

LAMPIRAN

Lampiran 1. Surat Izin Penelitian



Kementerian Kesehatan
Direktorat Jenderal
Sumber Daya Manusia Kesehatan
 Politeknik Kesehatan Tanjungkarang
 Jalan Soekarno Hatta No.6 Bandar Lampung
 Lampung 35145
 (0721) 783852
<https://www.poltekkes-tjk.ac.id>

Nomor : PP.01.04/F.XXXV/1303/2025
 Lampiran : 1 eks
 Hal : Izin Penelitian

26 Februari 2025

Yth. Kepala Madrasah Aliyah Pondok Pesantren Walisongo Lampung Utara
 Di- Tempat

Sehubungan dengan penyusunan Laporan Tugas Akhir bagi mahasiswa Tingkat III Program Studi Gizi Program Diploma Tiga Jurusan Giizi Politeknik Kesehatan Kementerian Kesehatan Tanjungkarang Tahun Akademik 2024/2025, maka dengan ini kami mengajukan permohonan izin penelitian bagi mahasiswa di institusi yang Bapak/Ibu Pimpin. Adapun mahasiswa yang melakukan penelitian adalah sebagai berikut:

NO	NAMA	JUDUL	TEMPAT PENELITIAN
1.	Salsabila Husnul Naimah NIM: 2213411112	Gambaran Variasi Menu dan Nilai Gizi Makanan Pada Santri Madrasah Aliyah di Pondok Pesantren Walisongo Lampung Utara Tahun 2025	Pondok Pesantren Walisongo

Atas perhatian dan kerjasamanya diucapkan terima kasih.

Direktur Politeknik Kesehatan Kementerian
 Kesehatan Tanjungkarang,



Dewi Purwaningsih, S.SiT., M.Kes

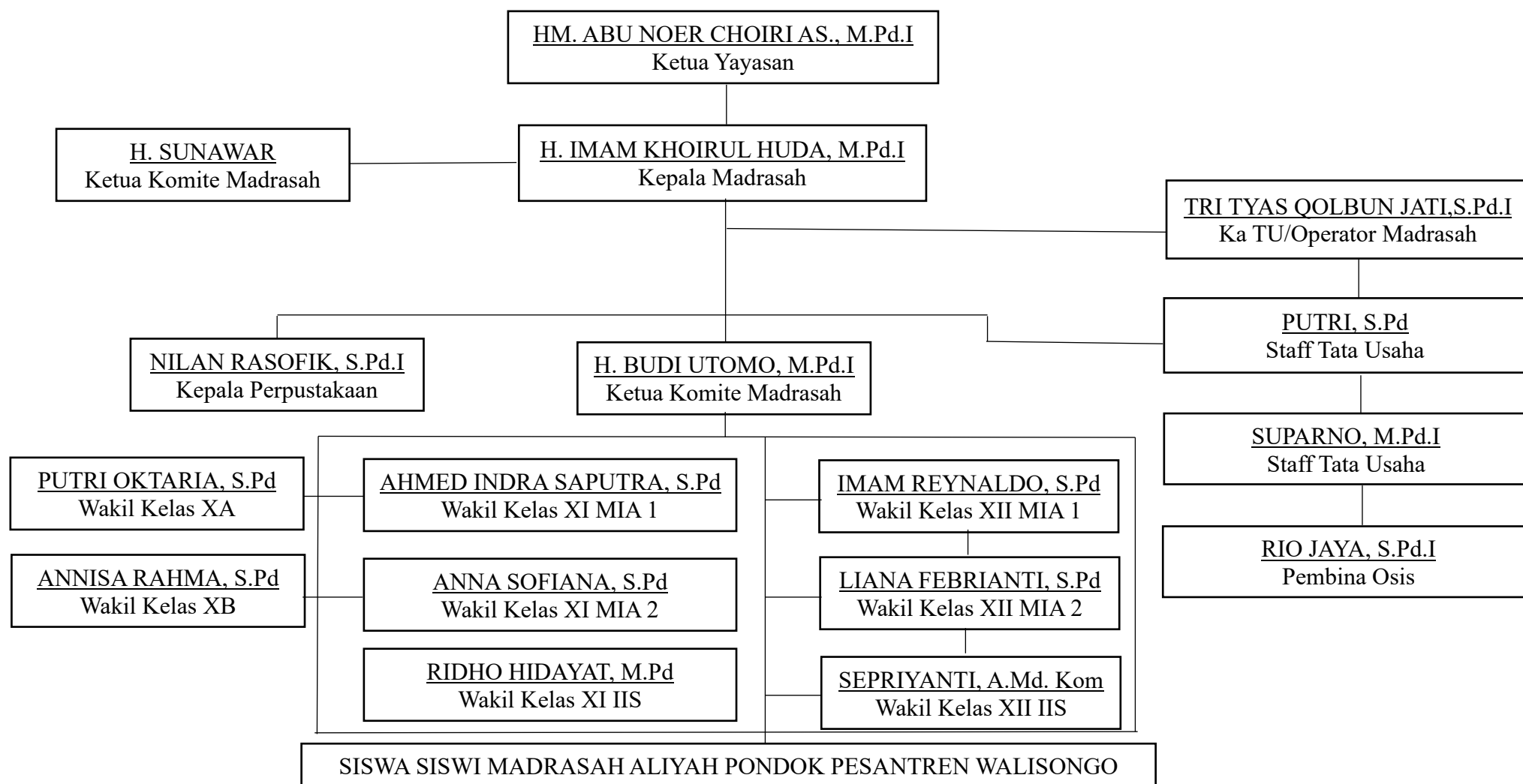
Tembusan:
 Ka. Jurusan Gizi

Kementerian Kesehatan tidak menerima suap dan/atau gratifikasi dalam bentuk apapun. Jika terdapat potensi suap atau gratifikasi silahkan laporkan melalui HALO KEMENKES 1500567 dan <https://wbs.kemkes.go.id>. Untuk verifikasi keaslian tanda tangan elektronik, silahkan unggah dokumen pada laman <https://te.kominfo.go.id/verifyPDF>.



Dokumen ini telah ditandatangani secara elektronik menggunakan sertifikat elektronik yang diterbitkan oleh Balai Besar Sertifikasi Elektronik (BSrE), Badan Siber dan Sandi Negara

Lampiran 2. Struktur Organisasi Madrasah Aliyah



Lampiran 3. Siklus Menu Pondok Pesantren Walisongo



HARI	WAKTU		
	PAGI	SIANG	SORE
SENIN	TEMPE GORENG + SAMBEL	SAYUR ASEM + IKAN ASIN	SAYUR KENTANG + KRUPUK
SELASA	SAYUR KACANG + TEMPE + KRUPUK	SOTO/MIE AYAM	KERING TEMPE
RABU	OSENG MIE + KRUPUK	SAYUR ASEM + IKAN ASIN	TELOR + SAMBEL
KAMIS	TEMPE GORENG + SAMBEL	SAYUR ASEM + SAMBEL + IKAN ASIN	SAMBEL, TEMPE / BACEM
JUM'AT	NASI GORENG NASI UDUK + TEH	SOP + KRUPUK	IKAN AYAM + SAMBEL
SABTU	OSENG MIE + KRUPUK	PECCEL + KRUPUK	SAMBEL TERONG IKAN ASIN
MINGGU	TEMPE GORENG + SAMBEL	SAYUR ASEM + IKAN ASIN	SAMBEL TERONG TUMIS DAUN SINGKONG

Menu Yang Terealisasi:

Hari	Waktu		
	Pagi	Siang	Sore
Senin	Nasi + Tempe Goreng + Sambal	Nasi + Sayur Asem + Ikan Asin	Nas + Sayur Kentang + Kerupuk
Selasa	Nasi + Sayur Kacang + Kerupuk	Nasi + Mie Ayam	Nasi + Kering Tempe
Rabu	Nasi + Oseng Mie + Kerupuk	Nasi + Sayur Asem + Ikan Asin	Nasi + Telur Dadar
Kamis	Nasi + Tempe Tahu Goreng	Nasi + Sayur Asem + Ikan Asin	Nasi + Tempe Goreng + Tumis Pepaya
Jumat	Nasi Goreng + Kerupuk	Nasi + Sop + Tempe Goreng	Nasi + Ikan Sambal
Sabtu	Nasi + Tempe Tahu Goreng	Nasi + Pecel + Kerupuk	Nasi + Terong Ungu + Ikan Asin
Minggu	Nasi + Tempe Tahu Goreng	Nasi + Sayur Gori + Ikan Asin	Nasi + Tumis Daun Singkong

Rekomendasi Menu:

Hari	Waktu		
	Pagi	Siang	Sore
Senin	Nasi uduk + telur dadar + tempe mendoan + timun	Nasi + ikan sambal + semur tempe + bening bayam	Nasi + ayam kecap + tahu balado + gulai daun singkong
Selasa	Nasi goreng + telur orak arik + tempe orak arik + timun dan tomat	Nasi + hati ayam dan kentang balado + tahu santan + capcay	Nasi + ikan goreng + pecel (tahu dan sayur)
Rabu	Nasi + sop (ayam dan sayur) + semur tahu	Nasi + telur balado + bola-bola tahu + tumis kacang panjang	Nasi + sambal teri + tempe asam manis + sayur asem
Kamis	Nasi + gulai telur + tempe goreng + sambal terong	Nasi + ikan pindang + tahu asam manis + gulai nangka muda	Nasi + bola-bola ayam + tempe santan + tumis papaya muda
Jumat	Nasi kuning + telur rebus + tahu crispy + tomat	Nasi + tongkol suwir kemangi + tahu goreng + gulai labu siam	Nasi + ayam kalio + tempe kering + tumis kangkung
Sabtu	Nasi + ayam crispy + tempe balado + tumis buncis	Nasi + telur kribo + perkedel tahu + lodeh	Nasi + lele goreng + tumis tahu kecap + sayur urap
Minggu	Nasi + telur semur + oseng tempe + tumis wortel dan kol	Mie ayam/soto	Nasi + ikan masak kecap + tumis tahu sawi putih + bakwan

Lampiran 4. 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 Kemenkes Tanjungkarang untuk keperluan penelitian terkait variasi menu, dan nilai gizi di pondok pesantren Walisongo.

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

Abung Selatan.....

Peneliti Responden

Responden

(.....)

(.....)

Lampiran 5. Kuesioner

KUESIONER PENILAIAN TERHADAP VARIASI MENU MAKAN PAGI

Nama Responden :

Umur :

Kelas :

Tanggal/Hari :

Isilah kolom pertanyaan dibawah ini dengan memberikan tanda X pada bagian jawaban pertanyaan, dengan kategori:

Kelompok Bahan Makanan	Penilaian	Bahan makanan yang digunakan
Variasi Bahan		
Makanan Pokok	Bagaimana variasi makanan pokok yang disajikan? a. Tidak bervariasi b. Kurang Bervariasi c. Bervariasi d. Sangat bervariasi	
Lauk Nabati	Bagaimana variasi lauk nabati yang disajikan? a. Tidak bervariasi b. Kurang Bervariasi c. Bervariasi d. Sangat bervariasi	
Lauk Hewani	Bagaimana variasi lauk hewani yang disajikan? a. Tidak bervariasi b. Kurang Bervariasi c. Bervariasi d. Sangat bervariasi	
Sayuran	Bagaimana variasi sayuran yang disajikan? a. Tidak bervariasi b. Kurang Bervariasi c. Bervariasi d. Sangat bervariasi	

Sumber: (Alfanissa, 2024)

KUESIONER PENILAIAN TERHADAP VARIASI MENU MAKAN SIANG

Nama Responden :

Umur :

Kelas :

Tanggal/Hari :

Isilah kolom pertanyaan dibawah ini dengan memberikan tanda X pada bagian jawaban pertanyaan, dengan kategori:

Kelompok Bahan Makanan	Penilaian	Bahan makanan yang digunakan
Variasi Bahan		
Makanan Pokok	Bagaimana variasi makanan pokok yang disajikan? a. Tidak bervariasi b. Kurang Bervariasi c. Bervariasi d. Sangat bervariasi	
Lauk Hewani	Bagaimana variasi lauk hewani yang disajikan? d. Tidak bervariasi e. Kurang Bervariasi f. Bervariasi g. Sangat bervariasi	
Lauk Nabati	Bagaimana variasi lauk nabati yang disajikan? a. Tidak bervariasi b. Kurang Bervariasi c. Bervariasi d. Sangat bervariasi	
Sayuran	Bagaimana variasi sayuran yang disajikan? a. Tidak bervariasi b. Kurang Bervariasi c. Bervariasi d. Sangat bervariasi	

Sumber: (Alfanissa, 2024)

KUESIONER PENILAIAN TERHADAP VARIASI MENU MAKAN SORE

Nama Responden :

Umur :

Kelas :

Tanggal/Hari :

Isilah kolom pertanyaan dibawah ini dengan memberikan tanda X pada bagian jawaban pertanyaan, dengan kategori:

Kelompok Bahan Makanan	Penilaian	Bahan makanan yang digunakan
Variasi Bahan		
Makanan Pokok	Bagaimana variasi makanan pokok yang disajikan? a. Tidak bervariasi b. Kurang Bervariasi c. Bervariasi d. Sangat bervariasi	
Lauk Hewani	Bagaimana variasi lauk hewani yang disajikan? a. Tidak bervariasi b. Kurang Bervariasi c. Bervariasi d. Sangat bervariasi	
Lauk Nabati	Bagaimana variasi lauk nabati yang disajikan? a. Tidak bervariasi b. Kurang Bervariasi c. Bervariasi d. Sangat bervariasi	
Sayuran	Bagaimana variasi sayuran yang disajikan? a. Tidak bervariasi b. Kurang Bervariasi c. Bervariasi d. Sangat bervariasi	

Sumber: (Alfanissa, 2024)

KUISIIONER PENILAIAN RASA MAKANAN

Nama Responden :

Umur :

Kelas :

Tanggal/Hari :

Isilah kolom pertanyaan dibawah ini dengan memberikan tanda $\checkmark$ pada bagian jawaban pertanyaan, dengan kategori:

Makanan	Nilai				Skor	Rata-rata skor
	TS	KS	S	SS		
Rasa makanan						
Aroma:						
-Makanan pokok						
-Lauk hewani						
-Lauk nabati						
-Sayuran						
Bumbu:						
-Makanan pokok						
-Lauk hewani						
-Lauk nabati						
-Sayuran						
Tingkat Kematangan:						
-Makanan pokok						
-Lauk hewani						
-Lauk nabati						
-Sayuran						
Suhu:						
-Makanan pokok						
-Lauk hewani						
-Lauk nabati						
-Sayuran						

(Sumber: Alfanissa, 2024)

KUISIONER PENILAIAN PORSI MAKANAN

Nama Responden :

Umur :

Kelas :

Tanggal/Hari :

Isilah kolom pertanyaan dibawah ini dengan memberikan tanda $\checkmark$ pada bagian jawaban pertanyaan, dengan kategori.

Makanan	Nilai				Skor	Rata-rata skor
	TP	KP	P	SP		
Besar Porsi						
Makanan pokok						
Lauk hewani						
Lauk nabati						
Sayuran						

(Sumber: Ramadina, 2019)

Lampiran 6. Lembar Nilai Gizi

Lembar Nilai Gizi

Nama Responden :

Umur :

Kelas :

Tanggal/Hari :

Waktu makan	Nama Masakan	Bahan makanan	Berat (g)	Nilai gizi			
				Energi (kkal)	Protein (g)	Lemak (g)	KH (g)
Total Keseluruhan							
Kecukupan Gizi							
Persentase (%)							

Sumber : Fayasari, (2020) Modifikasi

Lampiran 7. Rekapitulasi

No	nama	Hari ke-1				Hari ke-2				Hari ke-3				Hari ke-4			
		E (kkal)	P (g)	L (g)	KH (g)	E (kkal)	P (g)	L (g)	KH (g)	E (kkal)	P (g)	L (g)	KH (g)	E (kkal)	P (g)	L (g)	KH (g)
1.	AA	1.583,61	36,73	17,9	309,6	1.693,2	29,67	37,38	301,4	1.652,12	33,54	30,07	301,2	1.701,44	45,39	28,32	323,7
2.	AA	1.810,5	39,61	19,04	359,15	1.942	33,96	39,60	352,5	1.770,31	34,96	30,78	326,8	1.822,44	45,08	25,40	358,31
3.	RF	1.611,9	37,24	13	326,4	1.846,9	45,5	36,3	337,5	1.802,5	35,05	31,41	333,2	1.730,6	43,27	24,75	338,75
4.	WA	1.352,79	32,5	18,26	357,8	1.563,2	27,84	36,6	273,36	1.594,5	31,83	31,48	286,1	1.458,3	40,5	24,31	273,4
5.	IP	1.468,1	34,52	19,04	281,69	1.647	27,7	32,28	302,5	1.729,3	34,72	30,9	316,5	1.384,6	35,91	22,7	266,2
6.	KN	1.379,87	35,17	14,3	270,13	1.633,9	23,2	39,2	328,46	1.581,79	33,3	24,36	296,71	1.438,9	37,68	22,78	276,1
7.	NA	1.749,2	39,7	19,1	344,1	1.869,6	32,61	36,5	342,8	1.823,2	36,35	32,37	334,9	1.650,7	38,98	22,49	328,5
8.	S	1.767,6	40	19,5	347,61	1.870,6	31,92	36,57	343,5	1.824	36,45	31,07	337,8	1.752,2	44,99	26,17	339,4
9.	AM	2.094,2	48,47	19,3	420,2	1.872,8	30,66	38,18	330,91	1.819,15	35,7	26,7	346,5	1.653,88	40,34	22,6	326,6
10.	ET	1.657,9	36,95	19,51	324	1.718,8	29,7	33,25	316,1	1.652,3	33,37	29,12	303,49	1.516	37,8	23,18	295,5
11.	AV	1.522,21	35	18,16	296,24	1.684,5	28,21	33,16	309,3	1.611,3	30,79	28,35	279,92	1.463,38	37,27	21,9	284,84
12.	NT	1.541,4	35	18,3	299,7	1.685,4	30,25	26,43	321,98	1.572,1	31,38	29,3	385,7	1.518,2	39,20	24,24	291,9

No	Nama	Hari ke-5				Hari ke-6				Hari ke-7			
		E (kkal)	P (g)	L (g)	KH (g)	E (kkal)	P (g)	L (g)	KH (g)	E (kkal)	P (g)	L (g)	KH (g)
1.	AA	1.951,6	39,5	55,24	315,3	2015,46	36,9	43,89	314,6	1.499,4	39,93	17,28	293,5
2.	AA	2.116,5	41,7	59,12	344,48	2.113,75	39,03	43,89	338,06	1.499,4	39,93	17,28	293,5
3.	RF	2.004,8	40,18	53,96	329,93	2.130,4	38,76	41,84	352,97	1.639	40,36	16,09	329,5
4.	WA	1.757,98	36,6	51,33	279,69	1.947,08	35,49	45,06	297,8	1.421,49	37,38	16,5	278,5
5.	IP	1.793	37,6	48,86	292,3	1.911,6	34,1	41,72	300,9	1.487	39,46	16,84	292,30
6.	KN	1.749,4	37,06	47,8	284,6	1.896	35,23	37,59	305,31	1.450	39,09	16,99	282,9
7.	NA	1.981,7	40,09	53,1	326,3	2.105,9	38,11	35,5	357,8	1.613,2	40,55	16,5	322,02
8.	S	2.014,87	41,03	55,2	329,08	2.121,1	39,69	42,73	344,15	1.642,2	42,30	17,14	326,16
9.	AM	1.965,67	40,34	22,6	326,6	1.965,6	38,12	51,4	328	2.205	39,61	40,93	369,5
10.	ET	1.848,7	37,3	49,4	304,71	2.045,9	37,08	41,9	325,6	1.576,4	40	16,6	312,3
11.	AV	1.786,5	37,27	46,25	396,8	1.942,5	35,3	38,8	317,99	1.528,23	39,14	16,3	302,7
12.	NT	1.860,9	39,04	50,2	304,39	2.004,4	37,55	40,17	323,9	1.472,2	37,7	15,9	291,63

No	Nama	Variasi Menu Pagi				Variasi Menu Siang				Variasi Menu Sore				Besar Porsi				Rasa Makanan															
																		Aroma				Bumbu				Tingkat Kematangan				Suhu			
		M P	L N	S	M P	L H	L N	S	M P	L H	L N	S	M P	L H	L N	S	M P	L H	L N	S	M P	L H	L N	S	M P	L H	L N	S	M P	L H	L N	S	
1.	AA	0	0	1	0	1	1	1	0	1	1	1	1	2	2	3	1	2	3	0	1	3	2	2	0	2	1	3	1	1	1	0	
2.	AQ	1	2	2	2	2	2	1	1	2	2	3	2	2	2	3	1	2	1	2	1	2	2	2	3	1	2	2	3	1	2	2	
3.	AA	1	1	2	2	1	2	2	0	1	2	0	2	2	2	3	1	2	1	1	3	2	3	1	2	2	1	2	2	2	2	2	
4.	S	0	1	0	0	0	1	1	0	1	1	1	3	4	4	3	2	3	3	3	1	3	1	2	2	1	3	2	2	1	2	1	
5.	NA	0	0	1	1	0	1	1	0	1	1	1	3	3	3	2	2	2	2	1	2	1	1	1	2	0	2	1	3	2	2	2	
6.	RF	2	2	1	1	1	1	1	1	2	1	1	4	2	2	3	0	1	0	1	0	2	3	3	1	1	2	1	2	1	2	2	
7.	RW	1	1	0	1	1	0	1	0	1	0	0	3	3	2	2	1	2	2	1	2	2	2	1	1	1	1	1	1	2	1	2	
8.	AD	2	1	1	1	2	1	1	1	2	1	1	3	3	3	2	1	2	2	1	1	2	2	1	1	1	1	1	2	1	2	1	
9.	AH	0	3	3	1	1	1	3	2	2	2	3	4	4	2	4	2	2	2	1	1	2	2	1	0	3	3	1	0	2	1	0	
10.	HA	2	2	2	2	1	2	2	1	2	2	3	3	3	2	2	0	0	2	1	1	2	1	1	1	1	1	1	2	2	2	1	
11.	AC	1	1	2	2	1	1	2	1	1	2	1	2	2	1	1	1	2	2	1	2	2	1	2	1	1	1	2	1	2	3	3	
12.	PA	0	1	1	0	0	1	1	0	0	0	0	1	2	2	2	0	1	2	1	2	2	1	2	1	1	1	0	2	2	2	1	
13.	RS	1	0	2	1	1	1	1	1	1	1	1	4	4	2	3	1	2	2	2	2	3	2	1	1	1	2	2	2	2	1	2	
14.	AC	1	1	1	0	1	2	1	2	2	0	1	3	2	2	2	3	3	3	3	3	2	1	1	3	1	1	3	3	2	1	1	
15.	AN	1	1	3	2	2	1	3	1	1	3	1	3	2	2	2	2	2	1	2	2	2	1	1	3	0	2	2	3	2	0	1	
16.	SP	1	2	3	2	2	1	3	1	1	3	1	2	2	2	2	1	2	1	1	2	2	3	3	1	2	3	3	2	3	1	2	
17.	MD	2	1	1	2	1	1	1	2	2	1	1	3	2	2	2	2	3	1	2	1	1	1	2	2	3	1	2	2	2	1		
18.	AN	2	1	1	1	2	1	1	1	2	1	1	3	4	2	3	1	3	2	1	2	1	2	1	1	1	1	1	1	2	2	2	
19.	WA	2	1	2	2	1	1	1	1	2	1	1	3	2	2	2	2	2	2	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	2	1	2	
20.	IP	1	2	1	1	1	2	1	1	2	1	1	3	2	3	2	2	3	1	2	1	2	2	1	1	3	1	2	2	3	3	1	
21.	KN	2	2	1	2	2	1	2	1	1	1	2	2	2	2	2	2	2	1	1	2	1	1	2	1	3	1	2	3	3	1	1	
22.	NA	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	2	3	2	2	2	3	2	2	1	2	2	1	1	1	3	3	2	2	1	2	1	
23.	ET	2	2	1	1	1	1	1	2	2	0	0	4	4	4	3	2	2	2	2	1	1	2	2	3	1	1	1	3	2	2	2	
24.	AV	0	1	1	0	0	1	0	0	0	1	1	3	3	2	2	1	1	2	1	0	2	1	1	2	1	1	1	1	2	2	1	
25.	NT	1	1	3	2	1	2	2	1	1	1	1	3	2	2	2	2	2	2	1	1	2	2	1	2	1	1	1	1	1	2	1	
26.	AP	2	1	2	1	1	1	1	1	1	0	0	3	3	3	3	1	1	2	1	2	0	2	2	1	1	0	2	0	2	0	0	
27.	DA	0	1	2	0	0	0	1	0	1	0	1	3	3	3	3	2	2	3	2	2	2	2	1	2	3	2	1	3	3	1	1	
28.	FN	2	1	1	2	1	1	1	1	1	1	2	3	2	2	3	2	2	2	1	2	2	2	1	0	2	2	1	2	1	2	1	
29.	LH	1	1	2	2	1	1	0	1	1	0	1	3	2	2	2	2	2	1	1	2	2	1	1	0	1	2	2	2	1	2	1	
30.	PR	1	1	1	1	0	1	0	0	1	0	2	3	2	2	2	2	2	2	1	1	0	1	1	1	2	1	0	1	1	2	0	
31.	OA	2	1	1	1	2	2	1	1	1	1	2	4	3	3	4	2	2	3	1	1	2	2	1	1	2	1	1	2	2	1	2	
32.	DN	2	1	3	1	2	1	2	1	1	1	2	3	3	2	2	2	2	3	1	1	0	2	1	2	2	1	1	1	2	2	1	
33.	EL	2	1	3	1	2	2	1	1	1	1	2	4	3	3	4	3	2	2	3	2	2	3	1	2	1	3	1	2	3	2	2	
34.	NU	2	2	2	1	1	1	1	1	1	1	2	3	3	3	3	2	3	2	1	1	1	1	1	2	0	0	1	1	0	2	2	
35.	SA	1	2	3	1	2	1	2	1	1	1	1	3	2	2	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	2	1	3	2	1	
36.	ZA	1	1	2	1	2	2	2	1	1	1	2	3	2	2	2	2	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	2	2	2	3	1	
37.	IS	1	0	0	0	1	0	2	1	1	0	0	3	3	3	3	2	3	2	1	2	2	3	1	1	1	1	1	2	2	1	1	
38.	TA	0	0	2	0	1	2	2	0	1	0	2	3	3	3	3	3	3	2	2	2	1	2	3	3	2	3	2	3	1	1	2	

Lampiran 8. Penimbangan Makanan dan Menu makanan



Gambar 3. Penimbangan Makanan



Gambar 4. Penimbangan Makanan



Gambar 5. Penimbangan Makanan



Gambar 6. Penimbangan Makanan



Gambar 7. Contoh Menu



Gambar 8. Contoh Menu



Gambar 9. Contoh Masakan



Gambar 10. Contoh Masakan

Lampiran 9. Foto Kegiatan



Gambar 11. Waktu Makan



Gambar 10. Proses Penimbangan



Gambar 12. Proses Penimbangan



Gambar 13. Pengisian Kuisioner



Gambar 14. Pengisian Kuisioner