?
2. Jika ya, siklus berapa harikah yang dipakai?
3. Berapa kali makan kah santriwati dalam sehari?
4. Apakah dalam perencanaan menu yang dibuat memperhatikan kecukupan gizi konsumen?

2) Anggaran Belanja

1. Apakah dilakukan perhitungan anggaran belanja?
2. Jika ya, kapan perhitungan anggran belanja dibuat?
3. Bagaimana perencanaan anggaran belanja dilaksanakan?
4. Berapa Uang makan santriwat/ihari?
5. Berapa uang makan santriwati/ bulan?

3) Pembelian bahan makanan

1. Dengan cara apakah pembelian bahan makanan yang dilaksanakan olen pesantren?
2. Apakah pesantren menggunakan spesifikasi bahan makanan dalam pemebelian bahan makanan?
3. Bagaimana perencanaan anggaran belanja dilaksanakan

4) Penerimaan bahan Makanan

1. Siapakah yang melakukan penerimaan bahan makanan
2. Bagaimana cara penerimaan bahan makanan
3. Apakah saat penerimaan bahan makanan dilaksanan pemeriksaan terlebih dahulu?

5) Penyimpanan bahan makanan

1. Apakah ada proses penyimpanan bahan makanan?
2. Apakah ada ruangan khusus untuk penyimpanan bahan makanan?
3. Apakah bahan makanan yang kering dan segar disimpan ditempat yang terpisah?
4. Apakah dalam proses penyimpanan, beras disusun menggunakan rak-rak?
5. Bagaimana cara penyimpanan bahan makanan segar?
6. Bagaimana cara penyimpanan bahan makanan kering?
7. Apakah ada teknik khusus yang digunakan sebelum penyimpanan?
8. Jika, ya teknik apa yang digunakan?

6) Persiapan Bahan Makanan

1. Siapakah yang melaksanakan persiapan bahan makanan?
2. Kapan dilaksanakan persiapan bahan makanan segar?
3. Kapan dilaksanakan persiapan bahan makanan kering?
4. Apakah ada pembagian waktu persiapan bshsn makanan segar dan kering?
5. Apakah ada teknik khusus yang digunakan sebelum persiapan bahan makanan?
6. Jika, ya teknik apa yang digunakan?

7) Pemasakan

1. Berapa orang yang bertugas melakukan tugas pemasakan?
2. Kapan dilaksanakan proses pemasakan bahan makanan?
3. Teknik apa saja yang digunakan dalam proses pemasakan bahan makanan?

8) Pendistribusian dan Penyajian Makanan

1. Bagaimana cara pendistribusian bahan makanan?
2. Denagn alat apakah makan siang disajikan
3. Kapan makan siang disajikan

Lampiran 6.**FORMULIR FOOD WEIGHING**

Nama :

Usia :

Hari/ Tanggal :

Waktu makan	Jenis makanan	Berat Awal (gr)	Berat Akhir (gr)	Asupan %
Pagi	Makanan pokok Lauk hewani Lauk nabati Sayur Buah			
Siang	Makanan pokok Lauk hewani Lauk nabati Sayur Buah			
Malam	Makanan pokok Lauk hewani Lauk nabati Sayur Buah			

FORMULIR KONSUMSI INDIVIDU

Nama :

Jenis Kelamin :

Tgl lahir/Umur :

BB/TB :

Alamat Subyek :

Hari/ TGI wawancara :

Wawancara Hari Ke :

Pewawancara :

Tanda Tangan Pewawancara :

1. Probing

Pada saat probing dan mengisi waktu makan pengumpul data dapat menanyakan kegiatan responden dalam sehari kemarin untuk menggali waktu makan yang tepat, kapan, dimana, dan lain sebagainya, sehingga makanan dan minuman yang dikonsumsi kemarin tidak ada yang terlewat.

[illegible]

FORMULIR FOOD RECALL 24 JAM

[illegible]

Lampiran 7. Dokumentasi Penelitian

Pengukuran Antropometri



Dokumentasi Pengetahuan Gizi Seimbang



Dokumentasi Penyelenggaran Makanan





Penimbangan Makanan



Dokumentasi Food Recal



Lampiran 8.Survey Pendahuluan



KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
BADAN PENGEMBANGAN DAN PEMBERDAYAAN
SUMBER DAYA MANUSIA KESEHATAN
POLITEKNIK KESEHATAN MEDAN
Jl. Jamin Gisting KM 13.5 Kel. Lau Cih Medan Tuntungan Kode Pos : 20136
 Telp: 061 - 8368633 - Fax : 061 - 8368644
 Website: www.poltekkes-medan.ac.id, email: poltekkes.medan@yahoo.com



Nomor : KM.03.01/00/02/03/1072/2022

Lampiran : -

Perihal : Permohonan Survey Pendahuluan

Kepada Yth :

di - Tempat

Lubuk Pakam, 23 November 2022

Sesuai dengan Kurikulum Diploma III Jurusan Gizi dimana Mahasiswa Semester V diwajibkan menyusun Karya Tulis Ilmiah (KTI). Berkenaan dengan hal tersebut kami mohon izin kepada Bapak/Ibu untuk memberi ijin bagi mahasiswa/i bimbingan Ibu Rohani Retnauli Simanjuntak, S.Gz, M.Gizi untuk melakukan survey pendahuluan sebagai data awal penelitian, untuk mahasiswa Prodi D-III Gizi atas nama :

No	Nama Mahasiswa	NIM	Judul
1	Dinda Sahara Siagian	P01031120089	Hubungan Sisa Makanan Dengan Status Gizi Pada Santriwati di Pesantren Hidayatullah Tanjung Morawa
2	Hayrani Putri Maibang	P01031120096	Hubungan Asupan Dengan Status Gizi Santriwati di Pesantren Hidayatullah Tanjung Morawa
3	Monica Adelia Simanullang	P01031120101	Hubungan Tingkat Kepuasan Dengan Sisa Makanan Pada Santriwati di Pesantren Hidayatullah Tanjung Morawa
4	Stevany Klara Br Keliat	P01031120036	Gambaran Pengetahuan, Sikap Dan Asupan Santriwati di Pesantren Hidayatullah Tanjung Morawa

Demikian kami sampaikan, atas perhatian dan kerjasamanya diucapkan terima kasih.



Ketua Tim
Rosalinda Mulya, SKM, M Kes
NIP. 1964031219870310003

Lampiran 9. Surat Balasan Survey Pendahuluan



**YAYASAN PONDOK PESANTREN
HIDAYATULLAH MEDAN**

J. Hidayatullah, Desa Bandar Labuhan, Dusun II, Kec. Tanjung Morawa,
Kab. Deli Serdang (Pis 2002)
MENKURANG: 70 Nomor: AHU-1739.01.04 Tahun 2012 / NISIP 912012071006
Website: www.hidayatullahmedan.com Email: ypphmedan@gmail.com
CP: 0811600779 / 08227790070 / 080363154148
Kampus II : J. Sapat Rara, Kat. Sati Raja, Kec. Medan Pinaras, Medan
Kampus III : J. Klaton Sayur, Ch. Tg Morawa A, Kat. Tg Morawa, Deli Serdang

SURAT KETERANGAN
Nomor : 002/YPPH-M/I/2023

Yang bertanda tangan dibawah ini :

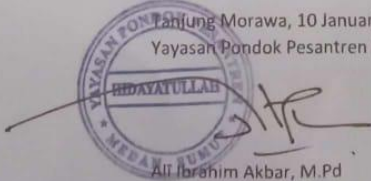
Nama : Ali Ibrahim Akbar, M.Pd
Jabatan : Ketua Yayasan Pondok Pesantren Hidayatullah Medan
Alamat : Jl. Hidayatullah Dusun 2 Desa Bandar Labuhan, Kec. Tanjung Morawa,
Kab. Deli Serdang

Menerangkan bahwa nama yang tercantum dibawah ini :

No	Nama Mahasiswa	NIM	Judul
1.	Dinda Sahara Siagian	P01031120089	Hubungan Sisa Makanan Dengan Status Gizi Pada Santriwati di Pesantren Hidayatullah Tanjung Morawa
2.	Hayrani Putri Maibang	P01031120096	Hubungan Asupan Dengan Status Gizi Santriwati di Pesantren Hidayatullah Tanjung Morawa
3.	Monica Adelia Simanullang	P01031120101	Hubungan Tingkat Kepuasan Dengan Sisa Makanan Pada Santriwati di Pesantren Hidayatullah Tanjung Morawa
4.	Stevany Klara Br Keliat	P01031120036	Gambaran Pengetahuan, Sikap, Dan Asupan Santriwati di Pesantren Hidayatullah Tanjung Morawa

Telah melaksanakan survey pendahuluan sebagai data awal penelitian pada tanggal 24 November 2022.
Demikian surat keterangan ini dibuat, semoga dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Tanjung Morawa, 10 Januari 2023
Yayasan Pondok Pesantren Hidayatullah Medan



Ali Ibrahim Akbar, M.Pd



Lampiran 10. Surat Penelitian

 KEMENKES	KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA BADAN PENGEMBANGAN DAN PEMBERDAYAAN SUMBERDAYA MANUSIA KESEHATAN POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES MEDAN Jl. Jamin Ginting KM. 13,5 Kel. Lau Cih Medan Tuntungan Kode Pos : 20136 Telepon : 061-8368633 - Fax : 061- 8368644 Website : www.poltekkes-medan.ac.id , email : poltekkes_medan@yahoo.com	 POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES MEDAN
--	---	---

Lubuk Pakam, 29 Mei 2023

Nomor : KM.03.01/00/02/03/ 0567-1/2023
Lampiran : -
Perihal : Izin Penelitian

Kepada Yth:
Kepala Pesantren Hidayatullah Tanjung Morawa

di _
Tempat

Sesuai dengan kurikulum Prodi Diploma III Gizi dimana mahasiswa semester VI diwajibkan menyusun Karya Tulis Ilmiah. Berkenaan dengan hal tersebut kami mohon izin bagi mahasiswa bimbingan Rohani Retnauli Simanjuntak, S.Gz, M.Gizi untuk melakukan Penelitian di Pesantren Hidayatullah Tanjung Morawa, Adapun nama mahasiswa tersebut, adalah:

No	Nama	NIM	Judul
1	Dinda Sahara Siagian	P01031120089	Hubungan Sisa Makanan dengan Status Gizi Santriwati di Pesantren Hidayatullah Tanjung Morawa.
2	Hayrani Putri Maibang	P01031120096	Hubungan Asupan Zat Gizi Makro dengan Status Gizi Santriwati di Pesantren Hidayatullah Tanjung Morawa.
3	Stevany Klara Br Keliat	P01031120036	Gambaran Penyelenggaraan Makanan, Pengetahuan Gizi Seimbang dan Asupan Zat Gizi Santriwati di Pesantren Hidayatullah Tanjung Morawa.
4	Monica Adelia Simanullang	P01031120101	Hubungan Tingkat Kepuasan dengan Sisa Makanan pada Santriwati di Pesantren Hidayatullah Tanjung Morawa.

Demikian kami sampaikan, atas perhatian dan kerjasamanya diucapkan terima kasih.


Ketua Jurusan Gizi
Riris Oppusunggu, S.Pd, M.Kes
NIP. 196906231990032001

Lampiran 11. Surat Ec



KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
KOMISI ETIK PENELITIAN KESEHATAN
POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES MEDAN

Jl. Jamin Ginting Km. 13,5 Kel. Lau Cih Medan Tuntungan Kode Pos 20136
Telepon: 061-8368633 Fax: 061-8368644
email : kepk.poltekkesmedan@gmail.com



PERSETUJUAN KEPK TENTANG
PELAKSANAAN PENELITIAN BIDANG KESEHATAN
Nomor: DI 2405/KEPK/POLTEKKES KEMENKES MEDAN 2023

Yang bertanda tangan di bawah ini, Ketua Komisi Etik Penelitian Kesehatan Politeknik Kesehatan Kemenkes Medan, setelah dilaksanakan pembahasan dan penilaian usulan penelitian yang berjudul :

“Gambaran Penyelenggaraan Makanan Pengetahuan Gizi Seimbang Dan Asupan Zat Gizi Santriwati Di Pesantren Hidayatullah Tanjung Morawa”

Yang menggunakan manusia dan hewan sebagai subjek penelitian dengan ketua Pelaksana/ Peneliti Utama : **Stevany Klara Br Keliat**
Dari Institusi : **Prodi D-III Gizi Poltekkes Kemenkes Medan**

Dapat disetujui pelaksanaannya dengan syarat :

- Tidak bertentangan dengan nilai – nilai kemanusiaan dan kode etik penelitian..
- Melaporkan jika ada amandemen protokol penelitian.
- Melaporkan penyimpangan/ pelanggaran terhadap protokol penelitian.
- Melaporkan secara periodik perkembangan penelitian dan laporan akhir.
- Melaporkan kejadian yang tidak diinginkan.

Persetujuan ini berlaku sejak tanggal ditetapkan sampai dengan batas waktu pelaksanaan penelitian seperti tertera dalam protokol dengan masa berlaku maksimal selama 1 (satu) tahun.

Medan, 16 Juni 2023
Komisi Etik Penelitian Kesehatan
Poltekkes Kemenkes Medan



Y. Ketua,

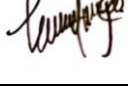
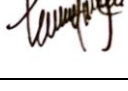
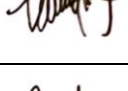
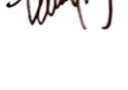
Dr. Jhonson P Sihombing, MSc, Apt
NIP. 196901302003121001

Lampiran 12. Bukti Bimbingan

BUKTI BIMBINGAN KARYA TULIS ILMIAH

Nama : Stevany Klara Br Keliat
Nim : P01031120036
Judul : Gambaran Penyelenggaraan Makanan,,
Pengetahuan Gizi Seimbang dan Asupan Zat Gizi
Santriwati di Pesantren Hidayatullah Tanjung
Morawa
Nama : Rohani Retnauli Simanjuntak, S.Gz, M.Gizi
Pembimbing

No	Tanggal	Judul/topik	T.Tangan Mahasiswa	T.tangan Pembimbing
1.	12 September 2022	Memberikan surat permintaan sebagai Dosen Pembimbing		
2.	14 September 2022	Menyerahkan Judul		
3.	28 September 2022	Menyerahkan Judul dan diskusi		
4.	5 Oktober 2022	Menentukan Lokasi Penelitian		
5.	25 Oktober 2022	Menyerahkan Latar Belakang Proposal		
6.	14 November 2022	Menyerahkan Tinjauan Pustaka		
7.	5 Desember 2022	Revisi Proposal		

8.	6 Januari 2022	Revisi Proposal		Jaini-4
9.	11 Mei 2023	Revisi bab 3		Jaini-4
10.	11 Mei 2023	Uji Pendahuluan		Jaini-4
11.	22 Mei 2023	Diskusi Penelitian		Jaini-4
12.	29 Mei 2023	Penelitian		Jaini-4
13.	31 Mei 2023	Diskusi Mengolah Data		Jaini-4
14.	6 Juni 2023	Mengolah Data		Jaini-4
15.	13 Juni 2023	Revisi Mengolah Data		Jaini-4
16.	16 Juni 2023	Diskusi Hasil dan Pembahasan		Jaini-4
17.	2 Agustus 2023	Revisi KTI		Jaini-4

Lampiran 13.

SURAT PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan dibawah ini :

NAMA : Stevany Klara Br Keliat

NIM : P01031120036

Menyatakan bahwa data penelitian yang terdapat di Karya Tulis Ilmiah saya adalah benar saya ambil dan bila tidak saya bersedia mengikuti ujian ulang (ujian utama saya dibatalkan).

Lubuk Pakam, Oktober 2023

Yang membuat pernyataan

The image shows a red official stamp from the Ministry of Education and Culture (Kemendikbud) of the Republic of Indonesia. The stamp includes the text "KEMENDIKBUD RI", "MENTERI PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN", and "REPUBLIK INDONESIA". Below the stamp is a handwritten signature in black ink.

Stevany Klara Br Keliat

Lampiran 14.

DAFTAR RIWAYAT HIDUP



Nama lengkap	: Stevany Klara Br Keliat
Tempat/ Tanggal Lahir	: Medan, 14 September 2002
Nama Orang Tua	: 1. Ayah : Pengajaren Keliat 2 Ibu : Malem Ukur
Jumlah Saudara	: 2 orang
Alamat Rumah	: Dusun I Peria-ria
No. Handphone	: 081360989566
Riwayat Pendidikan	: SD Negeri 101814 Peria-ria SMP Masehi Biru-biru SMA Masehi Biru-biru Poltekkes Kemenkes Medan Jurusan Gizi
Hobby	: Travelling dan menonton
Motto	: Hidup hanya sebentar, jangan habiskan Waktumu hanya berkeluh kesah.