

**HUBUNGAN ANTARA ASUPAN ZAT GIZI MAKRO DAN
POLA MAKAN DENGAN STATUS GIZI SANTRI DI
PONDOK PESANTREN RUBATH NURUL FAJRI
JAKARTA TIMUR**

SKRIPSI

Sebagai syarat untuk mendapatkan gelar Sarjana Gizi



TIARA

NIM. 041811036

**PROGRAM STUDI S1 GIZI
FAKULTAS ILMU KESEHATAN DAN TEKNOLOGI
UNIVERSITAS BINAWAN
JAKARTA
2022**

LEMBAR PENGESAHAN

LEMBAR PENGESAHAN SKRIPSI

HUBUNGAN ANTARA ASUPAN ZAT GIZI MAKRO DAN POLA MAKAN
DENGAN STATUS GIZI SANTRI DI PONDOK PESANTREN RUBATH NURUL
FAJRI JAKARTA TIMUR

Dipersiapkan dan disusun oleh:



UNIVERSITAS
Tiara
BINAWAN
NIM.041811036

Telah berhasil dibahas dihadapan Dewan Penguji dan diterima sebagai bagian persyaratan yang diperlukan untuk memperoleh gelar Sarjana Gizi (S.Gz) pada Program Studi Gizi Universitas Binawan.

TIM DEWAN PENGUJI

Ketua Penguji,

(Gusti Kumala Dewi, SKM, MARS)

Tanggal 26 Juli 2022

Penguji I

(Isti Istianah, S.Gz, MKM)

Tanggal 26 Juli 2022

Penguji II

(Tri Ardianti Khasanah, S.Gz, M.Gizi)

Tanggal 26 Juli 2022

Disetujui Oleh:

Tanggal 26 Juli 2022

Ketua Program Studi Gizi

(Isti Istianah SGz, MKM)

NIDN. 0307058701

KATA PENGANTAR

Puji syukur kami panjatkan kehadirat Tuhan Yang Maha Esa, karena atas berkat dan rahmatnya, penulis dapat menyelesaikan skripsi ini. Penulis menyadari bahwa tanpa bantuan dan bimbingan dari berbagai pihak, baik dari masa perkuliahan hingga masa saat penyusunan skripsi ini sangatlah sulit bagi penulis untuk menyelesaikan skripsi ini. Untuk itu penulis mengucapkan terima kasih kepada:

1. Ibu Mia Srimati, S.Gz., M.Si selaku Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan dan Teknologi Universitas Binawan
2. Yth. Ibu Isti Istianah SGz, MKM selaku Kepala Program Studi Gizi Universitas Binawan sekaligus dosen pembimbing yang telah menyediakan waktu selama proses pembuatan skripsi ini.
3. Yth. Seluruh Bapak/Ibu Dosen Universitas Binawan yang telah banyak membimbing dan memberikan ilmu pengetahuan kepada penulis.
4. Ibu, Bapak, dan Adik yang selalu memberikan doa, semangat, dan dukungan hingga skripsi ini bisa saya selesaikan.
5. Teman-teman Mahasiswa Prodi Gizi angkatan 2018 yang selalu kompak dan saling mendukung satu sama lain hingga skripsi ini selesai.
6. Semua pihak yang telah membantu peneliti dalam menyelesaikan skripsi ini.
7. Santri di Pondok Pesantren Rubath Nurul Fajri Jakarta Timur yang telah bersedia menjadi subjek penelitian ini.

Penyusun menyadari dalam penyusunan skripsi ini masih terdapat banyak kekurangan. Oleh karena itu penyusun mengharapkan kritik dan saran yang membangun dari berbagai pihak. Akhir kata, Penulis berharap kepada Tuhan Yang Maha Esa berkenan membalas segala bentuk kebaikan kepada saudara-saudara semua.

Jakarta, 26 juli 2022

Peneliti



Tiara

LEMBAR PERNYATAAN PESETUJUAN PUBLIKASI KARYA ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS

Sebagai sivitas akademik Universitas Binawan, saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : TIARA
NIM : 041811036
Program Studi : S-1 Gizi
Fakultas : Ilmu Kesehatan dan Teknologi
Jenis karya : Skripsi

demikian pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Universitas Binawan **Hak Bebas Royalti Non- Eksklusif (*Non-exclusive RoyaltyFreeRight*)** atas karya ilmiah saya yang berjudul:

**“HUBUNGAN ANTARA ASUPAN ZAT GIZI MAKRO DAN POLA MAKAN
DENGAN STATUS GIZI SANTRI DI PONDOK PESANTREN RUBATH
NURUL FAJRI JAKARTA TIMUR”**

berserta perangkat yang ada (bila diperlukan). Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif ini, Program Studi Gizi Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Binawan mempunyai hak menyimpan, mengalih media/format-kan, mengelolanya dalam bentuk pangkalan data (database), mendistribusikannya, dan menampilkan/mempublikasikannya di Internet atau media lain untuk kepentingan akademis tanpa perlu meminta ijin dari saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan sebagai pemilik Hak Cipta. Segala bentuk tuntutan hukum yang timbul atas pelanggaran Hak Cipta dalam karya ilmiah ini menjadi tanggung jawab saya pribadi.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Dibuat di : Jakarta
Pada tanggal : 26 juli 2022
Yang menyatakan



(Tiara)

LEMBAR PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Tiara

NIM : 041811036

Program studi : S-1 Gizi

Dengan ini saya menyatakan bahwa dalam skripsi/karya ilmiah saya yang berjudul:

**“HUBUNGAN ANTARA ASUPAN ZAT GIZI MAKRO DAN POLA MAKAN
DENGAN STATUS GIZI SANTRI DI PONDOK PESANTREN RUBATH
NURUL FAJRI JAKARTA TIMUR”**

adalah hasil karya saya sendiri dan tidak terdapat karya yang pernah diajukan untuk memperoleh gelar kesarjanaan di suatu Institusi/Sekolah Tinggi/Perguruan Tinggi, dan sepanjang pengetahuan saya juga tidak terdapat karya atau pendapat yang pernah ditulis atau diterbitkan oleh orang lain, kecuali yang secara tertulis diacu dalam naskah ini dan disebutkan dalam daftar pustaka.

Jakarta, 26 juli 2022



(Tiara)

DAFTAR ISI

LEMBAR PENGESAHAN	i
KATA PENGANTAR	ii
LEMBAR PERNYATAAN PESETUJUAN PUBLIKASI KARYA ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS	iii
LEMBAR PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN	iv
DAFTAR ISI.....	v
DAFTAR TABEL.....	viii
DAFTAR GAMBAR.....	ix
DAFTAR LAMPIRAN.....	x
ABSTRAK.....	xi
ABSTRACT.....	xii
BAB I PENDAHULUAN.....	1
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Identifikasi Masalah	3
1.3 Pertanyaan Penelitian	3
1.3.1 Pertanyaan Umum	3
1.3.2 Pertanyaan Khusus.....	3
1.4 Tujuan.....	4
1.4.1 Tujuan Umum.....	4
1.4.2 Tujuan Khusus	4
1.5 Hipotesis.....	5
1.6 Manfaat.....	5
1.6.1 Bagi peneliti.....	5
1.6.2 Bagi Institusi.....	5
1.6.3 Bagi Pondok Pesantren	5
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	6
2.1 Status gizi	6
2.1.3 Faktor Yang Mempengaruhi Status gizi	8
2.2 Asupan zat gizi	18
2.3 Pola Makan.....	22
2.4 Remaja.....	24

2.5 Penelitian Terkait	25
2.6 Kerangka Teori.....	29
2.7 Kerangka Konsep	30
BAB III METODE PENELITIAN	31
3.1 Desain, Waktu, dan Tempat	31
3.2 Populasi dan Sampel	31
3.3 Instrumen Penelitian.....	31
2.4 Jenis Pengumpulan Data	32
3.4.1 Primer	32
3.4.2 Sekunder	32
3.5 Definisi Operasional.....	33
3.6 Alur Penelitian.....	35
3.7 Pengolahan dan Analisa Data.....	35
3.7.1 Pengolahan data.....	35
4.7.2 Analisa Data.....	36
3.8 Persetujuan Etik.....	36
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	37
4.1 Hasil Penelitian	37
4.1.1 Gambaran Umum	37
4.1.2 Analisa Univariat.....	38
4.1.3 Analisa Bivariat	39
4.2 Pembahasan	41
4.2.1 Status Gizi.....	41
4.2.2 Hubungan antara asupan energi dengan status gizi	42
4.2.3 Hubungan antara asupan protein dengan status gizi.....	43
4.2.4 Hubungan antara asupan lemak dengan status gizi	43
4.2.5 Hubungan antara asupan karbohidrat dengan status gizi	44
4.2.6 Hubungan antara pola makan dengan status gizi	45
4.3 Keterbatasan Peneliti.....	46
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	47
5.1 Kesimpulan.....	47
1.2 Saran.....	48

DAFTAR PUSTAKA	49
LAMPIRAN.....	53



DAFTAR TABEL

Tabel 1 Kategori Ambang Batas IMT/U	7
Tabel 2 Angka Kecukupan Gizi (AKG) Tahun 2019	21
Tabel 3 Penelitian Terkait.....	25
Tabel 4 Definisi Operasional	33
Tabel 5 Distribusi frekuensi karakteristik santri berdasarkan jenis kelamin, usia, pendidikan ibu, pekerjaan ibu, pekerjaan ayah, uang saku.....	38
Tabel 6 Distribusi frekuensi asupan zat gizi makro (energi, protein lemak, karbohidrat), pola makan dan status gizi	39
Tabel 7 Hubungan antara asupan zat gizi makro (energi, protein, lemak, karbohidrat) dengan status gizi.....	40
Tabel 8 Hubungan antara pola makan dengan status gizi.....	41



DAFTAR GAMBAR

Gambar 1 Kerangka Teori	29
Gambar 2 Kerangka Konsep.....	30
Gambar 3 Lokasi Pesantren Rubath Nurul Fajri.....	37



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Lembar Penjelasan Penelitian	53
Lampiran 2. Pernyataan Kesiapan Menjadi Responden	56
Lampiran 3. Kuesioner Penelitian	57
Lampiran 4. Form Survey 2x24 Hour Food Recall	59
Lampiran 5. Food Frequency Questionnaire (Ffq)	60
Lampiran 6. Surat Izin Penelitian	61
Lampiran 7. Persetujuan Etik.....	62



HUBUNGAN ANTARA ASUPAN ZAT GIZI MAKRO DAN POLA MAKAN DENGAN STATUS GIZI SANTRI DI PONDOK PESANTREN RUBATH NURUL FAJRI JAKARTA TIMUR

Tiara* Isti Istianah, S.Gz, MKM*
*Program Studi S1 Gizi, Universitas Binawan
*Jl. Kalibata Raya, No. 25-30, Jakarta Timur 13630
Email : tiara5551223@gmail.com

ABSTRAK

Status gizi dapat dipengaruhi oleh asupan zat gizi yang di konsumsi dan pola makan individu tersebut, jika asupan tidak sesuai dengan kebutuhan maka dapat menimbulkan masalah gizi kurang ataupun lebih. Tujuan penelitian ini untuk menganalisis hubungan antara asupan zat gizi makro dan pola makan dengan status gizi santri di Pondok Pesantren Rubath Nurul Fajri Jakarta Timur. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan rancangan cross sectional. Sampel yang terpilih pada penelitian ini sebanyak 40 santri. Data yang diambil meliputi menimbang berat badan menggunakan timbangan, pengukuran tinggi badan menggunakan microtoice, pengisian kuesioner Food Recall 2x24 jam dan FFQ untuk asupan zat gizi dan pola makan. Hasil analisis uji Chi Square menunjukkan asupan energi ($p=0,456$), Protein ($p=0,898$), lemak ($p=0,269$), karbohidrat ($p=0,626$) dan pola makan ($p=0,000$). Kesimpulan dari penelitian ini menunjukkan bahwa tidak ada hubungan asupan zat gizi makro dan status gizi tetapi ada hubungan pola makan dan status gizi di Pondok Pesantren Rubath Nurul Fajri Jakarta Timur dan saran dari penelitian ini diharapkan para santri dapat memperhatikan asupan zat gizi yang bergizi seimbang.

Kata Kunci : Asupan Zat gizi Makro, Pola Makan dan Status Gizi

**RELATIONSHIP BETWEEN MACRO NUTRITIONAL INTAKE AND
EATING PATTERNS WITH NUTRITIONAL STATUS OF STUDENTS AT
THE RUBATH NURUL FAJRI ISLAMIC BOARDING SCHOOL EAST
JAKARTA**

Tiara Isti Istianah, S.Gz, MKM**

** Undergraduate Nutrition Study Program, Binawan University*

**Jl. Kalibata Raya, No. 25-30, Jakarta Timur 13630*

Email : tiara5551223@gmail.com

ABSTRACT

*Nutritional status can be influenced by the intake of nutrients consumed and the individual's eating patterns, if the intake is not to the needs it can cause problems with less or more nutrition. The purpose of this study was to analyze the relationship between macronutrient intake and eating patterns with the nutritional status of students at the Rubath Nurul Fajri Islamic Boarding School, East Jakarta. This study uses a quantitative method with a cross-sectional design. The sample selected in this study were 40 santrits. The data taken included weighing using a scale, measuring height using a microtoice, filling out a 2x24 hour Food Recall questionnaire and FFQ for **nutrient intake** and eating patterns. The results of the Chi Square test analysis showed energy intake ($p = 0.456$), protein ($p = 0.898$), fat ($p = 0.269$), carbohydrates ($p = 0.626$) and eating patterns ($p=0.000$). The conclusion of this study shows that there is no relationship between macronutrient intake and nutritional status and there is a relationship between diet and nutritional status at the Rubath Nurul Fajri Islamic Boarding School, East Jakarta and suggestions from this research are expected that the students can pay attention to a nutritious and balanced nutritional intake.*

Keywords: *Macronutrient Intake, Eating Patterns and Nutritional Status.*

BAB I PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Di Amerika Serikat terdapat sekitar 15% sampai 25% anak dan 38,9% remaja kelebihan berat badan atau obesitas dan 14,9% remaja mengalami gizi kurang. Di Malaysia angka obesitas sebanyak 28,7% untuk laki-laki dan 26% untuk perempuan. Di Philipina terdapat sebanyak 12,7% untuk laki-laki 15,2% untuk perempuan (Suharsa & Sahnaz, 2016). Jutaan remaja dan anak-anak di Indonesia masih mengalami malnutrisi berupa kelebihan berat badan atau berat badan kurang. Pada tahun 2018, 1 dari 10 anak mengalami berat badan kurang. Seperlima anak usia sekolah mengalami kelebihan berat badan (UNICEF, 2019b).

Faktor-faktor yang memengaruhi status gizi yaitu faktor genetik, pola makan, jenis kelamin, pola makan, usia, faktor pendidikan, pekerjaan orang tua, budaya, asupan zat gizi dll (Miko & Al-Rahmad, 2017). Berdasarkan survey UNICEF pada tahun 2019 terdapat Sekitar 50% remaja di Indonesia tidak sarapan di rumah, makanan utama mereka yaitu makanan yang tersedia di kantin sekolah. Pola makan yang tidak sehat tersebut dapat menjadi salah satu pendorong meningkatnya prevalensi obesitas di kalangan remaja (UNICEF, 2019a).

Berdasarkan hasil Susenas pada tahun 2016 Rata-rata konsumsi kalori per kapita dari beberapa jenis makanan di Indonesia sebesar 2.150 kkal per kapita. Provinsi dengan rata-rata konsumsi kalori tertinggi yaitu provinsi Bali sebesar 2.368,77 kkal dan Provinsi dengan rata-rata konsumsi kalori terendah yaitu provinsi Maluku utara sebesar 1.787,07 kkal (Kemenkes RI, 2018a)

Berdasarkan Data Riset Kesehatan Dasar tahun 2018 menyimpulkan sebanyak 8,1% sampai 8,7% remaja dengan berat badan kurang dan sekitar 13,5% sampai 16% remaja mengalami kelebihan berat badan (Kemenkes.RI, 2020a). Prevalensi status gizi tingkat provinsi berdasarkan indeks IMT/U pada tahun 2017 remaja 13 - 15 tahun yang memiliki gizi sangat kurus dan kurus teratas terdapat pada provinsi Sulawesi utara dan kepulauan Riau yaitu sebesar 5,4% dan 17,1%, remaja usia 16 - 18 tahun dengan status gizi sangat

kurus dan kurus tertinggi terdapat pada provinsi Sumatera Barat dan Maluku sebesar 2,3% dan 6,7% (Thamaria, 2017).

Hasil data Riskesdas tahun 2018 Prevalensi status gizi menurut (IMT/U) di provinsi DKI Jakarta remaja usia 13 – 15 tahun sebanyak 1,90% memiliki permasalahan gizi sangat kurus, 6,15% kurus, 15,14% Gemuk, dan 10,01 % memiliki masalah gizi obesitas. Prevalensi status gizi remaja di DKI Jakarta usia 16-18 tahun sebanyak 1,89 % memiliki status gizi sangat kurus, 7,03% kurus, 10% gemuk dan sebanyak 8,26% remaja dengan status gizi obesitas (Riskesdas, 2018). Rata-rata konsumsi kalori per kapita di DKI Jakarta sebesar 2.176.34 kkal (Kemenkes RI, 2018a).

Jumlah status gizi berdasarkan (IMT/U) di kota Jakarta Timur pada tahun 2018 remaja 13 - 15 tahun sebesar 1,56% remaja sangat kurus, 6,40% kurus, 16,33% Gemuk dan sebanyak 8,29% remaja dengan status gizi obesitas. Prevalensi status gizi menurut (IMT/U) di kota Jakarta Timur pada tahun 2018 remaja usia 16 – 18 tahun sebanyak 1,58% remaja dengan status gizi sangat kurus, 7,03% kurus, 10% gemuk dan 8,29% remaja dengan kategori status gizi obesitas (Riskesdas, 2018).

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh Rachmayani (2018) di SMK Ciawi Bogor mengatakan terdapat hubungan asupan zat gizi dan status gizi (Rachmayani, et, 2018). Hal tersebut searah dengan penelitian Chendary (2019) mengatakan terdapat hubungan asupan zat gizi makro dan status gizi (Chendary, 2019). Menurut Musyayyib (2017) dalam penelitiannya beliau menatakan ada hubungan pola makan dan status gizi (Musyayyib et al., 2017). Rahayu (2019) menatakan terdapat hubungan pola makan dan status gizi santri (Rahayu & Fitriana, 2019).

Berdasarkan hasil observasi pada 10 orang santri di Pondok Pesantren Rubath Nurul Fajri Jakarta Timur, dari 10 santri tersebut terdapat 50% santri memiliki status gizi normal, 20% obesitas, 20% gizi lebih dan 10% memiliki status gizi kurang. Rata-rata konsumsi asupan zat gizi santri yaitu asupan energi sebesar 2651,4 kkal, protein 74,65 gram, lemak 84,28 gram, dan karbohidrat sebesar 394,44 gram. Rata-rata santri tersebut memiliki pola

makan yang jarang (rata-rata 17,9) , hal ini dikarenakan banyaknya kegiatan di Pondok Pesantren Rubath Nurul Fajri Jakarta Timur.

1.2 Identifikasi Masalah

Prevalensi status gizi menurut (IMT/U) di kota Jakarta Timur pada tahun 2018 remaja 13 – 15 dan 16 – 18 tahun sebanyak 1,56% dan 1,58% remaja dengan status gizi sangat kurus, 6,40% dan 7,03% kurus, 16,33% dan 10% gemuk dan 8,29% remaja dengan kategori status gizi obesitas. Hal ini diperkuat oleh hasil observasi awal penelitian yang dilakukan oleh peneliti pada hari minggu, 13 februari 2022 yang dilakukan pada 10 orang santri di Pondok Pesantren Rubath Nurul Fajri Jakarta Timur, dari 10 santri tersebut terdapat 50% santri memiliki status gizi normal, 20% obesitas, 20% gizi lebih dan 10% memiliki status gizi kurang. Rata-rata konsumsi asupan zat gizi santri yaitu asupan energi sebesar 2651,4 kkal, protein 74,65 gram, lemak 84,28 gram, dan karbohidrat sebesar 394,44 gram. Rata-rata santri tersebut memiliki pola makan makan yang jarang, hal ini dikarenakan banyaknya kegiatan di Pondok Pesantren Rubath Nurul Fajri Jakarta Timur.

1.3 Pertanyaan Penelitian

1.3.1 Pertanyaan Umum

Bagaimana hubungan asupan zat gizi makro, pola makan dan status gizi santri Pondok Pesantren Rubath Nurul Fajri Jakarta Timur?

1.3.2 Pertanyaan Khusus

1. Bagaimana gambaran status gizi santri Pondok Pesantren Rubath Nurul Fajri Jakarta Timur?
2. Bagaimana gambaran karakteristik santri meliputi usia, pendidikan ibu, pekerjaan ayah, pekerjaan ibu dan uang saku santri di Pondok Pesantren Rubath Nurul Fajri Jakarta Timur?
3. Bagaimana gambaran asupan zat gizi makro santri Pondok Pesantren Rubath Nurul Fajri Jakarta Timur?
4. Bagaimana gambaran pola makan santri Pondok Pesantren Rubath Nurul Fajri Jakarta Timur?

5. Bagaimana hubungan asupan energi dan status gizi santri Pondok Pesantren Rubath Nurul Fajri Jakarta Timur?
6. Bagaimana hubungan asupan protein dan status gizi santri Pondok Pesantren Rubath Nurul Fajri Jakarta Timur?
7. Bagaimana hubungan asupan lemak dan status gizi santri Pondok Pesantren Rubath Nurul Fajri Jakarta Timur?
8. Bagaimana hubungan asupan karbohidrat dan status gizi santri Pondok Pesantren Rubath Nurul Fajri Jakarta Timur?
9. Bagaimana hubungan pola makan dan status gizi santri Pondok Pesantren Rubath Nurul Fajri Jakarta Timur?

1.4 Tujuan

1.4.1 Tujuan Umum

Menganalisis hubungan asupan zat gizi makro, pola makan dan status gizi santri di Pondok Pesantren Rubath Nurul Fajri Jakarta Timur.?

1.4.2 Tujuan Khusus

1. Mengidentifikasi gambaran status gizi santri Pondok Pesantren Rubath Nurul Fajri Jakarta Timur.
2. Mengidentifikasi gambaran karakteristik santri meliputi usia, pendidikan ibu, pekerjaan ayah, pekerjaan ibu dan uang saku santri Pondok Pesantren Rubath Nurul Fajri Jakarta Timur.
3. Mengidentifikasi gambaran variabel asupan zat gizi makro santri Pondok Pesantren Rubath Nurul Fajri Jakarta Timur.
4. Mengidentifikasi gambaran pola makan santri Pondok Pesantren Rubath Nurul Fajri Jakarta Timur.
5. Menganalisis hubungan asupan energi dan status gizi santri Pondok Pesantren Rubath Nurul Fajri Jakarta Timur.
6. Menganalisis hubungan asupan protein dan status gizi santri Pondok Pesantren Rubath Nurul Fajri Jakarta Timur.
7. Menganalisis hubungan asupan lemak dan status gizi santri Pondok Pesantren Rubath Nurul Fajri Jakarta Timur.

8. Menganalisis hubungan asupan karbohidrat dan status santri Pondok Pesantren Rubath Nurul Fajri Jakarta Timur.
9. Menganalisis hubungan pola makan dan status gizi santri Pondok Pesantren Rubath Nurul Fajri Jakarta Timur.

1.5 Hipotesis

1. Ada hubungan asupan energi dan status gizi santri Pondok Pesantren Rubath Nurul Fajri Jakarta Timur.
2. Ada hubungan asupan protein dan status gizi santri Pondok Pesantren Rubath Nurul Fajri Jakarta Timur.
3. Ada hubungan asupan lemak dan status gizi santri Pondok Pesantren Rubath Nurul Fajri Jakarta Timur.
4. Ada hubungan asupan karbohidrat dan status gizi di santri Pondok Pesantren Rubath Nurul Fajri Jakarta Timur.
5. Ada hubungan pola makan dan status gizi santri Pondok Pesantren Rubath Nurul Fajri Jakarta Timur.

1.6 Manfaat

1.6.1 Bagi peneliti

Untuk meningkatkan berikir kritis terhadap suatu masalah disekitar kita atau lingkungan masyarakat dan biasa menghasilkan sebuah karya ilmiah dan bermanfaat.

1.6.2 Bagi Institusi

Peneliti mengharapkan jika dengan adanya penelitian ini akan menambah wawasan dan pengetahuan untuk mahasiswa dan menjadi sumber informasi mengenai hubungan asupan zat gizi makro, pola makan dan status gizi santri di Pondok Pesantren Rubath Nurul Fajri Jakarta Timur.

1.6.3 Bagi Pondok Pesantren

Diharapkan dapat memberikan wacana positif bagi Pondok Pesantren Rubath Nurul Fajri Jakarta Timur untuk menerapkan siklus menu agar dapat meningkatkan status gizi santri di Pondok Pesantren Rubath Nurul Fajri Jakarta Timur.

BAB II TINJAUAN PUSTAKA

2.1 Status gizi

2.1.1 Definisi Status gizi

Status gizi adalah keadaan tubuh manusia yang merupakan pengaruh dari makanan dan penggunaan zat gizi yang dikonsumsi seseorang. Status gizi merupakan indikator status kesehatan yang dipengaruhi oleh penyerapan dan pemanfaatan zat gizi dalam tubuh. Asupan energi yang dipasok ke tubuh diperoleh dari makanan yang dicerna, dan konsumsi energi tersebut digunakan untuk metabolisme basal, aktivitas fisik, dan upaya keseimbangan asupan dan konsumsi energi untuk mempertahankan status gizi normal. Jika keadaan ini tidak terjadi, maka dapat menimbulkan masalah gizi, baik kekurangan gizi maupun gizi berlebih (Puspasari, N & Andriani, 2017).

Masalah gizi pada dasarnya mencerminkan penyerapan zat gizi yang tidak mencukupi untuk kebutuhan tubuh. Orang berada dalam gizi yang baik ketika asupan makanan memenuhi kebutuhan tubuh mereka. Asupan nutrisi yang tidak memadai dalam makanan dapat menyebabkan kekurangan gizi, sementara orang yang makan berlebihan menderita makan berlebihan. Oleh karena itu, status gizi merupakan keadaan individu sebagai akibat dari asupan makanan sehari-hari (Thamaria, 2017).

Masalah gizi dipengaruhi oleh banyak faktor dan saling mempengaruhi. Salah satu dari faktor tersebut adalah faktor genetik dari orang tua yaitu faktor tinggi dan berat badan. Selain itu, Jenis kelamin, usia, faktor pendidikan, pekerjaan orang tua, asupan zat gizi, pola asuh konsumsi makanan, pola makan, kepercayaan, tradisi atau budaya, dll. Tinggi badan orang tua yang menempatkan anak pada risiko stunting dan underweight (Miko & Al-Rahmad, 2017).

Status gizi dapat ditentukan dengan mengukur beberapa parameter. Kemudian bandingkan pengukuran tersebut dengan standar atau acuan. Peran pengkajian gizi adalah untuk menentukan ada tidaknya status gizi yang tidak sesuai. Penilaian status gizi penting dilakukan

karena dapat menyebabkan morbiditas dan mortalitas gizi. Oleh karena itu, melalui pengetahuan status gizi dapat dilakukan upaya peningkatan derajat kesehatan masyarakat (Thamaria, 2017).

Status gizi anak usia 5 - 18 tahun dibagi menjadi tiga kelompok umur yaitu 5 - 12 Tahun, 13 - 15 tahun, dan 16 - 18 Tahun. Indikator gizi yang digunakan untuk kelompok umur ini adalah pengukuran antropometri berat badan (BB) dan tinggi badan (TB) berupa tinggi badan menurut umur (TB/U) dan indeks massa tubuh menurut umur (IMT/U) (Riskesdas, 2018).

Rumus Perhitungan *Z-score* IMT/U sebagai berikut:

$$Z\text{-score} = \frac{\text{Nilai individu subyek} - \text{Nilai median baku rujukan}}{\text{Nilai simpang baku rujukan}}$$

Tabel 1 Kategori Ambang Batas IMT/U

Indeks	Kategori Status gizi	Ambang Batas (Z-Score)
Umur (IMT/U) anak usia 5-18 tahun	Gizi kurang (<i>Underweight</i>)	- 3 SD sd < - 2 SD
	Gizi baik (<i>Normal</i>)	-2 SD sd +1 SD
	Gizi lebih (<i>Overweight</i>)	+ 1 SD sd +2 SD
	Obesitas (<i>Obese</i>)	> + 2 SD

Sumber: Kemenkes. RI, 2020

2.1.2 Klasifikasi status gizi

Berikut ini merupakan klasifikasi status gizi menurut (Almatsiter, 2009) :

- Status gizi Buruk, rendahnya asupan energi dan protein sebesar dari makanan sehari-hari, dan gizi buruk terjadi dalam jangka waktu yang lama.
- Status gizi Kurang, keadaan tubuh yang kekurangan satu atau lebih zat gizi esensial.
- Status gizi baik, keadaan ini terjadi bila tubuh menerima zat gizi yang cukup untuk penggunaan yang efisien, sehingga memungkinkan pertumbuhan fisik. Tidak hanya perkembangan otak, tetapi juga tingkat tertinggi kemampuan kerja dan kesehatan umum.

- d) Status gizi berlebih, suatu kondisi yang terjadi ketika jumlah nutrisi yang berlebihan dan memiliki efek toksik dan berbahaya.

2.1.3 Faktor Yang Mempengaruhi Status gizi

a. Penyakit infeksi

Status gizi dapat dipengaruhi oleh penyakit infeksi menggunakan beberapa cara absorpsi kuliner yg ditimbulkan dari kerusakan usus, meningkatnya kebutuhan zat-zat gizi dampak peningkatan metabolisme, redistribusi nutrisi, atau aktifitas inflamasi/respons imun, atau kehilangan zat gizi endogen yg mungkin ditimbulkan dari diare. (Andriani, 2014)

b. Pola makan

Pola Konsumsi makanan adalah susunan makanan yang terdiri dari besaran dan jenis bahan makanan rata-rata setiap orang. Berdasarkan dari sumbernya bahan pangan dibedakan menjadi bahan pangan pokok, protein hewani, protein nabati, sayuran, serta buah-buahan. Jenis bahan makanan yang dikonsumsi idealnya memenuhi syarat kualitas maupun kuantitas. Secara kualitas pangan yang dikonsumsi harus bisa memenuhi seluruh kebutuhan zat gizi seseorang. Bahan pangan yang berkualitas merupakan bahan pangan yang dikonsumsi sudah menyediakan semua jenis zat gizi yang dibutuhkan seseorang (Suryani, 2018).

c. Asupan zat gizi

Asupan makanan meliputi semua jenis makanan dan minuman yang dikonsumsi tubuh setiap hari. Secara umum, asupan makanan diperiksa untuk menghubungkannya dengan status gizi orang atau individu di daerah tersebut. Informasi ini dapat digunakan untuk merencanakan pelatihan gizi. Secara khusus dapat digunakan untuk menyiapkan menu dan intervensi untuk meningkatkan talent (SDM) berdasarkan kesehatan, status gizi dan produktivitas. Mengetahui asupan makanan suatu kelompok masyarakat atau individu merupakan salah satu cara untuk menilai status gizi suatu kelompok masyarakat atau individu yang terlibat (Almatsier, 2011).

d. Jenis Kelamin

Gender atau jenis kelamin adalah perbedaan biologis antara laki-laki dan laki-laki Wanita terkait dengan alat dan fitur Pematangan. Pria memiliki penis, testis, jakun, dan sperma. Sementara seorang wanita memiliki rahim, ovarium Telur dan dada. Pria melalui spermanya Menyuburkan ovarium wanita. wanita Haid, hamil, Melahirkan dan menyusui (Irfani, 2018).

Gender atau jenis kelamin dapat mempengaruhi asupan makan. Hal ini dikarenakan massa otot, perkembangan dan pertumbuhan antara laki-laki dan perempuan itu berbeda. Asupan makan laki-laki biasanya lebih banyak dibandingkan dengan asupan makan perempuan (Choiriyah et al., 2019).

e. Usia

Usia adalah umur seseorang yang dihitung sejak dilahirkan hingga ulang tahunnya. Usia merupakan salah satu faktor yang dapat mempengaruhi status gizi. Semakin bertambahnya umur, maka cara berfikir seseorang akan semakin matang (Almtsiter, 2011).

f. Ketersediaan pangan

Pangan & gizi adalah unsur yg sangat krusial pada peningkatan produktivitas nasional & pemugaran kualitas hayati penduduk. Penyediaan pangan wajib memenuhi kebutuhan gizi, keamanan pangan & terjangkau semua individu setiap saat. Ketahanan pangan & pemugaran gizi adalah suatu kesatuan. Oleh lantaran itu, bila kita membahas tentang ketahanan pangan, kita juga wajib mengungkapkan pemugaran gizi (Kemenkes.RI, 2012).

Dampak kasus ketahanan dan ketersediaan pangan ditingkat tempat tinggal rumah tangga, yaitu kemampuan suatu rumah tangga memperoleh asupan makan bagi seluruh anggota, sebagai akibatnya kasus gizi tidak lagi semata-mata kasus kesehatan namun termasuk kasus kemiskinan, pemerataan & kasus kesempatan kerja sehingga dapat mempengaruhi status gizi anak (Astuti & Sakitri, 2018).

g. Pola asuh

Pola asuh yang kurang mendukung bisa menyebabkan rendahnya asupan nutrisi bagi anak sebagai akibatnya bisa menyebabkan terjadinya gizi kurang. Agar pola asuh makan bisa diterapkan secara optimal maka ibu wajib mengerti mengenai pola asuh yg benar. Untuk mencapai hal tersebut perlu pembelajaran secara berkesinambungan antara lain merupakan melalui kegiatan penyuluhan & pembelajaran (Raya et al., 2019).

h. Uang saku

Besar uang saku yg dimiliki anak sekolah memiliih daya beli terhadap kuliner selama anak berada pada luar rumah. Semakin tinggi jumlah uang saku yg didapatkan, meningkat daya beli pada membeli kuliner jajanan. Semakin besar uang saku anak sekolah, maka akan semakin besar pula kemampuan membeli kuliner & mendorong konsumsi berlebih. Jumlah uang saku yg lebih besar menciptakan anak sekolah tak jarang mengonsumsi kuliner jajanan yg mereka sukai tanpa menghiraukan kandungan gizinya (Cahyaning et al., 2019).

i. Pelayanan kesehatan

Kesehatan adalah kebutuhan dasar setiap manusia. Seseorang nir mampu memenuhi semua kebutuhan hidupnya apabila berada dalam keadaan yang tidak sehat. Sehingga kesehatan adalah kapital setiap individu untuk meneruskan kehidupannya secara layak. Sehingga diperlukanya Pelayanan medis atau pelayanan kesehatan yang bermutu dan tepat Jika diperlukan. Sebagai kebutuhan dasar bagi semua individu Pada dasarnya karena bertanggung jawab untuk memenuhi kebutuhan dirinya dan orang-orang yang menjadi tanggung jawabnya Adalah tanggung jawab Anda untuk memenuhi kebutuhan kesehatan komunitas Anda Semua warga negara bertanggung jawab (Kemenkes.RI, 2019b).

j. Pekerjaan orang tua

Pekerjaan orang tua dapat mempengaruhi status gizi anak, karena Orang tua yang bekerja di luar rumah cenderung menghabiskan lebih sedikit waktu untuk berinteraksi dengan anak-

anaknya dibandingkan dengan ibu yang tidak bekerja di . Juga, dalam hal dukungan nutrisi, kemungkinan besar perilaku makan anak Anda akan terhambat (Putri, 2017).

k. Pendidikan ibu

Pendidikan adalah suatu aktivitas yg berintikan hubungan antara siswa menggunakan pendidik dan menjadi asal pendidikan. hubungan antara siswa menggunakan pendidik dan menjadi asal pendidikan tadi bisa berlangsung pada situasi pergaulan, pengajaran, latihan dan bimbingan. pada pergaulan antara siswa menggunakan para pendidik yg dikembangkan terutama segi nilai sikap, minat, motivasi, disiplin, & kebiasaan(Sudaryono, 2016). Status gizi anak dapat dipengaruhi oleh tingkat pendidikan ibu, karena pendidikan ibu yang rendah dapat mempengaruhi pengetahuan ibu dalam menyediakan makanan sehat untuk anaknya (Nurhayati & Hidayat, 2019).

l. Sosial ekonomi

Sosial ekonomi meliputi pendapatan orang tua serta pekerjaan orang tua. Status gizi dapat dipengaruhi oleh sosial ekonomi, karena jika penghasilan orang tua kecil tidak dapat memenuhi kebutuhan nutrisi atau makanan bagi anak sehingga mempengaruhi status gizi bagi anaknya (Wicaksono, A. R., & Tuasikal, S., & Indahwati, 2021).

2.1.3 Penilaian Status Gizi

1. Penilaian status gizi secara langsung

a) Antropometri

Antropometri merupakan pengukuran tubuh manusia atau bagian dari tubuh manusia. Saat menilai status gizi dengan antropometri, ukuran tubuh manusia harus digunakan sebagai metode untuk menentukan status gizi.

Contoh parameter antropometri yang biasa digunakan untuk menentukan status gizi antara lain berat badan, tinggi badan, lingkaran kepala, dan lingkaran lengan atas :

1) Berat Badan

Berat badan merupakan jumlah protein, lemak, air dan mineral dalam tubuh Anda. Berat badan adalah pengukuran gabungan dari tinggi total. Untuk menimbang, membutuhkan alat dengan hasil pengukuran yang akurat. Ada beberapa persyaratan agar alat penimbangan dapat melakukan penimbangan yang akurat. Peralatan harus 0,1 kg (terutama peralatan pemantau pertumbuhan). Skalanya jelas dan mudah dibaca, cukup aman untuk digunakan, dan peralatan selalu dikalibrasi. Beberapa jenis alat timbang yang biasa digunakan untuk menimbang bayi adalah Dacin, timbangan pendeteksi, timbangan pribadi, timbangan loncatan digital, dan timbangan lainnya untuk menimbang bayi (Thamaria, 2017).

2) Tinggi atau panjang Badan

Tinggi atau panjang menunjukkan jumlah peningkatan massa tulang yang dihasilkan dari konsumsi. Oleh karena itu, tinggi badan digunakan sebagai parameter antropometri untuk menjelaskan pertumbuhan linier. Peningkatan tinggi dan panjang terjadi dalam jangka waktu yang lama dan sering disebut sebagai akibat dari masalah gizi kronis. Istilah tinggi badan digunakan untuk anak yang diukur dalam posisi berdiri, dan tinggi badan digunakan untuk anak yang diukur dalam posisi berbaring (tidak dapat berdiri). Anak-anak berusia 0 sampai 2 tahun diukur dengan panjang, dan anak-anak berusia 2 tahun dan lebih tua diukur dengan mikrositosis. Alat ukur untuk mengukur tinggi badan dan panjang badan membutuhkan ketelitian 0,1 cm. Tinggi dapat diukur dengan Microtoise (Mikrotoa). Kelebihan dari meteran ini adalah memiliki ketelitian 0,1 cm, mudah digunakan, tidak memerlukan ruang khusus, dan relatif murah. Kelemahannya adalah setiap kali Anda melakukan pengukuran, Anda harus terlebih dahulu memasangnya di dinding. Sedangkan panjang

badan diukur dengan infantometer (alat pengukur panjang badan) (Thamaria, 2017).

3) Lingkar kepala

Mengukur lingkar kepala adalah prediktor terbaik dari perkembangan neurologis anak dan pertumbuhan keseluruhan otak dan struktur internal. Menurut bahan referensi CDC 2000, ukuran ideal lingkar kepala bayi laki-laki yang baru lahir adalah 36 cm, yaitu 41 cm pada usia 3 bulan. Untuk anak perempuan, ukuran lingkar kepala yang ideal adalah 35 cm, yang meningkat menjadi 40 cm pada usia 3 bulan. Ini meningkat 1 cm per bulan pada usia 46 bulan dan 0,5 cm per bulan pada usia 612 bulan (Thamaria, 2017).

4) Lingkar Lengan Atas (LILA)

Lingkar lengan atas (LILA) mewakili kondisi jaringan otot dan lapisan lemak di bawah kulit. LILA mencerminkan pertumbuhan dan perkembangan jaringan lemak dan otot yang tidak terpengaruh oleh cairan tubuh. Ukuran Lingkar lengan atas digunakan untuk menyaring kekurangan energi kronis dan digunakan untuk mendeteksi wanita hamil yang berisiko berat lahir rendah. Pengukuran LILA dimaksudkan untuk mengetahui apakah seorang wanita hamil atau usia subur (WUS) menderita kekurangan energi kronis (KEK). Ambang batas LILA WUS berisiko KEK adalah 23,5 cm. Jika Anda memiliki tinggi kurang dari 9 inci, itu berarti wanita tersebut berisiko terkena CCD dan lebih mungkin melahirkan bayi dengan berat badan lahir rendah (BBLR) (Thamaria, 2017).

b) Laboratorium

Metode laboratorium meliputi dua pengukuran, uji biokimia dan uji fungsional fisik. Tes biokimia digunakan untuk mengukur status gizi menggunakan peralatan laboratorium kimia. Tes biokimia mengukur nutrisi dalam cairan dan jaringan tubuh, atau diekskresikan dalam urin. Misalnya, Anda dapat memeriksa

urin Anda untuk mengukur status yodium, atau Anda dapat melakukan tes darah untuk mengukur status hemoglobin (Thamaria, 2017).

c) Pemeriksaan fisik

Merupakan lanjutan dari tes biokimia atau fisik. Pemeriksaan fisik dan riwayat kesehatan adalah metode klinis yang digunakan untuk mengidentifikasi tanda dan gejala yang berhubungan dengan malnutrisi. Gejala dan gejala yang terjadi seringkali tidak terbatas pada penjelasan dari suatu malnutrisi tertentu. Pemeriksaan fisik biasanya dilakukan dengan bantuan taktil, pendengaran, penyadapan, dan visual. Misalnya, pemeriksaan polip yang membesar akibat kekurangan yodium. Pemeriksaan fisik adalah pemeriksaan yang dilakukan untuk mengetahui apakah seseorang mengalami gangguan kesehatan, termasuk gangguan gizi. Pemeriksaan fisik dilakukan dengan berbagai cara, antara lain anamnesis, observasi, palpasi, perkusi, dan/atau auskultasi (Thamaria, 2017).

2. Penilaian Status gizi secara tidak langsung

a) Survey Konsumsi makanan

Survei Konsumsi Pangan menggunakan asupan gizi sebagai untuk penilaian status gizi secara tidak langsung. Survei konsumsi pangan merupakan pengukuran konsumsi pangan individu, keluarga, dan kelompok masyarakat, menilai asupan gizi, dan menilai status gizi dengan metode pengukuran yang sistematis. Berikut ini merupakan berbagai macam survei konsumsi pangan menurut (Kemenkes.RI, 2018).

1) Metode Survei Konsumsi Individu

a. Metode Ingatan Makanan (*Food Recall 24 Jam*)

Metode *Food Recall 24 jam* merupakan metode survei konsumsi pangan yang berfokus pada kemampuan subjek untuk mengingat semua makanan dan minuman yang dikonsumsi dalam 24 jam terakhir. Metode penarikan

kembali makanan (*food recall 24 jam*) dapat dilakukan di semua pengaturan lokasi survei, tidak hanya di tingkat rumah dan masyarakat, tetapi juga di rumah sakit dan pihak berwenang. Metode ini dapat digunakan setiap kali informasi mendesak diperlukan. Metode ini juga digunakan untuk menyaring asupan makanan individu (Kemenkes.RI, 2018).

b. Metode Penimbangan Makanan (*Food Weighing*)

Metode ini merupakan metode survei konsumsi pangan yang menitik beratkan pada penimbangan makanan dan minuman yang diminati, konsumsi dan sisanya dalam satu kali makan. Penimbangan makanan dan minuman dilakukan dalam bentuk makanan siap saji. Makanan yang ditimbang adalah makanan yang dikonsumsi dan sisa makanan. Jumlah makanan yang dikonsumsi adalah berat makanan pertama dikurangi berat sisa makanan. Metode penimbangan makanan dapat dilakukan pada peralatan pelayanan makanan yang terintegrasi dengan pelayanan makanan (Kemenkes.RI, 2018).

c. Metode Pencatatan Makanan (*Food Record*)

Metode ini adalah metode yang menitikberatkan pada proses pencatatan aktif terhadap subjek dari semua makanan dan minuman yang dikonsumsi selama periode waktu tertentu. Penerimaan menjadi fokus yang perlu dicermati, karena penyebab kesalahan juga proses penerimaan yang tidak lengkap. Metode perekaman ini dapat dilakukan di rumah atau di fasilitas. Kondisi umum untuk disabilitas adalah subjek memiliki literasi yang baik. Konsistensi dalam proses pencatatan juga harus ditekankan agar informasi tentang makanan dan minuman



UNIVERSITAS
BINAWAN

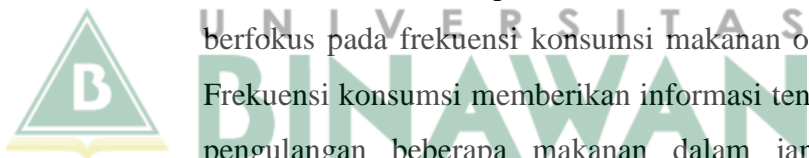
akurat dan dapat memberikan informasi tentang jumlah makanan yang dikonsumsi (Kemenkes.RI, 2018).

d. Metode Riwayat Makanan

Metode ini adalah metode yang berfokus pada pelacakan informasi kembali ke riwayat diet subjek. Riwayat nutrisi meliputi diet subjek. Setelah sebulan pengamatan, Anda akan selalu melihat tanda-tanda yang jelas dari diet subjek. Semakin lama pengamatan, semakin jelas pola makan santri (Kemenkes.RI, 2018).

2) Metode Survei Konsumsi Pangan Kelompok

a. Metode Frekuensi Makan (*Food Frequency Questionnaire*)



Frekuensi Asupan Makanan adalah metode yang berfokus pada frekuensi konsumsi makanan oleh penguji. Frekuensi konsumsi memberikan informasi tentang jumlah pengulangan beberapa makanan dalam jangka waktu tertentu. Cara frekuensi makan dapat dilakukan di rumah atau di rumah sakit. Metode ini dipilih secara khusus ketika Anda mencurigai bahwa Anda menderita penyakit akibat konsumsi makanan tertentu dalam jangka panjang. Asupan makanan, terutama yang berkaitan dengan nilai gizi makanan, secara teoritis mempengaruhi subjek hanya jika dikonsumsi dalam jumlah banyak dan sering (Kemenkes.RI, 2018).

b. Metode Semi Frekuensi Makan (*Food Frequency Questionnaire*).

Metode Semi-Frekuensi Makan (*Food Frequency Questionnaire*) adalah metode yang berfokus pada informasi kuantitatif tentang frekuensi konsumsi makanan subjek dan jumlah makanan yang dikonsumsi per kali makan. Frekuensi konsumsi memberikan informasi jumlah pengulangan beberapa makanan dalam jangka waktu tertentu. Informasi tambahan adalah satu porsi atau satu

porsi yang biasa digunakan untuk setiap jenis makanan. Metode ini biasanya digunakan untuk studi pendahuluan tentang akumulasi nutrisi tertentu dalam bahan makanan potensial (kendaraan). Hanya dengan cara ini perkiraan yang akurat dari dosis terkonsentrasi dapat dibuat (Kemenkes.RI, 2018).

c. Metode Jumlah Makanan (*Food Account*)

Metode *food account* adalah metode yang bertujuan untuk mengetahui jumlah makanan dan minuman yang dikonsumsi di tingkat rumah tangga. Prinsip dasar metode ini adalah makanan yang disajikan di dekat rumah biasanya dikonsumsi oleh semua anggota rumah tangga di dapur. Metode ini Fokus dari metode ini adalah untuk menentukan jumlah makanan yang dikonsumsi setiap orang di rumah berdasarkan apa yang disediakan di rumah daripada apa yang sering dikonsumsi di luar rumah (Kemenkes.RI, 2018).

d. Metode Neraca Bahan Makanan (*Food Balance Sheet*)

Metode *Food Balance sheet* adalah metode untuk menilai konsumsi makanan dalam kelompok yang lebih besar. Kelompok paling bawah dan paling luas adalah daerah otonom. Metode ini berfokus pada penilaian ketersediaan pangan di tingkat lokal dibandingkan dengan penduduk sebagai konsumen. Cara ini biasa digunakan oleh ahli gizi yang memfokuskan pekerjaannya pada tingkat manajemen pelayanan pangan lokal. Sumber data dan informasi dikumpulkan dari sektor pertanian. Data dasar tentang produksi pangan di tingkat lokal, serta konsumsi manusia, dan data konsumsi industri dan pakan dikumpulkan dari sektor-sektor terkait (Kemenkes.RI, 2018).

b) Statistik vital

Pengukuran gizi digunakan untuk menganalisis data dari beberapa statistik kesehatan, antara lain: angka kematian dan angka kesakitan yang menjadi penyebab yang berhubungan dengan gizi (Thamaria, 2017).

c) Faktor ekologi

Gizi buruk merupakan masalah ekologi yang dapat ditelusuri kembali ke interaksi beberapa faktor fisik, fisiologis, lingkungan dan budaya. Jumlah pangan yang tersedia sangat tergantung pada kondisi lingkungan seperti iklim, tanah dan irigasi (Thamaria, 2017).

2.2 Asupan zat gizi

Asupan makanan meliputi semua jenis makanan dan minuman yang dikonsumsi tubuh setiap hari. Secara umum, asupan makanan diperiksa untuk menghubungkannya dengan status gizi orang atau individu di daerah tersebut. Informasi ini dapat digunakan untuk merencanakan pelatihan gizi. Secara khusus dapat digunakan untuk menyiapkan menu dan intervensi untuk meningkatkan talent (SDM) berdasarkan kesehatan, status gizi dan produktivitas. Mengetahui asupan makanan suatu kelompok masyarakat atau individu merupakan salah satu cara untuk menilai status gizi suatu kelompok masyarakat atau individu yang terlibat (Almatsier, 2011).

Konsumsi makanan pokok yang berbahan dasar karbohidrat merupakan sumber energi tambahan yang lebih banyak terhadap total energi harian dibandingkan dengan makanan pokok lainnya seperti protein hewani, protein nabati, sayur-sayuran dan buah-buahan. Energi berasal dari sumber makanan yang berasal dari karbohidrat, lemak dan protein. Anda membutuhkan energi untuk bertahan hidup. Nilai energi karbohidrat dan protein adalah yaitu 4 kkal/gr, dan nilai energi lemak lebih dari dua kali lipat dari karbohidrat dan protein yang setara dengan 9 kkal/gr. Tentu saja, untuk mendapatkan asupan makanan yang cukup, tentunya tidak dapat terpenuhi oleh satu macam bahan pangan saja, tetapi wajib mencakup dari beraneka ragam makanan (Zogara, 2020).

Total asupan zat gizi pada anak dipengaruhi oleh frekuensi asupan makanan utama atau makanan pokok. Status gizi normal dihubungkan dengan frekuensi makanan sebanyak 3 kali per hari, Jika frekuensi makanan lebih dari 3 kali per hari dapat menyebabkan tingginya angka indeks massa tubuh (IMT) yang rentang menyebabkan obesitas atau overweight (Suryani, 2018).

Zat gizi digolongkan menjadi 2 (dua), yaitu zat gizi makro (karbohidrat, protein, dan lemak) dan zat gizi mikro (vitamin dan mineral). Tubuh manusia membutuhkan aneka ragam pangan untuk memenuhi semua zat gizi tersebut. Kekurangan atau kelebihan salah satu unsur zat gizi dalam konsumsi pangan akan menyebabkan kelainan atau penyakit. Zat tenaga diperlukan untuk melakukan aktivitas fisik sehari-hari yang sebagian besar diperoleh dari bahan pangan sumber karbohidrat, lemak dan protein. Zat pembangun ini penting untuk pertumbuhan dan menggantikan sel-sel yang rusak Diperoleh dari makanan hewani atau nabati (Kemenkes.RI, 2019a).

1. Asupan Energi

Energi merupakan hasil metabolisme karbohidrat, protein dan lemak. Energi berfungsi sebagai sumber tenaga untuk metabolisme, pertumbuhan, termoregulasi, dan aktivitas fisik. Kelebihan energi disimpan dalam bentuk glikogen sebagai penyimpanan energi jangka pendek dan dalam bentuk lemak sebagai penyimpanan energi jangka panjang (Suharyati, 2019).

2. Asupan Protein

Protein merupakan zat gizi yang penting dalam tubuh, untuk memperbaiki jaringan tubuh. Protein terbagi menjadi 2 yaitu protein nabati yang berasal dari kacang-kacangan dan protein hewani yang berasal dari hewan seperti ayam, ikan serta daging. Kekurangan ataupun kelebihan protein dapat berdampak buruk bagi kesehatan. Jika tubuh kekurangan protein maka dapat menyebabkan penyakit marasmus atau busung lapar hingga kematian. Sebaliknya jika mengkonsumsi protein secara berlebihan dapat menyebabkan penyakit seperti gangguan kerja ginjal (Hakiki, 2017).

3. Asupan Lemak

Seperti suplai energi, suplai lemak seseorang dipengaruhi oleh tinggi badan (terutama berat badan), usia, atau tahap pertumbuhan dan perkembangan, dan tingkat aktivitas. Pola kuantitatif yang umum adalah bahwa ketika permintaan energi meningkat, demikian juga permintaan akan zat gizi mikro. Ini berarti bahwa semakin banyak energi yang Anda miliki, semakin banyak mikronutrien yang Anda butuhkan, termasuk lemak. Asupan makanan harian yang direkomendasikan harus seimbang antara energi protein, lemak, dan karbohidrat, atau yang biasa disebut dengan Average Major Nutrient Energy Distribution Range (AMDR). Secara umum pola makan yang baik untuk remaja dan dewasa adalah dengan komposisi energi karbohidrat 50 - 65%, protein 10 - 20%, dan lemak 20 - 30% (Suharyati, 2019).

4. Asupan Karbohidrat

Kesesuaian energi, kesesuaian karbohidrat seseorang, dipengaruhi oleh tinggi badan (berat badan), usia, atau tahap tumbuh kembang, dan aktivitas fisik. Massa otot yang lebih tinggi dan tinggi badan yang terkait dengan aktivitas fisik mempengaruhi suplai karbohidrat yang lebih tinggi. Ada dua pendekatan untuk menghitung kebutuhan karbohidrat untuk setiap kelompok umur dan setiap jenis kelamin. Yang pertama didasarkan pada metode b-difference. Prosedur ini dilakukan setelah mengetahui kesesuaian energi, protein dan lemak. Kecukupan karbohidrat merupakan sisa perhitungan kecukupan energi total dikurangi dengan kecukupan energi dari protein dan lemak (Suharyati, 2019). Kebutuhan zat gizi pada remaja berdasarkan Angka Kecukupan Gizi (AKG) Tahun 2019 dapat dilihat pada tabel berikut.

Tabel 2 Angka Kecukupan Gizi (AKG) Tahun 2019

No	Kelompok Umur	Energi (Kkal)	Protein (g)	Lemak (g)	Karbohidrat (g)
Laki-Laki					
1.	10-12 Tahun	2000	50	65	300
2.	13-15 Tahun	2400	70	80	350
3.	16-18 Tahun	2650	75	85	400
Perempuan					
1.	10-12 Tahun	1900	55	65	280
2.	13-15 Tahun	2050	65	70	300
3.	16-18 Tahun	2100	65	70	300

Sumber : Kemenkes, 2019

Pemanfaatan zat gizi dalam tubuh dari makanan, tergantung pada jumlah zat gizi yang diserap dan gangguan pemanfaatan zat gizi dalam tubuh. Menurut Almatsier (2010), ada dua faktor yang mempengaruhi penggunaan zat gizi oleh tubuh antara lain faktor primer dan sekunder.

1. Faktor Primer

Faktor primer adalah faktor asupan makanan yang dapat menyebabkan asupan zat gizi tidak mencukupi atau berlebihan. Hal ini disebabkan karena komposisi makanan yang dikonsumsi tidak tepat baik dari segi kualitas maupun kuantitas, seperti yang dijelaskan di bawah ini.

- a. Keluarga, kekurangan makanan karena tidak mendapat cukup makanan.
- b. Kemiskinan, ketidakmampuan keluarga untuk menyediakan pangan yang cukup bagi keluarga. Kemiskinan dikaitkan dengan kondisi sosial dan ekonomi suatu wilayah tertentu.
- c. Sedikitnya pengetahuan tentang pentingnya zat gizi bagi kesehatan. Keluarga memiliki margin keuangan yang cukup, namun pengetahuan gizi mempengaruhi ketersediaan pangan untuk keluarga, namun karena kurangnya pengetahuan, tidak dimanfaatkan untuk pemenuhan gizi yang cukup. Banyak keluarga lebih suka sesuatu yang tidak ada hubungannya dengan makanan. Misalnya, saya suka membeli perhiasan dan mobil.
- d. Kebiasaan makan yang tidak tepat, termasuk pembatasan makanan tertentu. Kebiasaan terbentuk berdasarkan preferensi makanan

tertentu. Misalnya, jika seseorang sangat menyukai organ dalam, hal ini menjadi kebiasaan dan berdampak buruk pada status gizinya.

2. Faktor Sekunder

Faktor Sekunder adalah faktor yang mempengaruhi penggunaan zat gizi dalam tubuh. Penggunaan unsur hara terganggu dan terjadi kekurangan unsur hara. Masyarakat sudah cukup mengkonsumsi pangan, namun belum dapat memanfaatkan zat gizi secara optimal. Berikut adalah beberapa contoh faktor sekunder ini:

- a. Pencernaan makanan, seperti kerusakan gigi, saluran pencernaan, atau enzim yang tidak mencerna makanan dengan baik dan gagal menyerap nutrisi dengan baik, tidak memenuhi kebutuhan tubuh.
- b. Gangguan penyerapan (uptake) zat gizi seperti parasit atau penggunaan obat-obatan tertentu. Anak-anak penderita cacingan menderita kekurangan gizi karena cacing memakan nutrisi yang diserap anak dan mencegah anak tumbuh dengan baik.
- c. Gangguan metabolisme nutrisi, Keadaan ini biasanya disebabkan oleh penyakit liver, diabetes, atau penggunaan obat-obatan tertentu yang mempengaruhi penggunaan nutrisi.
- d. Disuria, Terlalu banyak urin dan keringat dapat mempengaruhi penggunaan nutrisi (Thamaria, 2017).

2.3 Pola Makan

Pola Konsumsi makanan adalah susunan makanan yang terdiri dari besaran dan jenis bahan makanan rata-rata setiap orang. Berdasarkan dari sumbernya bahan pangan dibedakan menjadi bahan pangan pokok, protein hewani, protein nabati, sayuran, serta buah-buahan. Jenis bahan makanan yang dikonsumsi idealnya memenuhi syarat kualitas maupun kuantitas. Secara kualitas pangan yang dikonsumsi harus bisa memenuhi seluruh kebutuhan zat gizi seseorang. Bahan pangan yang berkualitas merupakan bahan pangan yang dikonsumsi sudah menyediakan semua jenis zat gizi yang dibutuhkan seseorang (Kemenkes.RI, 2018). Faktor yang dapat mempengaruhi pola makan antara lain faktor, sosial ekonomi, pendidikan, budaya, agama dan lingkungan (Kemenkes.RI, 2018).

Pola makan merupakan perilaku terpenting yang dapat mempengaruhi status gizi. Hal ini karena kuantitas dan kualitas makanan dan minuman yang dikonsumsi mempengaruhi asupan makanan, mempengaruhi kesehatan individu dan komunitas. Nutrisi yang optimal sangat penting untuk pertumbuhan normal dan perkembangan fisik dan mental pada bayi, anak-anak, dan segala usia. Nutrisi yang baik membuat tubuh normal atau sehat, kurang rentan terhadap infeksi, meningkatkan produktivitas tenaga kerja dan melindungi terhadap penyakit kronis dan kematian dini. Agar tubuh tetap sehat dan terhindar dari berbagai penyakit kronis dan tidak menular terkait pola makan, pola makan masyarakat perlu ditingkatkan menuju pola makan seimbang. Gizi yang baik dapat meningkatkan kesehatan individu dan masyarakat (Kemenkes.RI, 2019a).

Pola makan merupakan komposisi makanan yang meliputi jenis dan jumlah rata-rata bahan makanan per orang per hari yang biasa dikonsumsi oleh masyarakat umum dalam jangka waktu tertentu. Jenis makanan dibedakan dalam beberapa cara. Salah satu cara untuk membedakan bahan didasarkan pada sumber. Berdasarkan dari sumbernya, bahan makanan dibedakan menjadi makanan pokok, lauk hewani, lauk nabati, sayur-sayuran, dan buah-buahan. Jenis makanan yang dikonsumsi idealnya harus memenuhi persyaratan kualitas dan kuantitas. Dari segi kualitas makanan yang dikonsumsi, harus mampu memenuhi semua kebutuhan nutrisi. Ketika makanan yang dikonsumsi dapat menyediakan semua nutrisi yang dibutuhkannya, itu disebut kualitas. Faktanya, tidak ada satu bahan makanan pun yang dapat menyediakan semua nutrisi tersebut (Kemenkes.RI, 2018).

Pola makan diukur menggunakan metode *Recall 2x24 jam* selama 2 atau 3 hari berturut-turut, dan adalah energi, protein, dan zat makro lainnya yang dikonsumsi dari bangun hingga tertidur hari yang lalu. Saya menghitung konsumsinya. Selain itu, pola makan juga dapat diukur menggunakan metode *Food Frequency* (frekuensi makan) untuk mendapatkan informasi retrospektif tentang perilaku makan jangka

panjang, misalnya per hari, per minggu, atau per bulan. Metode ini, yang sering digunakan untuk memperkirakan berapa kali orang telah mengkonsumsi makanan (Kemenkes.RI, 2018).

2.4 Remaja

Masa remaja, merupakan masa peralihan dari masa kanak-kanak menuju masa dewasa. Pertumbuhan dan perkembangan remaja sangat pesat baik secara fisik maupun mental. Perkembangan pesat ini terjadi terutama antara usia 11-16 tahun pada anak laki-laki dan 10-15 tahun pada anak perempuan. Pada anak perempuan, proses perkembangan pada masa dewasa lebih cepat dibandingkan pada anak laki-laki. Selama waktu ini, mereka tertarik pada lawan jenis. (Thamaria, 2017).

Ciri khas kepribadian remaja memiliki rasa ingin tahu yang besar, haus akan petualangan, tantangan yang menantang, tanpa pertimbangan terlebih dahulu, dan dalam jangka panjang dengan berbagai masalah kesehatan fisik dan psikososial. Berani mengambil risiko atas tindakannya. Sifat dan resiko remaja ini menuntut penyediaan layanan medis remaja yang memenuhi kebutuhan kesehatan remaja, termasuk layanan medis reproduksi (Infodatin, 2015)

Dalam pengertian Undang-Undang Perlindungan Anak, kaum muda berusia 10 - 18 tahun dan mewakili kelompok penduduk Indonesia yang relatif besar (hampir 20% total penduduk). Kaum muda adalah manajer potensial dan penggerak pembangunan masa depan (Kemenkes RI, 2018b).

Ciri-ciri perubahan tubuh remaja dapat dibedakan menjadi ciri-ciri seksual primer dan sekunder. Ciri-ciri seksual primer meliputi awal dari fungsi organ reproduksi. Organ reproduksi pria, testis, mulai berfungsi dan produksi sperma. pada Anak laki-laki tersebut bermimpi sebagai tanda mencapai pubertas. Organ reproduksi wanita, ovarium, mulai memproduksi hormon estrogen dan progesteron. Hormon ini merangsang perkembangan organ reproduksi wanita. Selama masa pubertas seorang gadis, indung telur mulai menjadi aktif dan bertelur (telur) (Thamaria, 2017).

Ciri-ciri seksual sekunder berarti baik laki-laki maupun perempuan mengalami perubahan fisik. Ciri-ciri seksual sekunder anak laki-laki mulai tumbuh kumis dan cambang, rambut mulai tumbuh di bawah ketiak dan sekitar alat kelamin, dan dada mengembang. Ciri-ciri seksual sekunder pada wanita antara lain payudara yang mulai tumbuh dan membesar, tumbuh rambut di ketiak dan sekitar alat kelamin, dan panggul mulai membesar (Thamaria, 2017).

2.5 Penelitian Terkait

Tabel 3 Penelitian Terkait

No	Penulis dan Tahun	Judul	Metode	Hasil	Kesimpulan
1.	(Noviyanti, 2017)	Hubungan Pengetahuan Gizi, Aktivitas Fisik, dan Pola Makan Terhadap Status Gizi Remaja Di Kelurahan Purwosari Laweyan Surakarta	Metode penelitian ini menggunakan metode <i>cross sectional</i> dengan teknik sampling menggunakan simple random sampling.	Hasil dari penelitian tentang pengetahuan gizi terhadap status gizi remaja ($p=0.147$), aktivitas fisik terhadap status gizi remaja ($p=0.115$) dan pola makan terhadap status gizi remaja ($p=0.078$).	Tidak terdapat hubungan antara pengetahuan gizi, aktivitas fisik dan pola makan terhadap status gizi remaja di Kelurahan Purwosari Laweyan Surakarta.
2.	(Nurwulan et al., 2017)	Hubungan asupan zat gizi, pola makan, dan pengetahuan gizi dengan status gizi santri di Pondok Pesantren Yatim At-Thayyibah Sukabumi	Metode penelitian ini menggunakan metode <i>cross sectional</i> dengan teknik sampling menggunakan <i>purposive sampling</i> .	Hasil dari penelitian mengenai asupan gizi terhadap status gizi ($p > 0,05$), pola makan terhadap status gizi remaja ($p > 0,05$), dan pengetahuan gizi terhadap status gizi remaja ($p > 0,05$).	Tidak ada hubungan antara asupan zat gizi, pola makan dan pengetahuan gizi dengan status gizi.

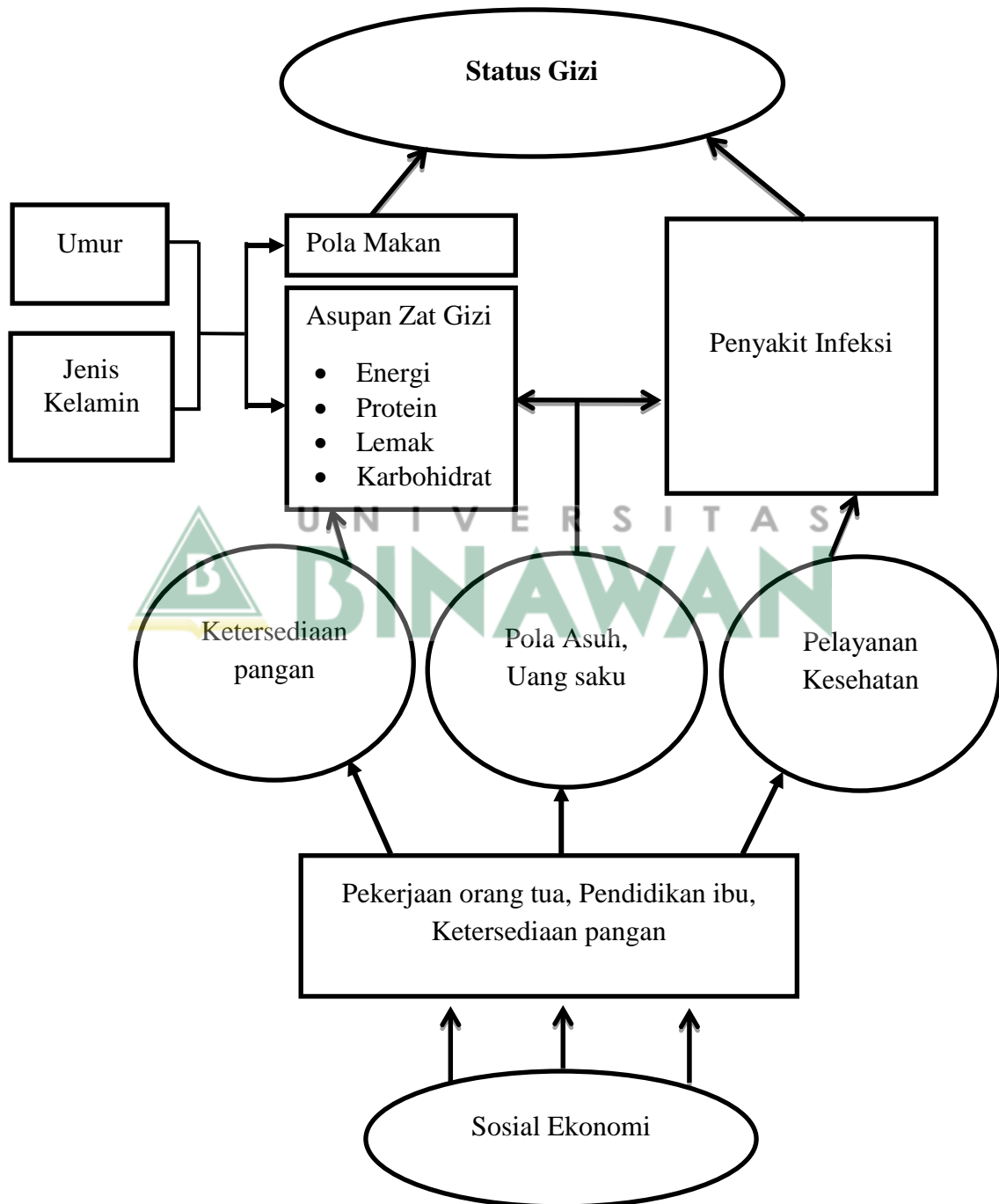
No	Penulis dan Tahun	Judul	Metode	Hasil	Kesimpulan
3.	(Musyayyib et al., 2017)	Pengetahuan Dan Pola Makan Dengan Status Gizi Remaja Di Pondok Pesantren Nahdlatul Ulum Soreang Maros	Metode penelitian ini menggunakan metode <i>survey cross sectional</i>	Berdasarkan hasil analisis penelitian tentang pengetahuan terhadap status gizi (p=0,6), pola makan terhadap status gizi (p=0,001)	Tidak terdapat hubungan antara pengetahuan dengan status gizi dan terdapat hubungan antara pola makan dengan status gizi
4.	(Irdiana & Nindya, 2017)	Hubungan Kebiasaan Sarapan dan Asupan Zat Gizi dengan Status Gizi Siswi SMAN 3 Surabaya	Metode pada penelitian ini menggunakan metode <i>cross sectional</i> dengan 80 siswa yang dipilih dengan menggunakan metode <i>simple random sampling</i>	Berdasarkan hasil analisis yang telah dilakukan, didapatkan hasil energi (p=0,811), karbohidrat (p=0,696), protein (p=0,970) dan lemak (p=0,816).	Tidak terdapat hubungan antara asupan zat gizi makro (energi, protein, lemak dan karbohidrat) dengan status gizi.
5.	(Qamariyah & Nindya, 2018)	Hubungan Antara Asupan Energi, Zat Gizi Makro dan Total Energy Expenditure dengan Status Gizi Anak Sekolah Dasar	Penelitian adalah observasional analitik menggunakan rancangan studi <i>cross-sectional</i> dengan <i>simple random sampling</i>	Berdasarkan hasil analisis yang telah dilakukan, didapatkan hasil asupan energi (p=0,000), protein (0,017), lemak (p=0,040), karbohidrat (p=0,001) dan total energy expenditure (p=0,000)	Terdapat hubungan antara asupan energi, karbohidrat, lemak, protein dan total energy expenditure dengan status gizi.
6.	(Azis et al., 2018)	Hubungan Asupan Zat Gizi dan Status Gizi dengan Hasil Belajar Ipa Siswa Pesantren Mts di Kabupaten Buru	Metode pada penelitian ini menggunakan pengambilan sampel jenuh sebanyak 55 santri.	Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan didapatkan nilai Sig. 0,000 berarti < kriteria signifikansi (0,05),	Terdapat hubungan antara asupan zat gizi dan status gizi dengan hasil belajar ipa siswa.
7.	(Rachmani, et, 2018)	Hubungan Asupan Zat Gizi dan Status Gizi Remaja Putri di SMK Ciawi Bogor	Metode yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan desain <i>cross sectional</i> .	Berdasarkan hasil yang didapatkan hasil asupan energi 73,3%, karbohidrat 51,3% dan asupan protein sebesar 88%	Terdapat hubungan antara asupan zat gizi dengan status gizi remaja putri di SMK Ciawi Bogor

No	Penulis dan Tahun	Judul	Metode	Hasil	Kesimpulan
8.	(Nova & Yanti, 2018)	Hubungan Asupan Zat Gizi Makro Dan Pengetahuan Gizi Dengan Status Gizi Pada Siswa Mts.S An-Nur Kota Padang	Metode penelitian ini menggunakan desain <i>cross sectional</i> dengan menggunakan <i>simple random sampling</i>	Berdasarkan hasil dari penelitian asupan energi ($p=0,063$), protein ($p=0,187$), lemak ($p=0,075$) dan karbohidrat ($p=1,000$) dan pengetahuan ($p=1,000$)	Tidak terdapat hubungan antara asupan zat gizi makro dan pengetahuan dengan status gizi
9.	(Setia et al., 2019)	Hubungan Asupan Zat Gizi Makro Dan Atifitas Fisik Dengan Status Gizi Siswa SMA N Keberbakatan Olahraga Flobamorata Kupang	Metode yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan desain <i>cross sectional</i> .	Berdasarkan hasil penelitian ini didapatkan hasil $p = 0,228$ ($p > 0,05$)	Tidak terdapat hubungan antara aktivitas fisik dengan status gizi dan tidak terdapat hubungan antara asupan zat gizi makro dengan status gizi
10.	(Rahayu & Fitriana, 2019)	Hubungan Pola Makan Dengan Status Gizi Remaja Putri di Sma Negeri 1 Bambanglipuro	Metode pada penelitian ini menggunakan desain <i>cross sectional</i> .	Berdasarkan hasil yang didapatkan sebanyak 70,9% santri memiliki pola makan yang baik dan 29,1% santri memiliki pola makan yang buruk.	Terdapat hubungan antara pola makan dengan status gizi santri.
11.	(Rorimpa ndei et al., 2020)	Hubungan Antara Asupan Zat Gizi Makro dengan Status Gizi pada Remaja Putri di Desa Kayuuwi dan Kayuuwi Satu Kecamatan Kawangkoan Barat	Metode pada penelitian ini menggunakan desain penelitian studi <i>cross sectional</i> dengan 45 santri.	Berdasarkan hasil penelitian ini menunjukkan hasil asupan karbohidrat ($p = 0,000$; $r = 0,552$), protein ($p = 0,020$; $r = 0,345$) dan lemak ($p = 0,000$; $r = 0,575$). Dan terdapat 77,8% dengan status gizi normal, status gizi obesitas sebanyak 8,9% dan status gizi lebih sebanyak 13,3%	Terdapat hubungan antara asupan zat gizi makro dengan status gizi.

No	Penulis dan Tahun	Judul	Metode	Hasil	Kesimpulan
12.	(Parewas i et al., 2021)	Hubungan Asupan Energi Dan Zat Gizi Makro Dengan Status Gizi Remaja Putri Pesantren Darul Aman Gombara	Metode penelitian ini menggunakan desain <i>cross sectional</i> dengan menggunakan <i>teknik total sampling</i>	Berdasarkan hasil dari penelitian asupan energi (p=0,545), protein (p=0,369), lemak (p=0,583) dan karbohidrat (p=0,698)	Tidak terdapat hubungan antara asupan energi dan asupan zat gizi makro dengan status gizi.



2.6 Kerangka Teori



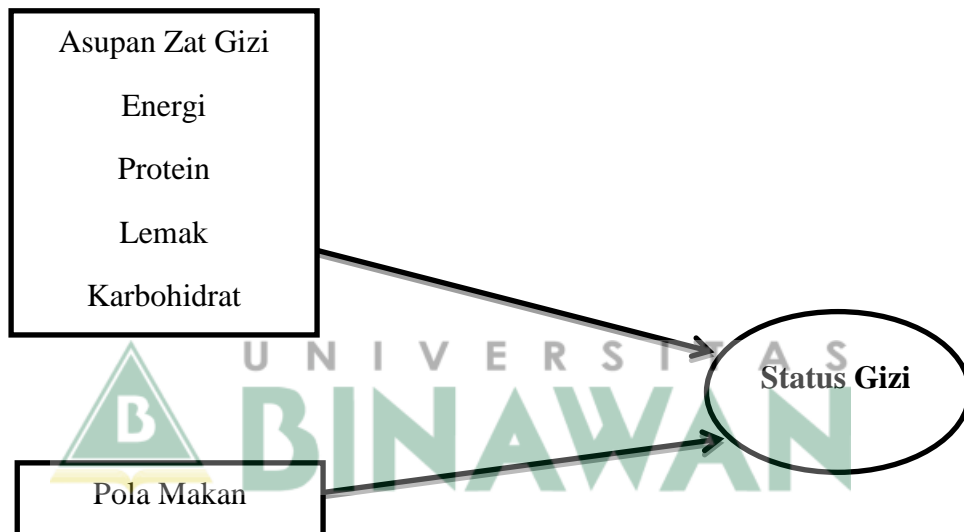
Sumber : UNICEF 1998, Modifikasi dari Yahya 2017

Gambar 1 Kerangka Teori

2.7 Kerangka Konsep

Variabel Independen

Variabel Dependen



Sumber : UNICEF 1998, Modifikasi dari Yahya 2017

Gambar 2 Kerangka Konsep

BAB III METODE PENELITIAN

3.1 Desain, Waktu, dan Tempat

Penelitian ini adalah penelitian kuantitatif dengan pendekatan observasional menggunakan rancangan *Cross sectional*. Penelitian ini dilakukan pada bulan Februari – Juni tahun 2022 yang dilakukan di Pondok Pesantren Rubath Nurul Fajri Jakarta Timur.

3.2 Populasi dan Sampel

Populasi penelitian yaitu santri di pondok pesantren rubath nurul fajri jakarta timur. Populasinya yaitu sebanyak 42 santri. Pengambilan sampel penelitian ini ditentukan melalui teknik *purposive sampling* didapat sejumlah 40 santri.

Kriteria sampel dalam penelitian ini ada kriteria inklusi dan kriteria eksklusi:

- a. Kriteria inklusi :
 1. Santri di Pondok Pesantren Rubath Nurul Fajri Jakarta Timur
 2. Umur \leq 18 tahun
 3. Santri yang bersedia untuk diwawancarai untuk menjadi sampel penelitian.
- b. Kriteria eksklusi :
 1. Santri yang tidak berada di tempat saat pengambilan sampel
 2. Santri yang menderita penyakit infeksi akut atau kronik

3.3 Instrumen Penelitian

Alat-alat yang digunakan dalam mengumpulkan data berupa kuesioner karakteristik dan formulir-formulir data dan sebagainya. Instrumen penelitian yang dipakai sebagai berikut:

- a. Kuesioner data karakteristik yang terdiri identitas santri.
- b. Alat pengukur tinggi badan yaitu microtoise
- c. Menimbang berat badan menggunakan timbangan digital.
- d. Form Food Recall 2 x 24 Jam untuk mengetahui asupan zat gizi santri.
- e. Form FFQ 1 bulan terakhir untuk mengetahui aneka jumlah, frekuensi dan jenis jajanan yang dikonsumsi oleh santri.

2.4 Jenis Pengumpulan Data

Data dikumpulkan dengan mengisi kuesioner serta wawancara data asupan zat gizi, pola makan dan pengukuran antropometri santri di Pondok Pesantren Rubath Nurul Fajri Jakarta Timur.

3.4.1 Primer

Data primer didapatkan langsung oleh peneliti yaitu data asupan zat gizi makro serta pola makan yang dimakan sehari-hari. Data di dapatkan dengan mengisi kuesioner serta wawancara yang dilakukan peneliti. Data karakteristik santri menggunakan kuesioner, asupan zat gizi santri di ukur dengan *food recall 2x24 jam*, pola makan di ukur menggunakan form *FFQ*. Data status gizi santri dilakukan penimbangan berat badan serta pengukuran tinggi badan.

3.4.2 Sekunder

Data sekunder dari penelitian ini yaitu gambaran umum pesantren serta total santri Pondok Pesantren Rubath Nurul Fajri Jakarta Timur.

3.5 Definisi Operasional

Tabel 4 Definisi Operasional

No	Variabel	Definisi Operasional	Alat Ukur	Cara ukur	Hasil Ukur	Skala Ukur
1	Status gizi	Ditentukan dengan mengukur beberapa parameter. Kemudian dihitung dengan menggunakan rumu (IMT/U) (Thamaria, 2017).	Timbangan berat badan dan mikrotoice	Dengan mengukur tinggi badan dan menimbang berat badan dan dihitung menggunakan rumus (IMT/U)	1. Gizi kurang : - 3 SD sd <- 2 SD 2. Normal : -2 SD sd +1 SD 3. Gizi Lebih : > + 1 SD sd +2 SD (Kemenkes.RI, 2020)	Ordinal
2	Asupan Energi	Hasil metabolisme asupan protein, lemak, karbohidrat sebagai sumber tenaga (Suharyati, 2019)	Kuesioner	Wawancara menggunakan formulir food recall 2 x 24 jam	1. Cukup : 80-110% 2. Berlebih : >110% (WNPG 2012)	Ordinal
3	Asupan protein	Protein merupakan zat gizi yang penting dalam tubuh, untuk memperbaiki jaringan tubuh. Protein terbagi menjadi 2 yaitu protein nabati dan protein hewani (Hakiki, 2017).	Kuesioner	Wawancara menggunakan formulir food recall 2 x 24 jam	1. Cukup : 80-110% 2. Berlebih : >110% (WNPG 2012)	Ordinal

No	Variabel	Definisi Operasional	Alat Ukur	Cara ukur	Hasil Ukur	Skala Ukur
4	Asupan Lemak	Tercukupinya lemak dalam tubuh dapat menjadi pengaruh kadar tubuh, usia, asupan zat gizi dan tingkat aktivitas (Suharyati, 2019).	Kuesioner	Wawancara menggunakan formulir food recall 2 x 24 jam	1. Cukup : 80-110% 2. Berlebih : >110% (WNPG 2012)	Ordinal
5	Asupan Karbohidrat	Untuk menghitung kebutuhan karbohidrat dilakukan setelah mengetahui kesesuaian energi, protein dan lemak. Kecukupan karbohidrat merupakan sisa perhitungan kecukupan energi total dikurangi dengan kecukupan energi dari protein dan lemak (Suharyati, 2019)	Kuesioner	Wawancara menggunakan formulir food recall 2 x 24 jam	1. Cukup : 80-110% 2. Berlebih : >110% (WNPG 2012)	Ordinal
6	Pola Makan	Pola makan merupakan komposisi makanan yang meliputi jenis dan jumlah rata-rata bahan makanan per orang per hari yang biasa dikonsumsi oleh dalam jangka waktu tertentu (Kemenkes.RI, 2018).	Kuesioner	Wawancara menggunakan formulir FFQ	1. Sering : \geq Median : \geq 17,9 2. Jarang : $<$ Median : $<$ 17,9 (Junaidi & Noviyanda, 2016)	Ordinal

3.6 Alur Penelitian

3.6.1 Tahap Persiapan:

1. Mengurus surat perizinan di prodi gizi untuk pengambilan data status gizi di Pondok Pesantren Rubath Nurul Fajri Jakarta Timur.
2. Mengurus surat perizinan ke Pondok Pesantren Rubath Nurul Fajri untuk mengambil data status gizi di Pondok Pesantren Rubath Nurul Fajri Jakarta Timur.
3. Mempersiapkan bahan dan alat yang dibutuhkan pada saat penelitian seperti timbangan berat badan, mikrotoice, kuesioner *food recall 2x24 jam*, dan kuesioner *FFQ*.

3.6.2 Tahap Pelaksanaan

1. Mencari sampel yang sesuai dengan kriteria inklusi serta eksklusi.
2. Dilakukan penimbangan berat badan serta mengukur tinggi badan.
3. Mengisi kuesioner identitas.
4. Mengisi kuesioner *food recall 2x24 jam*.
5. Melakukan pengisian kuesioner *FFQ*.

3.7 Pengolahan dan Analisa Data

3.7.1 Pengolahan data

Pengolahan data adalah hal yang sangat penting untuk menganalisis data peneliti (Luis & Moncayo, 2020). Setelah data terkumpul lalu data di olah melalui :

1. *Editing*

Untuk mengetahui keutuhan data yang sudah diperoleh peneliti melihat kuesioner santri. Jika kuesioner tidak di isi dengan lengkap maka data tersebut tidak bisa dipakai.

2. *Coding*

Pengkategorian jawaban santri dengan memberikan kode untuk setiap jawaban. Hal ini dilakukan agar mempermudah penyajian suatu data.

3. *Skoring*

Pengelompokan jawaban dari santri, lalu di jumlahkan kemudian disajikan kedalam tabel. Setelah semua data sudah terkumpul kemudian data tersebut ditabulasi.

4. Analisis statistik

Analisis data di olah menggunakan *software SPSS*. Uji yang dilakukan adalah uji *chi square* untuk menganalisis hubungan antara asupan zat gizi makro dan pola makan dengan status gizi. Jika didapatkan hasil $\alpha < 0,05$ maka dapat dikatakan bahwa H1 diterima yang artinya ada hubungan antara variabel independen dengan variabel dependen.

4.7.2 Analisa Data

4.7.2.1 Analisis Univariat

Analisis univariat berguna dalam mengidentifikasi karakteristik responden, pola makan dan status gizi. Analisis univariat akan ditampilkan berupa distribusi frekuensi.

4.7.2.2 Analisis Bivariat

Analisis bivariat berguna untuk mengetahui ada atau tidak ada hubungan yang bermakna antara variabel independen yaitu Asupan zat gizi dan pola makan dan variabel dependen meliputi status gizi. Dalam penelitian ini menggunakan uji *chi square*.

3.8 Persetujuan Etik

Sebelum memulai penelitian, peneliti harus memperhatikan etik penelitian. Peneliti akan mengajukan persetujuan etik kepada Komisi Etik Penelitian Kesehatan Universitas Muhammadiyah Prof. Dr.Hamka (KEPK-UHAMKA) dengan nomor etik 03/22.03/01643.

BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN

4.1 Hasil Penelitian

4.1.1 Gambaran Umum



Gambar 3 Lokasi Pesantren Rubath Nurul Fajri

Sumber : Profil Pesantren Rubath Nurul Fajri

Pondok Pesanteren Rubath Nurul Fajri Jakarta Timur beralamat di Jl. Raya Setu No. 17, RT.5/RW.5, Setu, kec. Cipayung, kota Jakarta Timur. Pondok pesanteren Rubath Nurul Fajri Jakarta Timur merupakan Lembaga pendidikan dengan sistem berasrama. Tingkat pendidikan sederajat dengan Tsanawiyah/SMP atau yang sederat dari lulusan pondok pesantren. Program Tahfidz dikhususkan bagi mereka yang telah memiliki hafalan beberapa juz.

Pondok pesanteren Rubath Nurul Fajri Jakarta Timur merupakan pesantren khusus laki-laki dan Jumlah seluruh santri sebanyak 42 santri. Pondok pesantren ini 4 kamar yang memiliki 12 tempat tidur, 4 toilet dan memiliki kantor kepala, ruang guru, klinik sekolah, kelas imam muslim, kelas imam al-bukhori, musholah assafinah, tempat wudhu, halaman, ruang makan, dapur, ruang kunjungan, perpustakaan, lapangan olahraga.

Pondok pesanteren Rubath Nurul Fajri Jakarta Timur memiliki satu kantin yang menjual makanan ringan, makanan berat seperti nasi goreng dan juga menyediakan minuman sehingga walaupun para santri tidak diperbolehkan keluar pondok mereka masih bisa jajan untuk menambah asupan makan.

4.1.2 Analisa Univariat

Analisa univariat dalam penelitian ini mendeskripsikan frekuensi karakteristik santri (jenis kelamin, usia, pendidikan ibu, pekerjaan ibu, pekerjaan ayah, dan uang saku) variabel independen serta variabel dependen.

Tabel 5 Distribusi frekuensi karakteristik santri berdasarkan jenis kelamin, usia, pendidikan ibu, pekerjaan ibu, pekerjaan ayah, uang saku

Variabel	N	%
Jenis Kelamin		
Laki-laki	40	100 %
Umur		
10 – 14 Tahun	25	62,5 %
15 – 18 Tahun	15	37,5 %
Pendidikan Ibu		
Rendah	10	25 %
Tinggi	30	75 %
Pekerjaan Ibu		
Bekerja	7	17,5 %
Tidak Bekerja	33	82,5 %
Pekerjaan Ayah		
Pegawai Swasta	35	82,5 %
Pegawai Negeri Sipil (PNS)	5	7,5 %
Uang Saku per hari		
1.000-9.999	26	65 %
10.000-19.999	14	35 %

Sumber : Data Primer 2022

Dapat dilihat hasil pada tabel 5 karakteristik berdasarkan jenis kelamin menunjukkan seluruh santri 40 (100%) berjenis kelamin laki-laki. 25 (62,5%) santri berusia 10-14 tahun. Ibu yang berpendidikan tinggi sebanyak 30 (75%). Terdapat 33 (82,5%) ibu tidak bekerja. Ayah

yang bekerja sebagai pegawai swasta sebanyak 35 (82,5%). 26 (65%) santri memiliki uang saku 1000-10.000 per hari.

Tabel 6 Distribusi frekuensi asupan zat gizi makro (energi, protein lemak, karbohidrat), pola makan dan status gizi

Variabel	N	%
Asupan Energi		
Cukup	10	25 %
Berlebih	30	75 %
Asupan Protein		
Cukup	14	35 %
Berlebih	26	65 %
Asupan Lemak		
Cukup	21	52,5 %
Berlebih	19	47,5 %
Asupan Karbohidrat		
Cukup	11	27,5 %
Berlebih	29	72,5 %
Pola Makan		
Jarang	3	7,5 %
Sering	37	92,5 %
Status Gizi		
Gizi Kurang	2	5 %
Normal	26	65 %
Gizi Lebih	12	30 %

Sumber : Data Primer 2022

Berdasarkan tabel 6 dapat di ketahui asupan energi santri memiliki interpretasi asupan yang berlebih sebanyak 30 (75%). Asupan protein santri dengan interpretasi asupan yang berlebih sebanyak 26 (65%). Asupan lemak santri dengan interpretasi asupan yang berlebih sebanyak 19 (47,5%). Asupan karbohidrat santri dengan interpretasi asupan yang berlebih sebanyak 29 (72,5 %). Santri yang memiliki pola makan sering sebanyak 37 (92,5%) santri. Santri dengan status gizi kurang sebanyak 2 (5%), gizi normal sebanyak 26 (65%) dan 12 (30%) santri memeiliki status gizi lebih.

4.1.3 Analisa Bivariat

Hubungan antar variabel yang terdiri dari variabel independen yaitu zat gizi makro, pola makan dengan variabel dependen yaitu status

gizi pada santri di pondok pesantren Rubath Nurul Fajri Jakarta Timur. Kedua variabel tersebut di analisis dengan uji *chi square*.

Tabel 7 Hubungan antara asupan zat gizi makro (energi, protein, lemak, karbohidrat) dengan status gizi

Variabel Kategori		Status Gizi			Total	P-Value
		Gizi Kurang	Normal	Gizi Lebih		
		n (%)	n (%)	n (%)		
Energi	Cukup	0 (0)	8 (80)	2 (20)	40 (100)	0,456
	Berlebih	2 (6,7)	18 (60)	10 (33,3)		
Protein	Cukup	1 (7,1)	9 (64,3)	4 (28,6)	40 (100)	0,898
	Berlebih	1 (3,8)	17 (65,4)	8 (30,8)		
Lemak	Cukup	1 (4,8)	16 (76,2)	4 (19)	40 (100)	0,269
	Berlebih	1 (5,3)	10 (52,6)	8 (42,1)		
Karbohidrat	Cukup	0 (0)	8 (72,7)	3 (27,3)	40 (100)	0,626
	Berlebih	2 (6,9)	18 (62,1)	9 (31)		

Sumber : Data Primer 2022

Dari analisis uji statistik pada tabel 7 di atas hubungan asupan energi dan status gizi dengan uji *Chi Square* diperoleh nilai signifikansi *p-value* = 0,456 ($> 0,05$) maka dapat dikatakan tidak ada hubungan asupan energi dan status gizi. Berdasarkan hasil uji statistik hubungan asupan protein dan status gizi dengan uji *Chi Square* didapatkan nilai signifikansi *p-value* = 0,898 ($> 0,05$) bisa dikatakan tidak ada hubungan asupan protein dan status gizi. Asupan lemak dan status gizi dengan uji *Chi Square* didapatkan hasil signifikansi *p-value* = 0,269 ($> 0,05$) yang artinya ada hubungan asupan lemak dan status gizi. Hasil uji statistik hubungan asupan karbohidrat dan status gizi dengan uji *Chi Square* didapatkan hasil signifikansi *p-value* = 0,626 ($> 0,05$).

Tabel 8 Hubungan antara pola makan dengan status gizi

Variabel Kategori	Status Gizi			Total	P-Value
	Gizi Kurang	Normal	Gizi Lebih		
	n (%)	n (%)	n (%)		
Jarang	2 (66,7)	1 (33,3)	0 (0)	40 (100)	0,000
Sering	0 (0)	25 (67,6)	12 (32,4)		

Dari analisis uji statistik pada tabel 8 di atas dengan menggunakan uji *Chi Square* didapatkan hasil signifikansi *p-value* = 0,000 ($< 0,05$) maka dapat dikatakan bahwa ada hubungan antara pola makan dengan status gizi.

4.2 Pembahasan

4.2.1 Status Gizi

Berdasarkan tabel 6 dapat di ketahui asupan energi santri memiliki interpretasi asupan yang berlebih sebanyak 30 (75%). Asupan protein santri dengan interpretasi asupan yang berlebih sebanyak 26 (65%). Asupan lemak santri dengan interpretasi asupan yang berlebih sebanyak 19 (47,5%). Asupan karbohidrat santri dengan interpretasi asupan yang berlebih sebanyak 29 (72,5 %). Santri yang memiliki pola makan sering sebanyak 37 (92,5%) santri. Santri dengan status gizi kurang sebanyak 2 (5%), gizi normal sebanyak 26 (65%) dan 12 (30%) santri memiliki status gizi lebih .

Masalah gizi pada dasarnya mencerminkan penyerapan zat gizi yang tidak mencukupi untuk kebutuhan tubuh. Asupan nutrisi yang tidak memadai dalam makanan dapat menyebabkan kekurangan gizi, sementara orang yang makan berlebihan menderita kelebihan berat badan. Oleh karena itu, status gizi merupakan keadaan individu sebagai akibat dari asupan makanan sehari-hari (Thamaria, 2017).

Salah satu dari faktor tersebut adalah faktor genetik dari orang tua yaitu faktor tinggi dan berat badan. Selain itu, Jenis kelamin, usia,

faktor pendidikan, pekerjaan orang tua, asupan zat gizi, pola asuh konsumsi makanan, pola makan, dll. (Miko & Al-Rahmad, 2017).

Pada santri di Pondok Pesantren Rubath Nurul Fajri Jakarta Timur masih terdapat permasalahan gizi seperti gizi kurang dan gizi lebih. Pada santri yang mengalami permasalahan gizi tersebut sebaiknya lebih memperhatikan asupan makan yang bergizi dan seimbang setiap harinya.

4.2.2 Hubungan antara asupan energi dengan status gizi

Hasil penelitian berdasarkan tabel 7 menunjukkan bahwa santri memiliki asupan energi yang berlebih sebanyak 2 (6,7 %) dengan status gizi kurang, 8 (80 %) santri memiliki asupan energi cukup dan 18 (60 %) santri memiliki asupan energi yang berlebih dengan status gizi normal, 2 (20 %) santri memiliki asupan energi cukup dan 10 (33,3 %) santri dengan asupan energi berlebih dengan gizi lebih.

Hasil uji *Chi Square* menunjukkan tidak ada hubungan asupan energi dan status gizi dengan hasil signifikansi *p-value* = 0,456 (> 0,05). Kelompok jumlah santri dengan status gizi normal tetapi memiliki asupan energi yang berlebih, dapat dilihat berdasarkan persentase asupan energi berlebih sebesar 60 % memiliki status gizi normal. Penyebab tidak adan hubungan asupan energi dan status gizi berdasarkan hasil pengamatan jumlah porsi makan santri di Pondok Pesantren Rubath Nurul Fajri Jakarta Timur pada saat santri mengambil makan, santri yang memililiki status gizi normal cenderung mengkonsumsi makanan dengan jumlah porsi yang berlebih.

Penelitian ini sejalan dengan penelitian Irdiana & Nindiya (2017) pada siswi SMAN 3 Surabaya yang menyatakan bahwa tidak ada hubungan asupan energi dan status gizi. Menurut Qamariyah & Nindya (2018) di SDN Pacarkembang 1 Surabaya yang menunjukkan nilai $p = 0,000$ artinya ada hubungan asupan energi dan status gizi.

Energi adalah hasil metabolisme karbohidrat, protein dan lemak sebagai sumber tenaga untuk metabolisme, pertumbuhan, termoregulasi, dan aktivitas fisik. Kelebihan energi disimpan dalam

bentuk glikogen sebagai penyimpanan energi jangka pendek dan dalam bentuk lemak sebagai penyimpanan energi jangka panjang (Suharyati, 2019).

4.2.3 Hubungan antara asupan protein dengan status gizi

Hasil penelian tabel 7 menunjukkan bahwa santri memiliki asupan protein yang cukup sebanyak 1 (7,7%) dan 1 (3,8 %) berlebih dengan status gizi kurang, 9 (64,3 %) santri memiliki asupan protein yang cukup dan 17 (65,4 %) berlebih dengan status gizi normal, 4 (28,6 %) santri memiliki asupan protein cukup dan 8 (30,8 %) berlebih dengan gizi lebih.

Hasil uji *Chi Square* menunjukkan bahwa tidak ada hubungan asupan protein dan status gizi dengan hasil signifikansi $p\text{-value} = 0,898$ ($> 0,05$). Kelompok jumlah santri dengan status gizi normal tetapi memiliki asupan protein yang berlebih. tidak adanya hubungan asupan protein dan status gizi yang memiliki asupan protein cukup belum tentu memiliki status gizi normal.

Penelitian ini sejalan dengan penelitian Nurwulan (2017) di Pondok Pesantren Yatim At-Thayyibah Sukabumi yang mengatakan bahwa tidak ada hubungan asupan protein dan status gizi dengan nilai $p > 0,05$. Penelitian ini tidak sejalan dengan penelitian Siti (2018) di SMK Ciawi Bogor yang menunjukkan hasil $p = 0,027$, $r = 0,27$ maka dapat dikatakan ada hubungan asupan protein dan status gizi yang artinya jika asupan protein bertambah maka akan meningkatkan status gizi.

Protein berfungsi untuk memperbaiki jaringan tubuh. Kekurangan ataupun kelebihan protein dapat berdampak buruk bagi kesehatan. Jika tubuh kekurangan atau berlebih dalam mengkonsumsi protein maka dapat menyebabkan penyakit marasmus atau busung lapar yang dapat menimbulkan permasalahan gizi hingga kematian. (Hakiki, 2017).

4.2.4 Hubungan antara asupan lemak dengan status gizi

Berdasarkan tabel 7 menunjukkan bahwa santri memiliki asupan lemak yang cukup sebanyak 1 (4,8 %) dan 1 (5,3 %) berlebih dengan status gizi kurang, 16 (76,2 %) santri memiliki asupan lemak yang

cukup dan 10 (52,2 %) berlebih dengan status gizi normal, 4 (19 %) santri memiliki asupan lemak cukup dan 8 (42,1 %) berlebih dengan gizi lebih.

Hasil uji *Chi Square* menunjukkan tidak ada hubungan asupan lemak dan status gizi dengan hasil signifikansi $p\text{-value} = 0,269 (> 0,05)$. Kelompok jumlah santri dengan status gizi normal tetapi memiliki asupan lemak yang berlebih, dapat dilihat berdasarkan persentase asupan lemak berlebih sebesar 52,6 % dengan gizi normal. Tidak adanya hubungan asupan lemak dan status gizi dapat disebabkan oleh beberapa faktor seperti, porsi makan yang tidak sesuai dengan kebutuhan tubuh. Selain itu, lemak banyak terdapat pada makanan yang bersumber dari hewani, seperti daging dan lemak yang terkandung dalam minyak digunakan saat memasak atau menggoreng (Irdiana & Nindya, 2017).

Penelitian ini searah dengan penelitian Setia (2019) oleh siswi SMAN Keberbakatan Olahraga Flobamorata Kupang yang mengatakan bahwa tidak ada hubungan asupan lemak dan status gizi dengan nilai $p = 0,612$. Penelitian ini berbeda dengan Azis (2018) MTS di Kabupaten Buru yang menunjukkan hasil $p = 0,000 (p < 0,05)$ dengan nilai korelasi koefisien $r = 0,575$ yang artinya ada hubungan antara asupan lemak dengan status gizi.

Asupan lemak seseorang dipengaruhi oleh tahap pertumbuhan dan perkembangan, dan tingkat aktivitas. Semakin banyak energi yang dimiliki, semakin banyak mikronutrien yang dibutuhkan, termasuk lemak. Asupan makanan harian yang direkomendasikan harus seimbang antara energi protein, lemak, dan karbohidrat (Suharyati, 2019).

4.2.5 Hubungan antara asupan karbohidrat dengan status gizi

Hasil penelitan diatas menunjukkan bahwa santri memiliki asupan karbohidrat yang berlebih sebanyak 2 (6,9 %) dengan status gizi kurang, 8 (72,7 %) santri memiliki asupan karbohidrat yang cukup dan 18 (62,1 %) berlebih dengan status gizi normal, 3 (27,3%) santri

memiliki asupan karbohidrat cukup dan 9 (31 %) berlebih dengan gizi lebih.

Hasil uji *Chi Square* menunjukkan tidak ada hubungan asupan karbohidrat dan status gizi dengan nilai signifikansi $p\text{-value} = 0,626 (> 0,05)$. Berdasarkan hasil analisis menunjukkan bahwa kelompok jumlah santri dan status gizi normal dengan asupan karbohidrat yang berlebih, dapat dilihat berdasarkan persentase asupan lemak berlebih sebesar 62,1 % dengan status gizi normal. Berdasarkan hasil pengamatan jumlah porsi makan santri di Pondok Pesantren Rubath Nurul Fajri Jakarta Timur pada saat santri mengambil makan, santri yang memiliki status gizi normal cenderung mengkonsumsi karbohidrat dengan jumlah porsi yang berlebih yaitu sebanyak tiga sampai empat centong nasi.

Penelitian ini sejalan dengan penelitian Parewasi (2021) di Pesantren Darul Aman Gombara Sukabumi mengatakan tidak ada hubungan asupan karbohidrat dan status gizi dengan nilai $p=0,698$. Penelitian ini berbeda dengan penelitian Rorimpan (2020) di Desa Kayuwi dan Kayuwi Satu Kecamatan Kawangkoan Barat yang menunjukkan hasil $p = 0,000 (p < 0,05)$.

Kesesuaian energi, kesesuaian karbohidrat seseorang, dipengaruhi oleh tahap tumbuh kembang, dan aktivitas fisik. Massa otot yang lebih tinggi dan tinggi badan yang terkait dengan aktivitas fisik mempengaruhi suplai karbohidrat yang lebih tinggi yang berdampak kepada status gizi. (Suharyati, 2019)

4.2.6 Hubungan antara pola makan dengan status gizi

Penelitian di atas menunjukkan bahwa santri dengan pola makan jarang sebanyak 2 (66,7 %) dengan status gizi kurang, 1 (33,3 %) santri memiliki pola makan jarang dengan status gizi normal, 25 (67,6 %) santri memiliki pola makan sering dengan status gizi normal, 12 (32,4 %) santri memiliki pola makan sering dengan status gizi lebih.

Hasil uji *Chi Square* mengatakan ada hubungan pola makan dan status gizi dengan hasil signifikansi $p\text{-value} = 0,000 (p\text{-value} < 0,05)$. Kelompok jumlah santri yang memiliki pola makan yang sering

memiliki status gizi normal. Dapat dilihat berdasarkan persentase pola makan sering sebesar 68,4 % dengan status gizi normal.

Penelitian ini sejalan dengan Penelitian ini berbeda dengan penelitian Musyayyib (2017) pada Pondok Pesantren Nahdlatul Ulum Soreang Maros yang menunjukkan hasil $p=0,01$ ($<0,05$) yang artinya ada hubungan pola makan dan status gizi. Penelitian ini berbeda dengan Noviyanti (2017) di Kelurahan Purwosari Laweyan Surakarta yang menunjukkan hasil $p = 0,078$ ($p > 0,05$) yang artinya tidak ada hubungan pola dan status gizi.

Nutrisi yang optimal sangat penting untuk pertumbuhan normal dan perkembangan fisik dan mental pada segala usia. Nutrisi yang baik membuat tubuh normal atau sehat, kurang rentan terhadap infeksi, meningkatkan produktivitas tenaga kerja dan melindungi terhadap penyakit kronis dan kematian dini. Agar tubuh tetap sehat dan terhindar dari berbagai penyakit kronis dan tidak menular terkait pola makan, pola makan masyarakat perlu ditingkatkan menuju pola makan seimbang (Kemenkes.RI, 2020b).

4.3 Keterbatasan Peneliti

Keterbatasan penelitian diantaranya pada saat melakukan wawancara santri sambil bercanda dan bertanya kepada temannya mengenai menu makanan yang di makan sebelumnya karena beberapa santri lupa dengan menu makanan yang di makan sebelumnya sehingga ada beberapa santri yang asal menyebutkan menu makanannya. Selain itu Pondok pesantren tidak menyediakan siklus menu sehingga perencanaan menu dilakukan pada hari pemasakan.

Disamping itu pada saat pengukuran berat badan dan tinggi badan terdapat hambatan seperti pada saat melakukan pengukuran tinggi badan tiba-tiba pengukur tinggi badan terjatuh karena tidak terlalu menempel ke dinding sehingga mengundang kebisingan karena di anggap lelucon oleh santri.

BAB V KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan analisis mengenai “Hubungan Antara Asupan Zay Gizi Makro dan Pola Makan dengan Status Gizi Santri di Pondok Pesantren Rubath Nurul Fajri”, maka dapat dikatakan bahwa :

1. Dari 40 santri di Pondok Pesantren Rubath Nurul Fajri Jakarta Timur terdapat 2 (5%) santri dengan status gizi kurang, status gizi normal sebanyak 26 (65%) dan 12 (30%) santri memiliki status gizi lebih.
2. Hasil dari distribusi frekuensi berdasarkan jenis kelamin, usia, pendidikan ibu, pekerjaan orang tua dan uang saku menunjukkan bahwa seluruh santri 40 (100%) berjenis kelamin laki-laki, 25 (62,5%) santri berusia 10-14 tahun, Ibu yang berpendidikan tinggi sebanyak 30 (75%), Terdapat 33 (82,5%) ibu tidak bekerja, Ayah yang bekerja sebagai pegawai swasta sebanyak 35 (82,5%), 26 (65%) santri memiliki uang saku 1000-10.000 per hari.
3. Hasil dari distribusi frekuensi asupan zat gizi makro yaitu asupan energi yang berlebih sebanyak 30 (75%), Asupan protein yang berlebih sebanyak 26 (65%), Asupan lemak yang berlebih sebanyak 19 (47,5%), Asupan karbohidrat yang berlebih sebanyak 29 (72,5 %),
4. Hasil dari distribusi frekuensi pola makan santri yang memiliki pola makan sering sebanyak 37 (92,5%) santri.
5. Tidak ada hubungan asupan energi dan status gizi Santri Pondok Pesantren Rubath Nurul Fajri Jakarta Timur.
6. Tidak ada hubungan asupan protein dan status gizi Santri Pondok Pesantren Rubath Nurul Fajri Jakarta Timur.
7. Tidak ada hubungan asupan lemak dan status gizi Santri Pondok Pesantren Rubath Nurul Fajri Jakarta Timur.
8. Tidak ada hubungan asupan karbohidrat dan status gizi Santri Pondok Pesantren Rubath Nurul Fajri Jakarta Timur.
9. Ada hubungan asupan pola makan dan status gizi Santri Pondok Pesantren Rubath Nurul Fajri Jakarta Timur.

1.2 Saran

Berdasarkan hasil penelitian ini, ada beberapa saran yang dapat diberikan peneliti kepada pihak yang terkait sebagai berikut :

1. Bagi Santri

Para santri perlu memperhatikan asupan zat gizi yang sesuai dengan kebutuhan dan gizi seimbang, diharapkan bagi santri yang memiliki status gizi normal dapat menjaga berat badan normal sehingga dapat membantu kelancaran proses pembelajaran dan pertumbuhan.

2. Bagi Pengurus pondok Pesantren

Diharapkan bagi pengurus pondok pesantren untuk memperhatikan asupan makan para santri dengan mengadakan siklus menu agar dapat memastikan asupan makan para santri tercukupi dan beragam.

3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Diharapkan bagi peneliti selanjutnya dapat melakukan penelitian lanjutan tentang faktor lain yang mungkin dapat mempengaruhi status gizi seperti penyakit infeksi, pengetahuan tentang gizi dan lain-lain.

DAFTAR PUSTAKA

- Almatsier, S. (2011). *Pedoman Pangan Jajanan Anak Sekolah Untuk Pencapaian Gizi Seimbang* (Vol. 130, Issue 41). EGC.
- _____. (2009). *Prinsip Dasar Ilmu Gizi*. Gramedia Pustaka Utama.
- _____. (2011). *Pedoman Pangan Jajanan Anak Sekolah Untuk Pencapaian Gizi Seimbang*. EGC.
- Andriani, M. (2014). *Gizi dan Kesehatan Balita; Peran Mikro Zinc Pada Pertumbuhan Balita* (Cet. 1 apr). Kencana Prenadamedia Group.
- Astuti, R. K., & Sakitri, G. (2018). Hubungan Antara Status Sosial Ekonomi Keluarga Dengan Status Gizi Anak Usia Sekolah. *Avicenna : Journal of Health Research*, 1(2), 13–26. <https://doi.org/10.36419/avicenna.v1i2.229>
- Azis, A. A., Pagarra, H., & Asriani. (2018). Hubungan Asupan Zat Gizi dan Status Gizi dengan Hasil Belajar IPA Siswa Pesantren MTs di Kabupaten Buru. *Jurnal IPA Terpadu*, 1(2), 50–56.
- Cahyaning, R. C. D., Supriyadi, & Kurniawan, A. (2019). Hubungan Pola Konsumsi , Aktivitas Fisik dan Jumlah Uang Saku dengan Status Gizi pada Siswa SMP Negeri di Kota Malang Tahun 2019. *Sport Science and Health*, 1(1), 22–27.
- Chendary, W. (2019). *Hubungan Antara Asupan Zat Gizi Makro Dengan Status Gizi Pelajar Kelas VII dan VIII di SMP Kristen Tateli Kecamatan Mandolang Kabupaten Minahasa*. 8(6), 283–288.
- Choiriyah, Z., Ramonda, D. A., & Yudanari, Y. G. (2019). Hubungan Antara Body Image Dan Jenis Kelamin Terhadap Pola Makan Pada Remaja. *Jurnal Ilmu Keperawatan Jiwa*, 2(2), 109. <https://doi.org/10.32584/jikj.v2i2.336>
- Hakiki, G. (2017). *Konsumsi Kalori dan Protein Penduduk Indonesia dan Provinsi*. 04(32), 1979–6250.
- Infodatin. (2015). *Situasi Kesehatan Reproduksi Remaja*. 2442–7659.
- Irdiana, W., & Nindya, T. S. (2017). Hubungan Kebiasaan Sarapan dan Asupan Zat Gizi dengan Status Gizi Siswi SMAN 3 Surabaya. *Amerta Nutrition*, 1(3), 227. <https://doi.org/10.20473/amnt.v1i3.6249>
- Irfani, F. (2018). Konstektualisasi Gender Islam dan Budaya. In *Buletin Al-Turas* (Vol. 16, Issue 1). <https://doi.org/10.15408/bat.v16i1.4289>
- Junaidi, J., & Noviyanda, N. (2016). Kebiasaan Konsumsi Fast Food terhadap Obesitas pada Anak Sekolah Dasar Banda Aceh. *AcTion: Aceh Nutrition Journal*, 1(2), 78. <https://doi.org/10.30867/action.v1i2.14>
- Kemenkes.RI. (2012). *Ketahanan Pangan Dan Perbaikan Gizi Merupakan Suatu Kesatuan*. Diakses Pada 5 Januari 2022 <https://www.kemkes.go.id/article/view/2135/ketahanan-pangan-dan->

Perbaikan-Gizi-Merupakan-Suatu-Kesatuan.Html.

- _____. (2018). Survey konsumsi pangan. In *Bahan Ajar Gizi* (p. 381).
- _____. (2019a). Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 28 Tahun 2019. Diakses Pada 5 Januari 2022
https://www.slideshare.net/Maryamkazemi3/Stability-of-Colloids%0Ahttps://Barnard.Edu/Sites/Default/Files/Inline/Student_user_guide_for_spss.Pdf%0Ahttp://Www.Ibm.Com/Support%0Ahttp://Www.Spss.Com/Sites/Dm-Book/Legacy/ProgDataMgm, 1–33.
- _____. (2019b). *Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 4 Tahun 2019 Tentang Standar Teknis Pemenuhan Mutu Pelayanan Dasar Pada Standar Pelayanan Minimal Bidang Kesehatan*. 126(1), 1–7.
- _____. (2020a). *Gizi Saat Remaja Tentukan Kualitas Keturunan*. Diakses Pada 5 Januari 2022
<https://www.kemkes.go.id/article/print/20012600004/gizi-saat-remaja-tentukan-kualitas-keturunan.html>.
- _____. (2020b). *Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 2 Tahun 2020*. Diakses Pada Tanggal 5 Januari 2022
https://www.slideshare.net/Maryamkazemi3/Stability-of-Colloids%0Ahttps://Barnard.Edu/Sites/Default/Files/Inline/Student_user_guide_for_spss.Pdf%0Ahttp://Www.Ibm.Com/Support%0Ahttp://Www.Spss.Com/Sites/Dm-Book/Legacy/Pro. https://www.slideshare.net/maryamkazemi3/stability-of-colloids%0Ahttps://barnard.edu/sites/default/files/inline/student_user_guide_for_spss.pdf%0Ahttp://www.ibm.com/support%0Ahttp://www.spss.com/sites/dm-book/legacy/ProgDataMgmt_SPSS17.pdf%0Ahttps://www.n
- _____. (2018a). *Infodatin Pusat Data Dan Informasi Kementerian Kesehatan RI: Konsumsi Makanan Penduduk Indonesia* (pp. 2442–7659).
- _____. (2018b). *Remaja Indonesia Harus Sehat*. Sehat Negriku Diakses Pada 5 Januari 2022
<https://www.kemkes.go.id/article/view/18051600001/menkes-remaja-indonesia-harus-sehat.html>.
- Luis, F., & Moncayo, G. (2020). *Metodologi penelitian Ilmu Keperawatan* (5th ed.). Salemba Jakarta.
- Miko, A., & Al-Rahmad, A. H. (2017). Hubungan Berat Dan Tinggi Badan Orang Tua Dengan Status Gizi Balita Di Kabupaten Aceh Besar. *Gizi Indonesia*, 40(1), 21. <https://doi.org/10.36457/gizindo.v40i1.222>
- Musyayyib, R., Hartono, R., & Pakhri, A. (2017). Pengetahuan Dan Pola Makan Dengan Status Gizi Remaja Di Pondok Pesantren Nahdlatul Ulum Soreang Maros. *Media Kesehatan Politeknik Kesehatan Makassar*, XII(2), 29–38.
- Nova, M., & Yanti, R. (2018). *Hubungan Asupan Zat Gizi Makro dan Pengetahuan*

Gizi dengan Status Gizi Pada Siswa MTS AN-NUR Kota Padang. 5, 169–175.

- Noviyanti, R. dewi & M. D. (2017). Hubungan Pengetahuan Gizi, Aktivitas Fisk, dan Pola Makan terhadap Status Gizi Remaja di Kelurahan Purwosari Laweyan Surakarta. *University Research Colloquium Universitas Muhammadiyah Magelang*, 421–426.
- Nurhayati, I., & Hidayat, A. R. (2019). Analisa Faktor Yang Berhubungan Dengan Status Gizi Balita Di Kabupaten Sragen. *Interest : Jurnal Ilmu Kesehatan*, 8(1), 1–8. <https://doi.org/10.37341/interest.v8i1.110>
- Nurwulan, E., Furqan, M., & Debby, E. S. (2017). Hubungan asupan zat gizi, pola makan, dan pengetahuan gizi dengan status gizi santri di Pondok Pesantren Yatim At-Thayyibah Sukabumi. *Argipa*, 2(2), hal. 65-74.
- Parewasi, D. F. R., Indriasari, R., Hidayanty, H., Hadju, V., & Manti Battung, S. (2021). Hubungan Asupan Energi Dan Zat Gizi Makro Dengan Status Gizi Remaja Putri Pesantren Darul Aman Gombara. *JGMI: The Journal of Indonesian Community Nutrition*, 10(1), 2021.
- Puspasari, N., . &, & Andriani, M. (2017). Hubungan Pengetahuan Ibu tentang Gizi dan Asupan Makan Balita dengan Status Gizi Balita (BB/U) Usia 12-24 Bulan. *Amerta Nutrition*, 1(4), 369–378. <https://doi.org/10.20473/amnt.v1.i4.2017.369-378>
- Putri, R. M. (2017). Kaitan Pendidikan, Pekerjaan Orang Tua Dengan Status Gizi Anak Pra Sekolah. *Care : Jurnal Ilmiah Ilmu Kesehatan*, 5(2), 231–245.
- Qamariyah, B., & Nindya, T. S. (2018). Hubungan Antara Asupan Energi, Zat Gizi Makro dan Total Energy Expenditure dengan Status Gizi Anak Sekolah Dasar. *Amerta Nutrition*, 2(1), 59. <https://doi.org/10.20473/amnt.v2i1.2018.59-65>
- Rachmayani, et, A. (2018). Hubungan Asupan Zat Gizi dan Status Gizi Remaja Putri di SMK Ciawi Bogor. *Indonesian Journal of Human Nutrition*, 5(2), 125–130.
- Rahayu, T. B., & Fitriana. (2019). Hubungan pola makan dengan status gizi remaja putri di SMA negeri Bambanglipuro. *Jurnal Kesehatan "Samodra Ilmu,"* 10(2), 6–10.
- Raya, S., Kubu, K., & Tahun, R. (2019). Hubungan Pengetahuan dan Pola Asuh Ibu Terhadap Status Gizi Balita di Posyandu Tunas Melati Desa Limbung Kecamatan Sungai Raya Kabupaten Kubu Raya. *Jurnal Kebidanan*, 9(2), 428–436.
- Riskesdas. (2018). *Laporan Provinsi DKI Jakarta Riskesdas 2018*. LPB.
- Rorimpandei, C. C., Kapantow, N. H., Malonda, N. S. H., Kesehatan, F., Universitas, M., & Ratulangi, S. (2020). Hubungan Antara Asupan Zat Gizi Makro Dengan Status Gizi Pada Remaja Putri Di Desa Kayuuwi Dan Kayuuwi Satu Kecamatan Kawangkoan Barat. *Kemas*, 9(4), 125–130.
- Setia, A., Adi, A. A. M., & Boro, R. M. (2019). Hubungan Asupan Zat Gizi Makro

- Dan Atifitas Fisik Dengan Status Gizi Siswa SMA N Keberbakatan Olahraga Flobamorata Kupang. *Prosiding Semnas*, 27–37.
- Sudaryono. (2016). *Metode Penelitian pendidikan (Pertama)*. Kencana.
- Suharsa, H., & Sahnaz. (2016). Status Gizi Lebih dan Faktor-faktor lain yang Berhubungan pada Siswa Sekolah Dasar Islam Tirtayasa Kelas IV dan V di Kota Serang Tahun 2014. *Jurnal Lingkar Widyaiswara*, 3(1), 53–76.
- Suharyati, et al. (2019). *Penuntun Diet dan Terapi Gizi (4th ed.)*. EGC.
- Suryani, E. a. (2018). *Dietetik penyakit idak menular (2018th ed.)*. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
- Thamaria, N. (2017). *Penilaian Status Gizi (Sapriyadi (ed.); 2017th ed.)*. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
- UNICEF. (2019a). *Mencari Pola Makan Sehat di Indonesia*. Diakses Pada 5 Januari 2022 <https://www.unicef.org/indonesia/id/stories/mencari-pola-makan-sehat-di-indonesia>.
- UNICEF. (2019b). *Status Anak Dunia 2019*. Diakses Pada 5 Januari 2022 <https://www.unicef.org/indonesia/id/status-anak-dunia-2019>.
- Wicaksono, A. R., & Tuasikal, S., & Indahwati, N. (2021). Hubungan Status Gizi Dan Status Sosial Ekonomi Terhadap Aktivitas Fisik Siswa Selama Pandemi Covid-19. *Jurnal Education and Development*, 9(2), 244–248.
- Zogara. (2020). Kebiasaan jajan dan status gizi pada siswa sekolah dasar di kota kupang. *Journal of Food and Nutrition Research*, 1(2), 15–18.

Lampiran 1. Lembar Penjelasan Penelitian

LAMPIRAN LEMBAR PENJELASAN PENELITIAN

Bersama surat ini saya Tiara, mahasiswa S1 Gizi Universitas Binawan, selaku peneliti utama dalam penelitian dengan judul: “Hubungan Antara Asupan Zat Gizi Makro Dan Pola Makan Dengan Status Gizi Santri Di Pondok Pesantren Rubath Nurul Fajri Jakarta Timur” memohon kesediaan sdr/sdri untuk menjadi santri penelitian tersebut dan bersedia mengisi kuisioner yang terlampir.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara asupan zat gizi makro dan pola makan dengan status gizi santri di pondok pesantren rubath nurul fajri jakarta timur. Manfaat Penelitian ini membutuhkan minimal 40 santri berusia 11 – 18 tahun dengan metode kuantitatif. Penelitian ini sudah mendapatkan izin dari Ketua Prodi Ilmu Gizi Universitas Binawan.

A. Kesukarelaan untuk ikut penelitian

Sdr/Sdri bebas memilih keikutsertaan dalam penelitian ini tanpa ada paksaan. Bila Sdr/Sdri sudah memutuskan untuk ikut, anda juga bebas untuk mengundurkan diri/ berubah pikiran setiap saat tanpa dikenai denda atau pun sanksi apapun.

B. Prosedur penelitian

Prosedur penelitian adalah sebagai berikut :

1. Subyek dan orang tua subyek akan diberi penjelasan mengenai penelitian terlebih dahulu secara tertulis. Penelitian ini membutuhkan persetujuan dari orang tua/wali. Orang tua Sdr/Sdri akan diberikan lembar persetujuan yang menyatakan bahwa Bapak/Ibu mengizinkan anaknya untuk dapat ikut dalam penelitian ini. Lembar persetujuan kemudian dikembalikan kepada peneliti.
2. Tahap berikutnya, Sdr/Sdri akan diukur data antropometri yang berupa berat badan, tinggi badan, lingkar pinggang dan persentase lemak tubuh.

Dalam pelaksanaannya, penelitian ini terutama dalam pengukuran antropometri akan dibantu oleh 1-2 enumerator.

3. Parameter yang dinilai yang akan dinilai antara lain :
 - a. Antropometri : tinggi badan, berat badan.
 - b. Karakteristik diri responden yang terdiri dari usia, uang saku, pendidikan ibu dan pekerjaan orang tua.
 - c. Asupan makan pada hari weekend dan weekeday menggunakan form *Food Recall 2x24* jam.
 - d. Pengisian form *FFQ*.

C. Kewajiban Subjek Penelitian

Sebagai subjek penelitian, Sdr/Sdri berkewajiban mengikuti aturan atau petunjuk penelitian seperti yang tertulis di atas. Bila ada yang belum jelas, Sdr/Sdri bisa bertanya lebih lanjut kepada peneliti.

D. Risiko, efek samping dan penanganannya

Pengukuran antropometri yang akan dilakukan tidak akan memberikan efek samping secara kesehatan yang berarti, namun kuesioner yang harus diisi sendiri oleh santri yang dapat menimbulkan kejenuhan dalam proses pengisiannya.

E. Manfaat penelitian

Manfaat yang akan didapat baik subyek maupun pihak sekolah dapat mendapatkan pemeriksaan antropometri secara gratis serta informasi mengenai data antropometri yang berhubungan dengan status gizi dan kesehatan.

F. Kerahasiaan

Informasi yang berkaitan dengan identitas subyek dan hasil yang didapat dalam penelitian ini bersifat rahasia dan data hanya akan digunakan untuk tujuan penelitian dan analisis data.

G. Pembiayaan

Semua pembiayaan yang terkait dengan penelitian akan ditanggung oleh peneliti.

H. Informasi Tambahan

Jika ada informasi yang kurang jelas mengenai penelitian ini, Bapak/ Ibu/ Sdr/Sdri dapat menghubungi penanggung jawab penelitian Tiara dengan nomor 082285833007.



U N I V E R S I T A S
BINAWAN

Hormat saya,

Peneliti

Tiara

Lampiran 2. Pernyataan Kesediaan Menjadi Responden

PERYATAAN KESEDIAAN MENJADI RESPONDEN

“HUBUNGAN ANTARA ASUPAN ZAT GIZI MAKRO DAN POLA MAKAN DENGAN STATUS GIZI SANTRI DI PONDOK PESANTREN RUBATH NURUL FAJRI JAKARTA TIMUR”

Setelah mendapatkan cukup informasi dan mengetahui pentingnya penelitian ini, maka dengan ini saya menyatakan bersedia/tidak bersedia* untuk mengizinkan anak saya menjadi santri dalam penelitian tersebut di atas. Saya mengerti bahwa saya dapat menolak untuk ikut dalam penelitian. Saya sadar bahwa saya dapat mengundurkan diri dari penelitian ini kapan saja saya mau.

Saya, sebagai **ORANG TUA/WALI** dari :

Nama :
 Jenis kelamin : Laki-laki/perempuan*
 Tempat/Tgl lahir :
 Umur : thn

Demikian pernyataan ini dibuat, tanpa adanya paksaan dari pihak manapun dan agar dapat digunakan sebagaimana mestinya.

Jakarta,20__

Saksi,

Yang menyetujui,

(.....)

(.....)

Lampiran 3. Kuesioner Penelitian

KUESIONER

Tanggal Wawancara :

A. Identitas Santri

- a. Nama : _____
- b. Jenis Kelamin : Laki-Laki / Perempuan (lingkari)
- c. Tanggal Lahir : Tgl____/Bln____/Thn____
- d. Usia : ____Tahun
- e. Pendidikan Ibu : (beri tanda ceklist (√) pada jawaban yang anda pilih)
- | | | | |
|-------------------------------------|-----|--------------------------|---------|
| <input checked="" type="checkbox"/> | SD | <input type="checkbox"/> | Diploma |
| <input type="checkbox"/> | SMP | <input type="checkbox"/> | Sarjana |
| <input type="checkbox"/> | SMA | | |
- f. Pekerjaan Ibu : (beri tanda ceklist (√) pada jawaban yang anda pilih)
- | | |
|--------------------------|---------------|
| <input type="checkbox"/> | Bekerja |
| <input type="checkbox"/> | Tidak Bekerja |
- g. Pekerjaan Ayah : (beri tanda ceklist (√) pada jawaban yang anda pilih)
- | | | | |
|--------------------------|----------------|--------------------------|----------------------------|
| <input type="checkbox"/> | Pegawai Swasta | <input type="checkbox"/> | Pegawai Negeri Sipil (PNS) |
|--------------------------|----------------|--------------------------|----------------------------|
- h. Uang Saku : (beri tanda ceklist (√) pada jawaban yang anda pilih)
- | | | | |
|--------------------------|------------------|--------------------------|---------------------|
| <input type="checkbox"/> | Rp. 1000 – 9.999 | <input type="checkbox"/> | Rp. 10.000 – 19.999 |
|--------------------------|------------------|--------------------------|---------------------|

B. Data Antropometri

- a. Berat Badan : Kg
- b. Tinggi Badan : Cm
- c. Z-Score (*diisi peneliti*) :



Lampiran 4. Form Survey 2x24 Hour Food Recall**FORM SURVEY 2x24 HOUR FOOD RECALL**

Waktu	Nama Masakan	Bahan	Merk	Jumlah konsumsi		
				URT	Mentah (g)	Matang (g)

Lampiran 5. Food Frequency Questionnaire (Ffq)

FOOD FREQUENCY QUESTIONNAIRE (FFQ)

No	Nama Bahan Makanan	Frekuensi Makan				
		Sering		Jarang		
		1x/hari	4-6x/minggu	1-3x/minggu	1x/bulan	Tidak Pernah
		(50)	(25)	(15)	(10)	0
		5	4	3	2	1
Sumber Karbohidrat						
1	Nasi					
2	Mie basah					
3	Singkong					
4	Kentang					
5	Jagung					
Lauk Nabati						
6	Tempe					
7	Tahu					
8	Kacang hijau					
9	Kacang tanah					
Lauk Hewani						
10	Ikan					
11	Daging ayam					
12	Daging sapi					
13	Telur ayam					
14	Bakso					
Sayuran						
15	Kangkung					
16	Sawi					
17	Tauge					
18	Terong					
19	Buncis					
20	Labu siam					
21	Wortel					
Buah dan gula						
22	Jeruk					
23	Salak					
24	Pisang					
25	Gula					

Lampiran 6. Surat Izin Penelitian

SURAT IZIN PENELITIAN



INTERNATIONAL, DIGITAL & VIRTUOUS CAMPUS
 HONEST - EDUCATIONAL - PROGRESSIVE - CLEAN

Jakarta, 24 Mei 2022

No. : 354/SE/UBN.FIKT/V/2022
 Perihal : Permohonan Penelitian & Pengambilan Data
 Lamp. : -

Kepada Yth
Kepala Pondok Pesantren Rubath Nurul Fajri
 Di

Tempat

Dengan hormat,

Semoga Bapak/Ibu dalam keadaan sehat wal'afiat dalam menjalankan aktivitas sehari-hari dan selalu dalam lindungan Allah SWT.

Sehubungan dengan adanya penyusunan tugas akhir (Skripsi) yang terdapat pada kurikulum S1 Prodi Gizi Fakultas Ilmu Kesehatan & Teknologi UNIVERSITAS BINAWAN di Semester VII Tahun 2020-2021, maka mahasiswa/i dibawah ini :

Nama : Tiara
 NIM : 041811036
 Prodi : Gizi
 Semester : VIII (Delapan)
 Judul Skripsi : Hubungan Antara Asupan Zat Gizi Makro Dan Pola Makan Dengan Status Gizi Santri Di Pondok Pesantren Rubath Nurul Fajri Jakarta Timur

Berkaitan dengan kegiatan tersebut, kami mohon kiranya Bapak/Ibu **Kepala Pondok Prsantren Rubath Nurul Fajri** berkenan memberikan kesempatan kepada mahasiswa/i Prodi Gizi Fakultas Ilmu Kesehatan & Teknologi Universitas Binawan untuk dapat melaksanakan penelitian dan pengambilan data pada tanggal 28 dan 29 Mei 2022 di tempat yang Bapak/Ibu Pimpin.

Demikian permohonan ini kami sampaikan, atas perhatian dan kerjasamanya kami ucapkan terima kasih

Hormat kami,
 Fakultas Ilmu Kesehatan dan Teknologi
 Universitas Binawan



Mia Srimati, S.Gz, M.Si
 Dekan FIKT

BINAWAN CAMPUS

Desa Gantika - Kalibata Raya Jakarta Timur 12020 INDONESIA
 Phone (02-25) 8080662, Fax (02-25) 8080663 Website : www.binawan.ac.id

Lampiran 7. Persetujuan Etik

SURAT PERSETUJUAN ETIK

 Uhamka	Komisi Etik Penelitian Kedokteran dan Kesehatan Universitas Muhammadiyah Prof. Dr. Hamka (KEPKK-UHAMKA) Kodefikasi Kelembagaan KEPKK: 3175022S http://sim-epk.keppkn.kemkes.go.id/daftar_kepk/	POB-KE.B/008/01.0 Berlaku mulai: 19 Mei 2017 FL/B.06-008/01.0
--	--	---

SURAT PERSETUJUAN ETIK

PERSETUJUAN ETIK

No : 03/22.03/01643

*Bismillahirrohmanirrohiim
Assalamu'alaikum warohmatullohi wabarokatuh*

Yang bertanda tangan di bawah ini, Koordinator Komisi Etik Penelitian Kedokteran dan Kesehatan Universitas Muhammadiyah Prof. DR. HAMKA (KEPKK-UHAMKA) setelah dibicarakan dan penelaan oleh reviewer yang bersertifikat, memutuskan bahwa protokol penelitian/skripsi/tesis dengan judul :

"**HURUNGAN ANTARA ASUPAN ZAT GIZI MAKRO DAN POLA MAKAN DENGAN STATUS GIZI SANTRI DI PONDOK PESANTREN RUBATH NURUL FAJRI JAKARTA TIMUR**"

Atas nama
 Peneliti utama : Tiana
 Peneliti lain : -
 Program Studi : S1 GIZI
 Institusi : UNIVERSITAS BINAWAN
 JAKARTA

dapat disetujui pelaksanaannya dan **Lolos Kaji Etik (Ethical Approval)**. Persetujuan ini berlaku sejak tanggal ditetapkan sampai dengan batas waktu pelaksanaan penelitian seperti tersera dalam protokol.

Pada akhir penelitian, laporan pelaksanaan penelitian harus diserahkan kepada KEPKK-UHAMKA dalam bentuk soft copy ke email kepk@uhamka.ac.id. Jika terdapat perubahan protokol dan/atau perpanjangan penelitian, maka peneliti harus mengajukan kembali permohonan kajian etik penelitian (amandemen protokol).

Wassalamu'alaikum warohmatullohi wabarokatuh

Jakarta, 28 Maret 2022
 Koordinator Komisi Etik Penelitian Kesehatan
 UHAMKA



(Dr. Retno Wardhiati, M.Kes)