

POLITEKNIK KESEHATAN TANJUNGPONOROWO
JURUSAN GIZI
Tugas Akhir, Juni 2023

Renisa Kasifa

Gambaran Variasi Menu dan Asupan Zat Gizi Pada Makanan Sehari di Pondok Pesantren Daarul Ikrom Kedondong Kabupaten Pesawaran Lampung Tahun 2023

xiv + 46 halaman + 4 tabel + 2 gambar, 12 lampiran

ABSTRAK

Institusi makanan pondok Pesantren adalah penyelenggaraan makanan di dalam pondok yang pengolahannya didasarkan standar yang ada dihidangkan secara menarik dan menyenangkan untuk santri yang bertujuan untuk memperbaiki dan menjaga status gizi santri, meningkatkan kehadiran di sekolah memperbaiki prestasi akademik serta merangsang dan mendukung pendidikan gizi dalam kurikulum. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui tentang gambaran variasi menu dan Asupan zat gizi di Pondok Pesantren Daarul Ikrom Kedondong Kabupaten Pesawaran Lampung Tahun 2023.

Jenis penelitian yang digunakan yaitu penelitian deskriptif, dengan pendekatan *cross sectional*. Jumlah populasi dari penelitian ini yaitu 122 siswa-siswi, dengan jumlah sampel yang diambil yaitu 55 siswa-siswi, dipilih secara *simple random sampling* dari seluruh siswa-siswi kelas 7. Analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah analisis univariat.

Hasil penelitian menunjukkan sebagian besar Responden 65,5% mengatakan variasi menu tidak bervariasi, asupan energi dalam kategori baik sebesar (61,8%), asupan protein menunjukkan sebagian besar asupan kurang sebesar (58,2%), asupan lemak menunjukkan sebagian besar asupan baik sebesar (49,1%), asupan karbohidrat baik sebesar (60,0%), asupan serat dalam kategori baik sebesar (61,8%), asupan Besi (Fe) menunjukkan sebagian besar asupan kurang sebesar (80,0%).

Banyak santri di Pondok Pesantren yang mengatakan variasi menu tidak bervariasi, asupan protein dan besi masih sangat kurang bagi santri. Yang dapat diajukan kepada Pondok Pesantren perlu dibuat siklus menu yang digunakan di Pondok Pesantren Daarul Ikrom agar memudahkan melihat perputaran menu yang ada sehingga pengulangan menu yang sama tidak sering terjadi.

Kata Kunci : Variasi Menu, Asupan Zat Gizi
Daftar Bacaan : 62 (1990-2021)

TANJUNGKARANG HEALTH POLYTECHNIC
DEPARTMENT OF NUTRITION
Final Report, June 2023

Renisa Kasifa

Overview of menu variations and nutritional intake in daily meals at the Daarul Ikrom Kedondong Islamic Boarding School, Pesawaran Lampung Regency in 2023.

xiv + 46 pages + 4 tables + 2 pictures, 12 appendices

ABSTRACT

Islamic boarding school food institution is the organization of food in the boarding school where the processing is based on existing standards served in an interesting and fun way for students with the aim of improving and maintaining the nutritional status of students, increasing attendance at school improving academic achievement as well as stimulating and supporting nutrition education in the curriculum, it is necessary to pay attention to the nutritional intake of adolescents. The purpose of this study was to find out the description of menu variations and nutritional intake in daily meals at the Daarul Ikrom Kedondong Islamic Boarding School, Pesawaran Regency, Lampung in 2023.

The type of research used is descriptive research, with *a cross-sectional approach*. The total population of this study was 122 students, with the number of samples taken, namely 55 students, selected by *simple random sampling* from all grade 7 students. The data analysis used in this study is univariate analysis.

The results showed that the majority of respondents 65,5% said the menu variations did not vary, energy intake was in the good category at 61,8%, protein intake was mostly lacking at 58.2%, fat intake was mostly good at 49,1 %, good carbohydrate intake was 60,0%, fiber intake was in the good category at 61,8%, iron (Fe) intake showed most of the intake was lacking by 80,0%.

Many students at islamic boarding school say that the menu variations do not vary, protein and iron intake among students was still lacking. Suggestions that can be submitted to Islamic Boarding Schools need to be made a menu cycle that is used at Daarul Ikrom Islamic Boarding School so that it is easier to see the rotation of the existing menu so that the same menu does not repeat frequently.

Keywords : Menu Variety, Nutritional Adequacy

Reading List : 62 (1990-2021)