

Lampiran 1. Surat Izin Tempat Penelitian



**KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
DIREKTORAT JENDERAL TENAGA KESEHATAN
POLITEKNIK KESEHATAN TANJUNGPURWADARANG**

Jalan Soekarno - Hatta No.6 Bandar Lampung
Telp. : 0721 - 783 852 Faksimile : 0721 - 773918



E-mail : direktorat@poltekkes-tjk.ac.id

Website : <http://poltekkes-tjk.ac.id>

Nomor : PP.03. 01 / I. 1 / 1863. 121/2023
Lampiran : Eks
Hal : Izin Penelitian

16 Maret 2023

Yang Terhormat , Pimpinan Pondok Pesantren Al-Mujtama' Al-Islami
Kabupaten Lampung Selatan
Di – Lampung Selatan

Sehubungan dengan penyusunan Laporan Tugas Akhir bagi mahasiswa Tingkat III Program Studi Gizi Program Diploma Tiga Jurusan Gizi Poltekkes Kemenkes Tanjungpurwadara Tahun Akademik 2022/2023, maka kami mengharapkan dapat diberikan izin kepada mahasiswa kami untuk dapat melakukan penelitian di Institusi yang Bpk/Ibu pimpin. Adapun mahasiswa yang melakukan penelitian adalah sebagai berikut :

No	NAMA	JUDUL PENELITIAN	TEMPAT PENELITIAN
1	Yuke Yuristya Utami	Gambaran Variasi Menu, Sisa Makanan, Dan Asupan Zat Gizi Makro Di Pondok Pesantren Al-Mujtama' Al-Islami Lampung Selatan Tahun 2023	Pondok Pesantren Al-Mujtama' Al-Islami Lampung Selatan

Atas perhatian dan kerjasamanya diucapkan terima kasih.



Dewi Purwaningsih, S.Si.T., M.Kes
NIP. 196705271988012001

Tembusan :
1.Ka.Jurusan Gizi



PONDOK PESANTREN AL-MUJTAMA' AL-ISLAMI

Karang Anyar - Jati Agung - Lampung Selatan – Indonesia . إندونيسيا - لامبونج الجنوبيه - جاتي اجونج - كارانج انيار
email : elmujtama@gmail.com website : ponpesalmujtama.com mobile : +6282281832564

SURAT KETERANGAN

NOMOR : B-148/PPM/VI/2023

Yang bertandatangan dibawah ini Pimpinan Ponpes Al-Mujtama' Al-Islami, setelah memperhatikan surat Izin Penelitian dari Politeknik Kesehatan dengan nomor PP.03.01/I.1/1863.122/2023, Dengan ini menerangkan :

Nama	: Yuke Yuristya Utami
NPM	: 2013411047
Program Studi	: Gizi
Judul Skripsi	: Gambaran Variasi Menu, Sisa Makanan, dan Asupan Zat Gizi Makro di Pondok Pesantren Al-Mujtama' Al-Islami Lampung Selatan Tahun 2023

Benar nama tersebut di atas telah kami berikan Izin untuk melakukan Penelitian di Ponpes Al-Mujtama' Al-Islami dari tanggal 16 Maret 2023 s/d selesai.

Demikian surat keterangan ini dibuat dengan sebenarnya agar dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Karang Anyar 17 Juni 2023

Mengetahui,

An. Pimpinan Pondok Pesantren
Sekretaris Pimpinan

Akbar Tanjung, M.Pd

Lampiran 2. Surat Pernyataan Dan persetujuan Menjadi Responden

SURAT PERNYATAAN DAN PERSETUJUAN MENJADI RESPONDEN

Saya yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama :

Jenis kelamin :

Usia :

Alamat :

Kelas :

Dengan ini menyatakan bersedia untuk menjadi responden yang dilakukan oleh mahasiswi Poltekkes Tanjungkarang untuk keperluan penelitian terkait variasi menu, sisa makanan, dan asupan zat gizi makro di pondok pesantren Al-Mujtama' Al-Islami.

Dengan surat pernyataan ini saya dengan penuh kesadaran dan tanpa adanya paksaan dari pihak manapun.

Lampung Selatan,.....2023

Peneliti Responden

Responden

(.....)

(.....)

Lampiran 3. Kuesioner Penilaian Responden

A. Variasi Menu

Untuk pertanyaan-pertanyaan berikut ini, terdapat tiga pilihan jawaban, yaitu :

1. Tidak bervariasi
2. Kurang bervariasi
3. Bervariasi

Isi sesuai pilihan jawaban diatas

ASPEK YANG DINILAI				
Selama tinggal di asrama bagaimana pendapat saudara terhadap variasi menu untuk?		Tidak Bervariasi	Kurang Bervariasi	Bervariasi
Pagi	Nasi			
	Lauk hewani			
	Lauk nabati			
	Sayur			
Siang	Nasi			
	Lauk hewani			
	Lauk nabati			
	Sayur			
Malam	Nasi			
	Lauk hewani			
	Lauk nabati			
	Sayur			

Sumber : Yulinar (2016) Modifikasi

B. Pengukuran Sisa Makanan dengan Metode *Visual Comstock*

Jenis Makanan/ Nama Makanan	Standar Porsi (gr)	Waktu	% Sisa Makanan						Ket.
			0%	25%	50%	75%	95%	100%	
									
			(0)	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	
Nasi		P							
		S							
		M							
Lauk Hewani		P							
		S							
		M							
Lauk Nabati		P							
		S							
		M							
Sayur		P							
		S							
		M							
Buah		P							
		S							
		M							
Selingan		P							
		S							
		M							

Keterangan :

Sisa makanan 0% = Makanan habis

Sisa makanan 25% = Sisa makanan $\frac{1}{4}$ porsi

Sisa makanan 50% = Sisa makanan $\frac{1}{2}$ porsi

Sisa makanan 75% = Sisa makanan $\frac{3}{4}$ porsi

Sisa makanan 95% = Sisa makanan hampir utuh

Sisa makanan 100% = Makanan utuh

Sumber : Comstock (1981) dalam Azhari (2022)

Lampiran 5. Siklus Menu Pondok Pesantren Al-Mujtama' Al-Islami

Hari	Pagi	Siang	Sore
Senin	Nasi Telur dadar sambal	Puasa	Nasi Sayur sop Sambal Kerupuk Es buah
Selasa	Nasi Tahu sambal Kerupuk	Nasi Sambel ikan asin Sayur asem	Nasi Tempe goreng tepung Sambal
Rabu	Nasi Tempe bacem Kerupuk	Nasi Bakso kuah	Nasi Capcay
Kamis	Nasi Ikan lele goreng Sambal	Puasa	Nasi Bening bayam Tempe goreng Sambal Es the
Jumat	Nasi goreng	Nasi Soto ayam Sambal Kerupuk	Nasi Tumis terong sambal
Sabtu	Nasi Mie tumis	Nasi Pecel Kerupuk	Nasi Tumis kacang panjang
Minggu	Nasi Tempe orek	Nasi Semur ayam	Nasi Tumis kangkung

Lampiran 6. Menu dan Kecukupan Zat Gizi dalam sehari

Waktu makan	Menu	Bahan	Berat (gr)	Urt	E (kkal)	P (g)	L (g)	KH (g)
pagi 06. 30	nasi	Nasi	150	2 ½ ctg	270	4.5	0.5	59.7
	sambal tahu	Tahu	50	2 ptg kcl	40	5.5	2.4	0.4
		minyak	3	¼ sdt	26.5	0	3	0
					336.5	10	5.9	60.1
siang 12. 30	Nasi	Nasi	150	2 ½ ctg	270	4.5	0.5	59.7
	sambal ikan asin	ikan asin	30	3 bh	57.9	12.6	0.4	0
		minyak	3	¼ sdt	26.5	0	3	0
	sayur asem	Kol	20	¼ gls	5.8	0.3	0	1.1
		labu siam	25	¼ gls	6	0.1	0	1.3
		melinjo	10	1 sdm	6.6	0.5	0.1	1.3
							372.8	18
sore 17. 00	Nasi	Nasi	150	2 ½ ctg	270	4.5	0.5	59.7
	tempe goreng	tempe	50	1 ptg	26.5	0	3	0
		tepung	10	1 sdm	33.3	0.9	0.1	7.7
		minyak	5	½ sdt	26.5	0	5	0
					374	5.4	8.6	67.4
total zat gizi					1083,3	33.4	18.5	190.9
kebutuhan zat gizi (AKG 13-15 tahun)					2100	65	70	300
tingkat kecukupan zat gizi makro					51%	51%	26%	64%

Lampiran 7. Dokumentasi Kegiatan Penelitian



Kegiatan Makan Santri



Sisa Makanan Santri



Menu Makan Santri



Wawancara Recall 24 Jam



Kegiatan Penelitian