

**GAMBARAN KESESUAIAN STANDAR PORSI, POLA MENU
DAN STATUS GIZI REMAJA PUTRI DI PONDOK
PESANTREN AL ANWAR MRANGGEN**

KARYA TULIS ILMIAH

**Dianjukan Sebagai Salah Satu Syarat Untuk Menyelesaikan
Pendidikan Diploma III (tiga) Kesehatan Bidang Gizi**



oleh :

RICA NANDA CRISYANTI

Nomor Induk Mahasiswa : G0B013003

**PROGRAM STUDI DIPLOMA III GIZI
FAKULTAS ILMU KEPERAWATAN DAN KESEHATAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SEMARANG**

2016

Rica Nanda Crisyanti, G0B013003, “Kesesuaian Standar Porsi, Pola Menu, dan Status Gizi Remaja Putri di Pondok Pesantren Al Anwar Mranggen” di bawah bimbingan Hapsari Sulistya K dan Erma Handarsari

RINGKASAN

Salah satu hal penting dalam penyelenggaraan makanan yaitu jumlah bahan makanan dan standar porsi yang dihasilkan, hal ini dikarenakan jumlah bahan makanan berpengaruh terhadap standar porsi yang dihasilkan. Status gizi merupakan keadaan yang ditentukan oleh derajat kebutuhan fisik terhadap energi dan zat-zat gizi yang diperoleh dari pangan dan makanan yang dampak fisiknya dapat diukur. Tujuan dari penelitian ini adalah mengetahui gambaran kesesuaian standar porsi, pola menu dan status gizi remaja putri di Pondok Pesantren Al Anwar Mranggen.

Jenis penelitian ini adalah penelitian *deskriptif*. Sampel adalah remaja putri di Pondok Pesantren Al Anwar Mranggen yang berusia 10-18 tahun yang berjumlah 47 orang. Metode yang digunakan adalah penimbangan makanan langsung dan melakukan pengamatan / observasi . Data kesesuaian standar porsi diperoleh dengan cara menimbang makanan secara langsung dengan menggunakan timbangan makanan digital dan form kesesuaian standar porsi. Data pola menu diperoleh dengan cara mengamati menu makanan selama tujuh hari dan mengisi form pola menu. Data status gizi diperoleh dengan cara melakukan pengukuran berat badan dan tinggi badan sampel kemudian menghitung IMT dan dikategorikan.

Hasil rata-rata penimbangan porsi makanan pada usia 10-12 tahun dengan jumlah 4 anak tergolong kategori kurang untuk makan pokok, lauk nabati, sayur. Hasil rata-rata penimbangan porsi makan pada usia 13-15 tahun dengan jumlah 25 anak tergolong kategori kurang untuk makanan pokok, lauk nabati dan sayur. Hasil rata-rata penimbangan berat porsi pada usia 16-18 dengan jumlah 18 anak tergolong kurang untuk nasi dan sayur, sedangkan lauk nabati sudah tergolong baik. Jenis menu yang disajikan selama 7 hari kurang bervariasi , dan terjadi pengulangan menu pada hari ke 3 dan 6. Rata-rata status gizi remaja putri di Pondok Pesantren Al Anwar tergolong normal dengan jumlah 36 sampel dan kategori gemuk sejumlah 11 sampel. Hasil IMT terendah adalah 15,40 kg/m² dan IMT tertinggi adalah 27,40 kg/m², rata rata IMT Remaja Putri di Pondok Pesantren Al Anwar adalah 20,99 kg/m².

Kata Kunci : Kesesuaian Standar Porsi, Pola Menu, Status Gizi

PERNYATAAN PERSETUJUAN


Karya Tulis Ilmiah dengan judul “ **Gambaran Kesesuaian Standar Porsi, Pola Menu, dan Status Gizi Remaja Putri di Pondok Pesantren Al Anwar Mranggen** “ telah disetujui oleh :

Pembimbing I

Pembimbing II

(Hapsari Sulistya K, S.Gz, M.Si)

(Erma Handarsari, S.Pd, M.Pd)



PROGRAM STUDI DIPLOMA III GIZI
FAKULTAS ILMU KEPERAWATAN DAN KESEHATAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SEMARANG

Ketua,

(Ir. Agustin Syamsianah, M. Kes)

<http://lib.unimus.ac.id>

HALAMAN PENGESAHAN

Diterangkan bahwa mahasiswa yang namanya tercantum di bawah ini telah memperbaiki naskah sesuai dengan usulan Tim Penguji Program Studi D III Gizi Fakultas Ilmu Keperawatan dan Kesehatan Universitas Muhammadiyah Semarang.

Nama : Rica Nanda Crisyanti
NIM : G0B013003
Judul : Gambaran Kesesuaian Standar Porsi, Pola Menu,
dan Status Gizi Remaja Putri di Pondok Pesantren
Al Anwar Mranggen.
Tanggal Ujian : 21 Juli 2016
Tim Penguji : Hapsari Sulistya K, S.Gz, M.Si
Sufiati Bintanah, SKM, M.Si
Erma Handarsari, S.Pd, M.Pd

Penguji I/Moderator

Penguji II

Penguji III

(Hapsari Sulistya K, S.Gz, M.Si)

(Sufiati Bintanah, SKM, M.Si)

(Erma Handarsari, S.Pd, M.Pd)

KATA PENGANTAR

Puji Syukur kehadirat Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat, nikmat, taufiq serta hidayah-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan Karya Tulis Ilmiah yang berjudul “ Gambaran Kesesuaian Standar Porsi, Pola Menu dan Status Gizi Remaja Putri di Pondok Pesantren Al Anwar Mranggen” tepat pada waktunya.

Tidak lupa penulis mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada :

1. Bapak/Ibu Pemilik Pondok Pesantren Al Anwar yang telah memberikan izin kepada penulis untuk melakukan penelitian di Pondok Pesantren Al Anwar Mranggen .
2. Santriwati yang telah membantu dalam pengumpulan data penelitian.
3. Ibu Ir. Agustin Syamsianah, M. Kes selaku Ka Prodi Gizi Unimus
4. Ibu Hapsari Sulistya K., S.Gz, M.Si selaku pembimbing I dan Ibu Erma Handarsari S.Pd, M.Pd selaku pembimbing II yang telah membimbing penulis dari awal sampai dengan terselesaikannya Karya Tulis Ilmiah ini.
5. Orang tua dan adik tercinta yang telah memberikan dorongan baik materiil maupun spritual selama pembuatan Karya Tulis Ilmiah ini.
6. Teman-teman dan pihak lain yang ikut terlibat dalam pembuatan Karya Tulis Ilmiah ini.

Penulis menyadari bahwa Karya Tulis Ilmiah ini masih sangat jauh dari sempurna. Untuk itu penulis mengharapkan saran dan kritikan yang bersifat membangun agar nantinya penulis bisa lebih baik.

Penulis hanya bisa berharap agar Karya Tulis Ilmiah ini dapat bermanfaat bagi masyarakat pada umumnya dan bagi penulis pada khususnya.

Semarang, 15 Agustus 2016

Penulis

DAFTAR ISI

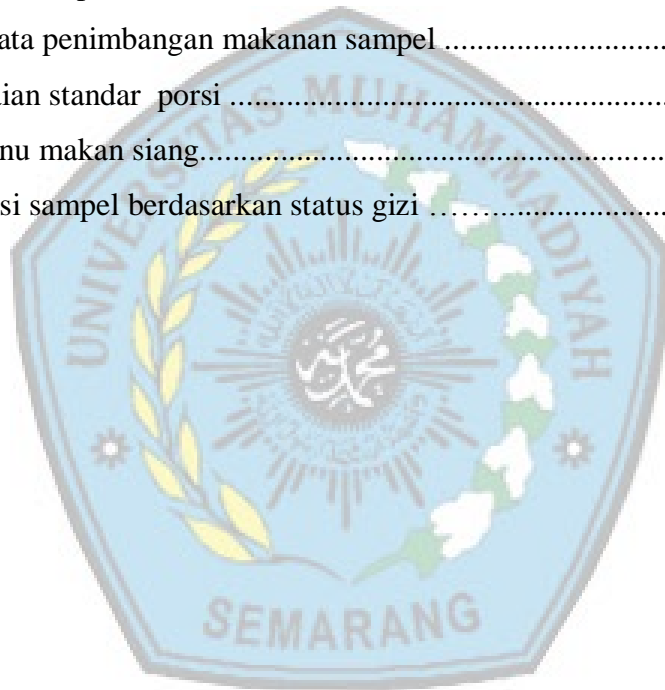
Halaman

HALAMAN JUDUL	i
RINGKASAN	ii
HALAMAN PERSETUJUAN	iii
HALAMAN PENGESAHAN.	iv
KATA PENGANTAR	v
DAFTAR ISI	vi
DAFTAR TABEL	viii
DAFTAR LAMPIRAN.....	ix
BAB I : PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang.....	1
B. Rumusan Masalah	2
C. Tujuan Penelitian	2
D. Manfaat Penelitian	2
BAB II : TINJAUAN PUSTAKA	4
A. PENYELENGGARAAN MAKANAN.....	4
1. Pengertian Penyelenggaraan Makanan	4
2. Jenis Penyelenggaraan Makanan	4
3. Faktor dalam Penyelenggaraan Makanan	5
B. REMAJA	8
1. Pengertian Remaja	8
2. Angka Kecukupan Gizi Remaja... ..	9
3. Kebutuhan Zat Gizi Pada Remaja	13
C. STANDAR PORSI	13
1. Pengertian Standar Porsi.....	13
2. Food Weighing.....	15
D. POLA MENU	15

1. Pengertian Menu.....	15
2. Faktor yang mempengaruhi pola makan.....	18
E. STATUS GIZI	19
1. Pengertian Status Gizi	19
2. Faktor yang berpengaruh pada gizi remaja.....	22
BAB III : METODE PENELITIAN	24
A. Jenis dan Rancangan Penelitian	24
B. Tempat dan Waktu Penelitian	24
C. Populasi dan Sampel Penelitian	24
D. Jenis dan Cara Pengumpulan Data	25
E. Pengolahan dan Analisis Data	26
F. Definisi Operasional	29
BAB IV: HASIL DAN PEMBAHASAN	30
A. Gambaran Umum Pondok Pesantren	30
B. Gambaran Umum Sampel	31
C. Kesesuaian Standar Porsi	33
D. Pola Menu	34
E. Status Gizi	36
F. Keterbatasan dalam penelitian	37
BAB V: KESIMPULAN DAN SARAN	38
A. Kesimpulan	38
B. Saran	38
DAFTAR PUSTAKA	39
LAMPIRAN	41

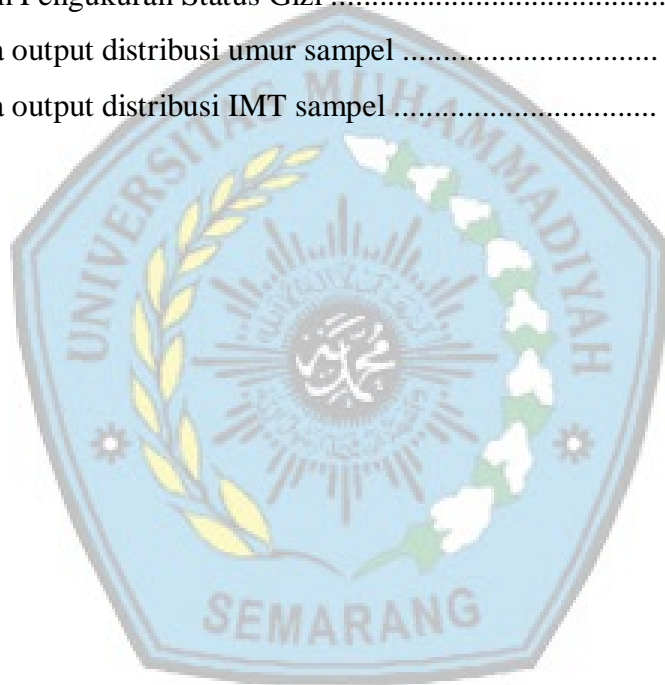
DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1. Angka Kecukupan Gizi Remaja	10
2. Anjuran Porsi Makan Remaja	13
3. Klasifikasi Status Gizi	22
4. IMT Remaja Putri 10-19 tahun.....	28
5. Distribusi Responden menurut Umur	31
6. Rata – rata penimbangan makanan sampel	32
7. Kesesuaian standar porsi	33
8. Pola menu makan siang.....	34
9. Distribusi sampel berdasarkan status gizi	36



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Surat Ijin Penelitian.....	42
2. Form persetujuan menjadi responden.....	43
3. Form Kesesuaian Standar Porsi dan Pola Menu	44
4. Form Pengukuran Status Gizi	45
5. Data output distribusi umur sampel	46
6. Data output distribusi IMT sampel	47



Motto dan Persembahan

Motto :

"Learn from the mistakes in the past, try by using a different way, and always hope for a successful future. "

"The greatest secret of succes is there is no big secret, whoever you are, you will be successful if you Endeavor in earnest."

Bukankah kami telah melapangkan dadamu (Muhammad)?

Dan kami pun telah menurunkan bebanmu darimu,

Dan Kami tinggikan sebutan (nama) mu bagimu ,

Maka sesungguhnya bersama kesulitan ada kemudahan,

Sesungguhnya bersama kesulitan ada kemudahan

Maka apabila engkau telah selesai (dari suatu urusan), tetaplah bekerja keras, (untuk urusan yang lain)

Dan hanya kepada Tuhanmulah engkau berharap

(QS. Al Insyirah : 1-8)

Persembahan :

Karya Tulis ini Ku Persembahkan untuk :

- Allah yang telah memberikan kelancaran dan kesabaran dalam segala urusanku
- Keluarga tercinta dan terkasih yang selalu mendorong dan menyemangatiku Ayahanda Husen , Ibunda Puji, Nenek , Kakek dan Adik-adik ku Dafa dan Brian dan seluruh keluarga besar yang selalu mendukung semua yang saya lakukan
- Kepada Dosen Pembimbing saya Bu Hapsari dan Bu Erma yang selama ini telah membimbing saya sampai saya bisa menyelesaikan KTI dengan tepat waktu
- Sahabat dan teman seperjuangan yang selama di Pendidikan ini selalu memberi saya semangat dan telah berjuang menyelesaikan KTI ini dalam suka maupun duka sehingga dapat terselesaikan KTI tepat pada waktunya
- Dan semua pihak yang banyak membantu dalam menyelesaikan KTI ini

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Makanan merupakan bahan selain obat yang mengandung zat-zat gizi dan atau unsur-unsur ikatan kimia yang dapat diubah menjadi zat gizi oleh tubuh, yang berguna bila dimasukkan ke dalam tubuh. Makanan yang baik berasal dari bahan makanan yang berkualitas baik. (Almatsier, 2001). Dalam kegiatan penyelenggaraan makan, makanan yang berkualitas baik bisa didapat jika perencanaan kebutuhan bahan makanan telah dilakukan dengan baik. (Mukrie, 1990).

Salah satu hal penting dalam penyelenggaraan makanan yaitu jumlah bahan makanan dan standar porsi yang dihasilkan, hal ini dikarenakan jumlah bahan makanan berpengaruh terhadap standar porsi yang dihasilkan. Jumlah bahan makanan harus ditetapkan secara teliti agar didapat standar porsi sesuai dengan yang telah direncanakan sebelumnya sehingga dapat memenuhi kebutuhan klien. (Mukrie, 1990).

Menurut Muchatob (2001), standar porsi dapat diartikan sebagai jumlah makanan yang disajikan dan ukuran porsi untuk setiap individu. Dalam suatu penyelenggaraan makanan, standar porsi sangat berkaitan dengan perhitungan kebutuhan bahan makanan dan perencanaan standar porsi. Pengawasan standar porsi dibutuhkan untuk mempertahankan kualitas suatu makanan yang dihasilkan. Hal ini tentu akan mempengaruhi terpenuhinya kebutuhan gizi seseorang. Standar porsi juga akan sangat mempengaruhi terhadap nilai gizi setiap hidangan (Puckett, 2004)

Menu seimbang adalah konsumsi makanan untuk memenuhi kebutuhan tubuh akan zat gizi. Kekurangan gizi pada salah satu makanan dengan pemberian menu seimbang dapat dicukupi oleh makanan lain. Untuk itu pemberian menu seimbang dengan makanan yang beraneka ragam sangat dibutuhkan dalam memenuhi kecukupan gizi (Almatsier, 2005).

Anak penghuni pondok pesantren adalah mereka yang masih dalam tahap pertumbuhan dan perkembangan, terutama masa remaja menunjukkan fase pertumbuhan yang sangat pesat. Hal ini membuat penulis tertarik untuk mengkaji lebih dalam kesesuaian standar porsi, pola menu yang diselenggarakan di pondok pesantren dan status gizinya.

Secara finansial pondok pesantren mendapat kontribusi dari keluarga para santri dengan biaya yang cukup. Kondisi finansial ini dapat mempengaruhi standar porsi dan pola menu seimbang pada anak yang tinggal di lembaga tersebut dan akan berimplikasi terhadap status gizi, karena keterbatasan finansial pada pondok pesantren yang mandiri secara finansial, diasumsikan kesesuaian standar porsi, pola menu seimbang yang dikonsumsi lebih bervariasi.

Banyak studi yang mempelajari tentang hubungan asupan energi dan zat gizi dengan status gizi, gambaran penyelenggaraan makanan di pondok pesantren putri. Namun belum banyak dilakukan penelitian tentang gambaran kesesuaian standar porsi, pola menu dan status gizi remaja putri di pondok pesantren. Sehingga peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang gambaran kesesuaian standar porsi, pola menu dan status gizi remaja putri yang tinggal di Pondok Pesantren Putri Al Anwar Mranggen.

B. Rumusan Masalah

Dari latar belakang tersebut dapat di rumuskan masalah sebagai berikut “Bagaimana kesesuaian standar porsi, pola menu dan status gizi Remaja Putri di Pondok Pesantren Al Anwar Mranggen ?

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan umum :

Mengetahui Gambaran Kesesuaian Standar Porsi, Pola Menu dan Status Gizi Remaja Putri di Pondok Pesantren Al Anwar Mranggen.

2. Tujuan khusus :

- a. Mendeskripsikan Standar Porsi remaja putri di Pondok Pesantren Al Anwar Mranggen
- b. Mendeskripsikan Pola Menu (jenis dan jumlah bahan makanan) remaja putri di Pondok Pesantren Al Anwar Mranggen
- c. Mendeskripsikan status gizi remaja putri di pesantren Al Anwar Mranggen.

D. Manfaat Penelitian

1. Bagi peneliti :

Untuk meningkatkan pemahaman dan mendapatkan pengalaman tentang penyelenggaraan makanan di Pondok Pesantren beserta permasalahannya terutama mengenai kesesuaian standar porsi, pola menu dan status gizi penghuni di Pondok Pesantren.

2. Bagi institusi:

Sebagai bahan referensi bagi penelitian selanjutnya. Hasil penelitian ini dapat memberikan informasi kepada Pondok Pesantren dan dapat digunakan sebagai dasar untuk meningkatkan mutu penyelenggaraan makanan di Pondok pesantren Al Anwar Mranggen .

3. Bagi masyarakat :

Memberikan informasi tentang kesesuaian standar porsi, pola menu, dan status gizi remaja Putri di Pondok Pesantren Al Anwar Mranggen dalam penyelenggaraan makanan.

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. PENYELENGGARAAN MAKANAN

1. Pengertian Penyelenggaraan Makanan

Penyelenggaraan makanan institusi adalah serangkaian kegiatan mulai dari perencanaan menu, penyediaan atau pembelian bahan makanan, penerimaan, penyimpanan dan penyaluran bahan makanan, persiapan dan pemasakan bahan makanan, pencatatan dan pelaporan serta evaluasi yang dilaksanakan dalam rangka penyediaan makanan bagi kelompok masyarakat di sebuah institusi. Selain untuk memenuhi kebutuhan gizi, penyelenggaraan makanan bertujuan untuk menyediakan makanan yang baik dari segi mutu, jenis maupun jumlahnya. (Depkes RI, 2006).

Tujuan penyelenggaraan makanan institusi adalah menyediakan makanan yang berkualitas baik, bervariasi, memenuhi kecukupan gizi, dapat diterima dan menyenangkan konsumen dengan memperhatikan standar higiene dan sanitasi yang tinggi termasuk macam peralatan dan sarana yang digunakan.

2. Jenis penyelenggaraan makanan

Pada dasarnya penyelenggaraan makan terdiri dari :

a. Penyelenggaraan makanan institusi yang berorientasi pada keuntungan (bersifat komersial). Penyelenggaraan makanan ini dilaksanakan untuk mendapat keuntungan yang sebesar-besarnya. Bentuk usaha ini seperti *restaurant*, *snack bars*, *cafeteria*, dan *catering*. Usaha penyelenggaraan makanan ini bergantung pada cara menarik konsumen sebanyak-banyaknya dan manajemennya harus dapat bersaing dengan penyelenggaraan makanan yang lain.

b. Penyelenggaraan makanan institusi yang berorientasi pelayanan (bersifat non-komersial). Penyelenggaraan makanan ini dilakukan oleh suatu instansi baik dikelola pemerintah, badan swasta ataupun yayasan sosial yang tidak bertujuan untuk mencari keuntungan. Bentuk penyelenggaraan ini biasanya berada didalam satu tempat yaitu asrama, panti asuhan, rumah sakit, perusahaan, lembaga kemasyarakatan, sekolah dan lain lain. Frekuensi makan dalam penyelenggaraan makanan yang bersifat non komersial ini 2-3 kali dengan atau tanpa selingan (Moehyi, 1992). Berbeda dengan penyelenggaraan makanan komersial, penyelenggaraan makanan institusi non-komersial berkembang sangat lambat. Keterbatasan dalam penyelenggaraan makanan institusi non-komersial, seperti pelayanan yang tidak terlatih dan biaya serta peralatan yang terbatas menyebabkan penyelenggaraan makanan institusi non-komersial lambat dalam mengalami kemajuan. Hal ini yang menyebabkan penyelenggaraan makanan di berbagai institusi seperti panti asuhan, lembaga pemasyarakatan, bahkan di asrama-asrama pelajar selalu terkesan kurang baik.

c. Penyelenggaraan makanan institusi yang bersifat semi komersial: Semi komersial adalah organisasi yang dibangun dan dijalankan bukan hanya untuk tujuan komersial, tetapi juga untuk tujuan sosial (masyarakat yang kurang mampu).

3. Faktor- faktor dalam Penyelenggaraan Makanan

Faktor-faktor yang Harus Diperhatikan dalam Penyelenggaraan Makanan Institusi:

a. Standar Makanan

Setiap proses dalam penyelenggaraan makanan sangat mempengaruhi jumlah standar porsi yang akan dihasilkan. Pembelian bahan makanan harus disesuaikan dengan menu, jumlah dan standar porsi yang direncanakan. Selain itu, penyimpanan bahan makanan , proses, persiapan, pemasakan dan penyajian

harus benar agar tidak mengurangi jumlah bahan makanan yang digunakan. Salah satu hal penting dalam penyelenggaraan makanan yaitu jumlah bahan makanan dan standar porsi yang dihasilkan. Hal ini dikarenakan jumlah bahan makanan berpengaruh terhadap standar porsi yang dihasilkan. Jumlah bahan makanan harus ditetapkan secara teliti agar standar porsi sesuai dengan yang telah direncanakan sebelumnya sehingga dapat memenuhi kebutuhan klien (Mukrie, 1990 dan Suyatno 2010).

Standar porsi dapat diartikan sebagai banyaknya makanan yang disajikan dan ukuran porsi untuk setiap individu. Dalam suatu penyelenggaraan makanan, standar porsi sangat berkaitan dengan perhitungan kebutuhan bahan makanan dan perencanaan standar porsi. Pengawasan standar porsi dibutuhkan untuk mempertahankan kualitas suatumakanan yang dihasilkan. Hal ini tentu akan mempengaruhi terpenuhinya kebutuhan gizi seseorang. Standar porsi juga akan sangat mempengaruhi terhadap nilai gizi setiap hidangan (Muchatob, 2001 dan Puckett, 2004)

b. Variasi Menu

Menu adalah hidangan makanan yang disajikan dalam suatu acara makan, baik makan pagi, makan siang maupun makan malam, dengan atau tanpa selingan. Salah satu faktor yang mempengaruhi keberhasilan penyelenggaraan makanan institusi adalah tersedianya menu yang baik secara kualitas maupun kuantitas. Oleh sebab itu perlu dibuat perencanaan menu yang baik (Moehyi, 1992 dan Yuliati dan Santoso, 1995).

Dalam penyelenggaraan makanan institusi menu dapat disusun dalam jangka waktu yang cukup lama misalnya untuk tujuh hari atau sepuluh hari. Ini tentunya berkaitan dengan variasi menu yang harus dihidangkan dalam suatu hidangan. Variasi menu adalah susunan golongan bahan makanan yang terdapat dalam satu hidangan yang berbeda pada setiap kali penyajian. Variasi menu yang

ada di Indonesia umumnya adalah terdiri dari berbagai hidangan sebagai berikut (Moehyi, 1992):

1) Makanan pokok

Makanan pokok yang ada di Indonesia umumnya adalah nasi. Berbagai variasi makanan pokok dari nasi antara lain, nasi kuning, nasi uduk, dan nasi tim.

2) Lauk pauk

Lauk pauk merupakan pendamping makanan pokok. Hidangan ini bisa terbuat dari bahan makanan hewani atau nabati atau gabungan keduanya. Bahan makanan hewani yang digunakan dapat berupa daging sapi, daging ayam, ikan, telur, udang. Sedangkan bahan makanan nabati dapat berupa tahu, tempe, atau sejenis kacang-kacangan.

3) Sayuran

Hidangan sayuran biasanya terdiri dari dua macam yaitu hidangan sayuran berkuah dan hidangan sayuran yang tidak berkuah.

4) Buah-buahan

Buah biasanya disajikan dalam bentuk utuh buah segar atau dibuat olahan sebagai minuman seperti jus buah. Buah-buahan hanya berfungsi sebagai pencuci mulut yang dikonsumsi setelah makan.

c. Hygiene dan Sanitasi

Sanitasi adalah salah satu pencegahan yang menitikberatkan kegiatan dan tindakan yang perlu untuk membebaskan makanan dan minuman dari segala bahaya yang dapat mengganggu atau merusak kesehatan, mulai dari sebelum makanan itu diproduksi, selama dalam proses pengolahan, penyimpanan, pengangkutan, penjualan, sampai pada saat dimana makanan dan minuman tersebut siap untuk dikonsumsi masyarakat/konsumen (Depkes, 2003).

Hygiene sanitasi adalah upaya untuk mengendalikan faktor makanan, orang, tempat dan perlengkapannya yang dapat atau mungkin dapat menimbulkan penyakit atau gangguan kesehatan. Persyaratan hygiene dan sanitasi adalah ketentuan-ketentuan teknis yang ditetapkan terhadap produk rumah makan, personal, dan perlengkapannya yang memenuhi persyaratan bakterologis, kimia, dan fisik (Depkes, 2003).

d. Biaya

Bahwa untuk menyediakan penyelenggaraan makanan yang baik, selain memperhatikan aspek kualitas makanan juga diperhatikan aspek biaya operasionalnya. Faktor inilah sebenarnya yang menentukan corak menu baik sederhana, sedang maupun mewah. Biaya yang tersedia sangat berpengaruh terhadap menu yang akan disusun.

B. REMAJA

1. Pengertian Remaja

Masa remaja merupakan masa perubahan yang dramatis dalam diri seseorang. Pertumbuhan pada usia anak yang relatif terjadi dengan kecepatan yang sama, secara mendadak meningkat saat memasuki usia remaja. Peningkatan pertumbuhan mendadak ini disertai dengan perubahan-perubahan hormonal, kognitif, dan emosional. Semua perubahan ini membutuhkan zat gizi secara khusus.

Usia remaja (10-18 tahun) merupakan periode rentan gizi karena berbagai sebab. Pertama, remaja memerlukan zat gizi yang lebih tinggi karena peningkatan pertumbuhan fisik dan perkembangan yang dramatis itu. Kedua, perubahan gaya hidup dan kebiasaan makan remaja mempengaruhi baik asupan maupun kebutuhan gizinya. Ketiga, remaja yang mempunyai kebutuhan gizi khusus yaitu remaja yang aktif dalam kegiatan olah raga, menderita penyakit kronis, sedang hamil, melakukan diet secara berlebihan, pecandu alkohol atau obat terlarang

2. Angka Kecukupan Gizi Remaja

Penetapan Angka Kecukupan Gizi (AKG) energi dan protein untuk usia remaja sukar dilakukan, karena besarnya variasi pada kecepatan pertumbuhan, aktivitas fisik, laju metabolisme, keadaan fisiologis, dan kemampuan beradaptasi pada usia remaja. Penelitian terhadap manusia termasuk remaja sangat mahal dan izin untuk menggunakan mereka sebagai subjek penelitian juga sulit diperoleh.

Angka Kecukupan Gizi remaja dikategorikan berdasarkan usia kronologis dan bukan berdasarkan perkembangan kematangannya, dengan demikian para praktisi hendaknya berhati-hati dalam menggunakan AKG, terutama dalam penilaian per-orangan. Untuk kelompok remaja, AKG dapat digunakan sebagai pedoman umum dalam menilai penduduk yang berisiko kurang mengonsumsi makanan. Akan tetapi dalam membandingkan asupan perorangan, perlu diingat bahwa AKG sudah mempertimbangkan faktor keamanan, jadi diingat bahwa AKG sudah mempertimbangkan faktor keamanan, asupan gizinya kurang atau tidak mencukup kebutuhannya. Status gizi remaja harus dinilai secara perorangan dengan menggunakan informasi dari hasil penilaian klinik, biokimia, antropometri, serta konsumsi makanan dan aspek psikososial. Angka Kecukupan Gizi usia remaja (2013) dapat dilihat pada Tabel 1.

Tabel 1 : Angka Kecukupan Gizi Remaja Usia 10-18 tahun

Zat Gizi	Perempuan		
	10-12 tahun	13-15 tahun	16-18 tahun
Energi (kkal)	2000	2125	2125
Protein (g)	60	69	59
Lemak (g)	67	71	71
Omega 6 (g)	10,0	11,0	11,0
Omega 3 (g)	1,0	1,1	1,1
Karbohidrat (g)	275	292	292
Serat (g)	28	30	30
Air (ml)	1800	2000	2100

Sumber : AKG 2013

a. Energi

Angka Kecukupan Energi remaja di Indonesia didasarkan pada hasil studi Institute of Medicine (IOM) tahun 2002 (Hardinsyah, WNPG, 2004). Seperti halnya zat gizi lain, Angka Kecukupan Energi tidak mempertimbangkan faktor keamanan untuk peningkatan kebutuhan waktu sakit, trauma, dan stress karena hanya merupakan kebutuhan rata-rata. Kebutuhan energi remaja bervariasi tergantung aktivitas fisik dan tingkat kematangannya. Angka kecukupan Energi untuk remaja perempuan pada kelompok usia 10-12 adalah 2000, untuk usia 13-15 adalah 2125 dan pada usia 16-18 adalah 2125.

Penelitian untuk mengetahui hubungan antara pertumbuhan dan asupan energi tidak banyak dilakukan. Dari beberapa penelitian di Amerika Serikat, diketahui bahwa rata-rata asupan energi anak perempuan asupan energi meningkat sampai usia 12 tahun yaitu 2250 kkal/hari, kemudian menurun sampai usia 18 tahun yaitu 2200 kkal/hari. Asupan energi anak perempuan pada tiga tahap perkembangan (pra pubertas, tumbuh cepat, dan pasca pra-pubertas) berhubungan dengan tingkat perkembangan fisiologi, bukan dengan usia.

b. Protein

Seperti halnya kebutuhan energi, kebutuhan protein remaja berkorelasi lebih dekat dengan pola pertumbuhan dibandingkan dengan usia kronologis. Angka Kecukupan Protein dalam hubungannya dengan tinggi badan merupakan cara paling tepat untuk memperkirakan kebutuhan protein remaja. Protein remaja berkisar antara 0,27-0,29 g/cm tinggi badan untuk perempuan. Apabila asupan energi kurang karena berbagai hal, asupan protein akan digunakan untuk memenuhi kebutuhan energi, sehingga mungkin protein tidak cukup atau tersedia untuk pembentukan jaringan baru atau untuk memperbaiki jaringan yang rusak. Hal ini dapat menyebabkan pengurangan laju pertumbuhan dan penurunan massa otot tubuh. Pola diet remaja perempuan yang ingin membatasi asupan energi dapat menyebabkan hal tersebut. Metabolisme protein sangat sensitif terhadap pembatasan energi, khususnya pada remaja yang masih tumbuh cepat. Angka Kecukupan Protein/orang/hari remaja perempuan dengan kelompok usia 10-12 adalah 60 g, untuk usia 13-15 adalah 69 g, dan usia 16-18 adalah 59 g.

c. Karbohidrat

Karbohidrat dikenal sebagai zat gizi makro sumber “bahan bakar” (energi) utama bagi tubuh. Sumber karbohidrat utama dalam pola makanan Indonesia adalah beras. Di beberapa daerah, selain beras digunakan juga jagung, ubi, sagu, sukun dan lain-lain. Sebagian masyarakat, terutama di kota, juga menggunakan mie dan roti yang dibuat dari tepung terigu. Karena sebagian besar energi berasal dari karbohidrat, maka makanan sumber karbohidrat digolongkan sebagai makanan pokok. Dalam TGS, makanan sumber karbohidrat diletakkan sebagai dasar tumpeng. (Dedeh dkk, 2010:35) Sumber karbohidrat yang baik pada diet adalah: karbohidrat simple (buah-buahan, sayur-sayuran, susu, gula, pemanis berkalori lainnya), dan karbohidrat kompleks (produk padi-padian dan sayur-sayuran). Asupan yang tidak

menyebabkan ketosis ; sebaiknya asupan yang berlebih-lebihan mengarah pada kelebihan kalori.

d. Lemak

Kebutuhan lemak belum direkomendasikan sebelumnya. Hanya saja pesan dalam pedoman gizi seimbang menganjurkan bahwa kebutuhan lemak sebaiknya seperempat dari kebutuhan energi. Saat ini kebutuhan lemak ditentukan sebesar 20% dari kebutuhan energi. (Soekirman, 2006:20) Lemak juga sebagai sumber asam lemak esensial yang diperlukan oleh pertumbuhan, sebagai sumber suplai energi yang berkadar tinggi, dan sebagai pengangkut vitamin yang larut dalam lemak. Cara yang digunakan untuk mengurangi diet berlemak adalah dengan memanfaatkan aneka buah dan sayur dan produk padi-padian dan sereal : juga dengan memilih makanan rendah lemak dan daging tanpa lemak. Asupan lemak yang kurang, akan terjadi gambaran klinis defisiensi asam lemak esensial dan nutrisi yang larut dalam lemak, serta pertumbuhan yang buruk. Sebaliknya kelebihan asupan beresiko kelebihan BB, obesitas, mungkin meningkatnya resiko penyakit kardiovaskuler dikemudian hari. Sumber berbagai lemak tertentu misalnya : lemak jenuh (mentega, lemak babi), asam lemak tak jenuh tunggal (minyak olive), asam lemak jenuh ganda (minyak kacang kedelai), kolesterol (hati, ginjal, otak, kuning telur, daging, unggas, ikan dan keju) Kebutuhan lemak tidak dinyatakan secara mutlak. WHO menganjurkan konsumsi lemak sebanyak 15-30% dari kebutuhan energi total dianggap baik untuk kesehatan. Jumlah ini memenuhi kebutuhan akan asam lemak esensial dan untuk membantu penyerapan vitamin larut lemak (Almatsier, 2002). Dalam TGS makanan sumber lemak, seperti diuraikan diatas, diletakkan pada puncak TGS karena penggunaannya dianjurkan seperlunya. (Dedeh dkk : 2010)

3. Kebutuhan Zat Gizi pada Remaja

Kebutuhan gizi remaja relatif besar, karena masih mengalami pertumbuhan. Selain itu, remaja umumnya melakukan aktivitas fisik lebih tinggi dibanding usia lainnya, sehingga diperlukan zat gizi yang lebih banyak. Jumlah bahan makanan rata-rata sehari usia remaja dan berdasarkan Angka Kecukupan Gizi (AKG) usia remaja dapat dilihat pada Tabel 2

Tabel 2 : Anjuran Porsi Makanan Sehari Remaja Usia 10-18 tahun

Anjuran Makanan	Perempuan		
	10-12 tahun	13-15 tahun	16-18 tahun
Nasi	5,5p	6,5p	6p
Ikan	1,5p	3p	2p
Tempe	2p	3p	2p
Sayur	3p	3p	3p
Buah	4p	4p	4p
Susu	1p	1p	1p
Minyak	6p	6p	5p
Gula pasir	3p	3p	3p

Sumber : *Gizi Dalam Daur Kehidupan, 2011*

Keterangan p = Penukar

1p nasi = 100 gram, 1p ikan = 50 gram, 1p tempe = 50 gram,
1p sayur = 100

C. STANDAR PORSI

1. Pengertian Standar Porsi

Standar porsi adalah rincian macam dan jumlah bahan makanan dalam berat bersih mentah untuk setiap hidangan. Dalam suatu penyelenggaraan makanan, standar porsi sangat berkaitan dengan perhitungan kebutuhan bahan makanan dan perencanaan standar porsi. Pengawasan standar porsi dibutuhkan untuk mempertahankan kualitas suatu makanan yang

dihasilkan, hal ini tentu akan mempengaruhi terpenuhinya kebutuhan gizi seseorang. Standar porsi juga akan sangat mempengaruhi terhadap nilai gizi setiap hidangan (Muchatob, 2001 dan Puckett, 2004).

Pada umumnya suatu institusi yang menyediakan makanan banyak akan menetapkan sejumlah dan untuk biaya makan klien, sehingga dalam menetapkan kebutuhan bahan makanan bagi institusi perlu disesuaikan dengan hal-hal berikut:

a. Sumber Daya Institusi

- 1) Ketetapan anggaran belanja makanan bagi klien
- 2) Sarana fisik, peralatan dan perlengkapan
- 3) Prosedur kerja yang ditetapkan

b. Kebiasaan makan klien

- 1) Geografi
- 2) Keadaan pasar
- 3) Kebiasaan masyarakat
- 4) Ketetapan sebagai bahan makanan menurut situasi bahanmakanan setempat (Mukrie, 1990).

Pembelian bahan makanan harus disesuaikan dengan menu, jumlah dan standar porsi yang direncanakan. Selain itu, penyimpanan bahan makana, proses, persiapan, pemasakan dan penyajian harus benar agar tidak mengurangi jumlah bahan makanan yang digunakan. Salah satu hal penting dalam penyelenggaraan makanan yaitu jumlah bahan makanan dan standar porsi yang dihasilkan, hal ini dikarenakan jumlah bahan makanan berpengaruh terhadap standar porsi yang dihasilkan. Jumlah bahan makanan harus ditetapkan secara teliti agar standar porsi sesuai dengan yang telah direncanakan sebelumnya sehingga dapat memenuhi kebutuhan klien (Mukrie, 1990 dan Suyatno 2010).

2. Food Weighing

Food weighing merupakan metode penimbangan makanan sampel. Responden / petugas menimbang dan mencatat seluruh makanan yang dikonsumsi selama satu hari. Kelebihan penimbangan makanan :

- a. Data yang diterima lebih akurat dan teliti
- b. Relatif murah dan lebih sederhana
- c. Dapat dilakukan sendiri oleh responden
- d. Tidak membutuhkan latihan khusus
- e. Dapat membantu untuk menjelaskan hubungan antara penyakit dan kebiasaan makan (Supariasa,2002)

Kekurangan penimbangan makanan :

- a. Memerlukan waktu lebih lama dan cukup mahal karena perlu peralatan
- b. Bila dilakukan dalam kurun waktu yang lama , responden dapat merubah kebiasaan
- c. Tenaga pengumpul data harus terlatih dan terampil
- d. Memerlukan kerjasama yang baik dengan responden (Supariasa, 2002)

D. POLA MENU

1. Pengertian Menu

Menu adalah susunan hidangan atau masakan yang disajikan pada waktu makan (Maryati, 2000). 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)

Stuktur 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.

Tujuan perencanaan menu agar tersedianya siklus menu dan pedoman menu untuk klien (Depkes RI, 2006). Secara garis besar langkah-langkah dalam perencanaan menu adalah sebagai berikut:

- 1) Membentuk tim panitia kerja untuk menyusun menu. Tim tersebut terdiri dari pihak penyelenggara, bagian kesejahteraan, ahli gizi dan karyawan.
- 2) Mengumpulkan data mengenai:
 - a) Standar zat gizi yang telah ditetapkan oleh perusahaan atau rumah sakit
 - b) Macam dan jumlah konsumen
 - c) Hidangan yang digemari
 - d) Macam dan jumlah tenaga pemasak
 - e) Macam dan jumlah peralatan
 - f) Kemungkinan dana yang tersedia
- 3) Menentukan macam menu
- 4) Menentukan pola menu
- 5) Menentukan tipe menu yang diinginkan

Tipe menu yang diinginkan:

- a. Menu standar adalah menu baku yang disusun sesuai dengan dana dalam beberapa hari.

- b. Menu pilihan memuat dua atau lebih pilihan hidangan di setiap macam menu yang tersedia, berupa nomor-nomor variasi pilihan dan perbedaan macam pelayanan makanannya, konsumen mempunyai pilihan sesuai keinginannya.
- 6) Menetapkan siklus menu atau putaran menu yang akan direncanakan misalnya siklus menu 5 hari, 7 hari dan 0 hari. Siklus menu yang lebih lama akan mencegah terjadinya pengulangan penggunaan bahan makanan atau jenis hidangan pada menu yang terlalu dekat.
 - 7) Menetapkan waktu dan penggunaan siklus menu yang telah disusun apakah akan digunakan untuk 3 bulan, 6 bulan, atau 12 bulan (1 tahun).
 - 8) Menentukan standar makanan berdasarkan kecukupan gizi yang ada. Menetapkan pola menu dan standar porsi berdasarkan standar makanan yang ada.
 - 9) Menetapkan pedoman menu. Pedoman menu dibuat berdasarkan standar porsi yang telah disusun. Pedoman berisi rincian dan jumlah berat bahan makanan dalam berat kotor.
 - 10) Menetapkan jenis bahan makanan yang akan digunakan dalam satu siklus menu dan menetapkan penggunaan jenis bahan makanan.
 - 11) Membuat master menu (format menu).
Membuat master menu kasar berupa daftar hidangan yang memuat bahan makanannya saja. Tujuannya agar penyebaran penggunaan bahan makanan secara merata dan menghindari terjadinya pengulangan bahan makanan yang akan menimbulkan kebosanan.

- 12) Membuat inventarisasi menu yaitu mengumpulkan nama-nama masakan dari berbagai bahan makanan sehingga akan ada variasi hidangan dalam penyusunan menu.
- 13) Menyusun menu yang baik dan bervariasi berdasarkan inventarisasi yang ada selama siklus menu yang digunakan.

Adapun perencanaan menu yang baik berfungsi untuk :

- a) Memudahkan pelaksana dalam menjalankan tugasnya sehari-hari
- b) Dapat disusun hidangan yang mengandung zat-zat gizi esensial yang dibutuhkan tubuh
- c) Variasi dan kombinasi hidangan dapat diukur
- d) Menu dapat disusun sesuai dengan biaya yang tersedia
- e) Waktu dan tenaga yang tersedia dapat digunakan sehemat mungkin (Mukrie, 1990).

2. Faktor yang mempengaruhi Pola Makan

Pola makan yang terbentuk sangat erat kaitannya dengan kebiasaan makan seseorang. Secara umum faktor yang mempengaruhi terbentuknya pola makan adalah sebagai berikut :

a. Faktor ekonomi

Variabel ekonomi yang cukup dominan dalam mempengaruhi konsumsi pangan adalah pendapatan keluarga dan harga. Meningkatnya akan pendapatan akan meningkatkan peluang untuk membeli pangan dengan kuantitas dan kualitas yang lebih baik, sebaliknya penurunan pendapatan akan menyebabkan menurunnya daya beli pangan baik secara kualitas maupun kuantitas.

b. Faktor sosio budaya

Kebudayaan suatu masyarakat mempunyai kekuatan yang cukup besar untuk mempengaruhi seseorang dalam memilih dan mengolah pangan yang akan dikonsumsi. Kebudayaan menuntun orang

dalam cara bertingkah laku dan memenuhi kebutuhan dasar biologinya, termasuk kebutuhan terhadap pangan.

c. Agama

Pantangan yang didasari agama, khususnya Islam disebut haram dan individu yang melanggar hukumnya berdosa. Konsep halal dan haram sangat mempengaruhi pemilihan bahan makanan yang akan dikonsumsi.

d. Pendidikan

Pendidikan dalam hal ini biasanya dikaitkan dengan pengetahuan, akan berpengaruh terhadap pemilihan bahan makanan dan pemenuhan kebutuhan gizi.

e. Lingkungan

Faktor lingkungan cukup besar pengaruhnya terhadap pembentukan perilaku makan. Lingkungan yang dimaksud dapat berupa lingkungan keluarga, sekolah, serta adanya promosi melalui media elektronik maupun cetak. Kebiasaan makan dalam keluarga.

E. STATUS GIZI

1. Pengertian Status Gizi

Status gizi merupakan keadaan yang ditentukan oleh derajat kebutuhan fisik terhadap energi dan zat-zat gizi yang diperoleh dari pangan dan makanan yang dampak fisiknya dapat diukur. Status gizi dapat dibedakan menjadi gizi kurang, gizi baik dan gizi lebih.

Faktor yang berpengaruh terhadap status gizi adalah masalah sosial ekonomi, budaya, pola asuh, pendidikan dan lingkungan. Status gizi dipengaruhi juga oleh konsumsi makanan dan penggunaan zat-zat gizi didalam tubuh. Bila tubuh memperoleh cukup asupan gizi dan digunakan secara efisien akan tercapai status gizi optimal yang memungkinkan pertumbuhan fisik, perkembangan otak, kemampuan kerja dan kesehatan secara umum pada tingkat setinggi mungkin. Faktor pencetus munculnya

masalah gizi dapat berbeda antar wilayah ataupun antar kelompok masyarakat.

a. Penilaian status gizi

Status gizi dapat disebut sebagai selisih antara konsumsi zat gizi dengan kebutuhan zat gizi tersebut. Metode penilaian status gizi dapat dikelompokkan menjadi metode secara langsung dan metode tidak langsung.

Metode penilaian status gizi secara langsung dapat dibagi menjadi empat penilaian yaitu: antropometri, klinis, biokimia, dan biofisik. Antropometri secara umum adalah ukuran tubuh manusia, sedangkan ditinjau dari sudut pandang gizi antropometri adalah berbagai macam pengukuran dimensi tubuh dan komposisi tubuh dari berbagai tingkat umur dan tingkat gizi seseorang.

Antropometri digunakan untuk ketidakseimbangan asupan protein dan energi. Ketidakseimbangan tersebut terlihat pada pola pertumbuhan fisik dan proporsi jaringan tubuh seperti lemak, otot, dan jumlah air dalam tubuh.

Indeks Massa Tubuh (IMT) merupakan indikator overweight dan obesitas yang direkomendasikan secara internasional karena memiliki korelasi yang kuat dengan lemak tubuh. IMT adalah alat yang sederhana untuk memantau status gizi orang dewasa khususnya yang berkaitan dengan kekurangan dan kelebihan berat badan, maka mempertahankan berat badan normal memungkinkan seseorang dapat mencapai usia harapan hidup lebih panjang.

1) Berat badan

Antropometri paling sering digunakan adalah berat badan. Berat badan menggambarkan jumlah dari protein, lemak, air dan mineral pada tulang. Berat badan dijadikan pilihan utama karena berbagai pertimbangan, antara lain:

pengukuran atau standar yang paling baik, kemudahan dalam melihat perubahan dan dalam waktu yang relatif singkat yang disebabkan perubahan kesehatan dan pola konsumsi, dapat mengecek status gizi saat ini dan bila dilakukan secara berkala dapat memberikan gambaran pertumbuhan; berat badan juga merupakan ukuran antropometri yang sudah digunakan secara luas dan umum di Indonesia, keterampilan pengukur tidak banyak mempengaruhi ketelitian pengukuran. Faktor penting lainnya untuk penilaian status gizi adalah umur, maka perhitungan berat badan terhadap tinggi badan merupakan parameter yang tidak tergantung pada umur. Pengukuran berat badan dilakukan dengan menimbang. Alat yang digunakan sebaiknya memenuhi beberapa persyaratan yaitu: mudah dibawa dari satu tempat ke tempat yang lain dan mudah digunakan; harganya relatif murah dan mudah diperoleh; skalanya mudah dibaca dan ketelitian penimbangan maksimum 0,1 kg (Supariasa, 2014).

2) Tinggi Badan

Tinggi badan merupakan parameter yang penting bagi keadaan yang telah lalu dan keadaan sekarang. Selain itu, faktor umur dapat dikesampingkan dengan menghubungkan berat badan terhadap tinggi badan (*Quac stick*). Pengukuran tinggi badan dapat dilakukan dengan menggunakan alat pengukur tinggi *mikrotoa* (*microtoise*) dengan ketelitian 0,1 cm (Supariasa, 2014).

Rumus perhitungan IMT adalah sebagai berikut :

$$IMT = \frac{BB \text{ (kg)}}{(TB)^2 \text{ m}}$$

Keterangan :

- IMT : Indeks Massa Tubuh (kg/m²)
- BB : Berat Badan (kg)
- TB : Tinggi Badan (m)

Tabel 3 : Klasifikasi Status Gizi Remaja Putri 10-19 tahun

Usia (tahun)	Sangat (kurang dari)	Kurus	Kurus	Normal	Gemuk	Sangat gemuk (lebih dari)
10	12,8		12,8-13,7	13,8-18,4	18,5-23,4	21,4
11	13,1		13,1-14,1	14,2-19,1	19,2-22,4	22,4
12	13,4		13,4-14,4	14,5-19,9	20,0-23,6	23,6
13	13,8		13,8-14,9	15,0-20,8	20,9-24,8	24,8
14	14,3		14,3-15,5	15,6-21,8	21,9-25,9	25,9
15	14,7		14,7-16,0	16,1-22,7	22,8-27,0	27,0
16	15,1		15,1-16,5	16,6-23,5	23,6-27,9	27,9
17	15,4		15,4-16,9	17,0-24,3	24,4-28,6	28,6
18	15,7		15,7-17,3	17,4-24,9	25,0-29,2	29,2
19	15,9		15,9-17,5	17,6-25,4	25,5-29,7	29,7

Sumber : Kurniasih, dedeh, dkk (2010) Sehat & bugar berkat gizi seimbang

2. Faktor-faktor yang berpengaruh pada gizi remaja

a. Status Individu

Biasanya wanita remaja atau wanita remaja yang telah menikah akan kesulitan dalam memilih bahan makanan atau jenis makanan yang akan dihidangkan. Kadang dalam menyusun hidangan makanan lebih memperhatikan orang lain dari pada dirinya, seperti keluarga dan anak jika ia telah menikah atau orang yang dia sayang lainnya. Wanita yang telah berumah tangga biasanya lebih memilih mengonsumsi makanan yang tidak dihabiskan oleh keluarga karena ia merasa sayang apabila terbuang.

b. Status Ekonomi

Wanita dengan tingkat ekonomi yang lebih tinggi tentunya akan berbeda gizinya dengan orang dari tingkat ekonomi yang rendah.

c. Anatomi tubuh individu

Ukuran pelvis individu berhubungan erat dengan tinggi badan seseorang. Selain hal-hal diatas banyak faktor yang mempengaruhi antara lain kemampuan keluarga untuk membeli makanan atau pengetahuan tentang gizi. Banyak wanita terutama wanita karier atau wanita yang banyak berhubungan dengan publik cenderung lebih mengonsumsi makanan diet tanpa lemak atau hanya konsumsi buah-buahan daripada makanan sehat.



BAB III

METODE PENELITIAN

A. Jenis dan Rancangan Penelitian

Jenis penelitian ini adalah penelitian deskriptif yang bertujuan untuk membuat deskripsi, gambaran/lukisan secara sistematis, faktual dan akurat mengenai fakta-fakta, sifat-sifat serta hubungan antara fenomena yang diselidiki (Nazir, 2003).

B. Tempat dan Waktu Penelitian

Penelitian dilaksanakan di Pondok pesantren Putri Al Anwar yang bertempat di Jl. Suburan Barat Mranggen Demak. Waktu penelitian diawali dengan pembuatan proposal yang dilakukan pada bulan November 2014 – November 2015, pengambilan data dilakukan pada bulan Januari 2016 - Februari 2016, pengolahan data dilakukan pada bulan Mei 2016, pembuatan laporan dilakukan pada bulan Juni 2016.

C. Populasi dan Sampel

1. Populasi

Populasi dalam penelitian ini adalah remaja putri yang tinggal di Pondok Pesantren Al Anwar yang berjumlah 75 orang.

2. Sampel

Sampel yang diambil yaitu sebagian dari populasi Remaja Putri di Pondok Pesantren Al Anwar Mranggen yang memenuhi kriteria yang telah ditetapkan pada penelitian ini sebagai berikut :

a. Kriteria inklusi

- 1) Wanita remaja usia 10-18 tahun.
- 2) Sehat jasmani dan rohani.
- 3) Bersedia menjadi sampel dalam penelitian.

b. Kriteria eksklusi

- 1) Remaja putri yang sakit
- 2) Remaja putri yang sedang berpulangan

Perhitungan besar sampel dengan menggunakan rumus (otoatmojo, 2007) yaitu :

$$n = \frac{N}{1+N(d^2)}$$

Keterangan

N : Besar Populasi

n : Besar Sampel

d² : Tingkat ketepatan yang diinginkan (0,1)

Sampel yang digunakan pada penelitian ini sebanyak :

$$n = \frac{75}{1+75(0,1)}$$

= 42,8 (ditambah cadangan 10% 4 orang)
= jadi total sampel 47 orang

D. Jenis dan Cara Pengumpulan Data

1. Jenis Data

a. Data Primer

Data primer adalah data yang pengumpulannya dilakukan secara langsung oleh peneliti terhadap sasaran (Budiarto, 2010). Data primer pada penelitian ini meliputi :

- 1) Data kesesuaian standar porsi
- 2) Data pola menu makanan yang dikonsumsi
- 3) Data Status Gizi melakukan pengukuran antropometri yang meliputi data berat badan dan tinggi badan.

b. Data sekunder

Data sekunder adalah data yang diperoleh peneliti dari instansi terkait yang diperlukan dalam penunjang penelitian, yang meliputi keadaan

pondok pesantren, letak pondok pesantren , dan jumlah santri pada pondok pesantren dan keadaan geografis .

2. Cara Pengambilan data

- a. Data kesesuaian standar porsi diperoleh dengan cara melakukan penimbangan makanan pada makan siang yang ada di Pondok Pesantren disesuaikan dengan tabel Anjuran makan berdasarkan AKG dan menggunakan form kesesuaian standar porsi .
- b. Data pola menu diperoleh dengan cara observasi atau wawancara pola menu yang di konsumsi oleh santri pada waktu makan siang , menggunakan form pola menu .
- c. Data berat badan diperoleh dengan cara penimbangan langsung menggunakan timbangan digital dengan ketelitian 0,5 kg dan kapasitas 100 kg.
- d. Data tinggi badan diukur secara langsung menggunakan *microtoise* dengan ketelitian 0,1 cm dengan kapasitas 2 m.

E. Pengolahan dan Analisis Data

Pengumpulan data merupakan kegiatan lanjutan setelah pengumpulan data. Pada penelitian kuantitatif, pengolahan data secara umum dilaksanakan dengan beberapa tahapan, meliputi:

1. Pemeriksaan Data (Editing)

Pemeriksaan data adalah kegiatan yang dilaksanakan setelah peneliti selesai menghimpun data lapangan (Bungin, 2005). Editing dilakukan terhadap data yang diperoleh dari hasil wawancara yang tertera pada lembar kuesioner, hal ini dilakukan untuk meneliti data yang dikumpulkan, apabila terdapat data yang kurang lengkap maka peneliti akan memberikan kuesioner susulan pada responden dengan harapan data-data yang ada benar-benar lengkap (Azwar, 2003).

2. Tabulasi (Tabulating)

Tabulating adalah memasukkan data pada tabel-tabel tertentu dan mengatur angka-angka serta menghitungnya (Bungin, 2005). Kegiatan ini

dilakukan dengan cara memasukkan data yang diperoleh ke dalam tabel-tabel yang sesuai dengan variabel yang diteliti.

3. Pengolahan data

a. Kesesuaian standar porsi

Melakukan penimbangan makanan dan membandingkan dengan anjuran makan kebutuhan sesuai dengan AKG remaja , dikategorikan menjadi 2 kelompok, yaitu :

1. Baik, jika persentase standar porsi yang dihasilkan \geq mean persentasi standar porsi yang telah ditentukan (95,8%)
2. Kurang, jika persentase standar porsi yang dihasilkan $<$ mean persentase standar porsi yang telah ditentukan (95,8%) kemudian memasukkan data kedalam form ceklist kesesuaian standar porsi .

b. Pola Menu

1) Jenis

Mengisi form ceklis untuk kesesuaian jenis menu sehari sesuai dengan pola menu seimbang .

2) Jumlah

Mengelompokan jumlah bahan makanan dan menyesuaikan dengan form penukar jumlah standar porsi yang sudah sesuai dengan acuan yang ditetapkan.

c. Status Gizi

Penilaian Status Gizi menggunakan Indeks Antropometri dengan rumus sebagai berikut :

$$IMT = \frac{BB \text{ (kg)}}{(TB)^2 \text{ m}}$$

Keterangan :

- IMT : Indeks Massa Tubuh (kg/m²)
BB : Berat Badan (kg)
TB : Tinggi Badan (m)

Tabel 4 : IMT Remaja Putri usia 10-19 tahun

Usia (tahun)	Sangat Kurus (kurang dari)	Kurus	Normal	Gemuk	Sangat gemuk (lebih dari)
10	12,8	12,8-13,7	13,8-18,4	18,5-23,4	21,4
11	13,1	13,1-14,1	14,2-19,1	19,2-22,4	22,4
12	13,4	13,4-14,4	14,5-19,9	20,0-23,6	23,6
13	13,8	13,8-14,9	15,0-20,8	20,9-24,8	24,8
14	14,3	14,3-15,5	15,6-21,8	21,9-25,9	25,9
15	14,7	14,7-16,0	16,1-22,7	22,8-27,0	27,0
16	15,1	15,1-16,5	16,6-23,5	23,6-27,9	27,9
17	15,4	15,4-16,9	17,0-24,3	24,4-28,6	28,6
18	15,7	15,7-17,3	17,4-24,9	25,0-29,2	29,2
19	15,9	15,9-17,5	17,6-25,4	25,5-29,7	29,7

Sumber : Kurniasih, dedeh, dkk (2010) Sehat & bugar berkat gizi seimbang.



F. Definisi Operasional (DO)

No	Variabel	Definisi Operasional	Instrumen	Skala
1	Kesesuaian Standar Porsi	Kesesuaian rata-rata berat porsi yang dihidangkan dengan standar porsi anjuran makan dirata-rata, kemudian dikategorikan dengan kategori : Baik, jika persentase standar porsi yang dihasilkan \geq mean persentase standar porsi yang telah ditentukan (95,8%) Kurang, jika persentase standar porsi yang dihasilkan $<$ mean persentase standar porsi yang telah ditentukan (95,8%) kemudian memasukkan data kedalam form ceklist kesesuaian standar porsi.	Timbangan makanan digital merk camry	Ordinal
2.	Pola Menu	Jenis : Mengamati jenis bahan makanan hidangan dan membandingkan dengan jenis makanan sesuai dengan menu seimbang. Jumlah : menimbang berat porsi makanan yang dihidangkan	Form Pola Menu	Ordinal
3.	Status Gizi	Ukuran keadaan gizi sampel berdasarkan indeks antropometri IMT yang dihitung dengan rumus : BB/TB^2 , kemudian dikategorikan dengan klasifikasi yang telah ditentukan pada tabel IMT remaja perempuan usia 10-19 tahun.	Timbangan injak dengan ketelitian 0,1 kg dan kapasitas 150 kg. Medline	Ordinal

BAB IV

HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Gambaran Umum Pondok Pesantren Al Anwar Mranggen

Pondok Pesantren Al-Anwar berada di Kampung Suburan Mranggen, Kecamatan Mranggen, Kabupaten Demak. Pesantren ini didirikan pada hari Sabtu Kliwon 12 Maret 1994.

Kegiatan penyelenggaraan makanan di Pondok Pesantren Al Anwar Mranggen menggunakan sistem swakelola dimana seluruh kegiatan penyelenggaraan makan dilakukan oleh pihak Pondok Pesantren Al Anwar sendiri. Pondok Pesantren Al Anwar dalam penyelenggaraan makanan ini melayani 150 santriwan dan 75 santriwati. Biaya makan santri sebesar Rp.10.000/ peserta didik selama satu hari, jadi untuk sekali makan anggaran yang dikeluarkan Rp.5.000 untuk 2x makan/hari.

Penyelenggaraan makan di Pondok Pesantren Al Anwar tidak memiliki siklus menu. Pola makan yang diselenggarakan di Pondok Pesantren Al Anwar yaitu makan siang, dan makan sore/malam untuk makan pagi santri membeli makanan diluar atau disekolah.

1. Pengadaan Bahan Makanan

Perencanaan kebutuhan makanan dilakukan setiap hari oleh Ibu pemilik Pondok Pesantren. Perencanaan kebutuhan bahan makanan ini direncanakan sehari sebelumnya. Hanya menggunakan perkiraan untuk memporsi makanan sehingga untuk makanan pokok terkadang sisa dan santri boleh tambah , dan untuk lauk juga terkadang sisa .

Pembelian bahan makanan dilakukan melalui suplier yang berasal dari pasar terdekat dan bahan makanan yang akan diolah datang sehari sebelumnya, untuk bahan makanan segar seperti sayuran dilakukan setiap hari, sedangkan untuk bahan makanan kering dilakukan setiap minggu sekali. Terkadang ada juga kiriman bahan makanan dari donatur berupa bahan makanan kering dan snack.

2. Pelayanan makanan

Sistem pendistribusian makanan menggunakan sistem prasmanan, menu nasi dan sayur santri mengambil sendiri menu yang sudah tersaji tetapi menu lauk nabati/ lauk hewani sudah diporsikan oleh juru masak.

B. Gambaran Umum Sampel

Sampel yang ada pada penelitian ini adalah remaja putri di Pondok Pesantren Al-Anwar yang berjumlah 47 santri. Cara memperoleh 47 santri yaitu dengan menggunakan perhitungan rumus (Notoatmojo, 2007). Menu yang diamati pada penelitian ini adalah hidangan yang digunakan untuk menu makan siang dan sore selama 7 hari, menu terdiri dari hidangan yang meliputi makanan pokok, lauk hewani/ lauk nabati, sayur .

1. Umur sampel

Hasil penelitian menunjukkan bahwa rerata umur sampel adalah 15 tahun, umur terendah adalah 12 tahun, dan umur tertinggi adalah 18 tahun . Dsitribusi umur sampel remaja putri di Pondok Pesantren Al Anwar Mranggen dapat di lihat pada tabel 5:

Tabel 5 :Distribusi Sampel Menurut Umur

Umur (Tahun)	N (orang)	Persentase (%)
10-12	4	8,5
13-15	25	53,2
16-18	18	38,3
Jumlah	47	100

2. Rata – rata berat porsi penimbangan makanan Remaja

Rata-rata berat porsi penimbangan makanan Remaja dikategorikan menjadi 3 kelompok usia. Anjuran porsi makan didapat dari daftar penukar bahan makanan. Rata-rata berat makan sampel remaja putri di Pondok Pesantren Al Anwar selama 7 hari penimbangan dapat dilihat pada tabel 6 :

Tabel 6: Rata-rata penimbangan makanan

Menu	10-12		13-15		16-18	
	Anjuran (gram)	Penyajian (gram)	Anjuran (gram)	Penyajian (gram)	Anjuran (gram)	Penyajian (gram)
Nasi	200	164	200	171	200	165
Lauk hewani	50	-	50	-	50	-
Lauk Nabati	50	43	50	44	50	48
Sayur	100	62	100	50	100	48

Hasil perhitungan rata-rata berat porsi makan sampel remaja putri di Pondok Pesantren Al Anwar tergolong kurang dari porsi anjuran berdasarkan penakar bahan . Hal ini disebabkan karena kebiasaan sampel yang mengkonsumsi makanan dari pondok pesantren saja namun sampel juga mengkonsumsi makanan yang berasal dari luar pondok.

Hasil perhitungan rata-rata berat porsi nasi sampel selama tujuh hari tergolong masih kurang dibanding dengan anjuran makan . Pada sampel yang tergolong usia 13-15 rata rata porsi nasi dibandingkan dengan anjuran paling tinggi yaitu sejumlah 171 gram dan untuk usia 10-12 tergolong rata-ratanya terendah yaitu sejumlah 164 gram.

Pada saat penimbangan makanan dan pengamatan menu selama tujuh hari tidak tampak lauk hewani karena terkait dengan anggaran makan jadi untuk lauk hewani jarang sekali di tampilkan.

Lauk nabati terdapat pada menu ke satu, lima, dan tujuh dan porsinya tidak sesuai dengan anjuran porsi makan . Rata-rata porsi lauk nabati mendekati sesuai dengan penakar adalah pada usia 16-18 yaitu sejumlah 48 gram.Rata-rata terendah lauk nabati pada usia 13-15 tahun dengan rata-rata 43 gram dan tergolong kurang.

Sayur setiap harinya berganti-ganti namun rata-rata konsumsi sayur berdasarkan anjuran porsi makan juga tergolong kurang, karena sebagian besar sampel tidak banyak yang menyukai sayur . Rata-rata konsumsi sayur tertinggi pada usia 10-12 tahun sejumlah 62 gram dan masi kurang dari anjuran porsi menurun penukar bahan makanan dan terendah adalah pada usia 16-18 tahun sejumlah 48 gram.

C. Kesesuaian Standar Porsi

Kesesuaian standar porsi makan remaja putri di Pondok pesantren Al Anwar dihitung berdasarkan rata-rata berat penimbangan makanan selama tujuh hari penimbangan dan dibagi dengan anjuran makan berdasarkan penukar bahan makanan kemudian dipersentasekan kedalam kategori baik dan kurang. Data kesesuaian standar porsi makan dapat dilihat pada tabel 6:

Tabel 7 : Kesesuaian standar porsi makan

	10-12		13-15				16-18					
	Baik		Kurang		Baik		Kurang		Baik		Kurang	
	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%
Menu Makanan												
Nasi			4	100			25	100			18	100
Lauk Hewani	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Lauk Nabati			4	100			25	100	18	100		
Sayur			4	100			25	100			18	100
Buah	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-

Keterangan :

n : jumlah sampel
 Kategori baik : $\geq 95,8\%$
 Kategori kurang : $\leq 95,8\%$

Berdasarkan tabel 7 dapat disimpulkan bahwa kesesuaian standar porsi nasi, lauk nabati, dan sayur dari hasil penimbangan menu selama tujuh hari penimbangan makanan tergolong kurang.

Hasil rata-rata penimbangan porsi makanan pada usia 10-12 tahun dengan jumlah 4 anak tergolong kategori kurang untuk menu makan nasi, lauk nabati, sayur. Hasil rata-rata penimbangan porsi makan pada usia 13-15 tahun dengan jumlah 25 anak juga tergolong kategori kurang untuk menu nasi, lauk nabati dan sayur, sedangkan hasil rata-rata penimbangan berat porsi pada usia 16-18 dengan jumlah 18 anak tergolong kurang untuk nasi dan sayur, namun untuk lauk nabati pada usia 16-18 dengan jumlah 18 anak tergolong baik.

Apabila bahan makanan kurang, besar kemungkinan menyebabkan standar porsi yang dihasilkan pun akan berkurang. Dalam penyelenggaraan makanan, perencanaan dan perhitungan pemakaian bahan makanan sangat erat kaitannya dengan standar porsi yang akan dihasilkan. Oleh karena itu, sangat penting untuk melakukan perencanaan dan perhitungan kebutuhan bahan makanan secara tepat dan teliti (Pucket, 2004)

D. Pola Menu

Pola menu selama tujuh hari penimbangan makanan dan pengamatan menu di Pondok Pesantren Al Anwar dapat dilihat pada tabel 8 sebagai berikut :

Tabel 8 : Pola menu makan siang berdasarkan jenis dan jumlah

Menu 1	Menu 2	Menu 3	Menu 4	Menu 5	Menu 6	Menu 7
Nasi (116,15g)	Nasi (179,15g)	Nasi (205,24g)	Nasi (174,68g)	Nasi (162,9g)	Nasi (144,8g)	Nasi (182,66g)
-	-	-	-	-	-	-
Tempe Goreng (41g)	-	-	-	Kering tempe (40,79g)	-	Tahu bacem (52,25g)
Tumis (labu, kangkung, kc. pjg, wortel)	Tumis sayur mie (toge, seledri)	Sayur Lodeh (kc. panjang, terong, labusiam, kol, bung)	Soto	Asem buncis terong, wortel	Sayur Lodeh (kc. panjang, terong, labusiam, kol, bung)	Sayur gori (terong, nan gka, kol)
(44,59g)	(56,21g)	(68,30g)	(37,54g)	(45,80g)	(60,49g)	(60,42g)
-	-	-	-	-	-	-

Berdasarkan tabel 8 untuk makanan pokok selama tujuh hari adalah nasi , kemudian untuk lauk hewani tidak ada karena menyesuaikan dengan anggaran yang ditetapkan oleh Pondok Pesantren Al Anwar . Untuk lauk nabati selama tujuh hari pengamatan ada pada menu ke satu , lima , dan tujuh diantaranya ada tempe goreng , kering tempe , dan tahu bacem. Untuk sayur selama tujuh hari sudah baik , namun selama tujuh hari pengamatan masi muncul untuk menu sayur yang sama yaitu hidangan menu sayur lodeh muncul pada menu ke tiga kemudian muncul lagi pada menu ke enam .

Pola menu yang ada di pondok kurang bervariasi . Pola menu untuk makan siang terdiri dari makanan pokok, lauk hewani / lauk nabati , dan sayuran . Jika tidak ada lauk hewani maupun lauk nabati biasanya hanya ada makanan pokok , sayur dan kerupuk dan sambal. Dari hasil pengambilan data, selama pengamatan menu 7 hari masi terdapat pengulangan menu seperti contoh pada menu hari ke 3 dan menu hari ke 6.

Menurut Moehyi,1992 variasi menu yang ada di Indonesia umumnya adalah terdiri dari berbagai hidangan diantaranya adalah makanan pokok, lauk pauk nabati atau hewani, sayuran dan buah.

Menurut Supariasa, *et al* (2002), tingkat konsumsi energi itu berpengaruh secara langsung pada status gizi. Energi itu diperoleh dari karbohidrat, protein dan lemak. Energi diperlukan untuk pertumbuhan, metabolisme, utilisasi bahan makanan dan aktivitas. Kebutuhan energi disuplai terutama oleh karbohidrat dan lemak, sedangkan protein untuk menyediakan asam amino bagi sintesis protein sel dan hormon maupun enzim untuk mengukur metabolisme.

Hasil penelitian tersebut sejalan dengan teori yang menyebutkan bahwa tingkat konsumsi protein itu secara langsung dapat mempengaruhi status gizi. Protein adalah bagian dari semua sel hidup dan merupakan bagian terbesar tubuh sesudah air. Semua protein mengandung unsur karbon, hidrogen, oksigen, dan nitrogen. Sebagian makanan yang kita makan kaya akan protein, misalnya susu, telur, keju, daging, dan ikan.

Protein berfungsi sebagai pertumbuhan dan pemeliharaan tubuh, mengatur tekanan air, untuk mengontrol pendarahan (terutama di fibrinogen), sebagai

transportasi yang penting untuk zat-zat gizi terutama sebagai antibodi dari berbagai penyakit, memelihara tubuh dan untuk mengatur aliran darah dalam membantu pekerjaan jantung (Bryan, 2004; Mukherjee, 2008).

Konsumsi protein berpengaruh terhadap status gizi. Usia remaja membutuhkan protein yang cukup tinggi untuk menunjang proses pertumbuhannya. Penyediaan pangan yang mengandung protein sangat penting, meskipun pertumbuhan masa kanak-kanak berlangsung lebih lambat daripada pertumbuhan bayi, tetapi kegiatan fisiknya meningkat.

E. Status Gizi

Status Gizi sampel didapatkan dari data penimbangan berat badan dan pengukuran tinggi badan, berikut adalah tabel distribusi sampel berdasarkan status gizi dapat dilihat sebagai berikut :

Tabel 9 : Distribusi Sampel Berdasarkan Status Gizi

Kategori Status Gizi	N (orang)	Persentase (%)
Normal	36	76.6
Gemuk	11	23.4
Jumlah	47	100

Berdasarkan tabel 9 persentase status gizi remaja putri di Pondok Pesantren Al Anwar rata-rata tergolong normal. Hasil IMT terendah adalah 15,40 kg/m² dan IMT tertinggi adalah 27,40 kg/m², rata-rata IMT Remaja Putri di Pondok Pesantren Al Anwar adalah 20,99 kg/m². Menurut hasil pengamatan standar porsi yang ada di Pondok Pesantren Al Anwar tergolong kurang, tetapi status gizi santri putri rata-rata normal, banyak faktor eksternal yang mempengaruhinya, diantaranya adalah beberapa santri banyak yang mengkonsumsi makanan dari luar / jajan di luar, kemudian pada saat orang tua santri menjenguk santri mendapat kiriman makanan untuk di Pondok.

Faktor yang berpengaruh terhadap status gizi adalah masalah sosial ekonomi, budaya, pola asuh, pendidikan dan lingkungan. Status gizi dipengaruhi juga oleh konsumsi makanan dan penggunaan zat-zat gizi didalam tubuh. Bila tubuh

memperoleh cukup asupan gizi dan digunakan secara efisien akan tercapai status gizi optimal yang memungkinkan pertumbuhan fisik, perkembangan otak, kemampuan kerja dan kesehatan secara umum pada tingkat setinggi mungkin. Faktor pencetus munculnya masalah gizi dapat berbeda antar wilayah ataupun antar kelompok masyarakat.

F. Keterbatasan dalam penelitian

1. Penelitian ini tidak dapat mengambil data pada saat makan sore karena proses distribusi makanan tidak terjadwal, sehingga peneliti sulit untuk mengatur waktu.
2. Lauk dan Sayur pada menu makan sore sudah tidak lengkap seperti makan siang karena menu masakan yang disajikan pada saat siang dan sore sama .



BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

KESIMPULAN

1. Kesesuaian Standar Porsi untuk makanan pokok, lauk dan sayur tergolong kategori kurang, sedangkan pada kelompok usia 16-18 tahun lauk nabati tergolong baik .
2. Pola menu yang digunakan adalah pola menu yang terdiri dari makanan pokok , lauk nabati/hewani, dan sayur. Hidangan kurang bervariasi , untuk lauk nabati yang sering muncul adalah tempe dan masih belum bervariasi dari segi jenis bahan makan dan cara pengolahannya, untuk sayur juga masih ada pengulangan menu pada saat hari ke 3 dan ke 6 .
3. Status Gizi sampel rata-rata normal , untuk kategori normal sejumlah 36 orang dan kategori gemuk 11 orang dengan Hasil IMT terendah adalah 15,40 kg/m² dan IMT tertinggi adalah 27,40 kg/m², rata rata IMT Remaja Putri di Pondok Pesantren Al Anwar adalah 20,99 kg/m².

SARAN

Bagi Pondok Pesantren :

1. Sebaiknya menu siang dilakukan pemorsian sesuai dengan anjuran porsi makan yang sesuai dengan kebutuhan remaja putri di Pondok Pesantren Al Anwar Mranggen.
2. Dalam perencanaan standar porsi pada penyelenggaraan makan di Pondok Pesantren Al Anwar sebaiknya disesuaikan dengan jumlah santriwati .
3. Hidangan makanan sebaiknya dibuat siklus menu agar menghindari kebosanan, makanan yang disajikan dapat disusun sesuai dengan kebutuhan gizi,dll.
4. Jenis bahan makanan yang digunakan dan cara pengolahan sebaiknya bervariasi agar tidak menimbulkan kebosanan santri.

Bagi Peneliti selanjutnya :

Dilakukan adanya penambahan variabel mengenai Hygiene dan Sanitasi dan penelitian standar porsi dan pola menu dilakukan pada siang dan malam .



DAFTAR PUSTAKA

- Almatsier, S., et al. *Gizi Seimbang Dalam Daur Kehidupan*. 2011. Jakarta: PT.Gramedia
Pustaka Utama.
- Almatsier, Sunita. 2005. *Penuntun Diet*. Jakarta : Gramedia
- Azwar, A. 2003. *Metodologi penelitian Kedokteran dan Kesehatan Masyarakat*. Jakarta: Bona Rupa Aksara
- Bryan, J., Osendarp, S., Hughes, D., Calvaresi, E., Baghurst, K. and Klinken, J.W.V. 2004. Nutrients for Cognitive Development in School-Aged Children. *Nutrition Reviews*, 62 (8): 295–306
- Bungin, B. 2005. *Metodologi Penelitian Kuantitatif*. Jakarta: Krisan
- C. Anderson & D. Blackmore. 1991. *Modern Food Service*. London
- Damiati, Santi. 2008. *Hubungan Pola Makan dan Status Gizi Dengan Prestasi Belajar Remaja Putri Pondok Pesantren Alkhairat Pusat Palu*. [Serial Online]. <http://www.scribd.com/doc/16348310/Hubungan-Pola-Makan-Dan-Status-Gizi-Dengan-Prestasi-Belajar-Remaja-Putri-Pondok-Pesantren-Alkhairat-Pusat-Palu>. (10 November 2015).
- Depkes RI. 2001. *Panduan 13 Pesan Dasar Gizi Seimbang*. Jakarta: Direktorat Gizi Masyarakat Depkes
- Departemen Kesehatan RI. 2003. *Pedoman Pelayanan Gizi Rumah Sakit*. Jakarta : Direktorat Jendral Bina Kesehatan Masyarakat
- Depkes RI. 2006. *Pedoman Pelayanan Gizi Rumah Sakit*. Jakarta : Direktorat Jendral Pelayanan Medik
- Jafar, Nurhaedar. 2012. *Perilaku Gizi Seimbang pada Remaja*. Program Studi Ilmu Gizi
Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Hassanudin .Skripsi
- Jafar, Nurhaedar ,Citrakesumasari , Suryani Eka Pratiwi . 2010. *Hubungan perilaku gizi*

seimbang dengan status gizi pada mahasiswa angkatan 2010 fakultas kesehatan masyarakat universitas Hasanuddin. Universitas Hassanudin .
Skripsi

Khazanah, N. 2010. *Gambaran Penyelenggaraan Makanan di Pondok Pesantren Darul Muttaqien (santri putri) Parung Bogor Tahun 2010.* [Serial Online].
http://perpus.fkik.uinjkt.ac.id/file_digital/NUR%20KHASANAH.pdf. (10 November 2015).

Kurniasih,dedeh,dkk(2010).*Sehat & bugar berkat gizi seimbang.* Penerbit buku Gramedia.Jakarta

Luciyani, Lya. *hubungan antara jumlah bahan makanan yang diproduksi dengan standar*

porsi yang dihasilkan pada penyelenggaraan makan siang di PUSDIK ARMED Cimahi. Gizi Poltekkes Kemenkes Bandung . KTI

Muchatob, *et al.* 1991. *Buku Pedoman Manajemen Pelayanan Gizi Makanan Kelompok.* Jakarta: Proyek Pengembangan Pendidikan Tenaga Gizi Pusat.

Mukherjee., Maj, R., Chaturvedi, L.S.C., Bhalwar, C.R. 2008. Determinants of Nutritional Status of School Children. *MJAFI*, 64(3): 227-231

Mukrie, N.A.,*et al.*1990. *Manajemen Pelayanan Gizi Institusi.* Depkes RI Jakarta.

Napitupulu, Victor , Hardinsyah , dan Hadi Riyadi . 2010. *Kecukupan Energi , Protein , Lemak, dan Karbohidrat .* IPB .

Natalia, Putri , Nasution Ernawati , dan Siagian, Albiner .2012. *Perilaku Konsumsi Gizi*

*Seimbang dan Status Gizi Pada Remaja Putri di SMA N 1 Taruntung tahun 2012.*Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Sumatra Utara.Skripsi

Notoatmodjo, S. 2010. *Metodologi Penelitian Kesehatan..* Jakarta : PT Asdi Mashasatya.

Pucket, Ruby P. 2004. *Food Service Manual For Health Institution Chicago :* Amerika Chicago Press

Purwanti, Sulistiyo.2013.*Gambaran Penyelenggaraan Makan di Pondok Pesantren Al Qodiri*

Kabupaten Jember.Universitas Jember.Skripsi

Rotua,Manuntun & Rohanta S. 2015. Manajemen Sistem Penyelenggara Makanan Institusi Dasar. Jakarta.EGC

Supariasa, I.D.N. 2014. *Penilaian Status Gizi*. edited by Monica Ester. Jakarta: EGC.

Susanti, Diah Aayu .2012 . *Perbedaan asupan energi, protein dan status gizi pada remaja*

panti asuhan dan pondok pesantren. Universitas Diponegoro .Skripsi

Suyatno. 2001. Manajemen Perbekalan (logistik) Makanan. Semarang : Bagian Gizi FKM UNDIP

Yuliansyah , Deni .2007. *Faktor- Faktor yang berhubungan dengan Status Gizi Remaja Putri*

Di Sekolah Menengah Umum Negri Toho Kabupaten Pontianak.Universitas Gajah Mada.Skripsi





**LEMBAR PERSETUJUAN RESPONDEN
(INFORMED CONSENT)**

Saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama :

Alamat :

Umur :

Menyatakan bersedia menjadi responden penelitian dari:

Nama : Rica Nanda Crisyanti

NIM : G0B013003

Fakultas : FIKKES

Judul : Gambaran Kesesuaian Standar Porsi, Pola menu , dan Status Gizi
Remaja Putri di Pondok Pesantren Al Anwar Mranggen

Prosedur penelitian ini tidak akan memberikan dampak dan resiko apapun pada responden. Saya diberikan kesempatan untuk bertanya mengenai hal-hal yang belum dimengerti dan telah mendapatkan jawaban yang jelas dan benar.

Dengan ini, saya menyatakan secara sukarela untuk ikut sebagai subyek dalam penelitian ini.

Semarang,
Januari 2016

Respon
den

(.....
.....)

FORM CEKLIS KESESUAIAN STANDAR PORSI DAN POLA MENU

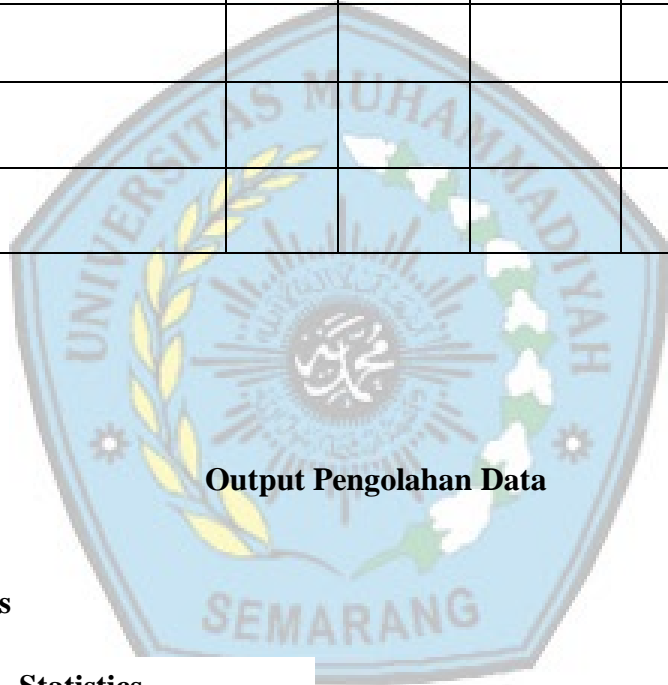
Menu ke =

Waktu Makan	Bahan Makanan	Jumlah (gr)	Standar Penukar Anjuran Makan	Keterangan Kesesuaian
Siang	Karbohidrat			
	Lauk Hewani			
	Lauk Nabati			
	Sayuran			
	Buah			



FORM PENGUKURAN STATUS GIZI
REMAJA PUTRI PONPES PUTRI AL ANWAR MRANGGEN

No	NAMA	PENDIDIKAN	USIA	BB(kg)	TB (cm)	IMT	KETERANGAN



Output Pengolahan Data

Frequencies

Statistics

umur_sampel

N	Valid	47
	Missing	0
Mean		15.04
Median		15.00
Mode		14 ^a
Std. Deviation		1.681
Sum		707

Frequencies

kategori umur responden

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid 10-12	4	8.5	8.5	8.5
13-15	25	53.2	53.2	61.7
16-18	18	38.3	38.3	100.0
Total	47	100.0	100.0	



Frequencies

Statistics

Indeks Massa Tubuh

N	Valid	47
	Missing	0
Mean		20.9979
Median		20.9000

Mode	18.60 ^a
Std. Deviation	2.68923
Sum	986.90



Frequencies

Indeks massa tubuh sampel

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	15.4	1	2.1	2.1	2.1
	16.3	1	2.1	2.1	4.3
	17.2	1	2.1	2.1	6.4
	17.5	1	2.1	2.1	8.5
	17.7	1	2.1	2.1	10.6
	17.8	1	2.1	2.1	12.8
	18.3	1	2.1	2.1	14.9
	18.6	2	4.3	4.3	19.1
	19.1	2	4.3	4.3	23.4
	19.2	2	4.3	4.3	27.7
	19.5	2	4.3	4.3	31.9
	19.7	1	2.1	2.1	34.0
	19.8	1	2.1	2.1	36.2
	20	1	2.1	2.1	38.3
	20.2	1	2.1	2.1	40.4
	20.3	2	4.3	4.3	44.7
	20.5	2	4.3	4.3	48.9
	20.9	2	4.3	4.3	53.2
	21.1	1	2.1	2.1	55.3
	21.5	1	2.1	2.1	57.4
	21.6	1	2.1	2.1	59.6
	21.7	2	4.3	4.3	63.8
	21.8	2	4.3	4.3	68.1
	21.9	1	2.1	2.1	70.2
	22.1	1	2.1	2.1	72.3
22.2	1	2.1	2.1	74.5	
22.3	1	2.1	2.1	76.6	

22.4	1	2.1	2.1	78.7
22.8	1	2.1	2.1	80.9
23	1	2.1	2.1	83.0
23.1	1	2.1	2.1	85.1
23.5	1	2.1	2.1	87.2
24.8	1	2.1	2.1	89.4
25	1	2.1	2.1	91.5
25.1	1	2.1	2.1	93.6
26.9	1	2.1	2.1	95.7
27.1	1	2.1	2.1	97.9
27.4	1	2.1	2.1	100.0
Total	47	100.0	100.0	

F
requencies

Kategori indeks massa tubuh

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid gemuk	11	23.4	23.4	23.4
normal	36	76.6	76.6	100.0
Total	47	100.0	100.0	