

TUGAS AKHIR

**GAMBARAN ENERGI DAN ZAT GIZI MAKRO DARI PORSI
MAKAN YANG DIAMBIL ANAK ASUH DI PANTI ASUHAN
PUTRI AISYIYAH CABANG NANGGALO KOTA PADANG
TAHUN 2022**



NAMA : HANIFA MAHARANI PUTRI
NIM : 192110091

JURUSAN GIZI
POLITEKNIK KESEHATAN KEMENTERIAN KESEHATAN PADANG
TAHUN 2022

PERSETUJUAN PEMBIMBING

Tugas Akhir

Gambaran Energi dan Zat Gizi Makro dari Porsi Makan yang Diambil Ayak Asuh
di Panti Asuhan Putri Aisyiyah Cabang Nanggalo Kota Padang Tahun 2022

Disusun Oleh :

HANIFA MAHARANI PUTRI

NIM : 192110091

Telah disetujui oleh Pembimbing pada :
02 Juni 2022

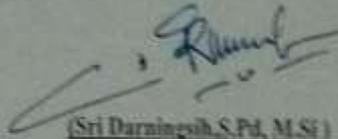
Menyetujui,

Pembimbing Utama



(Safvanti, SKM, M.Kes)
NIP. 19630609 198803 2 001

Pembimbing Pendamping



(Sri Darningsih, S.Pd, M.Si)
NIP. 19630218 198603 2 001

Ketua Jurusan Gizi
Politeknik Kesehatan Kemenkes Padang



(Kasmivetti, DCN, M. Biomed)
NIP. 19640427 198703 2 001

HALAMAN PENGESAHAN

Tugas Akhir

Gambaran Energi dan Zat Gizi Makro dari Porsi Makan yang Diambil Anak Asuh
di Panti Asuhan Putri Aisyiyah Cabang Nanggalo Kota Padang Tahun 2022

Disusun Oleh :

HANIFA MAHARANI PUTRI

NIM: 192110091

Telah dipertahankan di depan Dewan Penguji

Pada tanggal 06 Juni 2022

SUSUNAN DEWAN PENGUJI

Ketua,

(Dr. Hermita Bus Umar, SKM, MKM)

NIP. 19690529 199203 2 002

Anggota,

(Rina Hasniviati, SKM, M.Si)

NIP. 19761211 200501 2 001

Anggota,

(Safyanti, SKM, M.Kes)

NIP. 19630609 198803 2 001

Anggota,

(Sri Darningsih, S.Pd, M.Si)

NIP. 19630218 198603 2 001

Padang, Juni 2022

Ketua Jurusan Gizi
Politeknik Kesehatan Kemenkes RI Padang

(Kasmilveti, DCN, M.Biomed)

NIP. 19640427 198703 2 001

PERNYATAAN TIDAK PLAGIAT

Yang bertanda tangan di bawah ini, saya :

Nama Lengkap : Hanifa Maharani Putri
NIM : 192110091
Tanggal Lahir : 27 Mei 2000
Tahun Masuk : 2019
Peminatan : Gizi Institusi
Nama Pembimbing Utama : Safyanti, SKM, M.Kes
Nama Pembimbing Pendamping : Sri Darmingsih, S.Pd, M.Si
Nama Ketua Dewan Penguji : Dr. Hermita Bus Umar, SKM, MKM
Nama Anggota Dewan Penguji : Rina Hasniyati, SKM, M.Kes

Menyatakan bahwa saya tidak melakukan plagiat dalam hasil tugas akhir saya yang berjudul **"Gambaran Energi dan Zat Gizi Makro dari Porsi Makan yang Diambil Anak Asuh di Panti Asuhan Putri Aisyiyah Cabang Nanggalo Kota Padang Tahun 2022"**

Apabila suatu saat nanti terbukti saya melakukan tindakan plagiat, maka saya akan menerima sanksi yang telah ditetapkan.

Demikian surat pernyataan ini saya buat dengan sebenar-benarnya.

Padang, 13 Juni 2022



Hanifa Maharani Putri
192110091

**HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PENYERAHAN TUGAS
AKHIR UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS**

Sebagai sivitas akademik Poltekkes Kemenkes Padang, saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Hanifa Maharani Putri
NIM : 192110091
Program Studi : DIII Gizi
Jurusan : Gizi

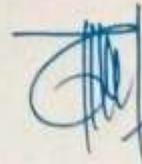
Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Poltekkes Kemenkes Padang Hak Bebas Royalti Noneksklusif (*Non-exclusive Royalty-Free Right*) atas Tugas akhir saya yang berjudul :

Gambaran Energi dan Zat Gizi Makro dari Porsi Makan yang Diambil Anak Asuh di Panti Asuhan Putri Aisyiyah Cabang Nanggalo Kota Padang Tahun 2022

Beserta perangkat yang ada (jika diperlukan). Dengan Hak Bebas Royalti Noneksklusif ini Poltekkes Kemenkes Padang berhak menyimpan, mengaiih media/formatkan, mengelola dalam bentuk pangkalan data (*database*), merawat dan mempublikasikan tugas akhir saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan sebagai pemilik Hak Cipta.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Dibuat di : Padang
Pada Tanggal : Juli 2022
Yang menyatakan,



(Hanifa Maharani Putri)

DATA RIWAYAT HIDUP PENULIS



Nama : Hanifa Maharani Putri
Tempat/ Tanggal Lahir : Bukittinggi, 27 Mei 2000
Agama : Islam
Status : Belum Menikah
Alamat : Simpang Bulakkan, Nagari Sungai Tarab, Kecamatan Sungai Tarab, Kabupaten Tanah Datar

Nama Orangtua
Ayah : Delsimon
Ibu : Eli Susanti
Pekerjaan Orangtua
Ayah : Wiraswasta
Ibu : Ibu Rumah Tangga

Riwayat Pendidikan :

Pendidikan	Tahun
TK Aisyah Palangki	2006-2007
MIN Sungai Tarab	2007-2013
MTsN Pasir Lawas	2013-2016
MAN 2 Bukittinggi	2016-2019
Politeknik Kesehatan Padang Jurusan D III Gizi	2019-Sekarang

**POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES PADANG
JURUSAN GIZI**

**Tugas Akhir, Juni 2022
Hanifa Maharani Putri**

Gambaran Energi dan Zat Gizi Makro dari Porsi Makan yang Diambil Anak Asuh Panti Asuhan Putri Aisyiyah Cabang Nanggalo Kota Padang Tahun 2022

vi + 45 halaman, 26 tabel, 9 lampiran

ABSTRAK

Anak asuh di Panti Asuhan Putri Aisyiyah Cabang Nanggalo Kota Padang mengambil sendiri porsi makanan sesuai keinginan dan selera mereka masing-masing, sehingga memungkinkan anak asuh mengambil makanan dalam porsi yang berbeda dengan nilai energi dan zat gizi makro yang nantinya juga akan berbeda. Tujuan penelitian yaitu untuk mengetahui gambaran energi dan zat gizi makro dari makanan yang diambil anak asuh di Panti Asuhan Putri Aisyiyah Cabang Nanggalo Kota Padang tahun 2022.

Penelitian ini bersifat deskriptif yaitu menggambarkan energi dan zat gizi makro berdasarkan kelompok umur dari makanan yang diambil anak asuh. Jumlah responden dalam penelitian ini yaitu 49 responden. Pengumpulan data dilakukan dengan *food weighing* terhadap makanan yang diambil anak asuh. Data diolah dengan komputerisasi dengan menggunakan program *nutrisurvey*, dan SPSS.

Hasil penelitian didapatkan nilai gizi dari makanan yang diambil langsung oleh anak asuh diketahui energi sehari 82.3 % AKG, karbohidrat 86.2 % AKG, protein 73.5 % AKG dan lemak 50.8 % AKG . Makan pagi energi 85.4 % AKG, karbohidrat 90.7 % AKG, protein 77.6 % AKG dan lemak 77.1% AKG. Makan siang energi 73.3 % AKG, karbohidrat 80.1 % AKG, protein 67.1 % AKG dan lemak 55.8 % AKG. Makan malam energi 91.2 % AKG, karbohidrat 94.8 % AKG, protein 78.6 % AKG dan lemak 78.1 % AKG

Berdasarkan hasil penelitian disarankan kepada pihak penyelenggaraan makanan di panti asuhan supaya membuat aturan standar porsi dan standar makanan yang sesuai dengan kecukupan menurut AKG 2019.

Kata Kunci : Kecukupan, Energi, Zat Gizi Makro
Daftar pustaka : 22 (2001- 2021)

**HEALTH POLYTECHNIC MINISTRY OF HEALTH PADANG
DEPARTMENT OF NUTRITION**

**Final Project, June 2022
Hanifa Maharani Putri**

Overview of Energy and Macro Nutrients from the Portion of Food Taken by Foster Children at the Putri Aisyiyah Orphanage, Nanggalo Branch, Padang City in 2022

vi + 45 pages, 26 tables, 9 appendices

ABSTRACT

Foster children at the Putri Aisyiyah Orphanage, Nanggalo Branch, Padang City take their own portions of food according to their individual desires and tastes, thus enabling foster children to take food in different portions with different energy and macronutrient values. The purpose of the study was to determine the description of energy and macronutrients from the food taken by foster children at the Putri Aisyiyah Orphanage, Nanggalo Branch, Padang City in 2022.

This research is descriptive in nature, that is, it describes energy and macronutrients based on the age group of the food taken by the foster children. The number of respondents in this study were 49 respondents. The data was collected by means of food weighing on the food taken by the foster children. The data is processed by computerization using the nutrisurvey program, and SPSS.

The results showed that the nutritional value of the food taken directly by the foster children was known to be 82.3% daily energy, 86.2% RDA for carbohydrates, 73.5% RDA for protein and 50.8% RDA for fat. Breakfast energy 85.4% RDA, carbohydrates 90.7% RDA, protein 77.6% RDA and fat 77.1% RDA. Lunch energy 73.3% RDA, carbohydrates 80.1% RDA, protein 67.1% RDA and fat 55.8% RDA. Energy dinner 91.2 % RDA, carbohydrates 94.8% RDA, protein 78.6 % RDA and fat 78.1 % RDA

Based on the results of the study, it is suggested to the food organizers at the orphanage to make standard portion rules and food standards that are in accordance with the adequacy according to the 2019 RDA.

**Keywords : Adequacy, Energy, Macro Nutrients
Bibliography : 22 (2001-2021)**

KATA PENGANTAR

Memanjatkan doa dan mengucapkan Puji Syukur kehadirat Allah swt, dengan berkat Rahmat dan Karunia-Nya, penulisan Tugas Akhir “Gambaran Energi dan Zat Gizi Makro dari Porsi Makan yang Diambil Anak Asuh di Panti Asuhan Putri Aisyiyah Cabang Nanggalo Kota Padang Tahun 2022” ini dapat diselesaikan oleh penulis walaupun menemui kesulitan maupun rintangan.

Pada kesempatan ini penulis ingin menyampaikan rasa terima kasih yang sebesar-besarnya atas segala bimbingan, pengarahan, dan tuntunan dari Ibu Safyanti, SKM, M.Kes selaku pembimbing utama, dan Ibu Sri Darningsih, M.Pd selaku pembimbing pendamping Tugas Akhir ini. Ucapan terima kasih juga penulis tujukan kepada:

1. Bapak Dr. Burhan Muslim, M.Si selaku Direktur Politeknik Kesehatan Kementrian Kesehatan Padang.
2. Ibu Kasmiyetti, DCN, M.Biomed selaku Ketua Jurusan Gizi Politeknik Kesehatan Kementrian Kesehatan Padang.
3. Ibu Safyanti, SKM, M.Kes selaku Ketua Prodi DIII Gizi Politeknik Kesehatan Kementrian Kesehatan Padang.
4. Ibu Rina Hasniyati, SKM, M.Kes selaku Pembimbing Akademik.
5. Bapak dan Ibu Dosen sebagai Pengajar di Politeknik Kesehatan Kementrian Kesehatan Padang yang telah memberikan ilmu sehingga penulis dapat menyelesaikan Tugas Akhir ini.
6. Ibu Nurlela, A.Md selaku Ketua Panti Asuhan Aisyiyah Cabang Nanggalo Kota Padang

7. Kepada Ayah, Ibu, dan keluarga tercinta yang selalu memberikan semangat, doa, dan dukungan dalam menyelesaikan Tugas Akhir ini.
8. Serta semua pihak yang telah membantu dalam perkuliahan dan proses penulisan Tugas Akhir ini yang tidak dapat penulis sebutkan satu persatu.

Dalam penulisan tugas akhir ini penulis menyadari akan keterbatasan kemampuan yang dimiliki, sehingga penulis masih ada kekurangan baik dalam isi maupun dalam penulisan. Untuk itu penulis selalu terbuka untuk kritikan dan saran yang membangun guna kesempurnaan Tugas Akhir ini. Semoga dengan ini dapat memberikan manfaat bagi kita semua. Akhir kata penulis mengucapkan terima kasih dan semoga tugas akhir ini dapat memberikan manfaat kepada para pembaca dan terutama bagi penulis sendiri. Aamiin.

Padang, juni 2022

Penulis

DAFTAR ISI

ABSTRAK	
KATA PENGANTAR	i
DAFTAR ISI	ii
DAFTAR TABEL	iv
DAFTAR LAMPIRAN	vi
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	3
C. Tujuan	3
D. Manfaat Penelitian	4
E. Ruang Lingkup Penelitian	5
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	
A. Penyelenggaraan Makanan	6
B. Distribusi/ Penyajian Makanan, Standar Porsi	7
C. Zat Gizi	12
D. Angka Kecukupan Gizi	14
E. Alur Pikir	20
F. Defenisi Operasional	21
BAB III METODE PENELITIAN	
A. Desain Penelitian	23
B. Tempat dan Waktu Penelitian	23
C. Populasi	23
D. Jenis dan Cara Pengumpulan Data	24
E. Pengolahan Data	25
F. Analisis Data	26
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	
A. Gambaran Umum Panti Asuhan	27
B. Gambaran Umum Responden	28
C. Gambaran Umum Penyelenggaraan Makanan	28
D. Hasil Penelitian	30
E. Pembahasan	40
BAB V PENUTUP	
A. Kesimpulan.....	44
B. Saran.....	44
DAFTAR PUSTAKA	
LAMPIRAN	

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 1 Standar Porsi Perempuan Berdasarkan Kelompok Umur AKG 2019	15
Tabel 2 Pembagian Porsi Makan Sehari.....	16
Tabel 3 Angka Kecukupan Energi, Protein, Lemak, dan Karbohidrat Perempuan Sesuai Kelompok Umur.....	17
Tabel 4 Distribusi frekuensi kelompok umur anak asuh panti asuhan.....	28
Tabel 5 Distribusi frekuensi pendidikan anak asuh panti asuhan.....	28
Tabel 6 Gambaran menu yang digunakan di panti asuhan selama penelitian 3 Januari - 9 Januari 2022.....	29
Tabel 7 Distribusi Frekuensi Energi dan Zat Gizi Makro dari porsi makan yang diambil anak asuh pada penyelenggaraan makanan di Panti Asuhan Putri Aisyiyah Cabang Nanggalo Kota Padang.....	30
Tabel 8 Distribusi Frekuensi Energi berdasarkan kelompok umur dari porsi makan yang diambil anak asuh pada penyelenggaraan makanan di Panti Asuhan Putri Aisyiyah Cabang Nanggalo Kota Padang.....	30
Tabel 9 Distribusi Frekuensi Karbohidrat berdasarkan kelompok umur dari porsi makan yang diambil anak asuh pada penyelenggaraan makanan di Panti Asuhan Putri Aisyiyah Cabang Nanggalo Kota Padang	31
Tabel 10 Distribusi Frekuensi Protein berdasarkan kelompok umur dari porsi makan yang diambil anak asuh pada penyelenggaraan makanan di Panti Asuhan Putri Aisyiyah Cabang Nanggalo Kota Padang	31
Tabel 11 Distribusi Frekuensi Lemak berdasarkan kelompok umur dari porsi makan yang diambil anak asuh pada penyelenggaraan makanan di Panti Asuhan Putri Aisyiyah Cabang Nanggalo Kota Padang	32
Tabel 12 Distribusi Frekuensi Energi dan Zat Gizi Makro dari porsi makan pagi yang diambil anak asuh pada penyelenggaraan makanan di Panti Asuhan Putri Aisyiyah Cabang Nanggalo Kota Padang.....	32
Tabel 13 Distribusi Frekuensi Energi berdasarkan kelompok umur dari porsi makan pagi yang diambil anak asuh pada penyelenggaraan makanan di Panti Asuhan Putri Aisyiyah Cabang Nanggalo Kota Padang.....	33
Tabel 14 Distribusi Frekuensi Karbohidrat berdasarkan kelompok umur dari porsi makan pagi yang diambil anak asuh pada penyelenggaraan makanan di Panti Asuhan Putri Aisyiyah Cabang Nanggalo Kota Padang	33
Tabel 15 Distribusi Frekuensi Protein berdasarkan kelompok umur dari porsi makan pagi yang diambil anak asuh pada penyelenggaraan makanan di Panti Asuhan Putri Aisyiyah Cabang Nanggalo Kota Padang.....	34

Tabel 16	Distribusi Frekuensi Lemak berdasarkan kelompok umur dari porsi makan pagi yang diambil anak asuh pada penyelenggaraan makanan di Panti Asuhan Putri Aisyiyah Cabang Nanggalo Kota Padang	34
Tabel 17	Distribusi Frekuensi Energi dan Zat Gizi Makro dari porsi makan siang yang diambil anak asuh pada penyelenggaraan makanan di Panti Asuhan Putri Aisyiyah Cabang Nanggalo Kota Padang	35
Tabel 18	Distribusi Frekuensi Energi berdasarkan kelompok umur dari porsi makan siang yang diambil anak asuh pada penyelenggaraan makanan di Panti Asuhan Putri Aisyiyah Cabang Nanggalo Kota Padang	35
Tabel 19	Distribusi Frekuensi Karbohidrat berdasarkan kelompok umur dari porsi makan siang yang diambil anak asuh pada penyelenggaraan makanan di Panti Asuhan Putri Aisyiyah Cabang Nanggalo Kota Padang	36
Tabel 20	Distribusi Frekuensi Protein berdasarkan kelompok umur dari porsi makan siang yang diambil anak asuh pada penyelenggaraan makanan di Panti Asuhan Putri Aisyiyah Cabang Nanggalo Kota Padang	36
Tabel 21	Distribusi Frekuensi Lemak berdasarkan kelompok umur dari porsi makan siang yang diambil anak asuh pada penyelenggaraan makanan di Panti Asuhan Putri Aisyiyah Cabang Nanggalo Kota Padang	37
Tabel 22	Distribusi Frekuensi Energi dan Zat Gizi Makro dari porsi makan malam yang diambil anak asuh pada penyelenggaraan makanan di Panti Asuhan Putri Aisyiyah Cabang Nanggalo Kota Padang	37
Tabel 23	Distribusi Frekuensi Energi berdasarkan kelompok umur dari porsi makan malam yang diambil anak asuh pada penyelenggaraan makanan di Panti Asuhan Putri Aisyiyah Cabang Nanggalo Kota Padang	38
Tabel 24	Distribusi Frekuensi Karbohidrat berdasarkan kelompok umur dari porsi makan malam yang diambil anak asuh pada penyelenggaraan makanan di Panti Asuhan Putri Aisyiyah Cabang Nanggalo Kota Padang	38
Tabel 25	Distribusi Frekuensi Protein berdasarkan kelompok umur dari porsi makan malam yang diambil anak asuh pada penyelenggaraan makanan di Panti Asuhan Putri Aisyiyah Cabang Nanggalo Kota Padang	39
Tabel 26	Distribusi Frekuensi Lemak berdasarkan kelompok umur dari porsi makan malam yang diambil anak asuh pada penyelenggaraan makanan di Panti Asuhan Putri Aisyiyah Cabang Nanggalo Kota Padang	39

LAMPIRAN

Lampiran A	: Format Pengumpulan Data
Lampiran B	: Lembaran Persetujuan Menjadi Responden
Lampiran C	: Output SPSS
Lampiran D	: Master Table
Lampiran E	: Jadwal Kegiatan Penelitian
Lampiran F	: Surat Izin Penelitian
Lampiran G	: Surat Keterangan Penelitian
Lampiran H	: Lembar Kartu Konsultasi Tugas Akhir
Lampiran I	: Dokumentasi

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Di Indonesia peran gizi sudah dilirik sebagai faktor yang dianggap penting untuk memacu pembangunan sumber daya manusia yang berkualitas. Oleh karena itu, penyelenggaraan makanan merupakan keharusan untuk memenuhi kebutuhan makan baik dilingkungan keluarga maupun luar keluarga. Salah satu penyelenggaraan makanan luar keluarga adalah penyelenggaraan makanan institusi¹.

Penyelenggaraan makanan institusi berdasarkan jenisnya terbagi menjadi dua yaitu penyelenggaraan makanan bersifat komersial dan nonkomersial. Penyelenggaraan makanan non-komersial adalah penyelenggaraan yang dilakukan oleh suatu instansi yang bisa dikelola oleh pemerintah, badan swasta, maupun yayasan sosial yang tidak bertujuan mencari keuntungan. Salah satu contoh penyelenggaraan makanan bersifat non-komersial yaitu panti asuhan. Setiap anak memiliki hak yang sama dalam tumbuh dan berkembang, termasuk didalamnya adalah anak yang terlantar².

Panti Asuhan merupakan salah satu institusi yang menyelenggarakan makanan untuk anak terlantar. Tujuan penyelenggaraan makanan di Panti Asuhan yaitu menyediakan makanan bagi anak asuh dengan jumlah dan mutu yang memenuhi syarat gizi, sesuai dengan cita rasa dan selera anak asuh, serta melaksanakan sistem pelayanan makanan yang layak, tepat dan cepat.

Untuk menentukan besar porsi yang akan disajikan kepada konsumen agar konsumen mendapatkan makanan yang sesuai dengan kebutuhan zat gizi baik dari kualitas suatu makanan maka dibutuhkan juga penyusunan standar porsi yang

digunakan sebagai salah satu acuan. Oleh karena itu setiap institusi penyelenggaraan makanan harus menentukan standar porsi dari setiap makanan yang disajikan³.

Berdasarkan penelitian Amelia Regita Putri kecukupan energi berdasarkan AKG pada anak asuh panti asuhan Subulussalam di Palembang didapatkan hasil 83.3 % asupan energi anak panti sesuai dengan AKG dan sekitar 81.5 % asupan karbohidrat anak panti sesuai dengan AKG, protein 64.8 % asupan protein sesuai dengan AKG dan lemak 75.9 % AKG sesuai dengan AKG. Penelitian serupa yang dilakukan Faizzatur Rokhmah yang melakukan penelitian terhadap 45 orang anak panti asuhan tentang hubungan tingkat kecukupan energi dan zat gizi makro pada makanan yang dikonsumsi anak siswi Pondok Pesantren didapatkan tingkat kecukupan energi 71.1 % siswi kurang dari AKG, karbohidrat 64.4 % siswi kurang dari AKG, protein 71.1 % siswi kurang dari AKG, lemak 64.4 % siswi kurang dari AKG²⁰. dari dua penelitian diatas didapatkan hasil yang jauh berbeda. Hal ini disebabkan karena anak asuh di panti asuhan dan siswi pondok pesantren mengambil sendiri makanan yang akan dikonsumsi tidak diporsikan langsung sehingga banyak anak asuh dan siswi yang mengambil makanan sesuai selera mereka dan mengambil makanan dengan energi yang berbeda-beda.

Pada 24 November 2021 penulis melakukan Penelitian pendahuluan di Panti Asuhan Putri Aisyiyah Cabang Nanggalo Kota Padang, didapatkan permasalahan bahwa porsi makanan di panti asuhan ini diambil sendiri oleh 49 anak asuh tidak diporsikan oleh pengelola, sehingga memungkinkan anak asuh mengambil makanan sesuai selera mereka masing-masing dengan porsi yang berbeda serta

nilai energi dan zat gizi makro juga berbeda, siklus menu di Panti Asuhan ini juga tidak dijalankan sebagaimana mestinya.

Penyelenggaraan makanan di Panti ini dilakukan sebanyak tiga kali penyelenggaraan makan yaitu makan pagi, makan siang dan makan malam dengan makanan diambil langsung oleh anak asuh yang bersangkutan sering kali terjadi permasalahan anak asuh yang mengambil makanan paling akhir mendapatkan makanan yang sedikit terkadang ada yang tidak mendapatkan makanan seperti lauk hewani, lauk nabati dan sayuran. Jika ini terjadi secara berlanjut maka sebagian anak di panti asuhan akan mengalami kekurangan gizi karena tidak mendapatkan porsi makanan yang cukup di panti asuhan dan dalam waktu lama dapat menimbulkan berbagai macam penyakit.

Berdasarkan penjabaran tersebut penulis tertarik meneliti “ Gambaran Energi dan Zat Gizi Makro dari Porsi Makan Anak Asuh di Panti Asuhan Putri Aisyiyah Cabang Nanggalo Kota Padang Tahun 2022”.

B. Rumusan Masalah

Bagaimana Kesesuaian energi dan zat gizi makro (Karbohidrat, Protein, Lemak) dari porsi makan yang diambil Anak Asuh di Panti Asuhan Putri Aisyiyah Cabang Nanggalo Kota Padang ?

C. Tujuan

1. Tujuan Umum

Mengetahui gambaran energi dan zat gizi makro (karbohidrat, protein, lemak) berdasarkan porsi makanan yang diambil anak asuh pada penyelenggaraan makanan di Panti Asuhan Putri Aisyiyah Cabang Nanggalo Kota Padang.

2. Tujuan Khusus

- a. Diketuainya gambaran energi dan zat gizi makro sehari berdasarkan porsi makanan yang diambil anak asuh di Panti Asuhan Putri Aisyiyah Cabang Nanggalo Kota Padang tahun 2022.
- b. Diketuainya gambaran energi dan zat gizi makro dari porsi makan pagi yang diambil anak asuh di Panti Asuhan Putri Aisyiyah Cabang Nanggalo Kota Padang tahun 2022.
- c. Diketuainya gambaran energi dan zat gizi makro dari porsi makan siang yang diambil anak asuh di Panti Asuhan Putri Aisyiyah Cabang Nanggalo Kota Padang tahun 2022.
- d. Diketuainya gambaran energi dan zat gizi makro dari porsi makan malam yang diambil anak asuh di Panti Asuhan Putri Aisyiyah Cabang Nanggalo Kota Padang tahun 2022.

D. Manfaat Penelitian

1. Bagi Peneliti

Dapat menambah pengetahuan tentang ilmu gizi , khususnya gizi anak dan remaja.

2. Bagi Institusi

Dapat digunakan sebagai bahan kajian untuk menilai kecukupan zat gizi yang dikonsumsi anak asuh setiap hari.

3. Bagi Penyelenggaraan Makanan

Dapat digunakan sebagai bahan evaluasi terhadap makanan yang telah disediakan kepada anak asuh.

4. Bagi Peneliti Selanjutnya

Dapat digunakan sebagai referensi dan acuan dalam meneliti tentang kecukupan zat gizi.

E. Ruang Lingkup Penelitian

Berdasarkan latar belakang maka ruang lingkup penelitian yaitu gambaran energi dan zat gizi makro (protein, lemak, karbohidrat) anak asuh berdasarkan porsi makanan yang diambil anak asuh selama tiga hari dengan sembilan kali waktu makan di Panti Asuhan Putri Aisyiyah Cabang Nanggalo Kota Padang tahun 2022 . Penelitian tentang gambaran energi dan zat gizi makro tersebut untuk melihat sejauh mana terpenuhinya kecukupan zat gizi anak asuh sesuai dengan AKG menurut kelompok umur. Dalam penelitian ini akan dilakukan perhitungan nilai gizi terhadap makanan yang disajikan dan dikonsumsi oleh masing-masing anak asuh, kemudian akan dibandingkan dengan AKG tahun 2019 sesuai kelompok umur.

BAB II TINJAUAN PUSTAKA

A. Penyelenggaraan Makanan

1. Definisi Penyelenggaraan Makanan

Penyelenggaraan makanan adalah serangkaian kegiatan mulai dari perencanaan menu, perencanaan kebutuhan bahan makanan, perencanaan anggaran belanja, pengadaan bahan makanan, penerimaan dan penyimpanan, pemasakan bahan makanan, distribusi dan pencatatan, pelaporan serta evaluasi⁵.

2. Tujuan Penyelenggaraan Makanan

Tujuan dari penyelenggaraan makanan adalah menyediakan makanan yang berkualitas sesuai kebutuhan gizi, biaya, aman, dan dapat diterima oleh konsumen guna mencapai status gizi yang optimal evaluasi⁵. Sedangkan tujuan penyelenggaraan makanan asrama adalah menyediakan makanan bagi sekelompok masyarakat asrama yang mendapat makanan secara kontinu dan mengatur menu yang tepat agar dapat diciptakan makanan yang memenuhi kecukupan gizi klien².

3. Karakteristik Penyelenggaraan Makanan Asrama

Karakteristik penyelenggaraan makanan asrama menurut Bachyar Bakri, dkk. Adalah :

- a. Standar gizi disesuaikan menurut kebutuhan golongan orang-orang yang di asramakan serta disesuaikan dengan sumber daya yang ada. Melayani berbagai golongan umur ataupun sekelompok usia tertentu.
- b. Dapat bersifat komersial, memperhitungkan laba rugi institusi, bila dipandang perlu dan terletak di tengah perdagangan/kota.
- c. Frekuensi makan 2-3 kali sehari, dengan atau tanpa selingan.
- d. Jumlah yang dilayani tetap.

- e. Macam pelayanan tergantung dari kebijakan dan peraturan asrama.
- f. Tujuan penyediaan makanan lebih diarahkan untuk pencapaian status kesehatan penghuni asrama.
- g. Adanya siklus menu.

B. Distribusi Makanan, Standar Porsi dan Pengukuran Konsumsi Makanan

1. Distribusi/Penyajian Makanan

Distribusi makanan adalah serangkaian proses kegiatan penyampaian makanan sesuai dengan jenis makanan dan jumlah porsi konsumen yang dilayani. Tujuannya adalah agar pasien mendapat makanan sesuai diet dan ketentuan yang berlaku⁵.

Distribusi makanan dalam penyelenggaraan makanan adalah proses memindahkan makanan dari ruang pemorsian/dapur ke tangan konsumen. Proses ini perlu untuk dijaga kesesuaian peralatannya agar makanan tetap diterima konsumen dalam keadaan baik, suhunya sesuai dan terhindar dari cemaran/kontaminasi mikroba⁶. Berikut adalah syarat-syarat distribusi makanan :

- a. Adanya aturan pemberian makanan.
- b. Adanya standar porsi yang ditetapkan.
- c. Adanya peraturan pengambilan makanan.
- d. Adanya daftar permintaan makanan konsumen.
- e. Adanya peralatan untuk distribusi makanan dan peralatan makan.
- f. Adanya jadwal pendistribusian makanan yang ditetapkan⁵.

2. Standar Porsi

Standar porsi adalah berat bersih bahan makanan (siap dimasak) atau berat matang setiap jenis hidangan untuk satu orang atau untuk satu porsi. Standar porsi

dibuat untuk kebutuhan perorang yang memuat jumlah dan komposisi bahan makanan yang dibutuhkan individu untuk setiap kali makan, sesuai dengan siklus menu dan standar makanan. Standar porsi digunakan pada bagian perencanaan menu, pengadaan bahan makanan, pengolahan, dan distribusi. Standar porsi dalam berat mentah diperlukan bagi persiapan bahan makanan, sedangkan standar porsi dalam berat matang diperlukan pada saat distribusi².

Fungsi dari standar porsi adalah:

- a. Sebagai alat kontrol pada unsur pengisian dan penyajian.
- b. Sebagai alat kontrol pada audit gizi, dengan standar porsi dapat dihitung berapa hidangan yang disajikan.
- c. Sebagai alat untuk menentukan bahan makanan yang akan dibeli dan berhubungan dengan biaya yang diperlukan.

3. Penyajian Makanan

Penyajian makanan merupakan suatu cara untuk menyuguhkan makanan kepada konsumen untuk disantap secara keseluruhan yang merupakan komposisi yang diatur dan telah disesuaikan dengan variasi warna yang disusun secara menarik agar dapat menambah nafsu makan⁷.

Penyajian makanan merupakan salah satu prinsip dari sanitasi dan hygiene makanan. Penyajian makanan yang tidak baik dan etis bukan saja dapat mengurangi selera makan seseorang tetapi dapat juga menjadi penyebab kontaminasi terhadap bakteri⁷.

Prinsip yang perlu diperhatikan dalam penyajian makanan adalah :⁷.

- a. Wadah. Setiap jenis makanan ditempatkan pada wadah terpisah.
- b. Kadar air. Makanan berkuah dicampur saat akan dihidangkan.

- c. Dapat dimakan. Bahan makanan yang disajikan adalah bahan makanan yang dapat dimakan.
- d. Pemisah. Makanan yang disajikan dalam dus harus ditempatkan pada petak terpisah.
- e. Panas. Penyajian makanan diusahakan tetap dalam keadaan panas.
- f. Alat bersih. Tempat penyajian harus bersih dan higienis.
- g. Penanganan. Tidak boleh ada kontak langsung dengan anggota tubuh seperti tangan dalam penanganan makanan.
- h. Tepat saji. Makanan disajikan sesuai dengan menu, waktu, dan porsi.

Setelah makanan selesai dimasak, makanan tersebut harus segera disajikan kepada siswa dengan berbagai model, misalnya : ⁷.

- a. Diatas meja makan
- b. Prasmanan
- c. Kafetaria
- d. Ransum atau catu
- e. Family service

Selain memperhatikan hal-hal tersebut, penyajian makanan bagi siswa juga mempertimbangkan kecukupan porsi makanan dan kemudahan dalam memilih jenis makanan yang sesuai dengan jumlah kebutuhan kalori bagi setiap siswa. Cara untuk mengatasi hal tersebut adalah dengan membuat ukuran atau porsi seperti besarnya potongan lauk, takaran nasi, maupun gelas minuman⁷.

4. Pengukuran Konsumsi Makanan

Pengukuran konsumsi makanan digunakan untuk mendapatkan data konsumsi makanan tingkat individu. Ada beberapa cara metode pengukuran konsumsi

makanan, yaitu sebagai berikut :⁸.

a. Recall 24 jam

Metode ini dilakukan dengan mencatat jenis dan jumlah makanan serta minuman yang telah dikonsumsi dalam 24 jam yang lalu. Recall dilakukan pada saat wawancara dilakukan dan mundur kebelakang sampai 24 jam penuh. Wawancara menggunakan formulir recall harus dilakukan oleh petugas yang telah terlatih. Data yang didapatkan dari hasil recall lebih bersifat kualitatif. Untuk mendapatkan data kuantitatif maka perlu dinyatakan penggunaan URT (Ukuran Rumah Tangga). Sebaiknya recall dilakukan minimal dua kali dengan tidak berturut-turut. Recall dilakukan sebanyak satu kali kurang dapat menggambarkan kebiasaan makan seseorang⁸.

Metode recall sangat tergantung dengan daya ingat individu, sehingga sebaiknya responden memiliki ingatan yang baik agar dapat menggambarkan konsumsi yang sebenarnya tanpa ada satu jenis makanan yang terlupakan. Recall tidak cocok bila dilakukan pada responden yang dibawah tujuh tahun dan diatas 70 tahun. Recall dapat menimbulkan the flat slope syndrome, yaitu kecendrungan responden untuk melaporkan konsumsinya. Responden kurus akan melaporkan konsumsinya lebih sedikit, sehingga kurang menggambarkan asupan energi, protein, lemak, dan karbohidrat yang sebenarnya⁸.

b. Food Record

Food record merupakan catatan responden mengenai jenis dan jumlah makanan dan minuman dalam satu periode waktu, biasanya satu sampai tujuh hari dan dapat dikuantifikasikan dengan estimasi menggunakan ukuran rumah tangga (estimated food record) atau menimbang (weighed food record)⁸.

c. Food Frequency Questionnaire (FFQ)

FFQ merupakan metode pengukuran makan dengan menggunakan kuesioner untuk memperoleh data mengenai seseorang dalam mengonsumsi makanan dan minuman. Frekuensi konsumsi dapat dilakukan selama periode tertentu, misalnya harian, mingguan, bulanan, maupun tahunan. Kuesioner terdiri dari daftar jenis makanan dan minuman⁸.

d. Food Weighing / Penimbangan Makanan

Metode penimbangan makanan dilakukan dengan cara menimbang makanan disertai dengan mencatat seluruh makanan dan minuman yang dikonsumsi responden selama satu hari. Persiapan pembuatan makanan, penjelasan mengenai bahan-bahan yang digunakan dan merk makanan (jika ada) sebaiknya harus diketahui.

Pada metode penimbangan makanan ini responden atau petugas menimbang dan mencatat seluruh makanan yang dikonsumsi responden selama satu hari. Penimbangan makanan mempunyai ketelitian yang lebih tinggi dibanding metode-metode lain karena banyaknya makanan yang dikonsumsi sehari-hari diketahui dengan cara menimbang⁹.

Pada proses penimbangan makanan, semua makanan yang akan dikonsumsi pada waktu makan pagi, siang, dan malam serta makanan selingan antara dua waktu makan ditimbang dalam keadaan mentah, juga ditimbang dan dicatat makanan segar yang siap santap serta makanan pemberian. Setiap selesai makan ditimbang semua makanan yang tidak dimakan. Yang meliputi makanan sisa dalam piring. Sisa makanan yang masih dapat dilakukan untuk waktu makan selanjutnya, yang diberikan pada ternak dan yang diberikan pada orang lain.

Makanan yang dibawa keluar rumah oleh anggota keluarga misalnya untuk bekal sekolah dan yang dimakan oleh tamu juga ditimbang dan dicatat untuk menghitung konsumsi aktual⁹.

e. Metode Riwayat Makan

Metode riwayat makan dilakukan untuk menghitung asupan makanan yang selalu dimakan dan pola makan seseorang dalam waktu yang relatif lama, misalnya satu minggu, satu bulan, maupun satu tahun. Metode ini terdiri dari 3 komponen, yaitu wawancara recall 24 jam, memeriksa kebenaran recall 24 jam dengan menggunakan kuesioner berdasarkan frekuensi konsumsi sejumlah makanan, dan konsumsi makanan selama tiga hari, termasuk porsi makanan⁹.

C. Zat Gizi

Zat gizi adalah ikatan kimia yang diperlukan tubuh untuk melakukan fungsinya, yaitu menghasilkan energi, membangun dan memelihara jaringan, serta mengatur proses-proses kehidupan. Berdasarkan jumlah yang dibutuhkan oleh tubuh, zat gizi terbagi menjadi 2, yaitu zat gizi makro dan zat gizi mikro. Zat gizi makro adalah makanan utama yang membina tubuh dan memberi energi. Zat gizi makro dibutuhkan dalam jumlah besar dengan satuan gram (g). Zat gizi makro terdiri dari karbohidrat, lemak, dan protein. Sedangkan, zat gizi mikro adalah komponen yang diperlukan agar zat gizi makro dapat berfungsi dengan baik. Zat gizi mikro dibutuhkan dalam jumlah kecil atau sedikit, tetapi ada di dalam makanan. Zat gizi mikro terdiri atas mineral dan vitamin. Zat gizi mikro menggunakan satuan miligram (mg) untuk sebagian besar mineral dan vitamin¹⁰.

Klasifikasi zat gizi makro:

1. Karbohidrat

Karbohidrat adalah senyawa organik terdiri dari unsur karbon (C), hidrogen (H), dan oksigen (O). Karbohidrat dalam makanan merupakan zat gizi yang cepat mensuplai energi sebagai bahan bakar untuk tubuh, terutama jika tubuh dalam keadaan lapar. Makanan yang merupakan sumber karbohidrat di antaranya adalah sereal, umbi-umbian, dan buah-buahan. Karbohidrat memiliki fungsi sebagai berikut :

- a. Sumber energi
- b. Pemberi rasa manis
- c. Penghemat protein
- d. Pengatur metabolisme lemak
- e. Membantu pengeluaran feses

2. Protein

Protein terdiri atas rantai-rantai panjang asam amino yang terikat satu sama lain dalam ikatan peptida. Asam amino terdiri atas unsur-unsur karbon, hidrogen, oksigen, dan nitrogen. Ada 20 jenis asam amino yang terdiri atas sembilan asam amino esensial dan sebelas asam amino nonesensial. Protein memiliki fungsi sebagai berikut:

- a. Pertumbuhan dan pemeliharaan
- b. Berperan dalam sekresi tubuh
- c. Mengatur keseimbangan air
- d. Mengatur netralitas jaringan tubuh
- e. Membentuk antibodi
- f. Berperan dalam transport zat gizi

- g. Sumber energi

3. Lemak

Lemak adalah senyawa organik yang larut dalam pelarut non polar seperti etanol, kloroform dan benzena, tetapi tidak larut dalam air. Lemak mengandung karbon, hidrogen, dan oksigen. Lemak memiliki fungsi sebagai berikut:

- a. Sumber energi
- b. Pembawa vitamin larut lemak
- c. Sumber asam lemak esensial
- d. Sebagai pelindung bagian tubuh penting
- e. Memberi rasa kenyang dan memberi kelezatan pada makanan
- f. Penghemat protein
- g. Memelihara suhu tubuh .

D. Angka Kecukupan Gizi

1. Definisi Angka Kecukupan Gizi

Angka kecukupan gizi (AKG) adalah jumlah zat gizi tertentu yang dibutuhkan bagi kelompok tertentu (umur, jenis kelamin, berat dan tinggi badan, dan aktivitas fisik) yang mencakup hampir semua penduduk (97,5%) untuk hidup sehat. Dengan demikian, maka penetapan AKG didasarkan kepada kebutuhan untuk mencukupi zat gizi bagi pemeliharaan kesehatan. Pemenuhan kebutuhan zat gizi dapat mencegah berbagai penyakit akibat kekurangan gizi antara lain gizi kurang, anemia gizi, kekurangan vitamin A, dan gangguan akibat kekurangan yodium, yang saat ini masih merupakan masalah masyarakat¹².

Angka kecukupan gizi (AKG) berguna sebagai patokan dalam penilaian dan perencanaan konsumsi pangan, serta basis dalam perumusan acuan label gizi¹².

2. Cara Memenuhi Angka Kecukupan Gizi

AKG belum dapat ditetapkan untuk semua zat gizi, namun untuk zat-zat gizi yang sudah ditetapkan dapat dijadikan pedoman, sehingga menu bervariasi yang memenuhi AKG untuk zat-zat gizi tersebut diharapkan cukup dalam zat-zat gizi lainnya. Oleh sebab itu, dianjurkan agar menu sehari-hari terdiri atas bahan pangan bervariasi yang diperoleh dari berbagai golongan bahan pangan (bukan dari suplementasi atau fortifikasi), dan supaya diperhitungkan pula kemungkinan kehilangan zat-zat gizi selama pengolahan makanan. Di Indonesia pola menu seimbang tergambar dalam menu 4 sehat 5 sempurna atau sekarang dikenal dengan 4 pilar gizi seimbang¹². Gizi seimbang adalah susunan pangan sehari-hari yang mengandung zat gizi dalam jenis dan jumlah yang sesuai dengan kebutuhan tubuh¹³. Dalam menyusun menu, selain AKG perlu pula dipertimbangkan aspek akseptabilitas makanan yang disajikan, karena selain sebagai sumber zat-zat gizi, makanan juga mempunyai nilai sosial dan emosional.

Tabel 1. Anjuran Jumlah Porsi Menurut Kecukupan Energi Perempuan Sesuai Kelompok Umur

Bahan Makanan	Kelompok umur 7-9 tahun	Kelompok umur 10-12 tahun	Kelompok umur 13-15 tahun	Kelompok umur 16-18 tahun	Kelompok umur 19-29 tahun
Nasi	4p	4p	4 ½p	5p	5p
Sayuran	3p	3p	3 p	3p	3p
Buah	3p	4p	4 p	4p	5p
Tempe	3p	3p	3 p	3p	3p
Daging	2p	2p	3 p	3p	3p
Susu	1p	1p	1 p	-	-
Minyak	5p	5p	5 p	5p	5p
Gula	2p	2p	2 p	2p	2p

Sumber : Pedoman Umum Gizi Seimbang 2019

Ket:

- Nasi 1 porsi = $\frac{3}{4}$ gls = 100 gr = 175 kkal
- Sayuran 1 porsi = 1 gls = 100 gr = 25 kkal
- Buah 1 porsi = 1 buah pisang ambon = 50 gr = 50 kkal
- Tempe 1 porsi = 2 ptg sedang = 50 gr = 80 kkal
- Daging 1 porsi = 1 ptg sedang = 35 gr = 50 kkal
- Ikan 1 porsi = $\frac{1}{3}$ ekor = 45 gr = 50 kkal
- Susu sapi cair 1 porsi = 1 gls = 200 gr = 50 ml
- Susu rendah lemak 1 porsi = 4 sdm = 20 gr = 75 kkal
- Minyak 1 porsi = 1 sdt = 5 gr = 50 kkal
- Gula 1 porsi = 1 sdm = 20 = 50 kkal

Tabel 2. Pembagian Porsi Makan Sehari

Jadwal Makan	Persentase
Pagi	10 - 30 %
Siang	40 -50 %
Malam	20- 30 %

Sumber : Smart Eating-1000 jurus makan pintar dan hidup bugar
(Dr. Samuel Oentoro, Ms, Sp.GK)

3. Kecukupan Energi, Protein, Lemak, dan Karbohidrat

Kecukupan gizi adalah asupan rata-rata zat gizi setiap orang untuk memenuhi kebutuhan gizi dalam tubuh menurut golongan umur, jenis kelamin, ukuran tubuh, dan aktivitas tubuh. Kebutuhan zat gizi menggambarkan banyaknya zat gizi minimal yang diperlukan oleh setiap tubuh seseorang untuk hidup sehat¹⁴.

Energi dibutuhkan manusia untuk bergerak atau melakukan aktivitas fisik sehari-hari dan untuk mempertahankan kehidupan, yaitu untuk menggerakkan proses-proses dalam tubuh, seperti sirkulasi darah, pernapasan denyut jantung, pencernaan dan proses-prose fisiologis lainnya¹⁵.

Konsumsi energi berasal dari makanan yang diperlukan untuk menutupi pengeluaran energi seseorang bila ia mempunyai ukuran tubuh dengan tingkat aktivitas yang sesuai dengan kesehatan jangka panjang dan yang memungkinkan pemeliharaan fisik yang dibutuhkan secara sosial dan ekonomi¹⁶.

Kebutuhan energi minimal seseorang dalam tubuh untuk menjalankan aktivitas disebut angka metabolisme basal. Penggunaan energi diluar AMB bagi remaja, selain untuk pertumbuhan juga untuk aktivitasnya yang mulai padat¹⁶.

Kecukupan protein adalah jumlah rata-rata protein yang harus dikonsumsi setiap harinya. Perhitungan kecukupan protein didasarkan pada kebutuhan per kilogram berat badan menurut umur dan jenis kelamin. Berdasarkan hasil review yang dilakukan IOM (2005) . Kecukupan protein disesuaikan dengan rata-rata berat badan sehat, serta dikoreksi dengan faktor koreksi mutu protein¹².

Kecukupan lemak remaja adalah jumlah lemak yang dibutuhkan bagi remaja sesuai dengan umur dan jenis kelamin untuk hidup sehat. Kebutuhan lemak tidak dinyatakan secara mutlak. WHO menganjurkan konsumsi lemak sebanyak 20-30% kebutuhan energi total dianggap baik untuk kesehatan. Jumlah ini memenuhi kebutuhan akan asam lemak esensial dan untuk membantu penyerapan vitaminlarut lemak¹⁷.

Kecukupan karbohidrat remaja adalah jumlah karbohidrat yang dibutuhkan bagi remaja sesuai dengan umur dan jenis kelamin untuk hidup sehat.

Tabel 3. Angka Kecukupan Energi, Protein, Lemak, dan Karbohidrat Perempuan Sesuai Kelompok Umur

Energi dan zat gizi makro	Kelompok umur				
	7-9 Tahun	10-12 Tahun	13-15 Tahun	16-18 Tahun	19-29 Tahun
Energi	1650 kkal	1900 kkal	2050 kkal	2100 kkal	2250 kkal
Karbohidrat	250 gr	300 gr	300 gr	300 gr	360 gr
Protein	40 gr	55 gr	65 gr	65 gr	60 gr
Lemak	55 gr	65 gr	70 gr	75 gr	65 gr

Sumber : Angka Kecukupan Gizi Tahun 2019

4. Akibat Angka Kecukupan Gizi Tidak Terpenuhi

Penetapan AKG didasarkan kepada kebutuhan untuk mencukupi zat gizi bagi pemeliharaan kesehatan. Pemenuhan kebutuhan zat gizi dapat mencegah berbagai penyakit akibat kekurangan gizi, antara lain:¹².

a. Kurang Energi Protein (KEP)

Penyakit KEP disebabkan oleh dua faktor, yaitu faktor langsung dan faktor tidak langsung. Penyebab langsung KEP adalah defisiensi kalori maupun protein, yang berarti kurangnya konsumsi makanan yang mengandung kalori maupun protein, hambatan utilisasi zat gizi. Adanya penyakit infeksi dan investasi cacing dapat memberikan hambatan absorpsi dan hambatan utilisasi zat-zat gizi yang menjadi dasar timbulnya KEP¹³.

Penyebab tidak langsung KEP ada beberapa hal yang dominan, antara lain pendapatan yang rendah sehingga daya beli terhadap makanan terutama makanan berprotein rendah. Penyebab tak langsung yang lain adalah ekonomi negara, jika ekonomi negara mengalami krisis moneter akan menyebabkan kenaikan harga barang, termasuk bahan makanan sumber energi dan sumber protein (beras, ayam, daging, dan telur). Penyebab lain yang berpengaruh terhadap defisiensi konsumsi makanan berenergi dan berprotein adalah rendahnya pendidikan umum dan pendidikan gizi, sehingga kurang adanya pemahaman peranan zat gizi bagi manusia¹³.

b. Kurus (Kurang Energi Kronis)

Pada umumnya penyebab remaja dengan badan kurus atau disebut Kurang Energi Kronis (KEK) adalah karena makan terlalu sedikit. Remaja perempuan yang menurunkan berat badan secara drastis erat hubungannya dengan faktor

emosional, seperti takut gemuk karena tidak ingin seperti ibunya atau dipandang oleh lawan jenis tidak seksi⁸.

Kekurangan energi terjadi bila konsumsi energi melalui makanan kurang dari energi yang dikeluarkan. Tubuh akan mengalami keseimbangan energi negatif. Akibatnya, berat badan kurang dari berat badan seharusnya (ideal). Bila terjadi pada remaja akan menghambat pertumbuhan dan terjadi penurunan berat badan serta kerusakan jaringan tubuh. Gejala yang ditimbulkan adalah kurang perhatian, gelisah, lemah, cengeng, kurang bersemangat, dan penurunan daya tahan tubuh terhadap penyakit infeksi¹⁶.

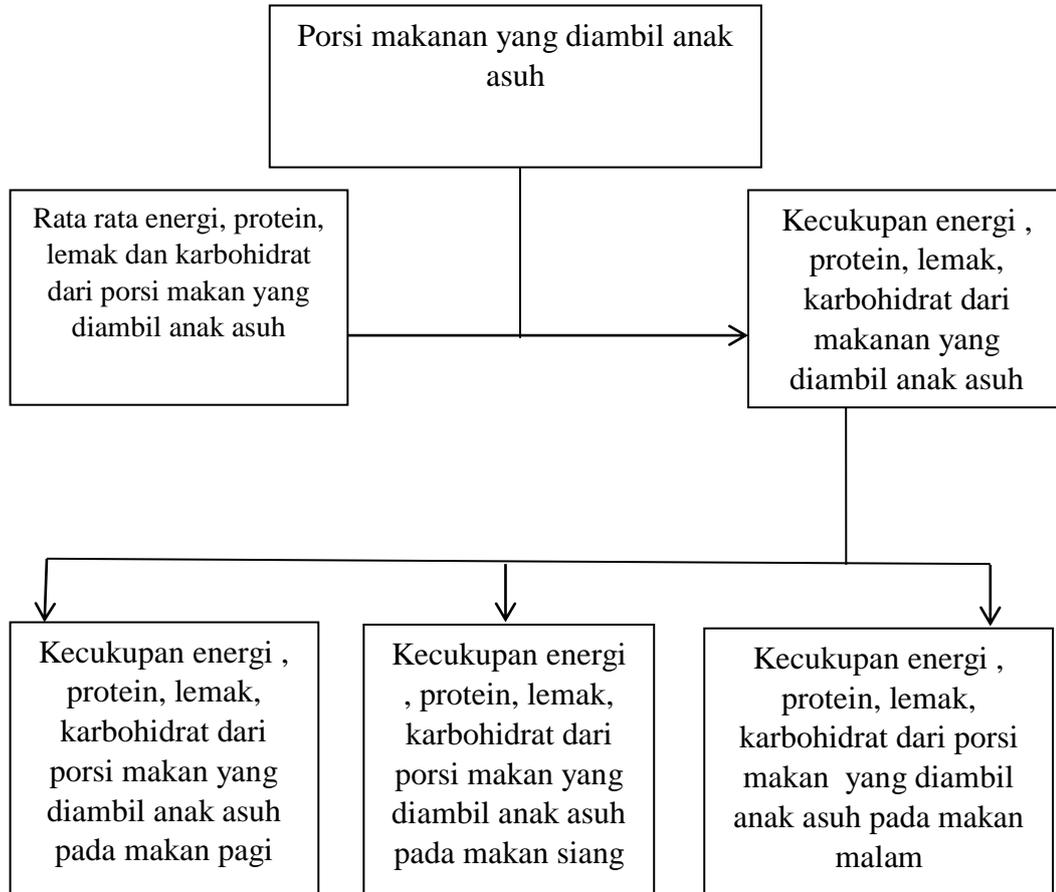
c. Anemia

Anemia karena kurang zat besi adalah masalah yang paling umum dijumpai terutama pada perempuan. Zat besi diperlukan untuk membentuk sel-sel darah merah, kemudian dikonversi menjadi haemoglobin, lalu beredar ke seluruh jaringan tubuh yang berfungsi sebagai pembawa oksigen. Remaja perempuan membutuhkan lebih banyak zat besi daripada laki-laki. Agar zat besi yang diabsorpsi lebih banyak tersedia oleh tubuh, maka diperlukan bahan makanan yang berkualitas tinggi. Seperti pada daging, hati, ikan, dan ayam, juga makanan yang mengandung tinggi vitamin C membantu dalam penyerapan zat gizi⁸.

Jika masalah gizi tersebut terjadi pada siswa maka akan mengakibatkan siswa tidak dapat belajar dengan baik, mengalami masalah pada ingatan dan perhatian, mengalami kesulitan dalam memecahkan masalah, dan memiliki prestasi yang kurang baik di sekolah¹⁶

E. Alur Pikir

Adapun variabel-variabel yang akan diteliti pada penelitian ini dapat dilihat dari bagan berikut. :



F. Definisi Operasional

No	Variabel	Definisi	Cara Ukur	Alat Ukur	Hasil Ukur	Skala Ukur
1.	Kecukupan energi dan zat gizi makro sehari	Besar persentase pemenuhan kecukupan energi dan zat gizi makro	Melakukan perbandingan antara makanan yang diambil anak asuh dengan kecukupan berdasarkan AKG tahun 2019	Kalkulator	Jumlah kecukupan zat gizi sehari dikategorikan: Defisit, < 70% AKG Kurang, 70% s/d <80% AKG Sedang, 80% s/d <100% AKG Baik, ≥100% AKG (Supariasa, 2014)	Ordinal
2.	Kecukupan energi dan zat gizi makro makan pagi	Besar persentase pemenuhan kecukupan energi dan zat gizi makro makan pagi	Melakukan perbandingan antara makan pagi yang diambil anak asuh dengan kecukupan berdasarkan AKG tahun 2019	kalkulator	Jumlah kecukupan zat gizi Makan pagi (30% AKG) dikategorikan : (Dr. Samuel Oentoro) Defisit, <70% AKG makan pagi Kurang, 70% s/d <80% AKG makan pagi Sedang, 80% s/d <100% AKG makan pagi Baik, ≥100% AKG makan pagi (Supariasa, 2014)	Ordinal
3.	Kecukupan energi dan zat gizi makro siang	Besar persentase pemenuhan kecukupan energi dan zat gizi	Melakukan perbandingan antara makan siang yang	Kalkulator	Jumlah kecukupan zat gizi Makan siang (40% AKG) dikategorikan :	Ordinal

		makro makan siang	diambil anak asuh dengan kecukupan berdasarkan AKG tahun 2019		(Dr. Samuel Oentoro) Defisit, <70% AKG makan siang Kurang, 70% s/d <80% AKG makan siang Sedang, 80% s/d <100% AKG makan siang Baik, ≥100% AKG makan siang (Supariasa, 2014)	
4.	Kecukupan energi dan zat gizi makro makan malam	Besar persentase pemenuhan kecukupan energi dan zat gizi makro makan malam	Melakukan perbandingan antara makan malam yang diambil anak asuh dengan kecukupan berdasarkan AKG tahun 2019	Kalkulator	Jumlah kecukupan zat gizi Makan malam (30% AKG) dikategorikan : (Dr. Samuel Oentoro) Defisit, < 70% AKG makan malam Kurang, 70% s/d <80% AKG makan malam Sedang, 80% s/d <100% AKG makan malam Baik, ≥100% AKG makan malam (Supariasa, 2014)	Ordinal

BAB III METODE PENELITIAN

A. Desain Penelitian

Penelitian ini bersifat deskriptif dengan desain cross sectional yaitu mengetahui gambaran energi dan zat gizi makro dari porsi makanan yang diambil anak asuh di Panti Asuhan Putri Aisyiyah Cabang Nanggalo Kota Padang.

B. Tempat dan Waktu Penelitian

1. Tempat Penelitian

Penelitian ini berlokasi Panti Asuhan Putri Aisyiyah Cabang Nanggalo Kota Padang.

2. Waktu Penelitian

Waktu penelitian mulai dari bulan Oktober 2021 sampai dengan bulan Juni 2022. Penelitian dilakukan selama tiga hari untuk masing masing anak asuh dengan total penelitian selama tujuh hari yaitu dari tanggal 4 Januari sampai 10 Januari 2022.

C. Populasi

Populasi adalah anak asuh yang tinggal di asrama berjumlah 49 yang diketahui berjenis kelamin perempuan dengan rentang usia 7 – 29 tahun. Semua populasi dijadikan subjek penelitian dengan kriteria :

1. Berada di panti asuhan selama penelitian
2. Tidak sedang sakit
3. Mendapatkan makan 3 kali setiap harinya.

D. Jenis Data dan Cara Pengumpulan Data

1. Data Primer

Data primer adalah data yang dikumpulkan peneliti sendiri secara langsung. Data primer dalam penelitian ini dikumpulkan oleh peneliti dan dibantu oleh 4 rekan yang merupakan mahasiswa jurusan gizi poltekekes kemenkes padang. Data primer dalam penelitian ini mencakup :

- a. Data jumlah energi dan zat gizi makro dari porsi makanan yang diambil anak asuh Panti Asuhan Putri Aisyiyah Cabang Nanggalo Kota Padang
- b. Data kecukupan energi dan zat gizi makro dari makanan yang di ambil oleh anak asuh di Panti Asuhan Putri Aisyiyah Cabang Nanggalo Kota Padang dikumpulkan dengan cara membandingkan energi dan zat gizi makro dengan AKG 2019 sesuai kelompok umur.

2. Data Sekunder

Data sekunder adalah data yang diambil dari suatu sumber dan biasanya sudah dikompilasi oleh institusi pemilik data. Data sekunder dari penelitian ini mencakup :

- a. Gambaran umum panti asuhan, terdiri dari : sejarah Panti Asuhan, fasilitas di Panti Asuhan, organisasi pengelolaan Panti Asuhan dan sumber dana. Dikumpulkan melalui pencatatan yang ada di Panti Asuhan dan wawancara dengan kepala pengurus panti asuhan
- b. Data jumlah anak asuh yang ada di Panti Asuhan Putri Aisyiyah Cabang Nanggalo Kota Padang tahun 2021. Dikumpulkan melalui pencatatan yang ada Tata Usaha di Panti Asuhan

- c. Data nama dan umur anak asuh yang didapatkan dari bagian tata usaha Panti Asuhan Putri Aisyiyah Cabang Nanggalo Kota Padang. Dikumpulkan melalui pencatatan yang ada Tata Usaha di Panti Asuhan.

3. Cara pengumpulan data

Pengumpulan data penelitian dilakukan selama tujuh hari di Panti Asuhan Putri Aisyiyah Cabang Nanggalo Kota Padang. Pengumpulan data untuk masing-masing anak asuh dilakukan selama tiga hari dengan sembilan kali waktu makan. Hari pertama penelitian dilakukan pengumpulan data terhadap 25 orang anak asuh, dikumpulkan selama tiga hari berturut-turut. Hari ke empat penelitian dilakukan pengumpulan data 15 orang anak asuh yang dikumpulkan sampai hari ke enam penelitian. Hari ke lima penelitian dilakukan pengumpulan data terhadap sembilan orang anak asuh yang dikumpulkan sampai hari ke tujuh penelitian. Pengumpulan data dilakukan dengan cara menimbang setiap makanan yang ditambahkan anak asuh ke dalam piring mulai dari makanan pokok seperti nasi, protein hewani dan nabati, serta sayuran yang diambil anak asuh menggunakan timbangan digital.

E. Pengolahan Data

Pengolahan data dilakukan setelah makanan di timbang dengan metode food weighing dan hasil konversi didapatkan, maka jumlah makanan yang diambil anak asuh tersebut akan diolah menggunakan nutri survey dengan database DKBM Indonesia. Untuk mengetahui rata rata energi dan zat gizi makro dilakukan dengan cara menjumlahkan energi dan zat gizi makro dari penelitian hari pertama sampai hari ketiga dengan sembilan kali waktu makan kemudian dibagi tiga untuk mendapatkan rata rata energi yang diambil anak asuh perhari. Rata-rata AKG

diperoleh dengan cara mengalikan nilai AKG sesuai kelompok umur dan jenis kelamin anak asuh, lalu dijumlahkan nilai gizi semua kelompok umur kemudian dibagi 49 anak asuh. Hasil rata-rata energi kemudian dibandingkan dengan rata-rata AKG tahun 2019 untuk mengetahui gambaran energi dan zat gizi makro dari makanan yang diambil anak asuh Panti Asuhan.

Apabila persentase kecukupan menu sehari (makan pagi, makan siang, dan makan malam) $<70\%$ AKG termasuk dalam kategori defisit, 70% s/d $<80\%$ AKG termasuk dalam kategori kurang, 80% s/d $<100\%$ AKG termasuk dalam kategori sedang, dan $\geq 100\%$ AKG termasuk dalam kategori baik.

F. Analisis Data

Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah analisis deskriptif dengan menggunakan kategori tertentu untuk menggambarkan variasi data primer (zat gizi makro) dari porsi makanan yang di ambil anak asuh dan data sekunder (gambaran umum Panti Asuhan Putri Aisyiyah Cabang Nanggalo Kota Padang) penelitian dalam bentuk persentase atau karakteristik dengan membuat tabel distribusi frekuensi.

BAB IV HASIL PEMBAHASAN

A. Gambaran Umum Panti Asuhan

Panti Asuhan Putri Aisyiyah Cabang Nanggalo Kota Padang berdiri pada tanggal 07 Desember 1977 yang didirikan oleh pimpinan cabang Muhammadiyah/ pimpinan cabang Nanggalo (PCM/ PCN) beralamat di Jalan Sawah Liat Kelurahan Kampung Olo Kecamatan Nanggalo Padang, Sumatra Barat. Panti asuhan ini berada dibawah yayasan Aisyiyah Provinsi Sumatra Barat dengan pengasuh pertama Ibu Hj. Saudah Nurud. Untuk periode 2016- sekarang panti asuhan ini berada di bawah pimpinan Ibu Nurlela, A.Md. Panti Asuhan Aisyiyah berdiri diatas area tanah seluas 2.012 m² dengan rician kepemilikan adalah 300 m diperoleh dari wakaf dan 1712 m diperoleh dengan cara membelinya.

Panti Asuhan Putri Aisyiyah Cabang Nanggalo Kota Padang memiliki tujuan untuk mewujudkan pengembangan kesejahteraan keluarga fakir miskin, memberikan santunan dan perlindungan kepada anak yatim piatu serta kaum duafa, hingga terbentuknya keluarga sakinah dan masyarakat sejahtera yang Islami melalui amal usaha kesejahteraan sosial.

Sumber dana Panti Asuhan Putri Aisyiyah Nanggalo Padang diperoleh dari yayasan dharmais, dinas sosial kota Padang, donasi dari donator tetap, swadana masyarakat, dan donasi atau bantuan dari perusahaan dan instansi- instansi. Bantuan dari dinas sosial Kota Padang biasanya berupa bantuan berupa uang.

Selain sumbangan materi ada juga masyarakat yang memberikan sumbangan tidak berupa materi seperti menyumbangkan pakaian, beras, zakat, dan lain lain.

B. Gambaran Umum Responden

Populasi dalam penelitian ini adalah anak asuh Panti Aisyiyah Cabang Nanggalo Kota Padang dengan jumlah anak asuh sebanyak 49 orang anak asuh berjenis kelamin perempuan. Distribusi frekuensi anak asuh berdasarkan umur dapat dilihat pada tabel 4.

Tabel 4. Distribusi Frekuensi Anak Asuh Menurut Umur di Panti Asuhan Aisyiyah Cabang Nanggalo Kota Padang Tahun 2022

Kelompok umur	n	%
7 – 9 Tahun	2	4.1
10 – 12 Tahun	8	16.3
13 – 15 Tahun	14	28.6
16 – 18 Tahun	11	22.4
19 – 29 Tahun	14	28.6
Total	49	100.0

Berdasarkan Tabel 4 diketahui paling banyak anak asuh berusia 13 -15 tahun dan 19 -29 tahun. Distribusi frekuensi anak asuh berdasarkan pendidikan dapat dilihat pada tabel 5.

Tabel 5. Distribusi Frekuensi Anak Asuh Menurut Tingkat Pendidikan di Panti Asuhan Aisyiyah Cabang Nanggalo Kota Padang Tahun 2022

Kelompok umur	n	%
SD	10	20.4
SMP/ Sederajat	11	22.4
SMA/ Sederajat	15	30.6
Perguruan Tinggi	13	26.5
Total	49	100.0

Berdasarkan Tabel 5 diketahui bahwa paling banyak (30.6 %) anak asuh berpendidikan SMA/ Sederajat.

C. Gambaran Penyelenggaraan Makanan

Panti Asuhan ini memperoleh sumber dana untuk penyelenggaraan makanan dari Donatur, Yayasan Darmais, Dinas Sosial dan sumbangan masyarakat. Biaya untuk penyelenggaraan makanan biasanya rutin dikeluarkan setiap hari untuk sebesar ± Rp. 500.000,- biaya ini untuk membeli bahan makanan sehari hari diluar

untuk membeli beras. Pengadaan makanan dilakukan pada pagi hari oleh bagian pengolahan makanan yang di beli dipasar tradisional. Pengadaan ini sekaligus untuk bahan makanan siang dan malam, serta bahan makanan untuk besok pagi. Pembelian bahan makanan biasanya dilakukan setiap hari.

Penyelenggaraan makanan dilakukan oleh pegawai dapur sebanyak dua orang. Frekuensi makan anak asuh adalah tiga kali waktu makan, makan pagi pukul 06.00 WIB, makan siang pukul 12.00 WIB, dan makan malam pukul 18.00 WIB. Berikut merupakan gambaran menu selama penelitian di Panti Asuhan.

Tabel 6. Gambaran menu yang digunakan di panti asuhan selama penelitian 3 januari - 9 Januari 2022

Hari	Waktu makan		
	Pagi	Siang	Malam
Senin	Nasi putih	Nasi putih	Nasi putih
	Balado ikan asin tempe	Ikan asin goreng Tumis kangkung	Telur dadar+sambalado
Selasa	Nasi putih	Nasi putih	Nasi putih
	Ikan sarden Tahu goreng	Ayam goreng balado Tumis lobak	Sambalado tanak (telur, teri, petai)
Rabu	Nasi putih	Nasi putih	Nasi putih
	Ikan asin balado Tahu goreng Jengkol goreng	Sambalado tanak (telur, teri, petai)	Sambalado tanak (telur, teri, petai)
Kamis	Nasi putih	Nasi putih	Nasi putih
	Sarden ikan Goreng kentang	Gulai paku udang rebon	Telur rebus Sambalado teri
Jumat	Nasi putih	Nasi putih	Nasi putih
	Ikan kembung goreng Tempe goreng Jengkol	Ayam goreng krispy	Ayam tahu balado Gulai kacang panjang
Sabtu	Nasi putih	Nasi putih	Nasi putih
	Ikan kembung goreng Tempe balado	Ikan asin balado Mie rebus	Kalio daging Acar timun Pisang Kerupuk
Minggu	Nasi putih	Nasi putih	Nasi putih
	Teri balado	Gulai paku udang rebon	Ikan asin goreng Tempe goreng

D. Hasil penelitian

1. Rata Rata Energi Dan Zat Gizi Makro Dari Porsi Makan yang Diambil Anak Asuh di Panti Asuhan

Berikut merupakan tabel hasil penelitian rata rata makanan yang diambil anak asuh selama 3 hari penelitian :

Tabel 7. Distribusi Frekuensi Energi dan Zat Gizi Makro dari Porsi Makan yang Diambil Anak Asuh di Panti Asuhan Putri Aisyiyah Cabang Nanggalo Kota Padang

Zat gizi	n	AKG	Mean	Median	SD	Min	Max	%AKG
E(kkal)	49	2077.5	1710.2	1775.8	243.4	1196.0	2176.7	82.3
KH(gr)	49	311.8	268.9	285.2	52.6	160.7	359.1	86.2
P(gr)	49	60.9	44.8	45.1	4.4	34.4	53.6	73.5
L(gr)	49	67.1	34.1	34.5	5.2	23.7	47.0	50.8

Tabel 7 dapat diketahui bahwa untuk energi dan karbohidrat anak asuh berada pada kategori sedang ditunjukkan energi yang diambil anak asuh hanya 82.3 % AKG dengan standar deviasi ± 243.4 dan karbohidrat 86.2 % AKG dengan standar deviasi ± 52.6 , sedangkan untuk protein berada pada kategori kurang dengan persentase 73.5 % AKG dengan standar deviasi ± 4.4 , dan lemak berada pada kategori defisit ditunjukkan dengan persentase 50.8 % AKG dengan standar deviasi ± 5.2 .

Tabel 8. Distribusi Frekuensi Energi Berdasarkan Kelompok Umur dari Porsi Makan yang Diambil Anak Asuh di Panti Asuhan Putri Aisyiyah Cabang Nanggalo Kota Padang

Kelompok umur	n	AKG	Mean	Median	SD	Min	Max	%AKG
7-9 th	2	1650	1435.9	1435.9	182.5	1306.8	1565.0	87.0
10-12 th	8	1900	1565.7	1626.8	243.2	1226.0	1848.3	82.4
13-15 th	14	2050	1670.1	1806.5	234.4	1196.0	1924.2	81.4
16-18 th	11	2100	1705.4	1738.1	196.2	1274.1	1971.6	81.2
19-29 th	14	2250	1875.7	1885.6	210.0	1486.9	2176.7	83.3

Tabel 8 dapat diketahui bahwa rata-rata energi anak asuh untuk semua kelompok umur dikategorikan sedang. Energi tertinggi adalah kelompok umur 7-9 tahun dengan persentase 87 % AKG dan standar deviasi ± 182.5 . Energi terendah

adalah kelompok umur 16-18 tahun dengan pesentase 81.2 % AKG dan standar deviasi ± 196.2 .

Tabel 9. Distribusi Frekuensi Karbohidrat Berdasarkan Kelompok Umur dari Porsi Makan yang Diambil Anak Asuh di Panti Asuhan Putri Aisyiyah Cabang Nanggalo Kota Padang

Kelompok umur	n	AKG	Mean	Median	SD	Min	Max	%AKG
7-9 th	2	250	206.4	206.4	43.1	176.0	236.9	82.5
10-12 th	8	280	240.2	250.3	58.5	160.7	309.9	85.7
13-15 th	14	300	261.1	287.1	50.7	162.9	318.9	87.0
16-18 th	11	300	273.9	279.5	42.0	176.2	317.8	91.3
19-29 th	14	360	297.9	304.5	46.7	212.7	359.1	82.7

Tabel 9 dapat diketahui bahwa Karbohidrat anak asuh untuk semua kelompok umur dikategorikan sedang. Karbohidrat tertinggi adalah kelompok umur 16-18 tahun dengan persentase 91.3 % AKG dan standar deviasi ± 42.0 . Karbohidrat terendah adalah kelompok umur 7-9 tahun dengan persentase 82.5 % AKG dan standar deviasi ± 43.1 .

Tabel 10. Distribusi Frekuensi Protein Berdasarkan Kelompok Umur dari Porsi Makan yang Diambil Anak Asuh di Panti Asuhan Putri Aisyiyah Cabang Nanggalo Kota Padang

Kelompok umur	n	AKG	Mean	Median	SD	Min	Max	%AKG
7-9 th	2	40	40.2	40.2	1.4	39.2	41.2	100.5
10-12 th	8	55	41.2	43.6	4.8	34.4	46.2	74.9
13-15 th	14	65	45.0	44.6	4.8	36.8	53.2	69.2
16-18 th	11	65	45.4	45.5	2.1	41.4	48.2	69.8
19-29 th	14	60	47.1	47.1	3.7	41.3	53.6	78.5

Tabel 10 dapat diketahui bahwa sebagian besar anak asuh memiliki kategori protein kurang. Protein terendah adalah kelompok umur 13-15 tahun dengan persentase 69.2 % AKG dan standar deviasi ± 4.8 . Protein tertinggi yaitu kelompok umur 7-9 tahun dengan persentase 100.5 % AKG dan standar deviasi ± 1.4 .

Tabel 11. Distribusi Frekuensi Lemak Berdasarkan Kelompok Umur dari Porsi Makan yang Diambil Anak Asuh di Panti Asuhan Putri Aisyiyah Cabang Nanggalo Kota Padang

Kelompok umur	n	AKG	Mean	Median	SD	Min	Max	%AKG
7-9 th	2	55	47.8	47.8	1.6	46.6	49.0	86.9
10-12 th	8	65	44.6	42.6	4.6	39.1	52.4	68.6
13-15 th	14	70	45.8	46.5	3.1	39.5	49.3	65.4
16-18 th	11	70	43.6	43.2	3.5	37.5	51.1	62.2
19-29 th	14	65	48.5	48.4	3.7	40.4	54.0	74.6

Tabel 11 dapat diketahui bahwa lemak kategori sedang dimiliki anak asuh kelompok umur 7-9 tahun. Lemak kategori kurang dimiliki oleh anak asuh kelompok umur 19-29 tahun. Lemak kategori defisit dimiliki oleh anak asuh kelompok umur 10-18 tahun. Lemak tertinggi adalah anak asuh kelompok umur 7-9 tahun dengan persentase 86.9 % AKG dengan standar deviasi ± 1.6 . Lemak terendah adalah kelompok umur 16-18 tahun dengan standar deviasi ± 3.5 .

2. Rata Rata Energi dan Zat Gizi Makro Dari Porsi Makan Pagi yang Diambil Anak Asuh di Panti Asuhan

Berikut merupakan tabel hasil penelitian rata rata makan pagi yang diambil anak asuh selama 3 hari penelitian :

Tabel 12. Distribusi Frekuensi Energi dan Zat Gizi Makro dari Porsi Makan Pagi yang Diambil Anak Asuh di Panti Asuhan Putri Aisyiyah Cabang Nanggalo Kota Padang

Zat Gizi	n	AKG	Mean	Median	SD	Min	Max	%AKG
E(kkal)	49	623.3	532.2	556.8	92.8	364.1	680.8	85.4
KH(gr)	49	93.5	80.1	84.8	19.8	39.1	113.6	90.7
P(gr)	49	18.3	14.2	14.1	2.1	9.7	18.5	77.6
L(gr)	49	20.1	15.5	15.4	2.1	10.4	20.0	77.1

Tabel 12 dapat diketahui bahwa energi dan karbohidrat anak asuh berada kategori sedang ditunjukkan dengan persentase energi 85.4 % AKG dengan standar deviasi ± 92.8 dan karbohidrat 90.7 % AKG dengan standar deviasi ± 19.8 . Sedangkan untuk protein dan lemak anak asuh berada pada kategori kurang

ditunjukkan dengan dengan persentase protein 79.4 % AKG dengan standar deviasi ± 2.1 dan lemak 77.1 % AKG dengan standar deviasi ± 2.1 .

Tabel 13. Rata-Rata Energi Berdasarkan Kelompok Umur dari Porsi Makan Pagi yang Diambil Anak Asuh di Panti Asuhan Putri Aisyiyah Cabang Nanggalo Kota Padang

Kelompok umur	n	AKG	Mean	Median	SD	Min	Max	%AKG
7-9 th	2	495	461.2	461.2	98.7	391.4	531.1	93.1
10-12 th	8	570	492.6	491.5	81.2	373.3	603.3	86.4
13-15 th	14	615	519.2	562.4	95.4	373.0	629.2	84.4
16-18 th	11	630	538.2	551.5	81.2	364.1	631.1	85.4
19-29 th	14	675	573.4	598.5	97.5	382.1	680.8	84.9

Tabel 13 dapat diketahui bahwa energi makan pagi anak asuh untuk semua kelompok umur berada pada kategori sedang. Energi tertinggi adalah kelompok umur 7-9 tahun dengan persentase 93.1 % AKG, standar deviasi ± 98.7 . Energi terendah adalah kelompok umur 13-15 tahun dengan persentase 84.4 % AKG dan standar deviasi ± 95.4 .

Tabel 14. Distribusi Frekuensi Karbohidrat Berdasarkan Kelompok Umur dari Porsi Makan Pagi yang Diambil Anak Asuh di Panti Asuhan Putri Aisyiyah Cabang Nanggalo Kota Padang

Kelompok umur	n	AKG	Mean	Median	SD	Min	Max	%AKG
7-9 th	2	75	63.1	63.1	19.8	49.0	77.1	84.1
10-12 th	8	84	71.3	75.9	21.3	39.1	97.5	84.8
13-15 th	14	90	77.1	84.1	19.9	45.0	101.6	85.6
16-18 th	11	90	82.8	84.8	17.2	45.3	101.6	92.0
19-29 th	14	108	88.4	93.7	19.3	51.9	113.6	81.8

Tabel 14 dapat diketahui bahwa karbohidrat makan pagi anak asuh untuk semua kelompok umur dikategorikan sedang. Karbohidrat tertinggi anak asuh adalah kelompok umur 16-18 tahun dengan persentase 92 % AKG dan standar deviasi 17.2. Karbohidrat terendah anak asuh adalah kelompok umur 19-29 tahun dengan persentase 81.8 % AKG dan standar deviasi ± 51.9 .

Tabel 15. Distribusi Frekuensi Protein Berdasarkan Kelompok Umur dari Porsi Makan Pagi yang Diambil Anak Asuh di Panti Asuhan Putri Aisyiyah Cabang Nanggalo Kota Padang

Kelompok umur	n	AKG	Mean	Median	SD	Min	Max	%AKG
7-9 th	2	12	12.2	12.2	1.6	11	13.4	101.6
10-12 th	8	16.5	12.6	12.8	2.4	9.7	15.7	76.3
13-15 th	14	19.5	14.3	14.1	1.9	11.6	17.9	73.3
16-18 th	11	19.5	15.3	15.3	1.9	12.2	18.5	78.4
19-29 th	14	18	14.2	14.5	1.6	11.7	16.9	78.8

Tabel 15 dapat diketahui bahwa sebagian besar protein makan pagi anak asuh berada pada kategori kurang, mereka adalah anak asuh dari kelompok umur 10-29 tahun. Protein tertinggi anak asuh adalah kelompok umur 7-9 tahun dengan persentase 101.6 % AKG dan standar deviasi 1.6. Protein terendah anak asuh adalah kelompok umur 19-29 tahun dengan persentase 73.3 % AKG dan standar deviasi ± 1.9 .

Tabel 16. Distribusi Frekuensi Lemak Berdasarkan Kelompok Umur dari Porsi Makan Pagi yang Diambil Anak Asuh di Panti Asuhan Putri Aisyiyah Cabang Nanggalo Kota Padang

Kelompok umur	n	AKG	Mean	Median	SD	Min	Max	%AKG
7-9 th	2	16.5	16.2	16.2	1.2	15.3	17.1	98.2
10-12 th	8	19.5	14.7	15.2	1.7	11.3	16.8	75.3
13-15 th	14	21	15.8	15.7	1.9	11.6	19.1	75.2
16-18 th	11	21	14.6	14.5	1.4	13.2	17.7	69.5
19-29 th	14	19.5	16.3	16.6	2.6	10.4	20	83.5

Tabel 16 dapat diketahui bahwa lemak makan pagi anak asuh kategori sedang dimiliki anak asuh kelompok umur 7-9 tahun dengan persentase 98.2 % AKG dan 19-29 tahun dengan persentase 83.5 % AKG. Lemak kategori kurang dimiliki oleh anak asuh kelompok umur 10-15 tahun, dan lemak kategori defisit dimiliki anak asuh kelompok umur 16-18 tahun dengan persentase 69.5 % AKG. Lemak makan pagi tertinggi adalah kelompok umur 7-9 tahun dengan persentase 98.2 % AKG

dan standar deviasi ± 1.2 . Lemak makan pagi terendah adalah kelompok umur 16-18 tahun dengan persentase 69.5 % AKG dan standar deviasi ± 1.4 .

3. Rata Rata Energi dan Zat Gizi Makro Dari Porsi Makan Siang yang Diambil Anak Asuh di Panti Asuhan

Berikut merupakan data hasil penelitian rata rata makan malam yang diambil anak asuh selama 3 hari penelitian :

Tabel 17. Distribusi Frekuensi Energi dan Zat Gizi Makro dari Porsi Makan Siang Yang Diambil Anak Asuh di Panti Asuhan Putri Aisyiyah Cabang Nanggalo Kota Padang

Zat gizi	n	AKG	Mean	Median	SD	Min	Max	%AKG
E(kkal)	49	831.0	609.3	597.0	107.3	390.9	829.2	73.3
KH(gr)	49	124.7	99.9	98.6	22.7	53.8	144.7	80.1
P(gr)	49	24.3	16.3	15.8	3.2	11.6	26.5	67.1
L(gr)	49	26.8	14.7	14.5	1.9	10.9	19.6	55.8

Tabel 17 dapat diketahui bahwa energi makan siang anak asuh adalah 73.3 % AKG dengan kategori kurang. Karbohidrat anak asuh 80.1 % AKG dengan kategori sedang. Protein anak asuh 67.1 % AKG dengan kategori defisit. Lemak 55.8 % AKG dengan kategori defisit.

Tabel 18. Distribusi Frekuensi Energi Berdasarkan Kelompok Umur dari Porsi Makan Siang yang Diambil Anak Asuh di Panti Asuhan Putri Aisyiyah Cabang Nanggalo Kota Padang

Kelompok umur	n	AKG	Mean	Median	SD	Min	Max	%AKG
7-9 th	2	660	536.3	536.3	3.8	533.6	539.1	81.2
10-12 th	8	760	537.7	538.1	112.9	390.9	743.0	70.7
13-15 th	14	820	602.0	613.9	100.3	405.2	722.3	73.4
16-18 th	11	840	598.5	572.8	81.3	452.9	750.0	71.2
19-29 th	14	900	676.5	647.1	106.9	529.3	829.2	75.1

Tabel 18 dapat diketahui bahwa energi makanmsiang sebagian besar anak asuh berada pada kategori sedang. Energi makan siang tertinggi adalah kelompok umur 7-9 tahun dengan persentase 81.2 % AKG dan standar deviasi ± 3.8 . Energi

makan siang terendah adalah kelompok umur 10-12 tahun dengan persentase 70.7 % AKG dan standar deviasi ± 112.9 .

Tabel 19. Distribusi Frekuensi Karbohidrat Berdasarkan Kelompok Umur dari Porsi Makan Siang yang Diambil Anak Asuh di Panti Asuhan Putri Aisyiyah Cabang Nanggalo Kota Padang

Kelompok umur	n	AKG	Mean	Median	SD	Min	Max	%AKG
7-9 th	2	100	79.8	79.8	2.8	77.8	81.9	79.8
10-12 th	8	112	88.2	91.3	25.3	53.8	121.1	78.7
13-15 th	14	120	98.1	99.3	22.9	59.1	127.3	81.7
16-18 th	11	120	98.9	95.5	18.1	64.0	126.2	82.4
19-29 th	14	144	112.3	106.5	21.6	73.3	144.7	77.9

Tabel 19 dapat diketahui rata-rata karbohidrat makan siang sebagian besar anak asuh berada pada kategori kurang. Karbohidrat makan siang tertinggi adalah kelompok umur 16-18 tahun dengan persentase 82.4 % AKG dan standar deviasi ± 18.1 . Karbohidrat makan siang terendah adalah kelompok umur 19-29 tahun dengan persentase 77.9 % AKG dan standar deviasi ± 21.6 .

Tabel 20. Distribusi Frekuensi Protein Berdasarkan Kelompok Umur dari Porsi Makan Siang yang Diambil Anak Asuh di Panti Asuhan Putri Aisyiyah Cabang Nanggalo Kota Padang

Kelompok umur	n	AKG	Mean	Median	SD	Min	Max	%AKG
7-9 th	2	16	14.7	14.7	0.0	14.7	14.7	91.8
10-12 th	8	22	15.1	14.5	1.5	13.5	17.4	68.6
13-15 th	14	22	16.2	17.2	2.9	11.6	20.1	73.6
16-18 th	11	22	15.1	15.4	2.2	12.4	19.5	68.6
19-29 th	14	24	18.1	17.7	4.3	12.8	26.5	75.4

Tabel 21 dapat diketahui bahwa protein kategori sedang dimiliki oleh anak asuh kelompok umur 7-9 tahun, protein kategori kurang dimiliki oleh anak asuh kelompok umur 13-15 tahun dan 19-29 tahun. Protein kategori defisit dimiliki oleh anak asuh kelompok umur 10-12 tahun dan 16-18 tahun. Protein makan siang tertinggi adalah kelompok umur 7-9 tahun dengan persentase 91.8 % AKG dan

standar deviasi ± 0 . Protein makan siang terendah adalah kelompok umur 10-12 tahun dengan persentase 68.6 % AKG dan standar deviasi ± 1.5 .

Tabel 21. Distribusi Frekuensi Lemak Berdasarkan Kelompok Umur dari Porsi Makan Siang yang Diambil Anak Asuh di Panti Asuhan Putri Aisyiyah Cabang Nanggalo Kota Padang

Kelompok umur	n	AKG	Mean	Median	SD	Min	Max	%AKG
7-9 th	2	22	16.3	16.3	0.4	16.0	16.8	74.0
10-12 th	8	26	14.0	14.0	2.1	10.9	17.1	53.8
13-15 th	14	28	14.7	14.8	1.9	11.3	17.8	52.5
16-18 th	11	28	14.0	13.5	1.3	11.8	16.7	50.0
19-29 th	14	22	15.4	15.7	2.1	11.6	19.6	70.0

Tabel 21 dapat diketahui bahwa lemak makan siang kategori kurang dimiliki oleh kelompok umur 7-9 tahun dan 19-29 tahun. Lemak kategori defisit dimiliki oleh anak asuh dengan kelompok umur 10-18 tahun. Lemak makan siang tertinggi adalah kelompok umur 7-9 tahun dengan persentase 74.0 % AKG dan standar deviasi ± 0.4 . Lemak makan siang terendah adalah kelompok umur 13-15 tahun dengan persentase 52.5 % AKG dan standar deviasi ± 1.9 .

4. Rata Rata Energi dan Zat Gizi Makro Dari Porsi Makan Malam yang Diambil Anak Asuh di Panti Asuhan

Berikut merupakan data hasil penelitian rata rata makan malam yang diambil anak asuh selama tiga hari penelitian :

Tabel 22. Distribusi Frekuensi Energi dan Zat Gizi Makro dari Porsi Makan Malam yang Diambil Anak Asuh di Panti Asuhan Putri Aisyiyah Cabang Nanggalo Kota Padang

Zat gizi	n	AKG	Mean	Median	SD	Min	Max	%AKG
E(kkal)	49	623.3	568.5	573.2	79.5	381.9	718.8	91.2
KH(gr)	49	93.5	88.7	87.5	15.7	49.2	123.8	94.8
P(gr)	49	18.3	14.4	14.4	1.8	9.7	17.8	78.6
L(gr)	49	20.1	15.7	15.6	2.6	11.8	24.1	78.1

Tabel 22 dapat diketahui bahwa energi dan zat gizi makro makan malam anak asuh berada pada kategori sedang dan kurang. Energi makan malam berada

pada kategori sedang dengan persentase 91.2 % AKG dan standar deviasi \pm 79.5. Karbohidrat berada pada kategori sedang dengan persentase 94.8 % AKG dengan standar deviasi \pm 15.7. Protein dengan persentase 78.6 % AKG dengan standar deviasi \pm 1.8. Lemak dengan persentase 78.1 % AKG dengan standar deviasi \pm 2.6.

Tabel 23. Distribusi Frekuensi Energi Berdasarkan Kelompok Umur dari Porsi Makan Malam yang Diambil Anak Asuh di Panti Asuhan Putri Aisyiyah Cabang Nanggalo Kota Padang

Kelompok umur	n	AKG	Mean	Median	SD	Min	Max	%AKG
7-9 th	2	495	438.3	438.3	79.8	381.9	494.8	88.5
10-12 th	8	570	535.4	562.5	76.6	438.4	622.9	93.9
13-15 th	14	615	548.8	560.6	62.6	417.8	631	89.2
16-18 th	11	630	568.6	562.7	80.9	442.6	718.8	90.2
19-29 th	14	675	625.8	632.7	59.3	509.9	703.3	92.7

Tabel 23 dapat diketahui bahwa energi makan malam anak asuh berada pada kategori sedang. Rata-rata energi makan malam tertinggi adalah kelompok umur 10-12 tahun dengan dengan persentase 93.9 % AKG dan standar deviasi \pm 76.6. Energi makan malam terendah adalah kelompok umur 7-9 tahun dengan persentase 88.5 % AKG dan standar deviasi \pm 79.8.

Tabel 24. Distribusi Frekuensi Karbohidrat Berdasarkan Kelompok Umur dari Porsi Makan Malam yang Diambil Anak Asuh di Panti Asuhan Putri Aisyiyah Cabang Nanggalo Kota Padang

Kelompok umur	n	AKG	Mean	Median	SD	Min	Max	%AKG
7-9 th	2	75	63.5	63.5	20.3	49.2	77.9	84.6
10-12 th	8	84	80.5	83	13.4	64.2	98.2	95.8
13-15 th	14	90	85.9	84.3	13.9	58.8	108.7	95.4
16-18 th	11	90	92.2	92	14.1	66.9	116.3	102.4
19-29 th	14	108	97.2	95.8	14.5	74.5	123.8	90

Tabel 24 dapat diketahui bahwa karbohidrat makan malam kategori baik dimiliki oleh kelompok umur 16-18 tahun dan karbohidrat kategori sedang dimiliki oleh kelompok umur 7-15 tahun dan 19-29 tahun . Karbohidrat makan

malam tertinggi adalah kelompok umur 16-18 tahun dengan persentase 102.4 % AKG dan standar deviasi \pm 14.1. Karbohidrat makan malam terendah adalah kelompok umur 7-9 tahun dengan persentase 84.6 % AKG dan standar deviasi \pm 20.3.

Tabel 25. Distribusi Frekuensi Protein Berdasarkan Kelompok Umur dari Porsi Makan Malam yang Diambil Anak Asuh di Panti Asuhan Putri Aisyiyah Cabang Nanggalo Kota Padang

Kelompok umur	n	AKG	Mean	Median	SD	Min	Max	%AKG
7-9 th	2	12	11.8	11.8	0.7	11.3	12.3	98.3
10-12 th	8	16.5	13.6	13.4	2.5	9.7	17.5	82.4
13-15 th	14	19.5	14.3	14.5	1.8	10.5	17.8	73.3
16-18 th	11	19.5	14.9	14.7	1.5	12.7	17.2	76.4
19-29 th	14	18	14.9	14.5	1.3	13.3	17.6	82.7

Tabel 25 dapat diketahui bahwa protein makan malam kategori sedang dimiliki oleh kelompok umur 7-12 tahun dan 19-29 tahun sedangkan protein kategori kurang dimiliki oleh kelompok umur 13-18 tahun. Protein makan malam tertinggi adalah kelompok umur 7-9 tahun dengan persentase 98.3 % AKG dengan standar deviasi \pm 0.7. Protein makan malam terendah adalah kelompok umur 13-15 tahun dengan persentase 73.3 % AKG dan standar deviasi \pm 1.5.

Tabel 26. Distribusi Frekuensi Lemak Berdasarkan Kelompok Umur Dari Porsi Makan Malam Yang Diambil Anak Asuh Pada Penyelenggaraan Makanan Di Panti Asuhan Putri Aisyiyah Cabang Nanggalo Kota Padang

Kelompok umur	n	AKG	Mean	Median	SD	Min	Max	% AKG
7-9 th	2	16.5	15.3	15.3	0.7	14.8	15.9	92.7
10-12 th	8	19.5	15.8	15.6	2.4	12.7	20.3	81.0
13-15 th	14	21.0	15.3	15.5	2.1	12.6	19.4	72.8
16-18 th	11	21.0	14.9	14.2	2.8	12.2	22.8	70.9
19-29 th	14	19.5	16.8	17.1	3.1	11.8	24.1	86.2

Tabel 26 dapat diketahui bahwa lemak kategori sedang dimiliki oleh anak asuh kelompok umur 7-12 tahun dan 19-29 tahun. Lemak kategori kurang dimiliki

oleh kelompok umur 13-18 tahun. Lemak makan malam tertinggi adalah kelompok umur 7-9 tahun dengan dengan 92.7 % AKG dan standar deviasi ± 0.7 . Lemak makan malam terendah adalah kelompok umur 16-18 tahun dengan persentase 70.9 % AKG dan standar deviasi ± 2.8 .

E. Pembahasan

Energi dari makanan yang diambil anak asuh di Panti Asuhan adalah 82.3 % AKG, energi makan pagi 85.4 % AKG, energi makan siang 73.3 % AKG, dan energi makan malam 91.2 % AKG. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa energi dari makanan yang diambil anak asuh secara umum berada pada kategori sedang kecuali pada rata-rata energi makan siang dapat dikategorikan kurang. Penelitian ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan Susy Amelia (2017) di Panti Asuhan Aisyiyah Cabang Nanggalo Kota Padang menyatakan secara umum asupan energi anak asuh berada diatas 80.0 % AKG atau dapat dikategorikan sedang¹⁹. Tingkat asupan energi yang kurang menunjukkan bahwa konsumsi sumber tenaga atau energi tidak sesuai dengan kebutuhan harian anak asuh. Asupan energi anak asuh yang kurang disebabkan asupan makan anak asuh yang kurang¹.

Energi merupakan hasil metabolisme karbohidrat, protein, dan lemak. Energi diperlukan tubuh untuk pertumbuhan, metabolisme, utilisasi bahan makanan dan aktifitas. Energi yang masuk melalui makanan harus seimbang dengan kebutuhan²¹. Kekurangan energi terjadi bila konsumsi energi melalui makanan kurang dari yang dibutuhkan. Tubuh akan mengalami keseimbangan energi negatif. Akibatnya berat badan kurang dari berat badan seharusnya (ideal). Apabila asupan energi kurang dari kecukupan energi yang dibutuhkan maka cadangan energi yang terdapat didalam tubuh yang disimpan didalam otot akan

digunakan. Kekurangan asupan energi ini apabila berlangsung dalam jangka waktu lama maka akan mengakibatkan menurunnya berat badan dan keadaan kekurangan zat gizi yang lain¹.

Karbohidrat dari makanan yang diambil anak asuh di Panti Asuhan adalah 86.2 % AKG, karbohidrat makan pagi 90.7 % AKG, karbohidrat makan siang 80.1 % AKG, karbohidrat makan malam 94.8 % AKG. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa rata-rata karbohidrat dari makanan yang diambil anak asuh secara umum berada pada kategori sedang. Penelitian ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan Susy Amelia (2017) di Panti Asuhan Aisyiyah Cabang Nanggalo Kota Padang dimana kecukupan karbohidrat 81.8 % AKG¹⁹. Asupan anak asuh dikategorikan sedang menunjukkan bahwa konsumsi makanan pokok anak asuh pada umumnya masih kurang dari AKG. Pemenuhan kebutuhan karbohidrat dipengaruhi oleh porsi akan yang diambil sendiri oleh anak asuh seperti nasi dan mie. Anak asuh dengan kecukupan karbohidrat yang tidak baik beresiko mengalami banyak gangguan seperti gangguan menstruasi. Gangguan menstruasi pada anak asuh dengan karbohidrat tidak baik berpotensi 3,79 kali mengalami siklus menstruasi tidak normal dibandingkan dengan anak asuh yang memiliki kecukupan karbohidrat baik¹¹.

Protein dari makanan yang diambil anak asuh di Panti Asuhan adalah 73.5 % AKG, protein makan pagi 77.6 % AKG, protein makan siang 67.1 % AKG, protein makan malam 78.6 % AKG. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa protein dari makanan yang diambil anak asuh secara umum berada pada kategori kurang. Hal ini sesuai dengan dengan penelitian Harniko Datukramat (2014) di Pondok Pesantren Hubulo Gorontalo yang menyatakan bahwa lebih dari separuh

(73.5 %) anak asuh dengan asupan protein kurang dan penelitian Faizzatur Rokhmah di Pondok Pesantren Al-Izzah Koto Baru (2016) yang menyatakan 67 % anak asuh memiliki kecukupan protein inadekuat atau kurang. Artinya masih banyak anak asuh dengan asupan protein yang kurang¹⁸.

Berdasarkan data penelitian, kurangnya asupan protein terjadi karena dalam beberapa menu protein hewani yang dihidangkan kurang bervariasi dan sering terjadi pengulangan menu, selain itu protein nabati tidak tersedia disetiap waktu makan. Konsumsi protein yang kurang membuktikan bahwa konsumsi lauk hewani dan lauk nabati kurang dari kebutuhan anak asuh.

Adanya perbedaan tinggi rendahnya rata-rata protein yang diambil anak asuh setiap harinya tergantung dengan lauk yang disediakan dan sesuai selera makan anak asuh, jika lauk yang disediakan sesuai selera makan anak asuh maka tingkat konsumsi anak asuh semakin meningkat, jika berbanding terbalik dengan lauk yang tidak disukai anak asuh akan mempengaruhi selera makan dan konsumsi anak asuh. Anak asuh dengan kecukupan asupan protein yang kurang atau tidak baik beresiko 5,42 kali mengalami gangguan siklus menstruasi dibandingkan anak asuh yang asupan protein baik¹¹.

Lemak dari makanan yang diambil anak asuh di Panti Asuhan adalah 50.8 AKG, lemak makan pagi 77.1 % AKG, lemak makan siang 55.8 % AKG, lemak makan malam 78.1 % AKG. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa karbohidrat dari makanan yang diambil anak asuh secara umum berada pada kategori kurang. Penelitian ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan Faizzatur Rokhmah di Pondok Pesantren Al-Izzah Koto Baru (2016) dimana beliau menyatakan asupan lemak anak pondok pesantren adalah 71 % AKG dan penelitian Harniko

Datukramat (2014) di Pondok Pesantren Hubulo Gorontalo menyatakan bahwa asupan lemak anak asuh berada pada tingkat defisit berat yaitu 85.3%¹⁸. Sumber lemak yang digunakan dalam pengolahan makanan yaitu minyak kelapa sawit dalam pengolahannya. Kekurangan lemak akan mengakibatkan gambaran klinis defisiensi asam lemak esensial dan nutrisi yang larut dalam lemak serta pertumbuhan yang buruk¹⁸. selain itu anak asuh dengan kecukupan lemak tidak baik beresiko 4.88 kali mengalami gangguan menstruasi dibandingkan anak asuh yang memiliki kecukupan lemak baik¹¹.

Energi dan zat gizi makro sangat diperlukan bagi tubuh. Sumbernya terdapat dalam makanan nabati maupun hewani. Setiap bahan makanan memiliki kandungan yang berbeda. Kecukupan zat gizi harus terpenuhi untuk menjaga kesehatan tubuh dan mengoptimalkan pertumbuhan anak asuh sesuai kelompok umur. Kekurangan zat gizi tidak hanya dapat menghambat pertumbuhan tetapi akan member pengaruh terhadap kesehatan anak asuh tersebut¹⁸.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

1. Jumlah energi dan zat gizi makro dari porsi makanan yang diambil anak asuh Panti Asuhan Putri Aisyiyah Cabang Nanggalo Kota Padang Tahun 2022 masih tergolong sedang dengan energi 82.3 % AKG, karbohidrat 86.2 % AKG, protein 73.5 % AKG, dan lemak 50.8 % AKG.
2. Jumlah energi dan zat gizi makro dari porsi makan pagi yang diambil anak asuh di Panti Asuhan Putri Aisyiyah Cabang Nanggalo Kota Padang Tahun 2022 secara umum dikategorikan sedang kecuali lemak dengan kategori kurang. Energi 85.4 % AKG, karbohidrat 90.7 % AKG, protein 77.6 % AKG, dan lemak 77.1 % AKG.
3. Jumlah energi dan zat gizi makro dari porsi makan siang di Panti Asuhan Putri Aisyiyah Cabang Nanggalo Kota Padang Tahun 2022 untuk energi kategori kurang dengan energi 73.3 % AKG, karbohidrat dikategorikan sedang dengan karbohidrat 80.1 % AKG, protein dikategorikan kurang dengan protein 67.1 % AKG, dan lemak dikategorikan defisit dengan lemak 55.8 % AKG.
4. Jumlah energi dan zat gizi makro dari porsi makan malam di Panti Asuhan Putri Aisyiyah Cabang Nanggalo Kota Padang Tahun 2022 secara umum dikategorikan sedang. Energi 91.2 % AKG, karbohidrat 94.8 % AKG, protein 78.6 % AKG, dan lemak 78.1 % AKG.

B. Saran

1. Disarankan kepada ketua yayasan panti asuhan agar menggunakan siklus menu pada proses penyelenggaraan makanan di Panti Asuhan agar makanan

2. yang dikonsumsi anak asuh bervariasi dan menjauhkan anak asuh dari rasa bosan terhadap makanan tertentu.
3. Disarankan kepada pengurus penyelenggaraan makanan di Panti Asuhan sebaiknya komponen bahan makanan yang diberikan kepada anak panti asuhan terdiri dari makanan pokok, protein hewani, protein nabati, sayur dan buah harus serta pengurus panti asuhan menetapkan standar porsi untuk mencukupi kebutuhan anak asuh dan menggunakan kelompok umur tertinggi/kebutuhan terbesar sebagai patokan dalam menentukan porsi makanan sehingga kecukupan semua anak asuh bisa terpenuhi dan anak asuh yang memiliki riwayat alergi makanan tertentu juga disediakan lauk pengganti agar kecukupan zat gizinya juga terpenuhi.
4. Pada peneliti selanjutnya disarankan untuk mengkaji hubungan asupan makanan dari luar dan dan asupan makanan di panti asuhan terhadap kecukupan gizi anak asuh Panti Asuhan Putri Aisyiyah Cabang Nanggalo Kota Padang.

DAFTAR PUSTAKA

1. Almtsier. S. 2009. Prinsip Dasar Ilmu Gizi. Jakarta : PT Gramedia Pustaka
2. Bakri, Bachiar, d kkk. Sistem Penyelenggaraan Makanan Institusi.Jakarta: Departemen Kesehatan RI. 2018.
3. Arsyih, Sundusil. 2019. Kesesuaian Besar Porsi Nasi Yang Disajikan dengan Standar Porsi pada Menu Makan Biasa. Jurnal Gizi Prima. Vol 2, Hal 87-93.
4. Putri, A. Gambaran Asupan Zat Gizi Makro Dengan Status Gizi Remaja di Panti Asuhan Subulussalam Palembang. Poltekkes Kemenkes Palembang.2018.
5. Kemenkes RI.Pedoman PGRS Pelayanan Gizi Rumah Sakit. Jakarta: Departemen Kesehatan RI.2013.
6. Wani, Yudi Arimba, Tanuwijaya, Laksmi Karunia, Arfiani, E. P. Manajemen Operasional Penyelenggaraan Makanan Massal.(Ub Press, 2019).
7. Irianto, Djoko Pekik.Pedoman Gizi Lengkap. Yogyakarta: Penerbit Andi. 2017.
8. Supariasa.Gizi dalam Masyarakat. Jakarta: PT.Alex Media. 2001.
9. Kusharto CM, Sa'diyah NY. Diktat Penilaian Konsumsi Pangan. Bogor. Departemen Gizi Masyarakat Institut Pertanian Bogor.2008.
10. Almtsier, Sunita. Prinsip Dasar Ilmu Gizi. Jakarta: PT.Gramedia Pustaka Utama. 2015.
11. Sitoayu, Laras Dkk. Kecukupan Zat Gizi Makro, Status Gizi, Stress, Dan Siklus Menstruasi Pada Remaja. Jurnal Gizi Klinik Indonesia. Vol 13no 3 - Januari 2017
12. Kemenkes RI.Angka Kecukupan Gizi yang Dianjurkan bagi Bangsa Indonesia.Jakarta: Departemen Kesehatan RI. 2019.
13. Kemenkes RI. Pedoman Gizi Seimbang.Jakarta: Departemen Kesehatan RI. 2014.
14. Muchtadi, Deddy.Teknik Evaluasi Nilai Gizi Protein. Peraturan Kesehatan RI No. 75 Tahun 2013 tentang angka kecukupan gizi yang dianjurkan. 2010.
15. Adriana, D. Tumbuh Kembang Dan Terapi Bermain Pada Anak. Jakarta Salemba. 2013.

16. Rosida, Hanik dan Annis Catur Adi. Hubungan Kebiasaan Sarapan, tingkat Kecukupan Energi, Karbohidrat, Protein, dan Lemak dengan Status Gizi pada Siswa Pondok Pesantren Al-Fattah Buduran, Sidoarjo. *Jurnal Media Gizi Indonesia*, 12(2), 116-122. 2017.
17. Almatsier, Sunita, Soetardjo, dan Moesijanti. *Gizi Seimbang dalam Daur Kehidupan*. Jakarta: Gramedia Pustaka Umum. 2011.
18. Datukramat, Harniko. *Gambaran Asupan, Status Gizi, Dan Tingkat Kepuasan Santri Pondok Pesantren Hubulo Gorontalo (Kti)*. Universitas Hasanuddin Makassar. 2014
19. Amelia, S. *Gambaran Kualitas Menu Ditinjau Dari Aspek Asupan Zat Gizi Dan Cita Rasa Makanan Untuk Anak Asuh Di Panti Asuhan Aisyiyah Cabang Nanggalo Kota Padang(Kti)*. Poltekkes Kemenkes Padang. 2017
20. Istiqomah, Ricci Wanda. *Hubungan Antara Tingkat Konsumsi Dengan Status Gizi Anak Di Panti Asuhan Surabaya*. Universitas Airlangga. 2007.
21. Rokhmah, Faizzatur Dkk. *Hubungan Tingkat Kecukupan Energi Dan Zat Gizi Makro Dengan Status Gizi Siswi Sma Di Pondok Pesantren Al Izzah Koto Baru*. *Media Gizi Indonesia* Vol. 11. 2016
22. Oentoro, Samuel. *Smart Eating-1000 Jurus Makan Pintar Dan Hidup Bugar*. Gramedia Pustaka Utama. 2013.

LAMPIRAN

LAMPIRAN A

**FORMAT PENGUMPULAN DATA
FORMAT DATA ASUPAN MAKAN METODE FOOD WEIGHING
UNTUK ANAK ASUH PADA SETIAP WAKTU MAKAN DI PANTI
ASUHAN PUTRI AISYIAH CABANG NANGGALO KOTA PADANG
TAHUN 2022**

Nama : _____ Kelompok Umur : _____
 Umur : _____ Mengambil data : _____
 Hari/ tgl : _____ Penelitian hari ke : _____

Waktu makan	Kelompok makanan	Nama menu	Bahan makanan	Berat makanan yang disajikan (gr)	Faktor konversi	Berat mentah (gr)	E (kkal)	KH (gr)	P (gr)	L (gr)
Makan Pagi	Makanan P									
	Lauk H									
	Lauk N									
	Sayur									
	Buah									
TOTAL MAKAN PAGI										
Makan Siang	Makanan P									
	Lauk H									
	Lauk N									
	Sayur									
	Buah									
TOTAL MAKAN SIANG										
Makan Malam	Makanan pokok									
	Lauk H									
	Lauk N									
	Sayur									
	Buah									
TOTAL MAKAN MALAM										
TOTAL KESELURUHAN										

LAMPIRAN B

PERNYATAAN PERSETUJUAN MENJADI RESPONDEN

Saya yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama :

Umur :

Dengan ini menyatakan bahwa saya telah mendapatkan penjelasan tujuan dan prosedur penelitian atas nama Hanifa Maharani Putri dengan Judul “Gambaran Energi Dan Zat Gizi Makro dari Porsi Makan Anak Asuh Panti Asuhan Putri Aisyiyah Cabang Nanggalo Kota Padang Tahun 2022”. Oleh sebab itu saya menyatakan bersedia menjadi sampel penelitian.

Padang, Desember 2021

.....

LAMPIRAN C

OUTPUT SPSS

Output Created	23-May-2022 21:59:52		
Comments			
Input	Data	C:\Users\ASUS\Documents\DATA TERBARU ANAK PANTI.sav	
	Active Dataset	DataSet1	
	Filter	<none>	
	Weight	<none>	
	Split File	<none>	
	N of Rows in Working Data File	49	
Missing Value Handling	Definition of Missing	User-defined missing values are treated as missing.	
	Cases Used	Statistics are based on all cases with valid data.	
Syntax	<pre>FREQUENCIES VARIABLES=RATAENERGI RATAKARBOHIDRAT RATAPROTEIN RATALEMAK /STATISTICS=STDDEV MINIMUM MAXIMUM MEAN MEDIAN /ORDER=ANALYSIS.</pre>		
Resources	Processor Time	00:00:00.031	
	Elapsed Time	00:00:00.031	

Statistics

	RATAENERGI	RATA KARBOHIDRAT	RATAPROTEIN	RATALEMAK
N Valid	49	49	49	49
Missing	0	0	0	0
Mean	1710.192	268.871	44.892	46.018
Median	1775.800	285.200	45.100	46.600
Std. Deviation	243.4094	52.5923	4.4106	3.9901
Minimum	1196.0	160.7	34.4	37.5
Maximum	2176.7	359.1	53.6	54.0

Statistics

	RATAENERGI	RATA KARBOHIDRAT	RATAPROTEIN	RATALEMAK
N Valid	2	2	2	2
Missing	0	0	0	0
Mean	1435.900	206.450	40.200	47.800
Median	1435.900	206.450	40.200	47.800
Std. Deviation	182.5750	43.0628	1.4142	1.6971
Minimum	1306.8	176.0	39.2	46.6
Maximum	1565.0	236.9	41.2	49.0

Statistics

		RATAENERGI	RATA KARBOHIDRAT	RATAPROTEIN	RATALEMAK
N	Valid	8	8	8	8
	Missing	0	0	0	0
Mean		1565.762	240.150	41.238	44.650
Median		1626.800	250.300	43.600	42.650
Std. Deviation		243.2513	58.5176	4.8975	4.6589
Minimum		1226.0	160.7	34.4	39.1
Maximum		1848.3	308.9	46.2	52.4

Statistics

		RATAENERGI	RATA KARBOHIDRAT	RATAPROTEIN	RATALEMAK
N	Valid	14	14	14	14
	Missing	0	0	0	0
Mean		1670.107	261.086	45.000	45.871
Median		1806.550	287.100	44.600	46.550
Std. Deviation		234.3748	50.7398	4.8735	3.0542
Minimum		1196.0	162.9	36.8	39.5
Maximum		1924.2	318.9	53.2	49.3

Statistics

		RATAENERGI	RATA KARBOHIDRAT	RATAPROTEIN	RATALEMAK
N	Valid	11	11	11	11
	Missing	0	0	0	0
Mean		1705.409	273.973	45.400	43.618
Median		1738.100	279.500	45.500	43.200
Std. Deviation		196.2184	42.0485	2.0976	3.5726
Minimum		1274.1	176.2	41.4	37.5
Maximum		1971.6	317.8	48.2	51.1

Statistics

		RATAENERGI	RATA KARBOHIDRAT	RATAPROTEIN	RATALEMAK
N	Valid	14	14	14	14
	Missing	0	0	0	0
Mean		1875.750	297.979	47.143	48.579
Median		1885.600	304.550	47.100	48.450
Std. Deviation		210.0225	46.7423	3.7855	3.7593
Minimum		1486.9	212.7	41.3	40.4
Maximum		2176.7	359.1	53.6	54.0

Statistics

		RATAPAGI ENERGI	RATAPAGI KARBOHIDRAT	RATAPAGI PROTEIN	RATAPAGI LEMAK
N	Valid	49	49	49	49
	Missing	0	0	0	0
Mean		532.257	80.122	14.171	15.527
Median		556.800	84.800	14.100	15.400
Std. Deviation		92.8008	19.8697	2.0776	2.0723
Minimum		364.1	39.1	9.7	10.4
Maximum		680.8	113.6	18.5	20.0

Statistics

		RATAPAGI ENERGI	RATAPAGI KARBOHIDRAT	RATAPAGI PROTEIN	RATAPAGI LEMAK
N	Valid	2	2	2	2
	Missing	0	0	0	0
Mean		461.250	63.050	12.200	16.200
Median		461.250	63.050	12.200	16.200
Std. Deviation		98.7828	19.8697	1.6971	1.2728
Minimum		391.4	49.0	11.0	15.3
Maximum		531.1	77.1	13.4	17.1

Statistics

		RATAPAGI ENERGI	RATAPAGI KARBOHIDRAT	RATAPAGI PROTEIN	RATAPAGI LEMAK
N	Valid	8	8	8	8
	Missing	0	0	0	0
Mean		492.650	71.387	12.675	14.763
Median		491.500	75.950	12.800	15.150
Std. Deviation		81.2512	21.3116	2.4135	1.7246
Minimum		373.3	39.1	9.7	11.3
Maximum		603.3	97.5	15.7	16.8

Statistics

		RATAPAGI ENERGI	RATAPAGI KARBOHIDRAT	RATAPAGI PROTEIN	RATAPAGI LEMAK
N	Valid	14	14	14	14
	Missing	0	0	0	0
Mean		519.207	77.093	14.379	15.814
Median		562.400	84.050	14.150	15.700
Std. Deviation		95.4682	19.9534	1.9100	1.9263
Minimum		373.0	45.0	11.6	11.6
Maximum		629.2	101.6	17.9	19.1

Statistics

		RATAPAGI ENERGI	RATAPAGI KARBOHIDRAT	RATAPAGI PROTEIN	RATAPAGI LEMAK
N	Valid	11	11	11	11
	Missing	0	0	0	0
Mean		538.218	82.818	15.291	14.645
Median		551.500	84.800	15.300	14.500
Std. Deviation		81.2648	17.2254	1.9852	1.4556
Minimum		364.1	45.3	12.2	13.2
Maximum		631.1	101.6	18.5	17.7

Statistics

		RATASIANG ENERGI	RATASIANG KARBOHIDRAT	RATASIANG PROTEIN	RATASIANG LEMAK
N	Valid	49	49	49	49
	Missing	0	0	0	0
Mean		609.347	99.998	16.288	14.733
Median		597.000	98.600	15.800	14.500
Std. Deviation		107.2519	22.7491	3.2015	1.9342
Minimum		390.9	53.8	11.6	10.9
Maximum		829.2	144.7	26.5	19.6

Statistics

		RATASIANG ENERGI	RATASIANG KARBOHIDRAT	RATASIANG PROTEIN	RATASIANG LEMAK
N	Valid	2	2	2	2
	Missing	0	0	0	0
Mean		536.350	79.850	14.700	16.300
Median		536.350	79.850	14.700	16.300
Std. Deviation		3.8891	2.8991	.0000	.4243
Minimum		533.6	77.8	14.7	16.0
Maximum		539.1	81.9	14.7	16.6

Statistics

		RATASIANG ENERGI	RATASIANG KARBOHIDRAT	RATASIANG PROTEIN	RATASIANG LEMAK
N	Valid	8	8	8	8
	Missing	0	0	0	0
Mean		537.750	88.225	15.138	14.038
Median		538.150	91.300	14.500	14.000
Std. Deviation		112.9564	25.2873	1.5811	2.1246
Minimum		390.9	53.8	13.5	10.9
Maximum		743.0	121.1	17.4	17.1

Statistics

		RATASIANG ENERGI	RATASIANG KARBOHIDRAT	RATASIANG PROTEIN	RATASIANG LEMAK
N	Valid	14	14	14	14
	Missing	0	0	0	0
Mean		602.036	98.071	16.236	14.743
Median		613.950	99.300	17.200	14.750
Std. Deviation		100.3827	22.9813	2.9492	1.9025
Minimum		405.2	59.1	11.6	11.3
Maximum		722.3	127.3	20.1	17.8

Statistics

		RATASIANGENERGI	RATASIANGKARBOHIDRAT	RATASIANGPROTEIN	RATASIANGLEMAK
N	Valid	11	11	11	11
	Missing	0	0	0	0
Mean		598.527	98.945	15.191	14.027
Median		572.800	95.500	15.400	13.500
Std. Deviation		81.3909	18.1543	2.2224	1.3835
Minimum		452.9	64.0	12.4	11.8
Maximum		750.0	126.2	19.5	16.7

Statistics

		RATASIANG ENERGI	RATASIANG KARBOHIDRAT	RATASIANG PROTEIN	RATASIANG LEMAK
N	Valid	14	14	14	14
	Missing	0	0	0	0
Mean		676.500	112.357	18.086	15.450
Median		647.150	106.500	17.750	15.700
Std. Deviation		106.9636	21.6112	4.2776	2.1508
Minimum		529.3	73.3	12.8	11.6
Maximum		829.2	144.7	26.5	19.6

Statistics

		RATAMALAM ENERGI	RATAMALAM KARBOHIDRAT	RATAMALAM PROTEIN	RATAMALAM LEMAK
N	Valid	49	49	49	49
	Missing	0	0	0	0
Mean		568.588	88.755	14.416	15.755
Median		573.200	87.500	14.400	15.600
Std. Deviation		79.5731	15.7938	1.8526	2.6223
Minimum		381.9	49.2	9.7	11.8
Maximum		718.8	123.8	17.8	24.1

Statistics

		RATAMALAM ENERGI	RATAMALAM KARBOHIDRAT	RATAMALAM PROTEIN	RATAMALAM LEMAK
N	Valid	2	2	2	2
	Missing	0	0	0	0
Mean		438.350	63.550	11.800	15.350
Median		438.350	63.550	11.800	15.350
Std. Deviation		79.8324	20.2940	.7071	.7778
Minimum		381.9	49.2	11.3	14.8
Maximum		494.8	77.9	12.3	15.9

Statistics

		RATAMALAM ENERGI	RATAMALAM KARBOHIDRAT	RATAMALAM PROTEIN	RATAMALAM LEMAK
N	Valid	8	8	8	8
	Missing	0	0	0	0
Mean		535.362	80.525	13.638	15.837
Median		562.550	83.000	13.450	15.600
Std. Deviation		76.6781	13.3989	2.5562	2.4248
Minimum		438.4	64.2	9.7	12.7
Maximum		622.9	98.2	17.5	20.3

Statistics

		RATAMALAM ENERGI	RATAMALAM KARBOHIDRAT	RATAMALAM PROTEIN	RATAMALAM LEMAK
N	Valid	14	14	14	14
	Missing	0	0	0	0
Mean		548.836	85.921	14.300	15.314
Median		560.650	84.300	14.500	15.550
Std. Deviation		62.6029	13.9579	1.8807	2.0869
Minimum		417.8	58.8	10.5	12.6
Maximum		631.0	108.7	17.8	19.4

Statistics

		RATAMALAM ENERGI	RATAMALAM KARBOHIDRAT	RATAMALAM PROTEIN	RATAMALAM LEMAK
N	Valid	11	11	11	11
	Missing	0	0	0	0
Mean		568.664	92.236	14.945	14.945
Median		562.700	92.000	14.700	14.200
Std. Deviation		80.9092	14.0776	1.4916	2.8300
Minimum		442.6	66.9	12.7	12.2
Maximum		718.8	116.3	17.2	22.8

Statistics

		RATAMALAMENER GI	RATAMALAMKA RBOHIDRAT	RATAMALAMPR OTEIN	RATAMALAML EMAK
N	Valid	14	14	14	14
	Missing	0	0	0	0
Mean		625.871	97.157	14.936	16.843
Median		632.700	95.800	14.500	17.050
Std. Deviation		59.3760	14.5280	1.3782	3.0976
Minimum		509.9	74.5	13.3	11.8
Maximum		703.3	123.8	17.6	24.1

LAMPIRAN D

MASTER TABLE

HARI 1

KELOMPOK UMUR	NAMA	UMUR	MAKAN PAGI				MAKAN SIANG				MAKAN MALAM				TOTAL			
			E	KH	P	L	E	KH	P	L	E	KH	P	L	E	KH	P	L
1	MH	9	525.7	83.5	10	15.7	493.6	72	17.9	14	491.2	64.9	11.3	18.7	1510.5	220.4	39.2	48.4
1	SV	9	447.2	57.5	10.8	17.5	621.3	100.1	13.1	17.5	343.9	43.3	7.1	14.7	1412.4	200.9	31	49.7
2	IH	12	561.9	90.9	13.7	16.3	639.2	101.3	18.2	15.8	523.1	94.4	19.5	16.9	1724.2	286.6	51.4	49
2	A	12	572.1	57.5	14.7	14.8	445.4	74.6	19.4	6.5	357.2	43.3	7.6	15.4	1374.7	175.4	41.7	36.7
2	A	15	452.1	44	8	16.1	411.5	57.9	7.8	15.4	425.1	57.7	9.4	16.3	1288.7	159.6	25.2	47.8
2	R	12	632.4	100.1	15.6	17.5	749.4	133.2	15.5	15.8	643.2	106.3	8.9	19.4	2025	339.6	40	52.7
2	AS	12	457.2	43.2	6.4	15.4	344.7	43.2	16.5	10.1	437.9	57.4	7.1	18.8	1239.8	143.8	30	44.3
2	AK	12	467.2	75.8	10.5	12.3	572.3	89.9	10.3	17.6	614.3	95.3	8.4	19.3	1653.8	261	29.2	49.2
2	ND	10	456.2	57.2	12.6	17.7	818.3	123.1	14.5	11.2	417.2	62.1	13.9	11.2	1691.7	242.4	41	40.1
2	A	12	425.6	72.4	10.9	9.4	514.6	84.6	11.4	13.4	570.4	108.7	13.9	8.3	1510.6	265.7	36.2	31.1
3	ND	13	432.1	58.3	10.1	17.3	429.2	60.4	9.9	16	474.3	71.9	10.4	14.2	1335.6	190.6	30.4	47.5
3	DP	15	551.3	85.8	8.5	18.1	798.2	144	15.1	17.4	554.1	100.7	14.5	8.5	1903.6	330.5	38.1	44
3	FB	15	497.1	74.5	12	15.6	583.6	93.2	9.9	17.8	649.3	100.7	13.9	22.7	1730	268.4	35.8	56.1
3	MU	14	445.9	57.4	11.2	17.8	508.3	72.1	11.3	17.5	478.2	71.9	10	15.6	1432.4	201.4	32.5	50.9
3	PS	15	512.3	77.2	6.5	18.1	693.1	118.6	20.3	13.6	745.4	134.8	18.3	13.8	1950.8	330.6	45.1	45.5
3	SP	13	389.2	44.9	8.5	17.9	344.3	57.8	10	7.4	425.1	57.6	8.8	15.5	1158.6	160.3	27.3	40.8
3	RA	15	472.1	68.6	11.1	16.1	627.7	107.5	13.4	14.9	450.3	66.5	11.8	16.2	1550.1	242.6	36.3	47.2
3	SD	14	419.4	72.9	12.4	17.9	587.2	86.3	18.5	17.1	551.9	86.3	11.8	16.5	1558.5	245.5	42.7	51.5
3	PC	15	567.1	76.6	18.6	16.7	643.7	124.6	14.1	8.9	514.8	76.2	14.2	16.5	1725.6	277.4	46.9	42.1
3	DN	15	701.3	98	25.3	19.2	748.3	125.3	17	18.4	443.4	72	15.6	8.9	1893	295.3	57.9	46.5
3	R	14	543.2	76.6	18.6	16.7	289.1	31.3	20.5	9.1	597.4	100.4	13.9	14.1	1429.7	208.3	53	39.9
3	H	13	389.4	57.2	8.8	12.2	494.2	74.6	10.7	17	423.8	71.8	9.4	10.9	1307.4	203.6	28.9	40.1
3	SA	15	615.3	100.1	15	16.2	711.6	129.3	27.9	8.6	526.7	83.6	17.2	12.6	1853.6	313	60.1	37.4

3	FY	13	623.3	100.1	15	16.4	527.1	92.3	9.8	12.1	557.1	89.3	14.1	14.5	1707.5	281.7	38.9	43
4	MR	16	567.2	87.7	12.3	16.6	544.6	101.5	12	9	607.5	93.6	13.7	18.2	1719.3	282.8	38	43.8
4	FT	16	571.3	90.1	16.1	15.2	592.4	115.5	11.7	8.9	562.4	100.7	10.7	12.8	1726.1	306.3	38.5	36.9
4	IS	17	543.2	85.8	15.4	14.3	518.5	87.2	18.1	9.7	644.7	100.7	17.1	18.1	1706.4	273.7	50.6	42.1
4	NP	18	567.8	85.8	13.8	16.8	517.1	88.6	11.1	12.8	523.1	72.1	15	18.3	1608	246.5	39.9	47.9
4	SL	16	511.2	77.2	12	16.1	772.3	111.8	12.6	18.3	492.8	72.1	11.6	17.3	1776.3	261.1	36.2	51.7
4	AT	16	398.9	46	9.5	18.4	402.8	61.1	21.2	7.3	413.3	61	13.6	11.4	1215	168.1	44.3	37.1
4	JF	17	610	100.1	16.2	14.4	573.9	101.1	15.3	10.7	571.2	93.6	13.6	14.7	1755.1	294.8	45.1	39.8
4	SS	16	423.1	58.4	12	13.4	497.2	71.8	10.9	16.1	493.7	72	11.2	17.1	1414	202.2	34.1	46.6
4	EM	16	630.7	100.1	15.6	17.5	553.1	89.6	11.2	15.2	328.6	67.5	15.3	12.5	1512.4	257.2	42.1	45.2
4	JF	18	567.8	86.1	10.8	16.3	801.6	160	16.1	8.8	572.3	86.4	14	17.9	1941.7	332.5	40.9	43
4	MD	16	572.1	94.6	13	14.7	659.3	115.1	12	15.4	594.3	100.7	14.3	13.4	1825.7	310.4	39.3	43.5
5	D	20	569.2	87	15.3	17.1	625.3	116.2	13.1	10.9	614.5	100.7	12.4	22.3	1809	303.9	40.8	50.3
5	NR	22	397.8	58.6	11.3	11.7	722.5	130.5	27.2	9.1	567.5	86.4	13	17.9	1687.8	275.5	51.5	38.7
5	F	22	508.8	70	18.7	13.2	472.5	87.6	10	8.7	564.3	73	12.8	19.1	1545.6	230.6	41.5	41
5	SR	19	418.4	57.5	11.9	14.5	489.2	72.1	17	13.2	568.7	86.4	13	17.9	1476.3	216	41.9	45.6
5	RM	20	513.3	85.8	12.8	15.6	558.6	102.7	12.4	9.8	577.3	90.7	13.1	17.5	1649.2	279.2	38.3	42.9
5	YS	21	622.3	100.4	14.4	16.8	590.3	87.3	18.7	17.4	813	130.7	11.3	18.3	2025.6	318.4	44.4	52.5
5	VP	19	634.5	101.4	12.9	18.7	693.1	121.7	13.3	15.7	557.8	100.8	13.7	8.8	1885.4	323.9	39.9	43.2
5	LC	25	447.2	57.4	11.4	17.3	725.1	120.1	17	17.3	643.7	109.1	13.1	15.9	1816	286.6	41.5	50.5
5	M	21	478.2	87.5	10.1	19.8	535.4	101.3	11.7	8.1	813.2	130.7	12.1	19.8	1826.8	319.5	33.9	47.7
5	AE	22	567.8	100.3	9.4	12.7	712.3	128.7	14.2	14.1	578.1	94.8	11.4	15.1	1858.2	323.8	35	41.9
5	SV	21	609.2	101	15.1	14.7	621.5	116	14	10.6	592.3	112.7	15	8.1	1823	329.7	44.1	33.4
5	DH	22	623.1	78.9	12.5	18.2	823.5	130.1	26.9	19.5	612.2	115	15.5	8.3	2058.8	324	54.9	46
5	DA	22	523.1	88.7	10	12.8	729.5	144.2	15.3	8.3	684.1	128.6	16.9	8.7	1936.7	361.5	42.2	29.8
5	ZT	25	534.2	85.8	11.8	14.2	816.7	137.9	18.1	17.7	592.1	94.8	12.9	15.8	1943	318.5	42.8	47.7

HARI 2

KELOMPOK UMUR	NAMA	UMUR	MAKAN PAGI				MAKAN SIANG				MAKAN MALAM				TOTAL			
			E	KH	P	L	E	KH	P	L	E	KH	P	L	E	KH	P	L
1	MH	9	505.6	60.3	10.5	18.5	556.4	87.4	12.6	17.2	556.7	89.6	12.5	15.3	1618.7	237.3	35.6	51
1	SV	9	328.7	32.1	16.8	15.7	512.3	73.2	15.3	15.5	344.4	44.6	15.4	10.7	1185.4	149.9	47.5	41.9
2	IH	12	596.7	95.8	15.1	16	566.7	93.8	11.3	15.6	557.8	94.3	15.5	11.4	1721.2	283.9	41.9	43
2	A	12	461.3	60.1	16.2	16.7	456.9	73.4	15.3	10.6	441.2	72.8	11.2	14.5	1359.4	206.3	42.7	41.8
2	A	15	334.1	46.7	11.8	10.6	457.3	73.2	15.3	10.6	432.1	72.8	9.7	13.7	1223.5	192.7	36.8	34.9
2	R	12	595.5	112.4	19.1	5.9	121.5	103.3	17.8	19.1	615.7	78.2	16.7	23.1	1332.7	293.9	53.6	48.1
2	AS	12	313.4	30.9	10.9	15.1	404.8	59.4	15.5	11.6	457.8	73	9.3	15.7	1176	163.3	35.7	42.4
2	AK	12	481.4	71.5	7.7	17.4	524.3	88.2	16.7	10.7	564.2	89.5	12.9	15.5	1569.9	249.2	37.3	43.6
2	ND	10	793.4	151.2	11.9	15.6	698.4	122.1	18.2	14.2	698.5	130.6	18.3	10.7	2190.3	403.9	48.4	40.5
2	A	12	506.1	77.4	13.7	11.5	633.2	102.7	17.3	13.8	486.6	22.9	15.3	17.5	1625.9	203	46.3	42.8
3	ND	13	449.7	61	11.7	17.1	433.8	61.1	12.7	15.3	471.5	72.2	11.2	15.1	1355	194.3	35.6	47.5
3	DP	15	641.5	93.5	17.1	21.2	623.5	102.4	13.3	16.7	586.3	94	14.6	16.7	1851.3	289.9	45	54.6
3	FB	15	575.2	89.7	16.5	16	638.4	102.1	16.4	17.2	537.8	92.1	15.8	10.7	1751.4	283.9	48.7	43.9
3	MU	14	316.1	46	11.8	12.2	567.9	88	13.2	14.2	522.8	87.3	12.7	15.1	1406.8	221.3	37.7	41.5
3	PS	15	593.3	100.1	11.4	17.9	734.5	121.3	18.7	18.3	500.4	74.1	16.7	12.4	1828.2	295.5	46.8	48.6
3	SP	13	340.2	46.7	12.5	11.2	404	59.4	15.5	11.6	392.8	58.7	9.3	14.7	1137	164.8	37.3	37.5
3	RA	15	679.3	112.4	12.1	17.3	647.8	107.8	23.3	13.4	612.3	87	12.4	21.5	1939.4	307.2	47.8	52.2
3	SD	14	397.1	40.7	13.3	10.4	504.7	73.6	16.6	15.3	539.6	87.5	12.2	17.3	1441.4	201.8	42.1	43
3	PC	15	612.1	99.1	14.9	15.9	681.2	120.1	14.3	14.6	543.8	79	17.1	16.3	1837.1	298.2	46.3	46.8
3	DN	15	575.2	89.2	16.4	16.2	697.8	121.6	14.9	15.2	547.8	84.4	16.9	15.7	1820.8	295.2	48.2	47.1
3	R	14	483.5	66.4	16	15.8	778.1	134.4	18.5	17.5	663	105.7	16.6	18.6	1924.6	306.5	51.1	51.9
3	H	13	395.7	66.9	16	5.8	587.3	101	14.7	12.2	482.4	74.8	23.8	8.9	1465.4	242.7	54.5	26.9
3	SA	15	603.2	96	15.9	16	667.2	109.6	15.7	16.6	564.7	71.2	12.7	21.4	1835.1	276.8	44.3	54
3	FY	13	537.8	89.3	14.2	11.9	589.2	101.6	18.9	9.9	639.4	95.5	14.1	17	1766.4	286.4	47.2	38.8
4	MR	16	505.9	91.2	13.4	7.6	586.6	91.2	13.3	17.4	571.3	86.9	15.1	17.5	1663.8	269.3	41.8	42.5

4	FT	16	608.6	114.6	19.4	6.2	477.3	65.3	12.7	17.3	578.3	93.3	16.6	15.1	1664.2	273.2	48.7	38.6
4	IS	17	561.2	87.5	17.7	14.2	619.3	88.4	17.3	17	754.9	90.3	13.2	32.7	1935.4	266.2	48.2	63.9
4	NP	18	488.2	86	19.2	6.1	601.2	87.3	17.7	19.8	423.5	76.6	14.2	10.9	1512.9	249.9	51.1	36.8
4	SL	16	772.3	131.9	21	16.7	712.4	129.6	17.4	12.7	629.2	100.1	15.2	13.2	2113.9	361.6	53.6	42.6
4	AT	16	333.8	46.7	16.7	8.4	487.9	73.4	16.6	12.7	423.8	66.6	15.5	9.6	1245.5	186.7	48.8	30.7
4	JF	17	599.5	92.7	12.9	19.6	657.3	116.5	20.7	12.1	582.4	101.6	18.9	9.9	1839.2	310.8	52.5	41.6
4	SS	16	431	61.8	15.1	13.3	397.8	59.1	15.4	9.6	594.4	101.7	19.4	10.4	1423.2	222.6	49.9	33.3
4	EM	16	513.2	79.1	17.5	11.4	581.4	100.7	12.7	12	375.7	60.8	10.9	9.6	1470.3	240.6	41.1	33
4	JF	18	467.9	85.8	9.2	8.4	599.4	102.4	15.1	14.3	591.4	101.6	18.9	9.9	1658.7	289.8	43.2	32.6
4	MD	16	634.1	106.4	18.1	14	682.1	119	14.7	15.6	586.2	95.8	13.3	15.6	1902.4	321.2	46.1	45.2
5	D	20	574.1	100.1	18.2	10.1	588.3	101.1	16	12.2	576.8	76.6	12.3	14.6	1739.2	277.8	46.5	36.9
5	NR	22	362.7	59.2	11.6	8.1	611	87.9	17.8	19.8	447.3	72.8	15.2	8.6	1421	219.9	44.6	36.5
5	F	22	459.1	75.4	16.2	8.9	544.2	87.7	16.7	12.4	732.3	103.6	14.5	27.9	1735.6	266.7	47.4	49.2
5	SR	19	356.2	40.7	13.3	10.4	611.3	87.9	17.8	19.8	539.4	87.5	19	11	1506.9	216.1	50.1	41.2
5	RM	20	728.3	131.9	21	12.1	713.4	103.1	19.6	19.4	567	78.2	13.1	23.1	2008.7	313.2	53.7	54.6
5	YS	21	506.1	77.4	13.7	11.3	791.3	145.3	16.3	12.9	441.2	72.8	15.2	8.6	1738.6	295.5	45.2	32.8
5	VP	19	627.9	101.6	10.5	18.8	732.4	132.4	22.1	12.5	594.4	101.7	19.4	10.4	1954.7	335.7	52	41.7
5	LC	25	539.1	63.2	13.2	16.7	513.6	68.4	18.8	14.1	987.3	112.1	17.2	29.1	2040	243.7	49.2	59.9
5	M	21	621.9	82.2	13.2	21.6	587.3	89.6	14.5	14.5	557.6	73.5	11.4	15.6	1766.8	245.3	39.1	51.7
5	AE	22	623.9	88.8	12.3	22.9	724.5	130.2	21.3	12.1	717.8	118.4	13.3	20.4	2066.2	337.4	46.9	55.4
5	SV	21	637.4	106.4	18.4	14.5	644.7	104.8	15.6	21.5	655.6	88.8	12.2	25.7	1937.7	300	46.2	61.7
5	DH	22	734.2	107.9	15.5	26.9	839.5	133.6	16.8	19.4	692.4	115.5	12.5	21.7	2266.1	357	44.8	68
5	DA	22	585.8	79.2	17.1	22.9	866.7	132	12.1	21.4	665.8	118.8	17.3	10	2118.3	330	46.5	54.3
5	ZT	25	996	168.3	14.6	18.7	998.7	173.7	18.3	24.5	842.7	144.3	12.8	24.7	2837.4	486.3	45.7	67.9

HARI 3

KELOMPOK UMUR	NAMA	UMUR	MAKAN PAGI				MAKAN SIANG				MAKAN MALAM				TOTAL			
			E	KH	P	L	E	KH	P	L	E	KH	P	L	E1	KH	P	L
1	MH	9	562.1	87.4	12.6	17.2	567.2	86.4	13.6	16.7	436.6	79.3	13	13.8	1565.9	253.1	42.9	47.7
1	SV	9	398.3	57.4	12.7	12.7	467.1	60	15.8	16.7	457.3	59.7	11.5	18.9	1322.7	177.1	45.2	48.3
2	IH	12	533.4	81	13.5	18.2	649.3	104.4	11.1	18.9	763.5	105.8	17.4	21.3	1946.2	291.2	43.5	58.4
2	A	12	427.2	57.5	13.5	14.8	416.8	48.5	16.2	15.6	516.8	76.4	15.9	14.6	1360.8	182.4	45.3	45
2	A	15	380.2	48.9	13.6	13.4	487.2	61.3	17.3	16.7	466.7	64.2	17.5	13.9	1334.1	174.4	47.6	44
2	R	12	582.1	80.1	12.3	21.5	712.3	120.1	16.2	16.4	609.7	92.9	15.3	18.5	1904.1	293.1	44.9	56.4
2	AS	12	349.3	43.2	11.9	13.6	423.1	58.8	11.4	14.3	489.7	73.1	12.6	14.7	1262.1	175.1	37.6	42.6
2	AK	12	481.3	72.4	11.1	16.2	549.2	86.7	15.6	13.4	537.3	72.4	18.7	18.2	1567.8	231.5	40.1	47.8
2	ND	10	406.9	57.2	10.1	15.3	712.3	118.2	19.4	14.5	543.8	79	17.1	16.3	1663	254.4	44	46.1
2	A	12	556.7	86.4	19.6	13.1	597.2	95.6	14.7	15.2	678.9	109.4	15.3	15.2	1832.8	291.4	49.5	43.5
3	ND	13	369.9	37.4	12.9	18.3	489.2	59.1	20.9	17.2	466.9	58.9	14.6	17.3	1326	155.4	51	52.8
3	DP	15	511.3	72.1	14.6	17.9	573.1	102.5	24.1	6.7	597.9	101	17.1	12.7	1682.3	275.6	45.4	37.3
3	FB	15	677.2	111. 9	20	16.2	670.8	110.1	11.4	18.3	617.3	108.5	12.5	13.5	1965.3	330.5	49.7	48
3	MU	14	449.4	57.7	18.9	14.8	546.3	74.2	15.8	17.4	440	74.2	16.4	7.4	1435.7	206.1	52.1	39.6
3	PS	15	611.8	84.9	19.8	21.1	734.4	128.7	15.4	15.1	647.3	117.1	13.3	12.5	1993.5	330.7	50.3	48.7
3	SP	13	389.5	43.3	15	15.8	467.2	60.2	15.8	14.9	435.6	60.1	13.4	14.5	1292.3	163.6	45.7	45.2
3	RA	15	723.4	122. 8	19.6	13.8	689.3	120.1	14.8	15.1	547.3	87.4	15.9	14	1960	330.3	49.5	42.9
3	SD	14	367.8	43.1	14.1	13.3	614.3	84.5	25.1	17.5	589.2	87.5	14.5	20.6	1571.3	215.1	56.7	51.4
3	PC	15	491.2	77.2	10	14.7	734.5	122	23.2	15.7	624.7	80.7	13.5	25.4	1850.4	279.9	48.9	55.8
3	DN	15	552.1	91.5	11.9	14.5	690.3	106.8	25.8	15.7	577.4	78.1	20.9	19.5	1819.8	276.4	53.4	49.7
3	R	14	569.2	91.5	11.9	14.7	723.9	124.6	17.4	16.7	556.7	87.4	15.9	14	1849.8	303.5	46	45.4
3	H	13	461.2	60.7	14.3	16.9	476.9	71.5	9.3	15.7	627.3	99.4	11.9	18.8	1565.4	231.6	39.3	51.4
3	SA	15	547.2	83.1	20.5	13.7	788.1	143	16.7	15.3	648.3	105.1	17.8	16.2	1983.6	331.2	52.5	45.2
3	FY	13	726.5	115. 3	18.5	17.6	546.7	90.1	10.9	13.6	679.1	116	12.9	15.3	1952.3	321.4	43	46.5

4	MR	16	472.3	62	18.2	15.8	587.2	93.7	14.9	14.2	509.4	95.5	13.7	13.3	1568.9	251.2	47.3	43.3
4	FT	16	649.4	100	20.1	18.2	533.9	88.7	15.9	13.4	841.3	154.9	12.9	18.9	2024.6	343.6	49.4	50.5
4	IS	17	550.2	81.2	19	16.1	547.5	90.1	10.9	13.6	756.8	127.4	21.2	17.6	1854.5	298.7	43.5	47.3
4	NP	18	730.4	109. ₃	17.4	20.7	567.2	88.7	9.4	17.4	675.7	124.5	17.1	11.7	1973.3	322.5	44.2	49.8
4	SL	16	609.9	76.4	18.1	20.4	765.4	137.3	17.5	14.5	649.3	117.1	13.3	12.5	2024.6	330.8	50.1	47.4
4	AT	16	359.7	43.2	13.1	13.6	467.9	57.5	20.7	15.4	534.2	73.1	21.9	15.7	1361.8	173.8	49.2	44.7
4	JF	17	494.6	72.4	12.1	16.7	697.3	115.4	18	16.9	653.2	101.1	16.8	18.6	1845.1	288.9	47	52.2
4	SS	16	440.1	57.3	14.7	14.2	784.7	132.4	22.1	17.4	498.6	73.8	13.6	15.1	1723.4	263.5	54.2	46.7
4	EM	16	431.2	61.4	12.7	14.5	667.8	114.4	13.4	14.9	623.4	98.1	11.8	18.9	1722.4	273.9	41	48.3
4	JF	18	521.3	72.4	16.5	17.5	625.4	101.1	16.8	16.4	467.3	72.2	13	11.4	1614	245.7	49.7	45.3
4	MD	16	623.5	101. ₆	16.1	15.9	671.5	109.4	16.5	16.2	641.3	110.3	16.4	13.6	1936.3	321.3	48.8	45.7
5	D	20	792.3	113. ₃	17.2	23.7	612.9	100.1	9.2	17.2	684.6	112.3	19.5	16.4	2089.8	325.7	43.6	57.3
5	NR	22	385.8	57.7	12.2	11.3	657.2	89.2	34.4	15.8	514.9	64.2	17.5	18.9	1557.9	211.1	62.4	46
5	F	22	572.3	90.7	12.4	17.5	629.8	110.1	12.5	13.8	654.3	80.7	12.6	25.4	1856.4	281.5	38.7	56.7
5	SR	19	423.1	57.6	10.9	15.2	487.3	60	15.8	18.3	567.2	88.5	18.8	12.6	1477.6	206.1	45	46.1
5	RM	20	774.9	123	13.1	22.3	561.6	90.1	9.9	15.8	512.8	75.3	13.9	13.4	1849.3	288.4	38.8	51.5
5	YS	21	748.2	114. ₈	17.1	23.2	1105.9	201.4	37.5	16.7	687.3	88.3	15.4	24.7	2541.4	404.5	71.3	64.6
5	VP	19	579.8	86.7	12.9	22.5	789.3	130.7	20.3	19.5	714.9	116.4	17.6	18.6	2084	333.8	52.7	60.6
5	LC	25	447.1	57.6	16.2	15.9	482.2	74.5	20.1	18.1	478.9	64.2	17.5	15.7	1408.2	196.3	54.4	49.7
5	M	21	648.9	100. ₁	18.4	18.2	617.8	101.3	18.2	14.3	467.2	64.2	17.5	13.2	1733.9	265.6	50.9	45.7
5	AE	22	507.2	83.2	17.3	10.6	823.4	130.9	33.6	16.8	423.6	44.4	19.2	16.7	1754.2	258.5	67.7	44.1
5	SV	21	616.8	100. ₅	14.2	16.9	625.9	100.7	15.1	16.3	672.3	111.2	15.9	15.6	1915	312.4	45.6	48.8
5	DH	22	675.1	115. ₃	18.3	11.6	745.6	129.6	18.6	15.7	723.2	115.3	14.3	20.8	2143.9	360.2	52.6	48.1
5	DA	22	599.3	100. ₇	11.8	17.5	799.4	138.2	20.2	17.3	743.2	123.9	18.7	16.7	2141.9	362.8	49.3	51.5
5	ZT	25	512.3	72	19	15.3	592.1	88.3	20.8	16.7	645.3	112.3	17.4	14.2	1749.7	272.6	56.5	46.2

LAMPIRAN F

SURAT IZIN PENELITIAN



KEMENTERIAN KESEHATAN RI
BADAN PENGEMBANGAN DAN PEMBERDAYAAN SUMBERDAYA MANUSIA KESEHATAN
POLITEKNIK KESEHATAN PADANG

Jl. Sempang Peruluh Haji Nanggalo Padang 25144 Telp./Fax. (0751) 7058128
 Jurusan Keperawatan (0751) 7051888, Prodi Keperawatan Solut (0752) 20445, Jurusan Kesehatan Lingkungan (0751) 7051817-56008
 Jurusan Gizi (0751) 7051769, Jurusan Kebidanan (0751) 443126, Prodi Rehabilitasi Medik (0752) 25474
 Jurusan Keperawatan Gigi (0752) 23005-23075, Jurusan Promosi Kesehatan
 Website : <https://poltekkes-pdg.ac.id>



Nomor : KH.03.02/²⁰⁶⁹⁹/2021 Padang, 20 Desember 2021

Lampiran : -

Perihal : Mohon Izin Penelitian
 Kepada Yth :
 Kepala Panti Asuhan Putri Aisyiyah Cabang Nanggalo Kota Padang
 di-
 Tempat

Dengan hormat,

Sehubungan dengan pembuatan Karya Tulis Ilmiah sebagai persyaratan bagi mahasiswa Diploma III Gizi untuk menyelesaikan pendidikannya, maka mahasiswa tersebut perlu melakukan penelitian yang berhubungan dengan Karya Tulis Ilmiah. Adapun nama mahasiswa kami :

No	Nama/Nim	Judul
1	Hanifa Maharani Putri NIM : 192110091	Gambaran Energi dan Zat Gizi Makro dari Porsi Makan Yang diambil Anak asuh Pada Penyelenggaraan Makan Panti Asuhan Putri Aisyiyah Cabang Nanggalo Kota Padang Tahun 2022
2	Sry Rahma Yosi NIM : 192110112	Gambaran tingkat kecukupan energi dan zat gizi makro dari makanan yang di produksi di panti asuhan putri aisyyiah cabang nanggalo kota padang tahun 2022

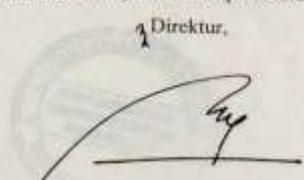
Tempat Penelitian : Panti Asuhan Putri Aisyiyah Cabang Nanggalo Kota Padang

Waktu Penelitian : Januari 2022

Oleh sebab itu, kami mohon Bapak/Ibu memberi izin kepada mahasiswa kami untuk melakukan penelitian di tempat yang Bapak/Ibu Pimpin.

Demikianlah kami sampaikan, atas perhatian dan kerjasamanya kami ucapkan terima kasih.

Direktur,



Dr. Burhan Muslim, SKM, M. Si
 NIP. 196101131986031002

Tembusan :

1. Arsip

LAMPIRAN G

SURAT KETERANGAN PENELITIAN



LEMBAGA KESEJAHTERAAN SOSIAL ANAK (LKSA)
PANTI ASUHAN 'AISYIYAH CABANG NANGGALO PADANG
Akreditasi Baik (B) NO.LKS.141.AKRE.2015
Berdasarkan Peraturan Menteri Sosial Republik Indonesia Nomor 17 Tahun 2012
Alamat : Jl. Sawah Liat Kel. Cio,Kec. Nanggalo Kota Padang Telp (0751) 7006411
Bank : - Bank Nagari (Sikod) Capem Sileba No. Rekening 1005. 0210.03109-0
- Bank BRI Cabang Padang No. Rekening 0056-01-040716.50-0

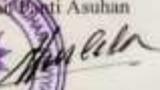
SURAT KETERANGAN
No. 67g / PA-ASY/ci/2022

Yang bertanda tangan dibawah ini, Pimpinan Panti Asuhan Putri Aisyiyah Cabang Nanggalo Kota Padang, menerangkan nama-nama dibawah ini :

No	Nama	Keterangan
1.	Hanifa Maharani Putri	Mahasiswa yang Melakukan Penelitian
2.	Safyanti, SKM, M.Kes	Dosen Pembimbing Utama
3.	Sri Darningsih, S.Pd, M.Si	Dosen Pembimbing Pendamping

Telah melaksanakan kegiatan penelitian tentang "Gambaran Energi dan Zat Gizi Makro Dari Porsi Makan yang Diambil Anak Asuh Di Panti Asuhan Putri Aisyiyah Cabang Nanggalo Kota Padang Tahun 2022" Pada Tanggal 4 – 10 Januari 2022.

Demikianlah surat keterangan ini kami buat dengan sesungguhnya untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Padang, Januari 2022
Pimpinan Panti Asuhan

Hj. Nurhikmah, A.Md


LAMPIRAN H

KARTU KONSULTASI TUGAS AKHIR



KARTU KONSULTASI
PENYUSUNAN TUGAS AKHIR PROGRAM STUDI D-III GIZI
POLTEKES KEMENKES PADANG TAHUN 2022



NAMA	Hanifa Maharani Putri
NIM	192110091
JUDUL TUGAS AKHIR	Gambaran Tingkat Kecukupan Energi Dan Zat Gizi Makro dari Porsi Makan yang Diambil Anak Asuh Panti Asuhan Putri Aisyiyah Cabang Nanggalo Kota Padang Tahun 2022
PEMBIMBING 1	Safyanti, SKM, M.Kes

NO	HARI/TANGGAL	TOPIK KONSULTASI	SARAN PERBAIKAN	TTD PEMBIMBING
1	25/04/2022 Sabtu	Memeriksa hasil Penelitian	Langkah pengalihan data menggunakan SPSS	[Signature]
2	Pada 10/05/2022	Pembahasan	Pembahasan bandingkan hasil penelitian	[Signature]
3	Jumat 20 Mei 2022	Data dan Pembahasan	Tambahkan tabel % AKB	[Signature]
4	Berakhir 28 Mei 2022	Hasil data Pembahasan keilmuan kurang bagus	Perbaiki cara penulisan dan perjelasan hasil	[Signature]
5	Pada 28 Mei 2022	BAB II Pembahasan hasil data energi dan zat gizi makro	Perbaiki gram satuan data yang keliru bandingkan hasil dengan penelitian yang lain	[Signature]
6	Senin 30 Mei 2022	BAB III : Kesimpulan dan Saran	Kesimpulan simpulkan dengan jelas. perbaiki !!	[Signature]
7	Selasa 31 Mei 2022	Cara Penulisan Abstrak	Abstrak dibayar saat LA +1, paragraf 2 metode, hasil, saran	[Signature]
8	2 Juni 2022	ACC	ACC	[Signature]

Padang, 2022

Koordinator Mata Kuliah,
[Signature]
Hasneil, DCN, M. Biomed
NIP. 19630719 198803 2 003

Ka. Prodi D-III Gizi
[Signature]
Safyanti, SKM, M.Kes
NIP. 19630609 198803 2 001

KARTU KONSULTASI TUGAS AKHIR



**KARTU KONSULTASI
PENYUSUNAN TUGAS AKHIR PROGRAM STUDI D-III GIZI
POLTEKKES KEMENKES PADANG TAHUN 2022**



NAMA	Hanifa Maharani Putri
NIM	192110091
JUDUL TUGAS AKHIR	Gambaran Tingkat Kecukupan Energi Dan Zat Gizi Makro dari Porsi Makan yang Diambil Anak Asuh Panti Asuhan Putri Aisyiyah Cabang Nanggalo Kota Padang Tahun 2022
PEMBIMBING 2	Sri Darningsih, S.Pd, M.Si

NO	HARI/TANGGAL	TOPIK KONSULTASI	SARAN PERBAIKAN	TTD PEMBIMBING
1	Senin 25/04/2022	BAB III dan cara pengisian data	menambahkan SD, Men, arak untuk setiap data	<i>[Signature]</i>
2	Kamis, 15/05/2022	Cara penulisan tabel dalam menggunakan tabel terduler	Perbaiki cara penulisan tabel	<i>[Signature]</i>
3	Jumat, 20/05/2022	BAB IV	Perbaikan cara penulisan tabel	<i>[Signature]</i>
4	Kamis 26/05/2022	BAB IV	Penambahan paragraf setelah tabel A, B, C & D	<i>[Signature]</i>
5	Jumat 27/05/2022	BAB V	Kesimpulan mengenai laporan kesehatan, perbaikan	<i>[Signature]</i>
6	Senin 30/05/2022	BAB I, BAB V	Penyempurnaan menggunakan Angket	<i>[Signature]</i>
7	Selasa 31/05/2022	BAB I, BAB V, BAB VI, BAB VII	Perbaikan cara penulisan	<i>[Signature]</i>
8	Kamis, 2 Juni 2022	ACC	ACC	<i>[Signature]</i>

Padang, Juni 2022

Koordinator Mata Kuliah,

[Signature]
Hasneli, DCN, M.Biomed
 NIP. 19630719 198803 2 003

Ka. Prodi D-III Gizi

[Signature]
Safyanti, SKM, M.Kes
 NIP. 19630609 198803 2 001

LAMPIRAN I

DOKUMENTASI

Menu Makan Pagi



Menu Makan Siang



Menu Makan Malam

