

**GAMBARAN ASUPAN MAKANAN, STATUS GIZI, STATUS
HIDRASI DAN TINGKAT KEPUASAN SANTRI DI PONDOK
PESANTREN MATHLA'UL ANWAR KOTA PONTIANAK**



SKRIPSI

Oleh:
RUDY TRI ANGGORO
131510459

**PROGRAM STUDI KESEHATAN MASYARAKAT
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH PONTIANAK
TAHUN 2019**

**GAMBARAN ASUPAN MAKANAN, STATUS GIZI, STATUS HIDRASI
DAN TINGKAT KEPUASAN SANTRI DI PONDOK PESANTREN
MATHLA'UL ANWAR KOTA PONTIANAK**

SKRIPSI

**Diajukan Untuk Melengkapi Sebagian Persyaratan Menjadi
Sarjana Kesehatan Masyarakat (SKM)**

Oleh:
RUDY TRI ANGGORO
131510459

**PEMINATAN GIZI KESEHATAN MASYARAKAT
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH PONTIANAK
TAHUN 2019**

LEMBAR PENGESAHAN

Dipertahankan Di Depan Dewan Penguji Skripsi
Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Pontianak
Dan Diterima Untuk Memenuhi Sebagai Syarat Guna Memperoleh
Gelar Sarjana Kesehatan Masyarakat (S.K.M.)

Pada Tanggal 27 September 2019

Oleh :

Rudy Tri Anggoro

NPM. 131510459

Dewan Penguji :

1. Marlenywati S.SI, M.KM

2. Dr. Linda Suwarni, M.Kes

3. Hendri Hadad SKM, M.Kes

**FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH PONTIANAK**

Dekan

Dr. Linda Suwarni, M.Kes

NIDN.1125058301

LEMBAR PERSETUJUAN

**DIAJUKAN SEBAGAI SALAH SATU SYARAT UNTUK MEMPEROLEH
GELAR SARJANA KESEHATAN MASYARAKAT (SKM)
GIZI KESEHATAN MASYARAKAT**

Oleh :

Rudy Tri Anggoro
NIM. 131510459

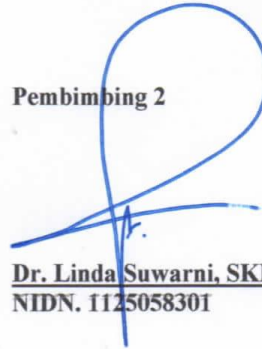
Pontianak, 27 September 2019
Mengetahui,

Pembimbing 1



Marlenywati, S.Si, M.K.M
NIDN. 1129098301

Pembimbing 2



Dr. Linda Suwarni, SKM, M,PH
NIDN. 1125058301

PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI

Dengan ini saya menyatakan bahwa dalam skripsi ini tidak terdapat karya yang pernah diajukan untuk memperoleh gelar kesarjanaan di suatu Perguruan Tinggi, dan sepanjang pengetahuan saya juga tidak terdapat karya atau pendapat yang pernah ditulis atau diterbitkan oleh orang lain, kecuali yang tertulis diacu dalam naskah ini dan disebutkan dalam daftar pustaka. Segala proses penyusunan skripsi saya jalankan dengan prosedur dan kaidah yang benar serta didukung dengan data-data yang dapat dipertanggungjawabkan keabsahannya.

Jika di kemudian hari ditemukan kecurangan, maka saya bersedia untuk menerima sanksi berupa pencabutan hak terhadap ijazah dan gelar yang saya terima.

Demikian surat pernyataan ini saya buat dengan sebenar-benarnya.

Pontianak, 27 September 2019

Rudy Tri Anggoro
NPM. 131510459

BIODATA



BIODATA PENELITIAN

1. Nama : Rudy Tri Anggoro
2. Tempat Tanggal Lahir : Karang Anyar, 16 Mei 1995
3. Jenis Kelamin : Laki-laki
4. Agama : Islam
5. Nama Orang Tua
 Bapak : Mujiono
 Ibu : Sri Sulastri
6. Alamat : Desa Karaban Jaya, Kec. Subah, Kab. Sambas

JENJANG PENDIDIKAN

1. SD : SDN 16 Kec. Subah Kab. Sambas (2001-2006)
2. SMP : MTS Mathla'ul Anwar Pontianak (2007-2010)
3. SMA : MA Mathla'ul Anwar Pontianak (2011-2013)
4. S1 (SKM) : Fakultas Ilmu Kesehatan, Prodi Kesehatan Masyarakat, Peminatan Gizi, Universitas Muhammadiyah Pontianak (2013-2019)

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur penulis ucapkan kepada Tuhan Yang Maha Esa Atas berkat dan rahmatnya serta karunia-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan Skripsi ini. Dalam kesempatan ini penulis mengambil Judul **“Gambaran Asupan Makanan, Status Gizi, Status Hidrasi Dan Tingkat Kepuasan Santri Pondok Pesantren Mathla’ul Anwar Kota Pontianak”**. Sebagai salah satu syarat memperoleh gelar Sarjana Kesehatan Masyarakat pada Program Studi Kesehatan Masyarakat Fakultas Ilmu Kesehatan Peminatan Gizi di Universitas Muhammadiyah Pontianak.

Dalam penyusunan Skripsi ini penulis mendapatkan bimbingan, arahan bantuan dari berbagai pihak. Penulis menyadari sepenuhnya bahwa tanpa dukungan dan bantuan dari semua pihak Skripsi ini tidak dapat terselesaikan. Oleh karena itu, pada kesempatan ini penulis mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada :

1. Bapak Dr. H. Helman Fachri, SE.,M.M selaku Rektor Universitas Muhammadiyah Pontianak
2. Ibu Dr. Linda Suwarni, S.K.M., M.Kes selaku Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Pontianak dan juga selaku Pembimbing 2 yang telah memberikan saran-saran berkaitan dengan penyusunan skripsi ini.
3. Bapak Abduh Ridha, SKM, M.P.H selaku Ketua Program Studi Kesehatan Masyarakat
4. Ibu Marlenywati, S.Si, M.K.M selaku Dosen Pembimbing 1 atas bimbingan, arahan, dorongan dan masukan-masukan yang sangat bermanfaat dalam menyusun skripsi.
5. Seluruh Dosen beserta Staff Universitas Muhammadiyah Pontianak yang telah membekali penulis dengan ilmu selama perkuliahan dan membantu dalam kelancaran skripsi ini.
6. Seluruh Santri Pondok Pesantren Mathla’ul Anwar Kota Pontianak yang telah bersedia menjadi responden dalam menyelesaikan penelitian ini.
7. Kedua orang tua, adik serta keluarga yang telah memberi doa restu, motivasi, semangat, nasihat dan dukungan materi kepada penulis.
8. Seluruh teman-teman Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Pontianak yang telah memberikan dorongan dan perhatian untuk menyelesaikan skripsi ini.

Penulis menyadari bahwa penyusunan Skripsi ini masih jauh dari sempurna. Untuk itu penulis mengharapkan masukan dan saran untuk lebih menyempurnakan Skripsi ini. Semoga Skripsi ini bermanfaat bagi kita semua.

Akhir kata saya ucapkan terima kasih.

Pontianak, 27 September 2019

Rudy Tri Anggoro

Daftar Isi

HALAMAN JUDUL.....	i
HALAMAN JUDUL.....	ii
LEMBAR PENGESAHAN.....	Error! Bookmark not defined.
LEMBAR PERSETUJUAN.....	Error! Bookmark not defined.
PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI.....	v
BIODATA PENELITI.....	vi
KATA PENGANTAR.....	vii
Daftar Isi.....	viii
DAFTAR TABEL.....	x
DAFTAR GAMBAR.....	xi
DAFTAR LAMPIRAN.....	xii
DAFTAR SINGKATAN.....	xiii
BAB I. PENDAHULUAN.....	1
I.1. Latar Belakang.....	1
I.2. Rumusan Masalah.....	6
I.3. Tujuan.....	6
I.4. Manfaat Penelitian.....	7
I.5. Keaslian Penelitian.....	9
BAB II. TINJAUAN PUSTAKA.....	12
II.1. Penyelenggaraan Makanan.....	12
II.2. Penyelenggaraan Makanan Sekolah.....	13
II.3. Tingkat Kepuasan.....	14
II.4. Status Hidrasi.....	21
II.5. Kerangka Teori.....	25
BAB III. KERANGKA KONSEP PENELITIAN.....	26
III.1. Kerangka Konsep.....	26
III.2. Variabel Penelitian.....	26

III.3.	Definisi Operasional.....	27
BAB IV.	METODOLOGI PENELITIAN.....	30
IV.1.	Desain Penelitian.....	30
IV.2.	Tempat dan Waktu Penelitian.....	30
IV.3.	Populasi dan Sampel.....	30
IV.4.	Sumber Data Penelitian.....	34
IV.5.	Teknik dan Instrumen pengumpulan Data.....	34
IV.6.	Analisis Data.....	36
BAB V.	HASIL DAN PEMBAHASAN.....	37
V.1.	HASIL.....	37
V.1.1.	Gambaran Umum Lokasi Peneltian.....	37
V.1.2.	Gambaran proses penelitian.....	41
V.2.	Karakteristik responden.....	42
V.3.	Analisis Univariat.....	43
V.4.	Pembahasan.....	52
V.5.	Keterbatasan Penelitian.....	64
BAB VI.	KESIMPULAN DAN SARAN.....	65
VI.1.	KESIMPULAN.....	65
VI.2.	SARAN.....	66
DAFTAR PUSTAKA	68

DAFTAR TABEL

Tabel 1 1 Keaslian Penelitian.....	7
Tabel 3 1 Definisi Operasional.....	22
Tabel 4.1 Proporsi Sampel Berdasarkan Jumlah Santri.....	28
Tabel 5.1 Karakteristik Responden Berdasarkan Umur	37
Tabel 5.2 Karakteristik Responden Berdasarkan Jenis Kelamin	37
Tabel 5.3 Distribusi Frekuensi Asupan Karbohidrat	38
Tabel 5.4 Distribusi Frekuensi Asupan Karbohidrat	38
Tabel 5.5 Distribusi Frekuensi Asupan Protein	39
Tabel 5.6 Distribusi Frekuensi Asupan Protein	39
Tabel 5.7 Distribusi Frekuensi Asupan Lemak	40
Tabel 5.8 Distribusi Frekuensi Asupan Lemak	40
Tabel 5.9 Distribusi Frekuensi Status Gizi Santri	41
Tabel 5.10 Distribusi Frekuensi Status Gizi Santri	41
Tabel 5.11 Distribusi Frekuensi Status Hidrasi Santri	42
Tabel 5.12 Distribusi Frekuensi Tingkat Kepuasan Makanan Santri	43

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Kerangka Teori.....	20
Gambar 3.1 Kerangka Konsep.....	21
Gambar 5.1 Pondok Pesantren Mathal'ul Anwar	32
Gambar 5.2 Bagan Alur Penelitian	35

DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1 : Lembar Persetujuan Menjadi Responden (*informed consent*)
- Lampiran 2 : Instrumen Penelitian (Kuesioner)
- Lampiran 3 : Daftar Istilah
- Lampiran 4 : Daftar Singkatan
- Lampiran 5 : Jadwal Kegiatan Penelitian
- Lampiran 6 : Surat Penelitian
- Lampiran 7 : Dokumentasi Penelitian

DAFTAR SINGKATAN

AKG	:	Angka Kecukupan Gizi
BB	:	Berat Badan
DEPKES	:	Departemen Kesehatan
IMT	:	Indeks Massa Tubuh
KEMENKES	:	Kementrian Kesehatan
PURI	:	Periksa Urin Sendiri
RISKESDAS	:	Riset Kesehatan Dasar
SMA	:	Sekolah Menengah Atas
TB	:	Tinggi Badan
WHO	:	<i>World Health Organization</i>
WKNPG	:	Widyakarya Nasional Pangan dan Gizi

BAB I.

PENDAHULUAN

I.1. Latar Belakang

Penyelenggaraan makanan institusi adalah penyediaan makanan bagi konsumen dalam jumlah banyak, yang berada dalam kelompok masyarakat yang terorganisir di institusi seperti perkantoran, perusahaan, pabrik, industri, asrama, rumah sakit, panti sosial, lembaga pemasyarakatan, pusat transito, pesantren dan lain-lain Depkes (2009). Penyelenggaraan makanan adalah rangkaian kegiatan mulai dari perencanaan menu sampai dengan pendistribusian makanan kepada konsumen dalam rangka pencapaian status yang optimal melalui pemberian makanan yang tepat dan termasuk kegiatan pencatatan, pelaporan, dan evaluasi bertujuan untuk mencapai status kesehatan yang optimal melalui pemberian makan yang tepat Rahmawati (2011).

Institusi makanan pondok Pesantren adalah penyelenggaraan makanan di dalam pondok yang pengolahannya didasarkan standar yang ada (menu, kecukupan zat gizi, dan sanitasi), dihidangkan secara menarik dan menyenangkan untuk santri yang bertujuan untuk memperbaiki dan menjaga status gizi santri, meningkatkan kehadiran di sekolah (tidak sering sakit), memperbaiki prestasi akademik serta merangsang dan mendukung pendidikan gizi dalam kurikulum (Purwaningtiyas, 2013).

Kebiasaan makan santri berkaitan dengan penyelenggaraan makanan yang ada di pondok pesantren karena setiap hari santri mengkonsumsi makanan yang disediakan oleh pihak pesantren. Ketersediaan energi dan zat gizi akan terpenuhi dengan didukung oleh perencanaan yang tepat. Perencanaan yang akan dilakukan tentu harus mempertimbangkan banyak hal diantaranya konsumen yang dilayani, tujuan institusi, jumlah biaya yang tersedia, keterbatasan fasilitas yang ada, sumber daya manusia, dan jenis pelayanan (Palacio dan Theis, 2009).

Penyelenggaraan makanan di sekolah merupakan salah satu alternatif yang dapat dilakukan untuk mengatasi masalah-masalah yang berhubungan dengan makanan pada anak usia sekolah. Di Amerika Serikat, program penyelenggaraan makanan di sekolah (*the national school lunch program*) sudah mulai dirintis sejak tahun 1946. Makanan yang disajikan dalam penyelenggaraan makanan harus dapat menyumbangkan energi 1/3 dari total kebutuhan energi anak.

Selain kebutuhan energi, perlu diperhatikan variasi makanan, kesukaan anak, dan jumlah makanan yang disediakan. Santri yang ada di pondok pesantren berada pada usia remaja. Usia remaja merupakan periode rentan gizi karena berbagai sebab. Pertama, remaja memerlukan zat gizi yang lebih tinggi karena peningkatan pertumbuhan fisik dan perkembangan yang drastis. Kedua, perubahan gaya hidup dan kebiasaan makan remaja mempengaruhi baik asupan maupun kebutuhan gizinya. Ketiga, aktif dalam olahraga (Almatsier, 2011).

Penelitian Anyika (2009) juga menunjukkan bahwa asupan zat gizi pada siswa yang tinggal diasrama lebih sedikit dibandingkan dengan siswa yang tidak

tinggal di asrama. Hal tersebut dikarenakan jumlah makanan yang tersedia di asrama, peraturan tentang makanan di asrama, dan daya terima remaja terhadap makanan umumnya lebih rendah daripada di rumah sendiri (Anyika, 2009).

Keadaan gizi seseorang merupakan gambaran makanan yang dikonsumsi dalam jangka waktu yang cukup lama. Pada masa remaja, kebutuhan zat gizi yang tinggi diperlukan untuk memenuhi kebutuhan pertumbuhan dan perkembangan tubuh yang cepat. Jika kebutuhan zat gizi tersebut tidak terpenuhi maka akan menyebabkan terhambatnya pertumbuhan dan perkembangan tubuh, bahkan dapat menyebabkan tubuh kekurangan gizi dan mudah terkena penyakit. Masalah gizi pada remaja yang terjadi karena kebiasaan makan yang salah, antara lain obesitas, kurang gizi kronis, dan kekurangan zat gizi mikro seperti anemia gizi.(Pujiati, 2015).

Menurut Ramdhan (2016) status hidrasi adalah suatu kondisi atau keadaan yang menggambarkan jumlah cairan dalam tubuh seseorang. Apabila status hidrasi dalam tubuh terganggu maka tubuh akan mengalami dehidrasi. Dehidrasi sendiri menurut Cakrawati dan Mustika NH (2011) adalah keadaan dimana tubuh banyak kehilangan cairan yang diikuti pula dengan kehilangan elektrolit. Menjadi catatan penting bahwa dehidrasi dapat terjadi pada siapa saja baik dewasa, anak-anak, orang tua bahkan bisa dimungkinkan terjadi pada bayi. Dehidrasi bisa menyerang siapapun apabila keseimbangan cairannya tidak dijaga dengan baik.

Setiap proses dalam penyelenggaraan makanan sangat mempengaruhi kualitas makanan yang dihasilkan. Karena itu, seorang juru masak bukan saja

harus memiliki keterampilan dalam mengolah dan memasak makanan, tetapi juga ia harus memiliki cukup pengetahuan tentang bahan makanan dan sifat-sifatnya. Secara garis besar terdapat beberapa faktor yang dapat menjadi tolak ukur dalam menentukan kualitas suatu makanan yaitu rasa aroma, konsistensi, kesegaran, penampilan, kematangan dan variasi makanan (Moehyi, 1992).

Sejalan dengan kualitas makanan yang harus baik, kualitas pelayanan yang diberikan juga harus baik agar santri tidak merasa kecewa atau dirugikan. Keberhasilan kualitas pelayanan berkaitan dengan seberapa besar harapan yang ingin didapatkan santri dengan kenyataan yang diterima atau dirasakan oleh santri. Untuk menilai kualitas layanan, dapat digunakan lima dimensi pokok dalam kualitas pelayanan menurut Tjiptono (2012) yaitu *Reliability* (kehandalan), *Responsiveness* (daya tanggap), *Assurance* (jaminan), *Empathy* (empati) dan *Tangible* (bukti fisik). Kualitas sebagai keseluruhan ciri dari karakteristik produk atau jasa yang mendukung kemampuan untuk memuaskan kebutuhan. Kualitas harus dimulai dari pelanggan dan diakhiri dengan bagaimana persepsi pelanggan/konsumen (Aritonang, 2012).

Prevalensi masalah gizi di Indonesia saat ini masih cukup tinggi khususnya di kalangan remaja Berdasarkan Riskesdas tahun 2013, prevalensi status gizi normal pada remaja di Indonesia yakni 78%, dengan status gizi kurus sekitar 10% dan status gizi gemuk sebesar 12%. Dalam Riskesdas tahun 2013 juga dijelaskan bahwa di Indonesia kecenderungan remaja kurus relatif tidak ada perubahan yang berarti selama tahun 2007 dan 2013 Sedangkan di Kalimantan Barat prevalensi

kurus sebesar 6,5% dan sangat kurus 1,4 %. Dapat diketahui bahwa dari 35.000 anak usia sekolah sekitar 44,6 % memperoleh asupan energi kurang dari 15 % kebutuhan gizi per hari (Riskesdas, 2013).

Pondok pesantren merupakan salah satu institusi yang melayani kebutuhan makan santri, seharusnya memiliki sistem penyelenggaraan makanan yang baik agar dapat tercipta kualitas sumber daya manusia yang tinggi dimana gizi merupakan salah satu penentu kesehatan santri. Salah satu upaya untuk mempertahankan status gizi santri tersebut agar tetap baik, perlu kiranya pondok pesantren mempertahankan dan meningkatkan konsumsinya agar tetap adekuat pada proses penyelenggaraan makanannya. Dalam rangka pelaksanaan upaya ini tentunya setiap pondok pesantren memiliki cara pengaturan dan penyelenggaraan makanan yang disesuaikan dengan kemampuan dan keadaan masing-masing.

Pondok Pesantren Mathla'ul anwar pontianak merupakan salah satu institusi pendidikan yang menyelenggarakan makanan selama pendidikan. Penyelenggaraan makanan yang dilakukan tidak menggunakan jasa catering tetapi dilakukan langsung oleh pihak pesantren.

Berdasarkan hasil study pendahuluan yang telah di lakukan di pondok pesantren mathla'ul anwar Pontianak , dari 10 responden yg diteliti di peroleh hasil sebagai berikut, rata-rata asupan karbohidrat, protein dan lemak santri pondok pesantren mathla'ul anwar kurang tercukupi dengan presentase sebesar 100 %, sedangkan pada pengukuran status gizi santri diperoleh hasil status gizi kurang sebesar 40%,status gizi normal sebesar 50% dan status gizi lebih sebesar 10%,

kemudian pada pengukuran status hidrasi diperoleh hasil sebesar 30% dehidrasi, serta 70% tidak dehidrasi.

Pada pengukuran tingkat kepuasan rasa 70% santri menjawab puas dan 30% santri menjawab kurang puas, sedangkan pada pengukuran tingkat kepuasan warna sebanyak 90% santri menjawab puas dan 10% santri menjawab kurang puas, dan pada pengukuran tingkat kepuasan tekstur, aroma dan porsi 100% santri menjawab puas dengan makanan yang disediakan di pondok pesantren mathla'ul anwar .

Berdasarkan uraian di atas peneliti tertarik untuk meneliti di tempat tersebut dan juga karena belum ada yang meneliti di sana mengenai gambaran asupan makanan. Status gizi dan tingkat kepuasan santri terhadap makanan asrama dalam sistem penyelenggaraan makanan di Pondok Pesantren Mathla'ul Anwar Pontianak.

I.2. Rumusan Masalah

Dari latar belakang diatas rumusan masalah dalam penelitian ini adalah “Bagaimana Gambaran asupan makanan, status gizi, status hidrasi dan tingkat kepuasan santri pondok pesantren Mathla'ul Anwar Kota Pontianak ?

I.3. Tujuan

A. Tujuan Umum

Mengetahui “Gambaran asupan makanan, status gizi, status hidrasi dan tingkat kepuasan santri di Pondok Pesantren Mathla'ul Anwar Kota Pontianak”

B. Tujuan Khusus

1. Untuk Mengetahui Gambaran asupan makanan pada santri di Pondok Pesantren Mathla'ul Anwar Kota Pontianak
2. Untuk mengetahui Gambaran status gizi pada santri di pondok pesantren Mathla'ul Anwar kota Pontianak
3. Untuk mengetahui Gambaran status hidrasi santri di pondok Pesantren Mathla'ul Anwar kota Pontianak
4. Untuk Mengetahui Gambaran Tingkat kepuasan pada santri di pondok pesantren Mathla'ul Anwar kota Pontianak

I.4. Manfaat Penelitian

A. Bagi Peneliti

Sebagai tambahan pengetahuan dan pengalaman dalam pengembangan ilmu pengetahuan khususnya mengenai gambaran asupan makanan, status gizi, status hidrasi dan tingkat kepuasan santri Pondok Pesantren Mathla'ul Anwar Pontianak.

B. Bagi Pondok Pesantren Mathla'ul Anwar

Diharapkan hasil penelitian ini dapat menjadi tambahan pengetahuan dan informasi serta diharapkan adanya tindak lanjut dari pengelola pondok pesantren untuk mengatasi permasalahan yang di temukan dalam penelitian ini terkait asupan makanan, status gizi, status hidrasi dan tingkat kepuasan makanan di pondok pesantren mathla'ul anwar kota Pontianak.

C. Bagi Fakultas Ilmu Kesehatan Masyarakat Universitas Muhammadiyah

Pontianak

Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat dijadikan acuan terhadap perkembangan ilmu pengetahuan dan sebagai bahan tambahan kepustakaan yang dapat menjadi informasi yang bermanfaat untuk perkembangan pengetahuan dan dapat menjadi rekomendasi penelitian selanjutnya.

I.5. Keaslian Penelitian

Tabel. 1.1. Keaslian Penelitian

NO	JUDUL	PENELITI	HASIL	PERBEDAAN	PERSAMAAN
1	Gambaran Asupan, Status Gizi Dan Tingkat Kepuasan Santri Pondok Pesantren Hubulo Gorontalo	Harniko Datukramat, Djunaedi M. dachlan, St. Fatimah 2014	Asupan energi, lemak dan protein sebagian besar terdapat pada kategori kurang (defisit) yaitu masing-masing sebanyak 58,8% energi, 73,5% protein, dan 91,1% lemak sedangkan untuk karbohidrat sebagian besar terdapat pada kategori normal yaitu sebanyak 64,7%. Untuk status gizi sebagian besar responden mempunyai status gizi normal yaitu sebanyak 28 orang (82,4%), status gizi kurus 1 orang (2,9%), gemuk 4 orang (11,8%) dan obesitas 1 orang (2,9%). Rata-rata tingkat kepuasan responden berada pada kategori puas (> 75%) terdapat pada menu nasi, daging, ayam dan ikan yang dibuat acar namun masih kurang puas terhadap porsi dan tampilan (< 75%).	Lokasi penelitian, waktu penelitian, Dan pada penelitian ini peneliti menambahkan variable penelitian berupa status hidrasi	Variable penelitian, jenis penelitian, Teknik pengambilan sampel,

NO	JUDUL	PENELITI	HASIL	PERBEDAAN	PERSAMAAN
2	Gambaran Asupan Zat Gizi Makro, Status Gizi, Dan Tingkat Kepuasan Santri Pada Sistem Penyelenggaraan Makanan Di Pondok Pesantren Putri Ummul Mukminin Makassar	Khaerul Muthiah Kaenong, Djunaedi M. dachlan, Abdul salam. (2014)	Hasil penelitian asupan zat gizi makro, sebanyak 39,6 % santri dengan asupan energi normal, 41,3% santri dengan asupan protein normal, 6,8% santri dengan asupan lemak normal, dan 48,3% santri dengan asupan karbohidrat normal. Didapatkan 74,1% santri dengan status gizi normal. Secara umum santri merasa puas dengan menu yang disajikan untuk tiap kategori penilaian. Penelitian ini menyimpulkan bahwa asupan zat gizi makro santri tidak seimbang, status gizi santri tergolong normal, dan rata-rata santri merasa puas terhadap makanan yang disajikan di pesantren tersebut.	Lokasi, tempat, teknik pengambilan sampel, variable yg diteliti, waktu penelitian Dan pada penelitian ini peneliti menambahkan variable penelitian berupa status hidrasi	Variable penelitian, jenis penelitian,

NO	JUDUL	PENELITI	HASIL	PERBEDAAN	PERSAMAAN
3	Gambaran Asupan Zat Gizi Makro Dan Mikro, Sisa Makanan, Status Gizi Dan Tingkat Kepuasan Mutu Hidangan Santri Pada Sistem Penyelenggaraan Makanan (Studi Disekolah Menengah Atas Islam Terpadu Al-Fityan Kabupaten Kuburaya	Marlenywati, Ismael saleh, Poppy lestari. (2017)	Hasil penelitian asupan zat gizi makro dan mikro, diketahui bahwa 59% santri dengan asupan energi kurang, 48% santri dengan asupan protein cukup, 46% santri dengan asupan lemak lebih, 77% santri dengan asupan karbohidrat kurang, seluruh santri dengan asupan zink kurang, seluruh santri dengan asupan kalsium kurang, dan 93% santri dengan asupan vitamin A kurang. Didapatkan 61% santri tidak menghabiskan makanannya, dan diketahui 89% santri memiliki status gizi kurang. Diketahui 92% santri merasa kurang puas terhadap cita rasa makanan yang disajikan, seluruh santri kurang puas terhadap penampilan makanan yang disajikan, dan 63% santri puas terhadap variasi menu yang disajikan.	Lokasi penelitian, tempat penelitian, waktu penelitian, variable penelitian Dan pada penelitian ini peneliti menambahkan variable penelitian berupa status hidrasi	Variable penelitian, jenis penelitian, Teknik pengambilan sampel,

BAB V.

HASIL DAN PEMBAHASAN

V.1. HASIL

V.1.1. Gambaran Umum Lokasi Penelitian

Dari 34 provinsi di Indonesia provinsi Kalimantan barat menjadi salah satu provinsi yang cukup besar, Kalimantan barat memiliki 14 kabupaten dan kabupaten kota, Pontianak menjadi salah satu kabupaten pusat bagi masyarakat. Kabupaten kota Pontianak terdiri dari 6 kecamatan. Pondok pesantren mathla'ul anwar sebagai sampel dalam penelitian ini termasuk dalam kecamatan Pontianak barat yang berbatasan dengan kecamatan Pontianak kota dan kecamatan Pontianak selatan.

Gedung pondok Pesantren Mathla'ul Anwar terletak di jalan Prof. M Yamin, SH tepatnya di jalan pak benceng No. 22 A kota Pontianak Kalimantan Barat. Pondok Pesantren Mathla'ul Anwar didirikan oleh Ustadz. A. Djuhaedi Abdullah, S.Ag dan bapak Yakob Abdullah, yang berdiri pada tanggal 17 juli 1996 namun baru beroperasi pada tanggal 17 juli 1997.



Gambar V.1
Pondok Pesantren Mathla'ul Anwar

Pondok Pesantren Mathla'ul Anwar kota Pontianak merupakan cabang dari perguruan Mathla'ul Anwar yang berpusat di menes Kabupaten Pandeglang Provinsi Banten. Jenjang sekolah yang di selenggarakan di Pondok Pesantren Mathla'ul Anwar Adalah Madrasah Tsanawiyah (MTs), Madrasah Aliyah swasta (MAS) dan pendidikan Diniyah. Ketiga jenjang pendidikan ini merupakan kurikulum terpadu dari Kementrian Agama dan Pendidikan Nasional serta kurikulum susunan sendiri berupa pelajaran tambahan yang mengadopsi dari pesantren modern maupun Salafiyah yang menjadi ciri Khas Pondok Pesantren Mathla'ul Anwar.

Pondok Pesantren Mathla'ul Anwar memiliki luas bangunan sebesar 1.775 m² yang berdiri diatas lahan seluas 4.390 m². Baik tanah maupun bangunan yang dimiliki berstatus hak milik Perguruan Mathla'ul Anwar. Pondok pesantren Mathla'ul Anwar juga memiliki sarana olah raga lapangan seluas 324 m².

Jumlah pengasuh Pondok Pesantren Mathla'ul Anwar sebanyak 25 orang terdiri dari 1 orang kiyai, 20 orang ustadz dan 4 orang ustadzah. dilihat dari jenjang pendidikan yang di tempuh, sebnyak 9 orang memiliki Ijazah S1 dan sisanya sebanyak 11 orang berpendidikan SLTA/pondok pesantren. Jumlah ustadz dan guru di Pondok Pesantren Mathla'ul Anwar memiliki 40 orang ustadz/guru, jumlah santri di Pondok Pesantren Mathla'ul Anwar sebanyak 427 santri yang terdiri dari 247 santri MTs dan santri MAS berjumlah 180 orang.

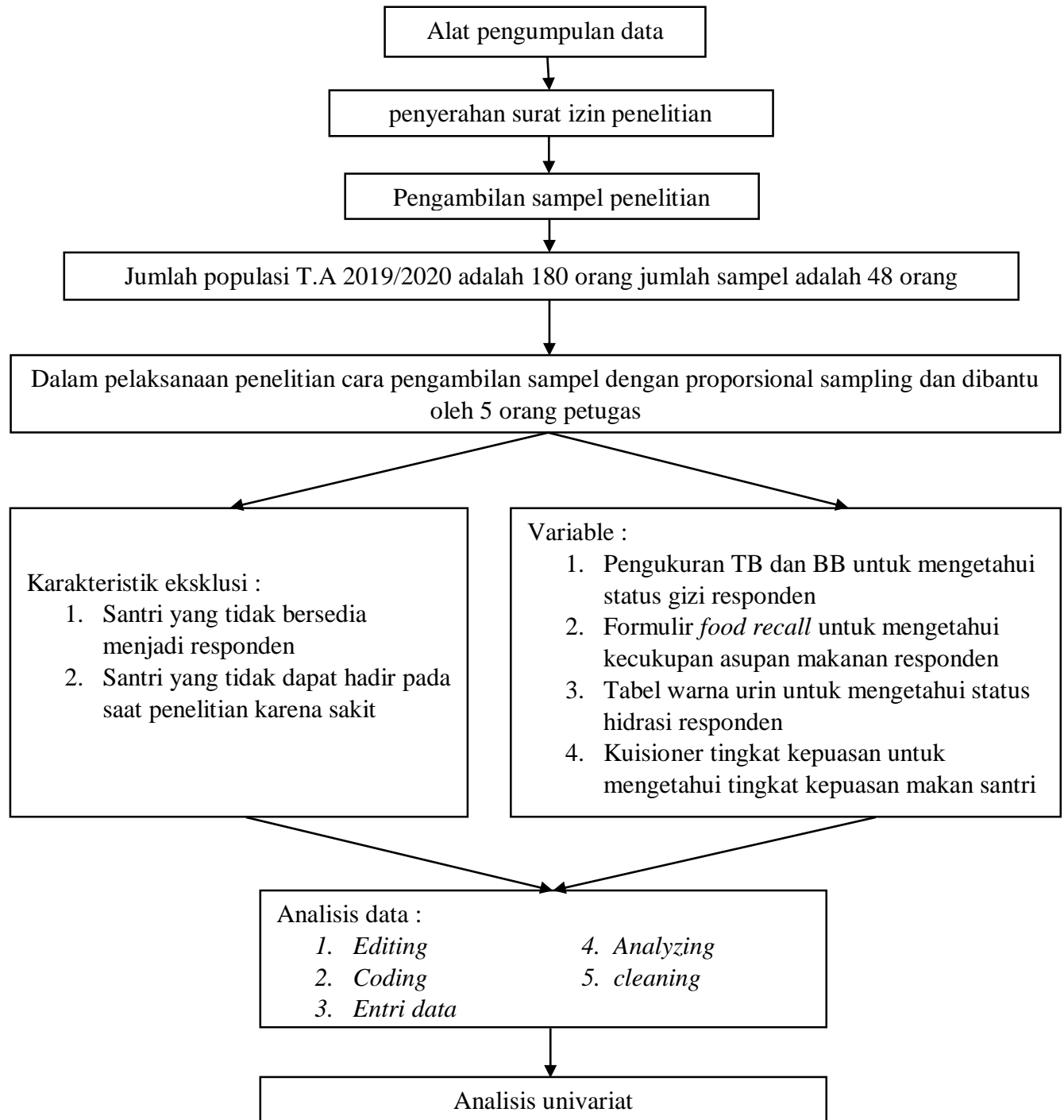
Pondok Pesantren Mathla'ul Anwar bekerja sama dengan beberapa instansi terkait maupun mandiri menyelenggarakan ekstrakurikuler berupa latihan keterampilan meliputi : Industri rumah tangga, bekerja sama dengan Deperindag Provinsi Kalimantan Barat, Koperasi simpan pinjam bekerja sam dengan dekopinwil provinsi Kalimantan barat, kursus menjahit (mandiri), beladiri/karate (mandiri), kaligrafi Alqur'an (mandiri), muhadharah atau pidato 3 bahasa (Bahasa arab, inggris dan Indonesia), dan pramuka (mandiri). Ciri khas yang dikembangkan di Pondok Pesantren Mathla'ul Anwar adalah penguasaan dua Bahasa yakni Bahasa arab dan Bahasa inggris.

Untuk menunjang kegiatan belajar mengajar, tersedia sejumlah prasarana yang cukup memadai yakni 9 ruangan belajar dengan luas 4x6 m, 3 ruangan

pimpinan, 2 ruangan guru, 1 ruangan tata usaha 4 rumah ustadz, 6 lokal asrama putra, 7 lokal asrama putri, 1 unit ruang took koperasi, 1 ruang perpustakaan, 1 ruang lab computer dan 1 unit ruang Aula. Untuk kegiatan mandi dan sebagainya Pondok Pesantren Mathla'ul Anwar mengandalkan sumur bor yang berada di lingkungan pesantren, kemudian untuk menunjang kesehatan para santri pondok pesantren menyediakan ruang unit kesehatan yang diberi nama PUSKESTREN (pusat kesehatan pesantren) dengan luas 3x3 m.

Penelitian ini dimulai pada tanggal 30 Agustus sampai tanggal 7 September tahun 2019. Penelitian ini dilakukan dengan mengumpulkan data primer dan skunder. Data yang di ambil berupa nama responden, umur responden dan kelas responden. Sedangkan data yang di peroleh menggunakan instrument kuisisioner berupa pengukuran tinggi badan, penimbangan berat badan, tingkat kepuasan responden dan pengambilan urin untuk mengetahui status hidrasi responden. Pada penelitian ini peneliti di bantu oleh 5 orang yang bertugas, dengan pembagian 1 orang bertugas mengukur tinggi badan dan menimbang berat badan responden, 1 orang membantu responden dalam pengisian kuisisioner tingkat kepuasan, 2 orang membantu dalam pengisian *form food recall* bersama peneliti dan 1 orang membantu menjelaskan tentang pengukuran urin menggunakan tabel warna urin.

V.1.2. Gambaran proses penelitian



Gambar V.2 Bagan Alur Penelitian

V.2. Karakteristik responden

Responden dalam penelitian ini adalah sebagian dari santri kelas X, XI dan kelas XII Pondok Pesantren Mathla'ul Anwar Pontianak yang berjumlah 48 responden. Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan kepada 48 orang responden melalui wawancara yang telah dilakukan telah di dapat gambaran karakteristik responden sebagai berikut :

1. Karakteristik berdasarkan umur

Tabel V.1 Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden Berdasarkan Umur Santri Pondok Pesantren Mathla'ul Anwar Pontianak

Usia	Jumlah	Presentase (%)
15	19	39.6
16	19	39.6
17	5	10.4
18	5	10.4
Total	48	100

Sumber: data primer tahun 2019

Berdasarkan tabel V.1 Menunjukkan bahwa proporsi responden yang berusia 15 dan 16 tahun sama jumlahnya yaitu sebanyak 19 orang (39,6%) lebih besar di bandingkan dengan responden yang berusia 17 dan 18 tahun juga sama jumlahnya sebanyak 5 orang (10,4%).

2. Karakteristik responden berdasarkan jenis kelamin

Tabel V.2 Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden Berdasarkan Jenis Kelamin Santri Pondok Pesantren Mathla'ul Anwar Kota Pontianak.

Jenis Kelamin	Jumlah	Presentasi (%)
Laki-laki	15	31.3
Perempuan	33	68.8
Total	48	100

Sumber: data primer tahun 2019

Berdasarkan tabel V.2 Diatas diketahui proporsi responden berjenis kelamin perempuan sebanyak 33 orang (68,8%) lebih besar jika dibandingkan dengan responden berjenis kelamin laki-laki sebesar 15 orang (31,3%).

V.3. Analisis Univariat

Berikut ini di sajikan hasil analisis deskriptif berupa *tabel* tabulasi silang (*crosstabulation*) dan *bar chart*. Penyajian data hasil penelitian ini di maksudkan untuk memperoleh gambaran berbagai hal, yaitu variabel asupan karbohidrat, asupan protein, dan asupan lemak, serta variable status gizi, variable status hidrasi dan tingkat kepuasan makanan santri Pondok Pesantren Mathla'ul Anwar Pontianak.

1. Asupan karbohidrat

Asupan karbohidrat di kategorikan kurang, cukup dan lebih. Berikut adalah distribusi frekuensi berdasarkan asupan karbohidrat di lihat pada *tabel* berikut ini :

Tabel V.3 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Asupan Karbohidrat Pada Santri Pondok Pesantren Mathla'ul Anwar Pontianak Tahun 2019

Karbohidrat	Jumlah	Presentase (%)
Kurang	46	95,8
Cukup	1	2,1
Lebih	1	2,1
Total	48	100

Sumber: data primer tahun 2019

Berdasarkan tabel V.3 menunjukkan bahwa asupan karbohidrat pada santri di pondok pesantren mathla'ul anwar pontianak menunjukkan bahwa dari 48 responden 46 orang (95,8%) asupan karbohidrat kurang, 1 orang (2,1%) asupan karbohidrat cukup sedangkan 1 orang (2,1%) asupan karbohidrat lebih.

Tabel V.4 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Asupan Karbohidrat Pada Santri Pondok Pesantren Mathla'ul Anwar Pontianak Tahun 2019

Asupan Karbohidrat		
Rata - rata	Minimum	Maksimum
173,4 gram	105,7 gram	297,3 gram

Sumber: data primer tahun 2019

Berdasarkan tabel V.4 diatas nilai rata-rata asupan karbohidrat responden sebesar 173,4 gram, sedangkan nilai minimum asupan karbohidrat responden sebesar 105,7 gram dan maksimum asupan karbohidrat responden sebesar 297,3 gram.

2. Asupan protein

Asupan protein di kategorikan kurang, cukup dan lebih. Berikut adalah distribusi frekuensi berdasarkan asupan karbohidrat di lihat pada tabel berikut ini :

Tabel V.5 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Asupan Protein Pada Santri Pondok Pesantren Mathla'ul Anwar Pontianak Tahun 2019.

Protein	Jumlah	Presentasi (%)
Kurang	14	29,2
Cukup	24	50
Lebih	10	20,8
Total	48	100

Sumber : data primer tahun 2019

Berdasarkan tabel V.5 menunjukkan bahwa asupan protein pada santri pondok pesantren mathla'ul anwar pontianak. Menunjukkan bahwa dari 48 responden sebanyak 14 orang (29,2) asupan protein kurang, sebanyak 24 orang (50%) asupan protein cukup, sedangkan untuk asupan protein lebih sebanyak 10 orang (20,8%).

Tabel V.6 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Asupan Protein Pada Santri Pondok Pesantren Mathla'ul Anwar Pontianak Tahun 2019

Asupan Protein		
Rata - rata	Minimum	Maksimum
41,39 gram	27,8 gram	54,8 gram

Sumber: data primer tahun 2019

Berdasar tabel V.6 diatas menunjukkan nilai minimum asupan protein responden sebesar 27,8 gram dan maksimum asupan responden sebesar 54,8 gram, sedangkan rata-rata asupan protein responden sebesar 41,39 gram.

3. Asupan lemak

Asupan lemak di kategorikan kurang, cukup dan lebih. Berikut adalah distribusi frekuensi berdasarkan asupan karbohidrat di lihat pada tabel berikut ini :

Tabel V.7 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Asupan Lemak Santri Pondok Pesantren Mathla'ul Anwar Pontianak Tahun 2019.

Lemak	Jumlah	Presentasi (%)
Kurang	21	43,8
Cukup	11	22,9
Lebih	16	33,3
Total	48	100

Sumber : data primer tahun 2019

Berdasarkan tabel V.7 menunjukkan bahwa asupan lemak santri pondok pesantren mathla'ul anwar pontianak. Menunjukkan bahwa dari 48 responden sebanyak 21 orang (43,8%) dinyatakan asupan lemak kurang, dan sebanyak 11 orang (22,9%) asupan lemak cukup, sedangkan asupan lemak lebih sebanyak 16 orang (33,3%).

Tabel V.8 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Asupan Lemak Pada Santri Pondok Pesantren Mathla'ul Anwar Pontianak Tahun 2019

Asupan lemak		
Rata-rata	Minimum	Maksimum
102,1 gram	19,5 gram	276,7 gram

Sumber : data primer tahun 2019

Berdasarkan tabel V.8 di atas dapat disimpulkan bahwa nilai minimum asupan lemak responden sebesar 19,5 gram dan nilai maksimum asupan lemak responden sebesar 276,7 gram sedangkan nilai rata-rata asupan lemak responden sebesar 102,1 gram.

4. Status gizi

Status gizi dikatakan kurus jika z-score $-3SD$ sampai $<-2SD$, dikatakan normal jika z-score $-2SD$ sampai $1SD$, gemuk jika z-score $>1SD$ sampai $2SD$. Berikut adalah distribusi frekuensi berdasarkan status gizi dilihat pada tabel berikut ini :

Tabel V.9 Distribusi Frekuensi Berdasarkan Status Gizi Santri Pondok Pesantren Mathla'ul Anwar Pontianak Tahun 2019.

Status Gizi	Jumlah	Presentasi (%)
Gizi Kurus	16	33.3
Gizi Normal	21	43.8
Gemuk	11	22.9
Total	48	100

Sumber : data primer tahun 2019

Berdasarkan tabel V.6 Menunjukkan bahwa responden dengan status gizi kurus sebanyak 16 orang (33.3%), responden dengan status gizi normal sebanyak 21 orang (43.8%), sedangkan responden dengan status gizi gemuk sebanyak 11 orang (22.9%).

5. Status hidrasi

Dikatakan tidak dehidrasi jika skala warna urin 1 sampai 3, dan dikatakan dehidrasi jika skala warna urin 4 sampai 8. Berikut adalah distribusi frekuensi status hidrasi santri dilihat pada tabel berikut :

Tabel V.11 Tabel Distribusi Frekuensi Status Hidrasi Santri Pondok Pesantren Mathla'ul Anwar Pontianak Tahun 2019.

Status hidrasi	Jumlah	Presentasi (%)
Dehidrasi	10	20,8
Tidak dehidrasi	38	79,2
Total	48	100

Sumber : data primer tahun 2019

Berdasarkan tabel V.11 di atas menunjukkan bahwa dari 48 responden sebanyak 38 orang (79.2%) dinyatakan tidak dehidrasi lebih besar dibandingkan dengan 10 orang responden (20.8 %) yang dinyatakan dehidrasi.

6. Tingkat kepuasan makanan

Berikut adalah distribusi frekuensi tingkat kepuasan makanan santri, dengan kategori puas jika santri merasa puas terhadap rasa, aroma, kesegaran, penampilan, kematangan, konsistensi dan variasi dapat dilihat pada tabel berikut :

Tabel V.12 Distribusi Frekuensi Tiangkat Kepuasan Makanan Santri Pondok Pesantren Mathla'ul Anwar Pontianak 2019

INDIKATOR	PUAS		KURANG PUAS		TOTAL	
	Jumlah	%	Jumlah	%	Jumlah	%
RASA						
Rasa makanan yang di sajikan enak	35	72,9	13	27,1	48	100
Rasa makanan yang di sajikan sesuai dengan selera santri	31	64,6	17	35,4	48	100
AROMA						
Masakan yang disajikan beraroma sedap	31	64,6	17	35,4	48	100
Aroma masakan menggugah selera makan	29	60,4	19	39,6	48	100
Nasi tidak berbau apek	29	60,4	19	39,6	48	100
KONSISTENSI						
Tekstur nasi tidak keras	30	62,5	18	37,5	48	100
Makanan yang di sajikan memiliki tekstur berbeda seperti nasi (padat), kare (kental), sop (cair)	23	27,9	25	52,1	48	100
KESEGARAN						
Makanan yang di sajikan masih hangat	32	66,7	16	33,3	48	100
Sayuran masih segar dan tidak terdapat sayur yang sudah tua	21	43,7	27	56,3	48	100

PENAMPILAN						
Penampilan makanan menggugah selera makan	23	47,9	25	52,1	48	100
Bentuk potongan bahan makanan yang di sajikan menarik	25	52,1	23	47,9	48	100
Kombinasi warna pada makanan yang di sajikan bervariasi	24	50	24	50	48	100
KEMATANGAN						
Makanan matang sempurna sehingga tidak mentah dan terlalu matang	29	60,4	19	39,6	48	100
Lauk hewani di masak dengan matang sempurna (daging, ayam, ikan, telur)	31	64,6	17	35,4	48	100
Sayuran seperti buncis, wortel, dan kacang-kacangan matang sempurna sehingga tidak keras	32	66,7	16	33,3	48	100
VARIASI						
Makanan di sajikan bervariasi dalam satu menu yaitu terdapat lauk hewani atau nabati, sayuran dan buah	20	41,7	28	58,3	48	100
Menu makanan berbeda untuk makan pagi, siang dan sore	26	54,2	22	45,8	48	100
Menu makanan menunjang gizi seimbang yaitu terdapat karbohidrat (umbi/nasi), protein (daging/tempe), lemak (kacang-kacangan), serat (sayuran hijau)	27	56,3	21	43,7	48	100

Sumber : data primer tahun 2019

Berdasarkan tabel V.8 diatas dapat disimpulkan bahwa pada indikator rasa makanan responden yang menjawab puas terhadap rasa makanan yang di sajikan enak sebanyak 35 orang (72,9%) dan responden yang menjawab kurang puas terhadap rasa makanan yang di sajikan enak sebanyak 13 orang (20,1%). Pada kategori rasa makanan sesuai selera sebanyak 31 orang (64,6%) menjawab puas, dan 17 orang (30,4%) menjawab kurang puas terhadap rasa makanan sesuai selera.

Analisis per item terkait aroma makanan responden yang menjawab puas terhadap makanan yang di sajikan beraroma sedap sebanyak 31 orang (64,6%) dan sebanyak 17 orang (35,4%) menjawab kurang puas terhadap makanan yang di sajikan beraroma sedap. Pada kategori aroma masakan menggugah selera makan sebanyak 29 orang (60,4%) menjawab puas, dan sebanyak 19 orang (39,6%) menjawab kurang puas terhadap aroma masakan menggugah selera makan. Sedangkan pada kategori nasi tidak berbau apek sebanyak 29 orang (60,4%) menjawab puas, dan sebanyak 19 orang (39,6%) menjawab kurang puas.

Analisis per item terkait konsistensi makanan responden yang menjawab puas terhadap tekstur nasi yang tidak keras sebanyak 30 orang (62,5%). Dan responden yang menjawab kurang puas terhadap tekstur nasi yang tidak keras sebanyak 18 orang (37,5%). Sedangkan pada kategori makanan yang di sajikan memiliki tekstur berbeda sebanyak 23 orang (27,9 %) menjawab puas, dan sebanyak 25 orang (52,1%) menjawab tidak puas terhadap makanan yang di sajikan memiliki tekstur berbeda.

Analisis per item terkait kesegaran sebanyak 32 orang (66,7%) menjawab puas terhadap nasi yang di sajikan masih hangat dan sebanyak 16 orang (33,3%) menjawab

kurang puas terhadap nasi yang di sajikan masih hangat. Sedangkan dalam kategori sayuran masih segar dan tidak terdapat sayuran yang sudah tua sebanyak 21 orang (43,8%) menjawab puas dan sebanyak 27 orang (56,3%) menjawab kurang puas terhadap sayuran masih segar dan tidak terdapat sayuran yang sudah tua.

Analisis per item terkait penampilan bahwa sebanyak 23 orang (47,9%) menjawab puas terhadap penampilan makanan menggugah selera makan, dan sebanyak 25 orang (52,1%) menjawab kurang puas. Pada kategori bentuk potongan bahan makanan yang di sajikan menarik sebanyak 25 orang (52,1%) menjawab puas dan sebanyak 23 orang (47,9%) menjawab kurang, sedangkan pada kategori kombinasi warna makanan yang di sajikan bervariasi sebanyak 24 orang (50%) menjawab puas dan sebanyak 24 orang (50%) menjawab kurang puas.

Analisis per item terkait kematangan sebanyak 29 orang (60,4%) menjawab puas terhadap makanan matang sempurna sehingga tidak terlalu mentah dan terlalu matang dan sebanyak 19 orang (39,6%) menjawab kurang puas terhadap makanan matang sempurna sehingga tidak terlalu mentah dan terlalu matang, pada kategori Lauk hewani di masak dengan matang sempurna (daging, ayam, ikan dan telur) sebanyak 31 orang (64,6%) menjawab puas dan sebanyak 17 orang (35,4%) menjawab kurang puas terhadap Lauk hewani di masak dengan matang sempurna (daging, ayam, ikan dan telur). Sedangkan pada kategori Sayuran seperti buncis, wortel dan kacang-kacangan matang sempurna sehingga tidak keras sebanyak 32 orang (66,7%) menjawab puas dan sebanyak 16 orang (33,3%) menjawab kurang puas terhadap

Sayuran seperti buncis, wortel dan kacang-kacangan matang sempurna sehingga tidak keras.

Analisis per item terkait variasi makanan sebanyak 20 orang (41,7%) menjawab puas terhadap Makanan disajikan bervariasi dalam satu menu yaitu terdapat lauk hewani atau nabati, sayuran dan buah dan sebanyak 28 orang (58,3%) menjawab kurang puas terhadap Makanan di sajikan bervariasi dalam satu menu yaitu terdapat lauk hewani atau nabati, sayuran dan buah. Pada kategori Menu makanan berbeda untuk makan pagi, siang dan sore sebanyak 26 orang (54,2%) menjawab puas dan 22 orang (45,8%) menjawab kurang puas terhadap Menu makanan berbeda untuk makan pagi, siang dan sore. Sedangkan pada kategori Menu makanan menunjang gizi seimbang yaitu terdapat karbohidrat (umbi/nasi), protein (daging/tempe), lemak (kacang-kacangan), serat (sayuran hijau) sebanyak 27 orang (56,3%) menjawab puas dan 21 orang (43,7%) menjawab kurang puas terhadap Menu makanan menunjang gizi seimbang yaitu terdapat karbohidrat (umbi/nasi), protein (daging/tempe), lemak (kacang-kacangan), serat (sayuran hijau).

V.4. Pembahasan

V.2.1 Gambaran asupan karbohidrat

Berdasarkan hasil penelitian dari 48 responden menunjukkan bahwa proporsi responden dengan asupan karbohidrat kurang sebesar 46 orang (95,8%), dibandingkan responden dengan asupan karbohidrat cukup hanya 1 orang (2,1%) dan responden dengan asupan karbohidrat lebih hanya sebesar 1 orang (2,1). Hasil analisis diperoleh bahwa responden mengkonsumsi asupan karbohidrat minimal 105,7 gram per hari dan

maksimal 297,3 gram perhari, dengan rata-rata asupan karbohidrat responden perhari sebesar 173,4 gram perhari, dengan jenis makanan yang dikonsumsi santri berupa nasi roti, serta kentang pada olahan perkedel. Menurut AKG (2013) Angka Kecukupan Karbohidrat yang dianjurkan untuk orang Indonesia umur 13-15 tahun, berat badan 46 kg, tinggi badan 158 cm maka kecukupan karbohidrat nya 340 gram/hari. Umur 16-18 tahun, berat badan 56 kg, tinggi badan 165 cm maka kecukupan karbohidrat nya 368 gram/hari.

Sejalan dengan Hasil penelitian harniko datukramat (2014) di pesantren hubulo Gorontalo menunjukkan bahwa terdapat 14,7% responden yang asupan karbohidrat nya kurang, sedangkan responden yang asupan karbohidrat nya cukup sebanyak 20,6%. Karbohidrat sangat berperan penting pada tubuh yang terutama fungsinya sebagai sumber energy utama bagi tubuh. Pemenuhan karbohidrat sangat di pengaruhi oleh porsi makanan pokok yang di bagikan oleh pihak dapur secara merata. Adanya kekurangan dan kelebihan gizi pada remaja merupakan masalah penting, karena mempunyai resiko penyakit-penyakit tertentu, serta dapat mempengaruhi produktivitas aktivitasnya (astarwan, dalam rahmawati 2017). Asupan energy yang berlebihan juga dapat menimbulkan overweight dan obesitas (nilsapril, 2008 dalam rahmawati 2017).

V.2.2 Gambaran asupan protein

Berdasarkan hasil penelitian dari 48 responden menunjukkan bahwa proporsi responden dengan asupan protein kurang sebesar 14 orang (29,2%) dan proporsi responden dengan asupan protein cukup sebesar 24 orang (50%). Sedangkan pada

kategori asupan protein lebih sebanyak 10 orang (20,8%). Hasil analisis di peroleh bahwa responden mengkonsumsi asupan protein minimal sebesar 27,8 gram perhari dan maksimal 54,8 gram perhari. Dengan rata-rata asupan protein perhari sebesar 41,39 gram perhari dengan jenis makanan yang dikonsumsi berupa telur, daging unggas serta kacang-kacangan seperti halnya pada olahan temped an tahu.

Menurut AKG (2013) Angka Kecukupan Protein yang dianjurkan untuk orang Indonesia umur 13-15 tahun, berat badan 46 kg, tinggi badan 158 cm maka kecukupan protein 72 gram/hari. Umur 16-18 tahun, berat badan 56 kg, tinggi badan 165 cm, maka kecukupan protein 66 gram/hari. Kelebihan protein dalam jangka waktu yang cukup lama menyebabkan peningkatan berat badan, dikarenakan asupan protein yang berlebih dapat menyebabkan proses deaminase dimana nitrogen dikeluarkan dari tubuh dan sisa sisa ikatan karbon akan diubah menjadi lemak dan disimpan di dalam tubuh, sehingga mengakibatkan kegemukan dengan mengkonsumsi protein yang berlebih. Berbagai penyakit yang disebabkan oleh kegemukan (obesitas), diabetes, jantung koroner dan lainnya. (Rahayuningtyas, 2018).

Kekurangan protein dapat menghambat pertumbuhan dan perkembangan pada anak-anak. Mudah nya terserang penyakit karena daya tahan tubuh yang rentan. Protein berfungsi sebagai pembentuk jaringan baru dimasa pertumbuhan dan perkembangan tubuh. Anak-anak yang mengalami defisiensi asupan protein yang berlangsung lama dapat mengakibatkan pertumbuhan tingi badan yang terhambat menurut penelitian Sundari, Ermawati (2016). Terdapat nya kekurangan pada protein bisa mengakibatkan

penyakit. Seperti penyakit anemia, stunting, kelemahan fisik, edema, disfungsi vaskuler, dan gangguan imunitas. Pada stunting paling banyak dialami oleh anak-anak. Stunting bisa mempengaruhi pertumbuhan dan perkembangan anak-anak dan juga dalam daya berpikir. Imunitas yang rentan terserang karena sistem kekebalan tidak kuat, kelemahan fisik yang dapat mengganggu berbagai aktivitas bahwa tidak terdapat tenaga yang begitu kuat. Perubahan berat badan yang menurun karena selalu merasa kenyang akibat kekurangan protein. Penyakit infeksi akan mengganggu metabolisme dan fungsi imunitas dan menyebabkan gangguan gizi melalui beberapa cara yaitu menghilangkan bahan makanan melalui muntah-muntah dan diare.

Asupan protein responden yang normal membuktikan bahwa konsumsi lauk pauk masih baik karena protein diperoleh dari hewani dan nabati. Walaupun banyak yang terdapat responden yang tercukupi kebutuhan proteinnya, namun tetap harus diperhatikan juga pada responden yang kebutuhan protein nya kurang. Porsi kebutuhan protein juga tetap harus sesuai dengan angka kecukupan sesuai standar AKG agar tidak terdapat yang kelebihan kebutuhan protein.

V.2.3 Gambaran asupan lemak

Berdasarkan hasil penelitian dari 48 responden menunjukkan bahwa proporsi asupan lemak kurang sebesar 21 orang (43,8%) dan pada kategori asupan lemak cukup sebesar 11 orang (22,9%), sedangkan pada kategori asupan lemak lebih sebesar 16 orang (33,3%). Hasil analisis yang di peroleh bahwa responden yang mengkonsumsi asupan lemak minimal sebesar 19,5 gram perhari dan maksimal konsumsi asupan lemak sebesar 276,7 gram perhari. Dengan rata-rata konsumsi

sebesar 102,1 gram perhari dengan jenis makanan yang dikonsumsi berupa daging, unggas serta jajanan/goreng-gorengan yang memiliki kadar lemak yang sangat tinggi. Menurut AKG (2013) angka kecukupan lemak yang di anjurkan untuk orang Indonesia umur 13-15 tahun, berat badan 46 kg, tinggi badan 158 cm maka kecukupan lemak nya 83 gram perhari. Umur 16-18 tahun, berat badan 56 kg, tinggi badan 165 cm maka kecukupan lemak nya sebesar 89 gram perhari.

Hasil penelitian kaenong (2014) di pondok pesantren ummul mukminin makassar menunjukkan bahwa responden dengan asupan lemak normal sebanyak 4 orang (6,9%), adapun responden dengan asupan lemak lebih sebesar 11 orang (19%), dan santri dengan asupan lemak kurang sebesar 30 orang (51,7%). Asupan lemak yang berlebih membuktikan bahwa santri lebih senang jajan di kantin dan lebih banyak mengkonsumsi makanan yang berminyak seperti gorengan, sosis, dan snack. Maka dari itu disarankan kepada pihak pesantren agar lebih menonjolkan cita rasa pada masakan agar santri lebih puas dengan makanan yang disediakan dipesantren sehingga asupan lemak santri tidak berlebih dan bisa memiliki asupan lemak yang cukup.

Lemak sangat dibutuhkan tubuh dalam porsi yang normal atau sesuai kebutuhan yaitu sebagai cadangan energi, pelarut vitamin A, D, E dan K, pertumbuhan, pelumas persendian dan pencegah peradangan pada kulit. Hal ini seharusnya menjadi sesuatu yang harus lebih diperhatikan oleh pihak pesantren untuk menambah bahan makanan sumber lemak karena para santri dalam masa pertumbuhan dan membutuhkan asupan lemak yang cukup. Kontribusi lemak terbesar dalam makanan adalah dari daging dan unggas. Selain itu, rata-rata responden juga mengkonsumsi jajanan atau

snack yang kadar lemaknya tergolong tinggi seperti coklat dan gorengan, hartstein (2008) dalam dakramat (2014).

V.2.4 Gambaran status gizi

Berdasarkan hasil analisis status gizi dengan menggunakan indikator IMT/U dari 48 responden menunjukkan bahwa sebanyak 16 orang (33.3%) dengan status gizi kurus, sedangkan pada kategori status gizi normal sebesar 21 orang (43.8%) dan pada kategori status gizi lebih sebanyak 11 orang (22.9%), data tersebut menggambarkan bahwa status gizi santri pondok pesantren mathla'ul anwar yang menjadi responden dalam penelitian ini tidak memiliki masalah yang serius namun harus lebih di perhatikan adalah responden yang mempunyai status gizi kurus, dan gemuk walaupun jumlahnya hanya sedikit dibandingkan dengan status gizi normal karena akan berdampak buruk jika tidak diberi pengetahuan makanan yang bergizi dan bahaya dari kekurangan maupun kelebihan berat badan.

Sejalan dengan penelitian datukramat (2014) di pesantren hubulo Gorontalo yang menunjukkan bahwa pada umumnya responden memiliki status gizi normal sebanyak 28 orang (82,4%), status gizi gemuk sebanyak 4 orang (11,8%) dan status gizi kurus sebanyak 1 orang (2,9%). Menurut arisman (2004) Status gizi seseorang ditentukan berdasarkan konsumsi gizi dan kemampuan tubuh dalam menggunakan zat-zat gizi tersebut. Status gizi normal menunjukkan bahwa kualitas dan kuantitas makanan yang telah memenuhi kebutuhan tubuh. Seseorang yang berada di bawah ukuran berat badan normal memiliki risiko terhadap penyakit infeksi, sedangkan seseorang yang berada di atas ukuran normal memiliki risiko tinggi penyakit

degeneratif. Oleh karena itu, diharapkan lebih memperhatikan asupan makanan yang dikonsumsi. Sebaiknya memilih jenis makanan yang sehat dan bergizi sehingga dapat memenuhi kebutuhan gizi seseorang.

V.2.6 Gambaran status hidrasi

Berdasarkan hasil penelitian status hidrasi menggunakan tabel warna urin menunjukkan bahwa dari 48 responden sebanyak 10 orang (20,8%) responden mengalami dehidrasi, tidak sebanding dengan responden yang tidak dehidrasi yakni sebesar 38 orang (79,2%). Sejalan dengan Hasil penelitian pertiwi (2015) yang menunjukkan bahwa siswa yang mengalami dehidrasi jangka pendek lebih sedikit daripada siswa yang tidak mengalami dehidrasi dari 34 siswa (45,3%) yang mengalami dehidrasi jangka pendek. Dehidrasi memiliki banyak dampak yaitu kemampuan kognitif menurun, risiko infeksi saluran kemih, terbentuknya batu ginjal, sakit kepala, lesu, kejang hingga pingsan. Apabila dehidrasi terjadi pada seorang siswa maka konsentrasi terhadap pembelajaran akan berkurang, sehingga menyebabkan tidak tercapainya pembelajaran yang efektif dan efisien. Langkah yang harus diambil adalah segera minum apabila gejala dehidrasi sudah dirasakan.

Menurut tamsuri (2009) dehidrasi adalah kehilangan cairan yang berlebihan dari jaringan tubuh. Apabila terjadi ketidak seimbangan cairan di dalam tubuh maka akan timbul kejadian dehidrasi atau kehilangan air secara berlebihan. Sedangkan menurut almatsier (2009) pengeluaran air harus di seimbangkan dengan pemasukan air melalui mekanisme keseimbangan dimana cairan di dalam tubuh berusaha setiap waktu untuk tetap seimbang dan konstan jumlahnya, keseimbangan

cairan tubuh adalah keseimbangan antara jumlah cairan yang masuk dan cairan yang keluar dari tubuh. Apabila terjadi ketidakseimbangan cairan di dalam tubuh, akan timbul dehidrasi.

V.2.7 Gambaran tingkat kepuasan

1. Kepuasan terhadap rasa makanan

Berdasarkan hasil penelitian dari 48 responden menunjukkan bahwa sebanyak 35 orang (72,9%) santri merasa puas dengan rasa masakan yang di sajikan dan sebanyak 31 orang (64,6%) santri merasa puas terhadap rasa makanan sesuai selera. Hasil penelitian tersebut sesuai dengan pendapat Moehyi (1992) yang menyatakan bahwa rasa makanan merupakan salah satu factor yang menentukan cita rasa makanan, tujuan mengolah dan memasak makanan adalah untuk menghasilkan makanan yang bercita rasa tinggi sehingga memuaskan bagi yang memakannya. Karena itu, seorang juru masak bukan saja harus memiliki keterampilan dalam mengolah dan memasak makanan, tetapi juga ia harus memiliki cukup pengetahuan tentang bahan makanan dan sifat-sifatnya.

Hal ini juga sejalan dengan pendapat marsum (2005) yang menyatakan bahwa di dalam menyediakan suatu hidangan rasa makanan harus enak dengan aromanya yang sedap. Walaupun rasa bersifat relatif namun makanan dengan rasa yang enak dapat menjadi unsur penting dalam kualitas makanan.

2. Kepuasan terhadap aroma makanan

Berdasarkan hasil penelitian dari 48 responden menunjukkan bahwa sebanyak 31 orang (64,6%) merasa puas terhadap masakan yang di sajikan beraroma sedap dan sebanyak 29 orang (60,4%) merasa puas terhadap aroma masakan menggugah selera makanan dan nasi yang tidak berbau apek hal ini sejalan dengan pendapat marsum (2005) yang menyatakan bahwa di dalam menyediakan suatu hidangan rasa makanan harus enak dengan aromanya yang sedap, sejalan juga dengan pendapat (Velita, 2016) yang menyatakan bahwa Aroma yang disebarkan oleh makanan merupakan daya tarik yang sangat kuat dan mampu merangsang indera penciuman sehingga membangkitkan selera. Aroma yang dikeluarkan oleh setiap makanan berbeda - beda dan pemasakan yang berbeda akan memberikan aroma yang berbeda pula Jika aroma makanan tidak mampu mengeluarkan bau yang menusuk

3. Kepuasan terhadap konsistensi

Berdasarkan hasil penelitian dari 48 responden menunjukkan bahwa sebanyak 30 orang (62,5%) santri merasa puas dengan tekstur nasi yang tidak keras, namun pada kategori makanan yang di sajikan memiliki tekstur berbeda sebanyak 25 orang (52,1%) santri menjawab kurang puas. Hal ini dapat di sebabkan karena tekstur konsistensi bahan dasar makanan yang di gunakan serta cara memasak yang belum sesuai dengan karakteristik bahan dasar tersebut sehingga mempengaruhi cita rasa makanan yang di sajikan. Hasil tersebut belum sesuai dengan pendapat moehyi (1992) bahwa tekstur dan konsistensi suatu bahan mempengaruhi cita rasa yang di timbulkan

oleh bahan tersebut, cara memasak dan lama waktu memasak akan mempengaruhi tekstur dan konsistensi dari hasil makanan yang diolah.

4. Kepuasan terhadap kesegaran makanan

Berdasarkan hasil penelitian dari 48 responden sebanyak 32 orang (66,7%) merasa puas terhadap nasi yang di sajikan masih hangat, namun pada kategori sayuran masih segar dan tidak terdapat sayuran yang sudah tua sebanyak 27 orang (56,3%) merasa kurang puas. Hal ini dapat disebabkan karena makanan tidak langsung di sajikan tepat setelah selesai di masak sehingga makanan menjadi terlalu matang dan kurang menarik saat di sajikan. Hasil tersebut belum sesuai dengan pendapat Johns dan Howard yang di kutip oleh Willy (2017) yang menyatakan bahwa kesegaran makanan biasanya diartikan sebagai pernyataan segar dari makanan yang dihubungkan dengan tekstur, rasa dan aroma dari makanan. Makanan yang baru dimasak dan makanan yang sudah lama dimasak dapat dengan mudah dilihat perbedaannya. Makanan harus disajikan pada temperatur yang sesuai untuk menjaga cita rasanya.

5. Kepuasan terhadap penampilan makanan

Berdasarkan hasil penelitian dari 48 responden sebanyak 25 orang (52,1%) menjawab puas terhadap bentuk potongan bahan makanan yang di sajikan dan pada kategori kombinasi warna makanan yang di sajikan bervariasi sebanyak 24 orang (50%) menjawab puas, namun pada kategori penampilan menggugah selera sebanyak 25 orang (52,1%) menjawab kurang puas. Hal ini dapat disebabkan karena kombinasi warna dan bentuk susunan makanan kurang menarik serta tidak terdapat hiasan untuk

memperindah penampilan makanan sehingga pada saat disajikan penampilan makanan tersebut masih kurang menarik perhatian santri. Sejalan dengan pendapat agustina (2016), yang menyatakan bahwa Penampilan makanan adalah faktor mutu yang sangat mempengaruhi penampakan suatu produk pangan Penampilan makanan yang baik itu ketika disajikan akan mempengaruhi indera penglihatan. Indera penglihat sangat peka terhadap warna makanan, dan bentuk makanan, semakin menarik penyajiannya maka akan semakin menggugah selera untuk menikmati makanan. Berbagai cara penyajian yang dilakukan dengan baik akan menciptakan rasa untuk mengkonsumsi makanan. Namun apabila penampilan yang diberikan tidak menarik dan berkesan hanya akan menjadi makanan yang dilihat dan dibiarkan.

Hasil tersebut berbeda dengan penelitian yang dilakukan oleh Yani, dkk (2013) di Yayasan Pondok Pesantren Hidayatullah Makassar yang menunjukkan hasil tingkat kepuasan responden di Yayasan Pondok Pesantren Hidayatullah Makassar cukup tinggi dimana lebih dari 70% responden menyatakan cukup puas terhadap penampilan makanan utamanya untuk warna dan tekstur makanan.

6. Kepuasan terhadap kematangan makanan

Berdasarkan hasil penelitian dari 48 responden menunjukkan bahwa sebanyak 29 orang (60,4%) santri menjawab puas terhadap makanan matang sempurna sehingga tidak terlalu mentah dan tidak terlalu matang kemudian pada kategori lauk hewani di masak dengan matang sempurna sebanyak 31 orang (64,6) merasa puas, dan sebanyak 32 orang (66,7%) santri juga merasa puas terhadap sayuran seperti buncis, wortel dan

kacang-kacangan matang sempurna sehingga tidak keras. Hal ini sudah sesuai dengan pendapat Kivela yang dikutip oleh Willy (2017) yang menyatakan bahwa makanan yang dihidangkan hendaknya di masak atau di olah terlebih dahulu dengan baik dan higienis sehingga aman untuk di konsumsi. Jika makanan tidak di masak dengan matang maka bakteri yang terdapat dalam bahan makanan tidak mati dan dapat menimbulkan penyakit jika di konsumsi.

7. Kepuasan terhadap variasi makanan

Berdasarkan hasil penelitian dari 48 responden menunjukkan bahwa sebanyak 28 orang (58,3%) menyatakan kurang puas terhadap variasi makanan di sajikan bervariasi dalam satu menu yaitu terdapat lauk hewani atau nabati, sayuran dan buah. Hal ini dapat disebabkan karena dalam satu rangkaian menu makanan yang disajikan belum terdapat unsur unsur makanan yang menunjang gizi seimbang. Makanan yang menunjang gizi seimbang harus terdapat unsur karbohidrat, protein, serat dan lemak yang disajikan dalam satu rangkaian menu makanan. Sebaiknya menu yang di sajikan harus berbeda untuk menghindari kebosanan karena harus mengkonsumsi menu makan yang sama dalam satu hari. Hal ini sesuai dengan pendapat Moehy (1992) bahwa satu jenis makanan yang di hidangkan berkali-kali dalam waktu yang singkat akan membosankan konsumen, begitu juga penggunaan bahan makanan dasar untuk membuat masakan berkali-kali dalam jangka waktu yang singkat akan membuat penerima merasa jenuh.

V.5. Keterbatasan Penelitian

- a) Keterbatasan pada penelitian ini adalah sulitnya menentukan jadwal penelitian dengan para santri yang menjadi responden dikarenakan padatnya jadwal belajar di pesantren tersebut, karena dari bangun tidur hingga mulai tidur kembali para santri sudah memiliki jadwal kegiatan yang wajib di ikuti.
- b) Untuk mengetahui asupan makanan santri menggunakan metode *form food recall* 1x 24 jam yang mengharuskan para santri untuk mengingat-ingat makanan apa saja yang di konsumsi nya dan ingatan responden menentukan hasil yang di peroleh.

BAB VI.

KESIMPULAN DAN SARAN

VI.1. KESIMPULAN

1. Gambaran asupan karbohidrat santri Pondok Pesantren Mathla'ul Anwar Pontianak Responden dengan asupan karbohidrat kurang sebesar 46 orang (95,8%) lebih tinggi dibandingkan dengan responden dengan asupan karbohidrat cukup sebesar 1 orang (2,1%) dan asupan karbohidrat lebih 1 orang (2,1%).
2. Gambaran asupan protein santri Pondok Pesantren Mathla'ul Anwar Pontianak Responden dengan asupan protein cukup sebesar 24 orang (50%) lebih besar dibandingkan dengan asupan protein lebih sebanyak 10 orang (20,8%) dan asupan protein kurang sebesar 14 orang (29,2%).
3. Gambaran asupan lemak santri Pondok Pesantren Mathla'ul Anwar Pontianak Responden dengan asupan lemak kurang sebanyak 21 orang (43,8%) lebih tinggi dibandingkan responden dengan asupan lemak lebih sebanyak 16 orang (33,3%) dan asupan lemak cukup sebesar 11 orang (22,9%).
4. Gambaran status gizi santri Pondok Pesantren Mathla'ul Anwar Pontianak responden dengan kategori normal sebanyak 21 orang (43.8%) lebih besar dibandingkan dengan status gizi responden kategori lebih sebanyak 11 orang (22.9%) dan kategori kurus sebesar 16 orang (33.3%)

5. Gambaran status hidrasi santri Pondok Pesantren Mathla'ul Anwar Pontianak yaitu sebanyak 38 orang (79,2%) santri tidak dehidrasi lebih tinggi dibandingkan dengan santri yang dehidrasi sebanyak 10 orang (20,8%).
6. Santri merasa puas dengan rasa, aroma dan kematangan makanan, santri kurang puas pada variasi, penampilan, kesegaran dan konsistensi makanan.

VI.2. SARAN

1. Bagi Pondok Pesantren Mathla'ul Anwar Pontianak

- 1) Diharapkan kepada pihak pesantren dapat bekerja sama dengan ahli gizi untuk dapat memberikan edukasi tentang pola makan dan pengetahuan kepada pihak dapur santri tentang zat-zat gizi makro agar kebutuhan terhadap zat gizi tersebut terpenuhi.
- 2) Diharapkan kepada pihak pesantren agar bekerjasama dengan puskesmas terdekat untuk melakukan penimbangan berat badan dan pengukuran tinggi badan santri minimal 2 bulan sekali supaya tetap terpantau santri dengan status gizi kurus, berat badan lebih dan obese karena akan berdampak negative di masa yang akan datang.
- 3) Disarankan kepada pihak pesantren agar lebih memperhatikan siklus menu yang disediakan terutama asupan protein hewani, protein nabati, vitamin dan mineral. Selain itu, perlu adanya variasi menu makanan setiap hari, agar santri tidak jenuh. Asupan zat gizi remaja perlu diperhatikan karena

remaja dalam proses pertumbuhan sehingga memerlukan zat gizi khusus untuk mendukung pertumbuhannya.

- 4) Disarankan untuk menambah porsi atau ukuran terutama menu lauk-pauk yang tinggi akan zat gizi kepada para santri untuk menunjang pertumbuhannya.

2. Bagi peneliti

Bagi peneliti diharapkan dapat menyempurnakan penelitian ini karena penelitian ini masih awal yang sebaiknya dapat dikembangkan dengan menggali informasi yang lebih rinci tentang gambaran asupan makanan, status gizi status hidrasi, dan tingkat kepuasan makanan di pondok pesantren lain dengan menambahkan variabel kualitas layanan pihak dapur pondok pesantren serta peneliti diharapkan untuk melakukan perbandingan terkait kecukupan asupan makanan santri dengan para ustad dan ustadzah di pesantren yang diteliti.

DAFTAR PUSTAKA

- Almatsier, 2011. *Prinsip Dasar Ilmu Gizi*. Jakarta: PT. Gramedia Pustaka Utama.
- Almatsier,S. *Gizi Seimbang Dalam Daur Kehidupan*. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama 2011.
- Amelia. *Hubungan Asupan Energi Dan Zat Gizi Santri Putri Yayasan Pondok Pesantren Hidayatullah Makassar [Skripsi]*. Makassar: Universitas Hasanuddin; 2013 .
- Aritonang, 2012. *Penyelenggaraan Makanan*. Yogyakarta : Jurusan Gizi. Poltekes.
- Cerika Rismayanthi, dkk. (2015). *Hubungan antara Status Hidrasi dan Konsumsi Cairan pada Atlet Tennis Pelatda DIY*.Yogyakarta: UNY
- Depkes RI. 2009. *Pedoman Penyelenggaraan Makanan Di Lembaga Pemasarakatan Dan Rutan*. Jakarta : Direktorat Bina Gizi Masyarakat.
- Datukramat, 2014. *Gambaran Asupan, Status Gizi Dan Tingkat Kepuasan Santri Pondok Pesantren Hubulo Gorontalo* Jurnal : Program Studi Ilmu Gizi Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Hasanuddin RSUP Dr. Dr. Wahidin Sudirohusodo, Makassar.
- Djunaidi, M., Setiawan, E. dan Haryanto, T. (2006). *Analisis Kepuasan Pelanggan Dengan Pendekatan Fuzzy Service Quality Dalam Upaya Peningkatan Kualitas Pelayanan*. Jurnal Ilmiah Teknik Industri.
- Kemenkes. 2013. *Hasil Riset Kesehatan Dasar 2013*.Jakarta: Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan, Kementrian Kesehatan RI.

- Kaenong, 2014. *Gambaran Asupan Zat Gizi Makro, Status Gizi, Dan Tingkat Kepuasan Santri Pada Sistem Penyelenggaraan Makanan Di Pondok Pesantren Putri Ummul Mukminin Makassar*, Jurnal Fakultas Ilmu Kesehatan Program Studi Ilmu Gizi Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Hasanuddin Makassar.
- Lestari, P. 2017. *Gambaran Asupan Zat Gizi Makro Dan Mikro, Sisa Makanan, Status Gizi Dan Tingkat Kepuasan Mutu Hidangan Santri Pada Sistem Penyelenggaraan Makanan (Studi Disekolah Menengah Atas Islam Terpadu Al-Fityan Kabupaten Kuburaya)*. Jurnal Mahasiswa Dan Penelitian Kesehatan Fakultas Kesehatan Universitas Muhammadiyah Pontianak. Vol.4, No 2
- Merita, 2018. *Status Gizi Dan Aktivitas Fisik Dengan Status Hidrasi Pada Remaja Di Sma Negeri 5 Kota Jambi*. jurnal : Ilmu Kesehatan Masyarakat Program Studi Ilmu Gizi, STIKES Baiturrahim Jambi.
- Moehyi,S. 1992. *Penyelenggaraan Makanan Institusi dan Jasa Boga*. Bhratara: Jakarta.
- Muchlisa. *Hubungan Asupan Zat Gizi dengan Status Gizi Pada Remaja Putri di Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Hasanuddin Makassar. [Skripsi]*.Makassar: Universitas Hasanuddin; 2013.
- Notoatmodjo, S. 2002. *Metodelogi Penelitian Kesehatan*. Jakarta: PT. Rineka.
- Ramdhan, 2016. *Hubungan Antara Status Hidrasi Serta Konsumsi Cairan Pada Atlet Bola Basket*. Jurnal : FIK UNY jurusan pendidikan kesehatan dan rekreasi Vol.15, No.1.

- Reski, A. 2013. *Hubungan Asupan Zat Gizi Dengan Status Gizi Santri di Yayasan Pondok Pesantren Hidayatullah Makassar Tahun 2013*. Skripsi Sarjana. Fakultas Kesehatan Masyarakat. Universitas Hasanuddin: Makassar.
- Setyawan, 2017. *Hubungan Antara Konsumsi Cairan Dan Status Hidrasi Pada Siswa Kelas 5 Di Sd N Percobaan 4 Wates*, Jurnal : Fakultas Ilmu Keolahragaan UNY jurusan pendidikan olahraga.
- Setyowati, Ratih Dewi. *Sistem Penyelenggaraan Makanan, Tingkat Konsumsi, Status Gizi Serta Ketahanan Fisik Siswa Pusat Pendidikan Zeni KODIKLAT TNI AD Bogor Jawa Barat [Skripsi]*. Bogor: Institut Pertanian Bogor; 2008.
- Sholihah, 2013. *Gambaran Pola Konsumsi Dan Tingkat Kepuasan Santri Putri Terhadap Hidangan Di Yayasan Pondok Pesantren Hidayatulla Makassar*, Jurnal Ilmu Gizi Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Hasanuddin Makassar
- Sjahmien Moehyi Moehyi. (1992) *Penyelenggaraan Makanan Institusi Dan Jasa Boga*. Jakarta: Bhatara.
- Sugiyono, 2007. *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif Dan R&D*. Bandung : Alfabeta
- Supriasa, d. *Penilaian Status Gizi*. Jakarta: Penerbit Buku Kedokteran; 2002.
- Tjiptono, F. 2008. *strategi pemasaran*, Edisi 3, Yogyakarta : Andi Offset
- Utami A, Widyastuti N. Status Hidrasi Setelah Tes Ketahanan Fisik Mahasiswa Jurusan Tari Usia 19 – 22 Tahun (Studi Kasus Di Universitas Negeri Semarang). *Journal of Nutrition College*, 2015; 4(2): 25-32

- Willy Wijaya. (2017). *Analisa Pengaruh Kualitas Makanan Terhadap Kepuasan Konsumen Di Yoshinoya Galaxy Mall Surabaya*. Jurnal Hospitality Dan Mamajemen Jasa. Fakultas Ekonomi Universitas Kristen Petra. Surabaya.
- Wulansari, 2013. *Penyelenggaraan Makanan Dan Tingkat Kepuasan Konsumen Di Kantin Zea Mays Institut Pertanian Bogor*. Departemen Gizi Masyarakat, Fakultas Ekologi Manusia (FEMA), Institut Pertanian Bogor, Jurnal gizi dan pangan Vol. 8, No.2.
- Yani Andriany Sholihah, Aminuddin Syam Dan Yustini. (2013). *Gambaran Pola Konsumsi Dan Tingkat Kepuasan Santri Putri Terhadap Hidangan Di Yayasan Pondok Pesantren Hidayatullah Makassar*. Jurnal Ilmu Gizi. Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Hasanuddin: Makassar.