

**ANALISIS KESESUAIAN BESAR PORSI MAKANAN YANG DISAJIKAN  
DENGAN ANJURAN JUMLAH PORSI MAKAN SEHARI PADA  
SANTRI DI ASRAMA PONDOK PESANTREN HAKKATUL  
QUR'AN PADANG TAHUN 2023**

**SKRIPSI**

Diajukan pada Program Studi Sarjana Terapan Gizi dan Dietetika Politeknik Kesehatan Kemenkes RI Padang sebagai Persyaratan dalam Menyelesaikan Pendidikan Program Studi Sarjana Terapan Gizi dan Dietetika Politeknik Kesehatan Kemenkes RI Padang



Oleh :

**NUR ARIFAH**  
**NIM. 192210709**

**PROGRAM STUDI SARJANA TERAPAN GIZI DAN DIETETIKA  
POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES PADANG  
TAHUN 2023**

**PERNYATAAN PERSETUJUAN**

Judul Skripsi : Analisis Kesesuaian Besar Porsi Makanan yang Disajikan dengan Anjuran Jumlah Porsi Makan Sehari pada Santri di Asrama Pondok Pesantren Harkatul Qur'ani Padang Tahun 2023  
Nama : Nur Arifah  
NIM : 192210709

Skripsi ini telah disetujui untuk diseminarkan dihadapan Tim Pengajar Skripsi Program Studi Sarjana Terapan Gizi dan Dietetika Politeknik Kesehatan Kemenkes Padang

Padang, Juni 2023

Komisi Pembimbing :

Pembimbing Utama



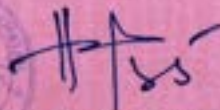
(Kasmivetti, DCN, M.Biomed)  
NIP : 19640427 198703 2 001

Pembimbing Pendamping



(Anda@kar, SKM, M.Kes)  
NIP : 19660612 198903 1 003

Ketua Program Studi  
Sarjana Terapan Gizi dan Dietetika



(Marni Handayani, S.ST, M.Kes)  
NIP : 19750309 199803 2 001

## PERNYATAAN PENGESAHAN PENGUJI

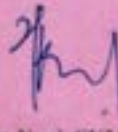
Judul Skripsi : Analisis Kesesuaian Besar Porsi Makanan yang Disajikan dengan Anjuran Jumlah Porsi Makan Sehari pada Santri di Asrama Pondok Pesantren Harokani Qur'an Padang Tahun 2023  
Nama : Nur Arifah  
NIM : 192210709

Skripsi ini telah diuji dan dipertahankan dihadapan Tim Penguji Ujian Skripsi Program Studi Sarjana Terapan Gizi dan Dietetika Politeknik Kesehatan Kemenkes Padang dan dinyatakan telah memenuhi syarat untuk diterima.

Padang, Juni 2023

Dewan Penguji

Ketua



(Irma Eva Yani, SKM, M.Si)  
NIP : 19651019 198803 2 001

Anggota



(Wini Sartika, DCN, M.Biomed)  
NIP : 19710719 199403 2 003

## PERNYATAAN TIDAK PLAGIAT

Yang bertanda tangan dibawah ini saya:

Nama lengkap	: Nur Arifah
NIM	: 192210709
Tanggal lahir	: 3 Desember 1999
Tahun masuk	: 2019
Nama PA	: Safyanti, SKM, M.Kes
Nama Pembimbing Utama	: Kasmyetti, DCN, M.Biomed
Nama Pembimbing Pendamping	: Andrafikar, SKM, M.Kes

Menyatakan bahwa saya tidak melakukan kegiatan plagiat dalam penulisan hasil skripsi saya, yang berjudul :

"Analisis Kesesuaian Besar Porsi Makanan yang Disajikan dengan Anjuran Jumlah Porsi Makan Sehari pada Santri di Asrama Pondok Pesantren Harakatul Qur'an Padang Tahun 2023".

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

Demikianlah surat pernyataan ini saya buat dengan sebenar-benarnya.

Padang, Juni 2023  
Mahasiswa,



(Nur Arifah)

NIM\_192210709

## DAFTAR RIWAYAT HIDUP



Nama : Nur Arifah  
Tempat/Tanggal Lahir : Sei Dareh/ 3 Desember 1999  
Jenis Kelamin : Perempuan  
Agama : Islam  
Alamat : Padang Sarai Permai Blok S No.3, Kota Padang  
Anak ke : 2 dari 2 Bersaudara  
Nama Orang Tua :  
    Ayah : Yusra STP  
    Ibu : Tahrifil

Riwayat Pendidikan

1. TK Fadhila Ulfa	Tamat Tahun 2006
2. SD Negeri 27 Anak Air	Tamat Tahun 2012
3. SMP Negeri 15 Padang	Tamat Tahun 2015
4. SMA Negeri 1 Padang	Tamat Tahun 2018

**PRODI SARJANA TERAPAN DAN DIETETIKA  
JURUSAN GIZI**

**Skripsi, Juni 2023  
Nur Arifah**

**Analisis Kesesuaian Besar Porsi Makanan yang Disajikan dengan Anjuran Jumlah Porsi Makan Sehari pada Santri di Asrama Pondok Pesantren Harakatul Qur'an Padang Tahun 2023**

**vi+ 43 halaman, 31 tabel, 4 lampiran**

**ABSTRAK**

Besar porsi merupakan berat tiap bahan makanan setiap waktu makan perjenis bahan makanan yang harus sesuai dengan standar kebutuhan. Besar porsi dalam penyelenggaraan makanan asrama di Pesantren Harakatul Qur'an menjadi masalah karena tidak sesuai dengan anjuran jumlah porsi. Data nilai gizi makanan di Pesantren Harakatul Qur'an didapatkan bahwa kurang dari kecukupan, akibat porsi yang tidak sesuai menyebabkan kandungan gizi makanan menjadi berkurang. Tujuan penelitian untuk menganalisis kesesuaian besar porsi makanan yang disajikan dengan anjuran jumlah porsi makan sehari remaja (santri).

Metode penelitian yakni deskriptif dengan menggunakan pendekatan kuantitatif. Objek penelitian berupa besar porsi. Penelitian dilakukan di Pondok Pesantren Harakatul Qur'an Padang. Data primer tentang besar porsi makanan dikumpulkan dengan cara *food weighing*. Data sekunder tentang menu dilakukan dengan wawancara. Analisa data dilakukan dengan menyertakan tabel besar porsi makanan, tabel kesesuaian besar porsi dengan anjuran jumlah porsi makan sehari serta nilai gizi pada laki-laki 13-15 tahun dan 16-18 tahun.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa makanan pokok, sayuran, lauk nabati, lauk hewani, gula, dan minyak tidak sesuai dengan anjuran jumlah porsi makan sehari untuk laki-laki 13-15 tahun dan 16-18 tahun. Menu yang disajikan kurang bervariasi dari segi jenis bahan makanan dan teknik pengolahannya. Besar porsi yang kurang yaitu makanan pokok, sayuran, tahu, dan kacang tanah sedangkan besar porsi yang lebih yakni tempe, kacang hijau, lauk hewani, minyak, dan gula. Energi, protein, lemak, dan karbohidrat masih kurang dari kecukupan gizi rata-rata.

Besar porsi belum sesuai dengan anjuran jumlah porsi makan sehari, disarankan agar penyelenggaraan makanan asrama memperhatikan kembali besar porsi makanan, dan perlunya dilakukan penyesuaian agar besar porsi makanan sesuai dengan anjuran jumlah porsi makan sehari untuk santri.

**Kata Kunci :** Besar Porsi, Jumlah Porsi Makan Sehari.

**Daftar Pustaka :** 20 (2019-2022)

**BACHELOR OF APPLIED NUTRITION AND DIETHICS  
DEPARTMENT OF NUTRITION**

**Undergraduate Thesis, June 2023  
Nur Arifah**

**Analysis of the Suitability of Food Portion Sizes Served with Recommended Daily Portion Intake for Students in the Harakatul Qur'an Islamic Boarding School Dormitory in Padang, 2023**

**vi+ 43 pages, 31 tables, 4 appendices**

**ABSTRACT**

Portion size refers to the weight of each food ingredient consumed at each mealtime, per type of food, which should adhere to the standard dietary requirements. The issue at Pesantren Harakatul Qur'an boarding school's dining facility is that portion sizes do not align with the recommended serving amounts. Nutritional data obtained from the food served at the Pesantren Harakatul Qur'an reveals that the food lacks sufficient nutrients due to inappropriate portion sizes. The objective of the research is to analyze the compatibility of portion sizes of the meals served with the recommended daily serving sizes for adolescents (students).

The research method used is descriptive, employing a quantitative approach. The research focuses on portion sizes as the object of study. The study was conducted at Pondok Pesantren Harakatul Qur'an in Padang. Primary data on portion sizes were collected through food weighing, while secondary data on the menu were obtained through interviews. The data analysis includes the presentation of a table displaying portion sizes, a table comparing portion sizes with the recommended daily serving amounts for male adolescents aged 13-15 years and 16-18 years, as well as the nutritional values for these age groups.

The research findings indicate that staple foods, vegetables, plant-based side dishes, animal-based side dishes, sugar, and oil do not comply with the recommended daily serving amounts for male adolescents aged 13-15 years and 16-18 years. The menu presented lacks variety in terms of the types of ingredients and cooking techniques. Inadequate portion sizes were observed for staple foods, vegetables, tofu, and peanuts, while excessive portion sizes were found for tempeh, mung beans, animal-based side dishes, oil, and sugar. Energy, protein, fat, and carbohydrates still fall below the average nutritional adequacy.

Portion sizes are not yet aligned with the recommended daily serving amounts. It is recommended that the boarding school's dining facility reconsider portion sizes of the meals and make necessary adjustments to ensure they comply with the recommended daily serving amounts for the students.

**Keywords:** Portion Size, Daily Portion Intake.

**References:** 20 (2018-2022)

## KATA PENGANTAR

Puji syukur atas kehadiran Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat dan karunia-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan Skripsi yang berjudul Analisis Kesesuaian Besar Porsi Makanan yang Disajikan dengan Anjuran Jumlah Porsi Makan Sehari pada Santri di Asrama Pondok Pesantren Harakatul Qur'an Padang Tahun 2023. Penulis ingin menyampaikan rasa terima kasih yang sebesar-besarnya atas segala bimbingan dan arahan dari Ibu Kasmiyetti, DCN, M.Biomed dan Bapak Andrafikar, SKM, M.Kes selaku pembimbing Skripsi. Rasa terimakasih ini juga penulis sampaikan kepada :

1. Ibu Renidayati, S.Kp, M.Kep, Sp.Jiwa selaku Direktur Politeknik Kesehatan Kementerian Kesehatan RI Padang.
2. Ibu Rina Hasniyati, SKM, M.Kes selaku Ketua Jurusan Gizi.
3. Marni Handayani, S.SiT, M.Kes selaku Ketua Prodi Sarjana Terapan Gizi dan Dietetika
4. Safyanti, SKM, M.Kes selaku Pembimbing Akademik.
5. Ibu Irma Eva Yani, SKM, M.Si selaku Ketua dewan penguji skripsi.
6. Ibu Wiwi Sartika, DCN, M.Biomed selaku anggota dewan penguji skripsi.
7. Bapak dan Ibu Dosen khususnya Dosen gizi beserta Civitas Jurusan Gizi Politeknik Kesehatan Kementerian Kesehatan Padang yang telah memberikan ilmu, masukan, dukungan, dan semangat.
8. Bapak dan Ibu pimpinan di tempat penelitian yang telah membantu selama proses penelitian berjalan.
9. Keluarga yang selalu mendo'akan dan meberikan support sehingga penulis lebih bersemangat menyelesaikan Skripsi ini serta teman-teman yang telah



memberikan motivasi, masukan, saran, dan dukungan.

Penulis menyadari bahwa Skripsi ini masih jauh dari kesempurnaan. Oleh karena itu, penulis mengharapkan kritikan dan saran yang membangun demi kesempurnaan Skripsi ini. Akhir kata penulis ucapkan terima kasih dan semoga Skripsi ini dapat memberikan manfaat kepada pembaca dan untuk penulis sendiri.

Padang, Juni 2023

Penulis

# DAFTAR ISI

Halaman

<b>PERNYATAAN PERSETUJUAN PEMBIMBING</b>	
<b>PERNYATAAN PENGESAHAN PENGUJI</b>	
<b>PERNYATAAN TIDAK PLAGIAT</b>	
<b>RIWAYAT HIDUP PENULIS</b>	
<b>ABSTRAK</b>	
<b>KATA PENGANTAR.....</b>	<b>i</b>
<b>DAFTAR ISI.....</b>	<b>iii</b>
<b>DAFTAR TABEL .....</b>	<b>iv</b>
<b>DAFTAR LAMPIRAN .....</b>	<b>vi</b>
<b>BAB I PENDAHULUAN .....</b>	<b>1</b>
A. Latar Belakang .....	1
B. Rumusan Masalah .....	3
C. Tujuan Penelitian.....	4
D. Manfaat Penelitian.....	4
E. Ruang Lingkup Penelitian .....	5
<b>BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....</b>	<b>6</b>
A. Penyelenggaraan Makanan Institusi.....	6
B. Kecukupan Gizi.....	10
C. Jenis Bahan Makanan.....	11
D. Kerangka Teori.....	17
E. Kerangka Konsep .....	18
F. Definisi Operasional.....	19
<b>BAB III METODE PENELITIAN .....</b>	<b>20</b>
A. Desain Penelitian.....	20
B. Tempat dan Waktu Penelitian .....	20
C. Objek Penelitian .....	20
D. Teknik Pengumpulan Data .....	20
E. Teknik Pengolahan Data .....	21
F. Analisis Data .....	21
<b>BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN .....</b>	<b>22</b>
A. Gambaran Umum .....	22
B. Hasil Penelitian .....	24
C. Pembahasan .....	36
<b>BAB V KESIMPULAN DAN SARAN.....</b>	<b>42</b>
A. Kesimpulan.....	42
B. Saran.....	42
<b>DAFTAR PUSTAKA</b>	
<b>LAMPIRAN</b>	

## DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 1. Anjuran jumlah porsi Makan Sehari .....	9
Tabel 2. Angka Kecukupan Gizi Makro Remaja .....	11
Tabel 3. Kelompok Makanan Pokok.....	12
Tabel 4. Kelompok Lauk Pauk sebagai Sumber Protein Nabati .....	13
Tabel 5. Kelompok Lauk Pauk sebagai Sumber Protein Hewani .....	14
Tabel 6. Kelompok Buah-Buahan.....	16
Tabel 7. Menu yang disajikan di Pondok Pesantren Harkatul Qur'an .....	24
Tabel 8. Besar Porsi Makanan yang Disajikan Berdasarkan Menu 1 .....	25
Tabel 9. Besar Porsi Makanan yang Disajikan Berdasarkan Menu 2 .....	25
Tabel 10. Besar Porsi Makanan yang Disajikan Berdasarkan Menu 3 .....	26
Tabel 11. Besar Porsi Makanan yang Disajikan Berdasarkan Menu 4 .....	26
Tabel 12. Besar Porsi Makanan yang Disajikan Berdasarkan Menu 5 .....	27
Tabel 13. Besar Porsi Makanan yang Disajikan Berdasarkan Menu 6 .....	27
Tabel 14. Besar Porsi Makanan yang Disajikan Berdasarkan Menu 7 .....	28
Tabel 15. Kesesuaian Besar Porsi dengan Anjuran Jumlah Porsi Makan Sehari Anak Remaja 13-15 tahun Laki-laki Berdasarkan Menu 1 .....	28
Tabel 16. Kesesuaian Besar Porsi dengan Anjuran Jumlah Porsi Makan Sehari Anak Remaja 16-18 tahun Laki-laki Berdasarkan Menu 1 .....	29
Tabel 17. Kesesuaian Besar Porsi dengan Anjuran Jumlah Porsi Makan Sehari Anak Remaja 13-15 tahun Laki-laki Berdasarkan Menu 2 .....	29
Tabel 18. Kesesuaian Besar Porsi dengan Anjuran Jumlah Porsi Makan Sehari Anak Remaja 16-18 tahun Laki-laki Berdasarkan Menu 2 .....	30
Tabel 19. Kesesuaian Besar Porsi dengan Anjuran Jumlah Porsi Makan Sehari Anak Remaja 13-15 tahun Laki-laki Berdasarkan Menu 3 .....	30
Tabel 20. Kesesuaian Besar Porsi dengan Anjuran Jumlah Porsi Makan Sehari Anak Remaja 16-18 tahun Laki-laki Berdasarkan Menu 3 .....	31
Tabel 21. Kesesuaian Besar Porsi dengan Anjuran Jumlah Porsi Makan Sehari Anak Remaja 13-15 tahun Laki-laki Berdasarkan Menu 4 .....	31
Tabel 22. Kesesuaian Besar Porsi dengan Anjuran Jumlah Porsi Makan Sehari Anak Remaja 16-18 tahun Laki-laki Berdasarkan Menu 4 .....	31
Tabel 23. Kesesuaian Besar Porsi dengan Anjuran Jumlah Porsi Makan Sehari Anak Remaja 13-15 tahun Laki-laki Berdasarkan Menu 5 .....	32
Tabel 24. Kesesuaian Besar Porsi dengan Anjuran Jumlah Porsi Makan Sehari Anak Remaja 16-18 tahun Laki-laki Berdasarkan Menu 5 .....	32
Tabel 25. Kesesuaian Besar Porsi dengan Anjuran Jumlah Porsi Makan Sehari Anak Remaja 13-15 tahun Laki-laki Berdasarkan Menu 6 .....	33
Tabel 26. Kesesuaian Besar Porsi dengan Anjuran Jumlah Porsi Makan Sehari Anak Remaja 16-18 tahun Laki-laki Berdasarkan Menu 6 .....	33

Tabel 27. Kesesuaian Besar Porsi dengan Anjuran Jumlah Porsi Makan Sehari Anak Remaja 13-15 tahun Laki-laki Berdasarkan Menu 7 .....	33
Tabel 28. Kesesuaian Besar Porsi dengan Anjuran Jumlah Porsi Makan Sehari Anak Remaja 16-18 tahun Laki-laki Berdasarkan Menu 7 .....	34
Tabel 29. Rata-Rata Besar Porsi Porsi Selama 7 Hari untuk Anak Remaja 13-15 tahun Laki-laki.....	34
Tabel 30. Rata-rata Besar Porsi Selama 7 Hari untuk Anak Remaja 16-18 tahun Laki-laki .....	35
Tabel 31. Nilai Gizi Makanan yang disajikan Selama 7 Hari.....	35

## **DAFTAR LAMPIRAN**

Lampiran A : Surat Izin Pengambilan Data

Lampiran B : Formulir Kesesuaian Besar Porsi

Lampiran C : Persentase Kecukupan Gizi Rata-rata

Lampiran D : Master Tabel

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang**

Penyelenggaraan makanan institusi merupakan penyelenggaraan makanan yang dilakukan dalam jumlah besar, yaitu di atas 50 porsi sekali pengolahan. Penyelenggaraan makanan institusi ialah serangkaian kegiatan mulai dari perencanaan anggaran bahan makanan, perencanaan menu, perencanaan kebutuhan bahan makanan, pembelian/pemesanan bahan makanan, penerimaan bahan makanan, penyimpanan dan distribusi bahan makanan, persiapan bahan makanan, pengolahan bahan makanan, sanitasi hygiene (kebersihan peralatan makan dan keselamatan kerja), dan distribusi/penyajian makanan. Salah satu contoh penyelenggaraan makanan institusi adalah penyelenggaraan makanan di asrama pondok pesantren.<sup>1</sup>

Pondok pesantren memiliki kurikulum yang dimana mengharuskan para santrinya untuk tinggal menetap di dalam pondok selama kegiatan belajar. Hal ini berarti para santri tinggal dan melewati waktu makan di dalam pondok pesantren. Kondisi seperti ini menuntut komitmen pondok pesantren untuk menyediakan pelayanan makanan bagi santri sebaik mungkin agar kecukupan zat gizi santri tetap tercukupi. Kecukupan gizi sangat dipengaruhi oleh umur, jenis kelamin, dan aktivitas fisik. Kecukupan gizi dipengaruhi oleh keragaman kelompok pangan yang dikonsumsi dan besar porsi makanan. Semakin beragam kelompok pangan yang dikonsumsi semakin mudah untuk memenuhi kecukupan gizi. Susunan menu yang tidak beragam dan berulang mengakibatkan timbulnya rasa bosan/jenuh pada konsumen sehingga

konsumen cenderung tidak mengonsumsi atau tidak menghabiskan menu tersebut. Susunan menu yang beragam akan meningkatkan selera makan konsumen sehingga konsumen dapat menghabiskan makanan yang disajikan dan kecukupan gizi konsumen dapat terpenuhi, dan besar porsi yang disajikan harus dalam jumlah yang cukup dan dilakukan secara teratur sesuai dengan anjuran jumlah porsi makan sehari.<sup>2</sup>

Penelitian Yovinda (2022) tentang gambaran kesesuaian standar porsi yang telah ditetapkan dengan besar porsi yang disajikan di Asrama SMK-PP Negeri Padang Mengatas menunjukkan bahwa besar porsi yang disajikan di Asrama SMK-PP Negeri Padang Mengatas untuk lauk nabati, sayur, dan buah sudah sesuai dengan standar porsi yang ditetapkan. Sedangkan makanan pokok dan lauk hewani tidak sesuai dengan standar porsi.<sup>3</sup>

Penelitian Dewi (2021) mengenai analisis zat gizi menu dan besar porsi di asrama putri Madrasah Tarbiyah Islamiyah Canduang Kabupaten Agam menunjukkan bahwa besar porsi belum sesuai dengan besar porsi yang dianjurkan. Besar porsi makanan pokok lebih dari yang dianjurkan, besar porsi lauk nabati, sayur, dan buah kurang dari yang dianjurkan.<sup>2</sup>

Berdasarkan penelitian pendahuluan yang peneliti lakukan dengan wawancara kepada kepala dapur didapatkan hasil biaya makan 950 ribu/santri/bulan. Perencanaan menu di penyelenggara makanan asrama Harkatul Qur'an Padang tidak berdasarkan standar porsi, sebab standar porsi tidak ada ditetapkan, serta tidak adanya perhitungan kecukupan gizi santri yang berusia 13-18 tahun.

Pengadaan bahan makanan di penyelenggara makanan asrama Harakatul Qur'an tidak menggunakan sistem pemesanan bahan makanan tetapi dengan metode *the open market of buying* (pembelian langsung ke pasar). Pola menu yang diterapkan di asrama Harakatul Qur'an yaitu 3 kali terdiri dari makan pagi, makan siang, dan makan malam. Pendistribusian makanan dilakukan jam 07.30 WIB untuk makan pagi, jam 13.00 WIB untuk makan siang, dan jam 17.30 WIB untuk makan malam.

Berdasarkan nilai gizi bahan makanan di Pondok Pesantren Harakatul Qur'an yang telah dihitung, didapatkan hasil energi -44% dari kecukupan, protein -55% dari kecukupan, lemak -60% dari kecukupan, karbohidrat -35% dari kecukupan, Akibat porsi yang tidak sesuai, menyebabkan kandungan gizi makanan menjadi berkurang.

Pondok Pesantren Harakatul Qur'an sebelumnya belum pernah dilakukan penelitian mengenai besar porsi sehingga berdasarkan latar belakang di atas, peneliti tertarik ingin melakukan penelitian tentang analisis kesesuaian besar porsi makanan yang disajikan dengan anjuran jumlah porsi makan sehari pada santri di Asrama Pondok Pesantren Harakatul Qur'an Padang Tahun 2023.

## **B. Rumusan Masalah**

Bagaimana kesesuaian besar porsi makanan yang disajikan dengan anjuran jumlah porsi makan sehari pada santri di Asrama Pondok Pesantren Harakatul Qur'an Padang Tahun 2023?



### **C. Tujuan Penelitian**

#### **1. Tujuan Umum :**

Menganalisis kesesuaian besar porsi makanan yang disajikan dengan anjuran jumlah porsi makan sehari pada santri di Asrama Pondok Pesantren Harkatul Qur'an Padang Tahun 2023.

#### **2. Tujuan Khusus :**

- a. Diketuinya menu yang disajikan di Asrama Pondok Pesantren Harkatul Qur'an Padang Tahun 2023.
- b. Diketuinya besar porsi makanan yang disajikan selama 7 hari di Asrama Pondok Pesantren Harkatul Qur'an Padang Tahun 2023.
- c. Diketuinya analisis kesesuaian antara besar porsi makanan yang disajikan dengan anjuran jumlah porsi makan sehari di Asrama Pondok Pesantren Harkatul Qur'an Padang Tahun 2023.
- d. Diketuinya nilai gizi bahan makanan yang disajikan di Asrama Pondok Pesantren Harkatul Qur'an Padang Tahun 2023.

### **D. Manfaat Penelitian**

#### **1. Bagi Peneliti**

Menambah ilmu pengetahuan peneliti dalam menganalisis kesesuaian besar porsi makanan yang disajikan dengan anjuran jumlah porsi makan sehari pada santri di Asrama Pondok Pesantren Harkatul Qur'an Padang Tahun 2023.

## **2. Bagi Pondok Pesantren Harakatul Qur'an**

Memberikan anjuran jumlah porsi makan sehari untuk penyelenggaraan makanan asrama Pondok Pesantren Harakatul Qur'an Padang 2023.

## **3. Bagi Institusi Pendidikan**

Penelitian ini digunakan sebagai bahan masukan bagi institusi pendidikan dalam proses penyelenggaraan makanan institusi, terkait analisis kesesuaian besar porsi makanan yang disajikan dengan anjuran jumlah porsi makan sehari pada santri di Asrama Pondok Pesantren Harakatul Qur'an Padang Tahun 2023.

## **E. Ruang Lingkup Penelitian**

Penelitian ini mengkaji kesesuaian besar porsi makanan yang disajikan dengan anjuran jumlah porsi makan sehari pada santri di Asrama Pondok Pesantren Harakatul Qur'an Padang Tahun 2023. Objek yang diteliti adalah besar porsi makanan yang disajikan dengan anjuran jumlah porsi makan sehari.

## **BAB II**

### **TINJAUAN PUSTAKA**

#### **A. Penyelenggaraan Makanan Institusi**

##### **1. Sistem Penyelenggaraan Makanan Institusi**

Sistem Penyelenggaraan Makanan Institusi/Massal (SPMI/M) merupakan sebuah penyelenggaraan makanan yang dilakukan dalam jumlah besar yakni di atas 50 porsi sekali pengolahan. Untuk memenuhi kebutuhan konsumennya, maka institusi penyelenggaraan makanan harus menerapkan prinsip penyelenggaraan makanan, seperti memenuhi selera konsumen, makanan yang sehat, aman, dan harga terjangkau.<sup>4</sup>

Penyelenggaraan makanan (*food service*) merupakan sebuah sistem, yang terdiri dari beberapa sub sistem. Sub sistem tersebut antara lain: input (*resourcess*), *thruput* (*process*), output (*goal*), *control*, *feed back* dan *environtment*. Masing-masing sub sistem juga mempunyai unsur-unsur yang saling terkait untuk mencapai tujuan.<sup>5</sup> Penyelenggaraan makanan antara satu tempat dengan di tempat yang lainnya tidak ada yang sama, karena masing-masing memiliki karakteristik yang berbeda antar sub sistemnya, sehingga akan berpengaruh terhadap sub sistem lainnya. Contohnya apabila suatu penyelenggaraan makanan di satu tempat tertentu memiliki jumlah tenaga kerja (*resourcess*) yang berbeda dengan di tempat lainnya, akan mempengaruhi terhadap sub sistem *process*, *control* (pengawasan) dan bahkan terhadap output (mutu makanan yang dihasilkan dan cara pelayanan yang diberikan).<sup>4</sup>

Elemen yang termasuk sebagai input adalah meliputi 6 unsur yaitu: *man* (tenaga kerja), *money* (biaya), *material* (Bahan makanan dan bahan lainnya), *machine* (peralatan), *method* (prosedur kerja, peraturan-peraturan, standar-standar dan kebijakan institusi) dan *markets* (konsumen).<sup>4</sup>

Elemen *proses* adalah sistem pengadaan (mulai dari perencanaan menu sampai dengan penyimpanan), produksi atau pengolahan (mulai dari persiapan sampai pemasakan), dan sistem distribusi makanan, penerapan hygiene sanitasi dan keselamatan kerja.<sup>6</sup> Elemen output (*goal*) adalah hasil akhir dari penyelenggaraan makanan yaitu makanan yang bermutu, berkualitas, dan sistem pelayanan atau penyajian makanan yang tepat dan efisien dan sesuai dengan kondisi serta harapan dari konsumennya. Sementara itu, sistem informasi (*feedback*) bertujuan untuk pengawasan dan pengendalian serta kondisi lingkungan kerja sangat menentukan seluruh pelaksanaan kegiatan penyelenggaraan makanan.<sup>4</sup>

Penyelenggaraan makanan meliputi beberapa hal, diantaranya adalah perencanaan menu; pemesanan dan pembelian bahan makanan; penerimaan dan penyimpanan bahan makanan; pengolahan bahan makanan; pemorsian dan penyajian makanan; pendistribusian makanan.<sup>7</sup>

## **2. Penyelenggaraan Makanan Asrama**

Asrama adalah tempat atau wadah yang diorganisir oleh sekelompok masyarakat tertentu yang mendapat pelayanan makanan secara kontinu. Penyediaan pelayanan makanan didasarkan atas kebutuhan penghuni asrama yang berada di tempat dan dalam jangka waktu tertentu harus

melaksanakan tugasnya, seperti asrama pelajar, mahasiswa, kursus dan sebagainya.<sup>4</sup>

a. Tujuan Penyelenggaraan Makanan Asrama

- 1) Menyediakan makanan bagi sekelompok penghuni asrama yang mendapat makanan secara kontinu.
- 2) Mengatur menu yang tepat agar dapat diciptakan makanan yang memenuhi kecukupan gizi konsumen.<sup>4</sup>

b. Karakteristik Penyelenggaraan Makanan Asrama

- 1) Dikelola pemerintah ataupun peran serta masyarakat.
- 2) Standar gizi disesuaikan menurut kebutuhan golongan orang-orang yang diasramakan serta disesuaikan dengan sumber daya yang ada.
- 3) Melayani berbagai golongan umur ataupun sekelompok usia tertentu.
- 4) Frekuensi makan 2-3 kali, dengan atau tanpa makanan selingan.
- 5) Jumlah yang dilayani tetap.
- 6) Tujuan penyediaan makanan lebih diarahkan untuk pencapaian status kesehatan penghuni asrama.<sup>4</sup>

### **3. Besar porsi**

Besar porsi adalah banyaknya golongan bahan makanan yang diberikan setiap kali makan dengan menggunakan satuan penukar berdasarkan standar makanan yang berlaku di institusi.<sup>4</sup> Besar porsi/jumlah makanan dinilai dari banyaknya makanan yang disajikan dalam piring saji. Keserasian antara ukuran piring saji dan jumlah

makanan yang di sajikan di piring saji akan mempengaruhi penampilan makanan. Penampilan makanan akan terlihat menarik apabila disajikan pada piring saji yang sesuai ukuran, bentuk ataupun warnanya dan ditata dengan rapih. Jumlah makanan yang terlalu banyak atau terlalu sedikit dalam piring saji akan mempengaruhi kepuasan konsumen.<sup>8</sup>

Kriteria penilaian besar porsi umumnya untuk memperoleh informasi tentang porsi terlalu besar, cukup atau kurang. Kontrol terhadap besar porsi dapat dilakukan saat pembelian bahan makanan dengan menentukan spesifikasi bahan tersebut terkait berat, ukuran, satuan, potongan, atau pun jumlah. Selama proses produksi, porsi dapat ditentukan menggunakan alat ukur, contohnya menggunakan timbangan berat bahan makanan, sendok takar, gelas ukur, dan lainnya. Agar porsi yang disajikan selalu tepat, maka tenaga pengolah harus selalu memperhatikan jenis bahan dan peralatan yang tepat, mengetahui berat sebenarnya dari bahan makanan, dan memiliki waktu yang cukup untuk pemorsian makanan.<sup>2</sup>

#### 4. Anjuran jumlah porsi

**Tabel 1. Anjuran jumlah porsi Makan Sehari**

<b>Bahan Makanan</b>	<b>Anak Remaja 13-15 tahun Laki-laki 2475 kkal</b>	<b>Anak Remaja 16-18 tahun Laki-laki 2675 kkal</b>
Nasi	6 ½ p	8 p
Sayuran	3 p	3 p
Buah	4 p	4 p
Tempe	3 p	3 p
Daging	3 p	3 p
Susu	1 p	-
Minyak	6 p	6 p
Gula	2 p	2 p

*Sumber : Pedoman Gizi Seimbang, 2014*

## **B. Kecukupan Gizi**

### **1. Penggunaan Angka Kecukupan Gizi untuk Menghitung Kebutuhan Pangan Bergizi pada Penyelenggaraan Makanan Institusi**

Pedoman penggunaan AKG untuk menghitung kebutuhan pangan bergizi pada penyelenggaraan makanan insitusi diperuntukan pada institusi sekolah, tempat kerja, asrama, pondok pesantren, panti, pusat pemasyarakatan, dan pelayanan haji. Gizi institusi adalah kecukupan gizi didasarkan pada hitungan dengan memperhatikan, antara lain angka kecukupan gizi, aktivitas tubuh, umur, penyakit, dan jenis kelamin.<sup>9</sup>

Pedoman ini dapat digunakan untuk penilaian asupan gizi, pengadaan makanan, perencanaan makan, pengaturan tingkat gizi karakteristik dan kelompok sasaran. Prinsip dan tata cara penggunaan AKG untuk menghitung kebutuhan pangan bergizi pada penyelenggaraan makanan insitusi sebagai berikut:

- a. Menetapkan kelompok sasaran sesuai pengelompokan umur dan jenis kelamin dalam tabel AKG.
- b. Menggunakan AKG pada kelompok tersebut untuk merencanakan kebutuhan konsumsi pangan.
- c. Menerjemahkan hasil perhitungan kebutuhan gizi menjadi kuantitas (gram) dan porsi makanan (prioritas pada energi, protein, karbohidrat, lemak, vitamin A, vitamin C, zat besi dan zink) sesuai kelompok pangan berdasarkan gizi seimbang dalam kualitas dan kuantitas.
- d. Menghitung kebutuhan jumlah makanan untuk seluruh sasaran di institusi tersebut (termasuk penambahan 10%).<sup>9</sup>

## 2. Angka kecukupan gizi remaja

Berikut adalah kecukupan gizi pada remaja, menurut Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 28 Tahun 2019 :

**Tabel 2. Angka Kecukupan Gizi Makro Remaja**

Kelompok Umur	Energi	Protein	Lemak	Karbohidrat
	(kkal)	(gr)	Total	(gr)
<b>Laki-laki</b>				
<b>10-12 tahun</b>	2000	50	65	300
<b>13- 15 tahun</b>	2400	70	80	350
<b>16-18 tahun</b>	2650	75	83	400

*Sumber<sup>9</sup> : AKG 2019*

### C. Jenis Bahan Makanan

Masing-masing contoh jenis pangan dari berbagai kelompok pangan menurut PMK 41 tentang Pedoman Gizi Seimbang adalah sebagai berikut :

1. Makanan pokok antara lain: Beras, kentang, singkong, ubi jalar, jagung, talas, sagu, sukun. Kandungan zat gizi per porsi nasi kurang lebih seberat 100 gram, yang setara dengan  $\frac{3}{4}$  gelas adalah: 175 Kalori, 4 gram Protein dan 40 gram Karbohidrat.



**Tabel 3. Kelompok Makanan Pokok**

Nama Pangan	Ukuran Rumah Tangga (URT)	Berat dalam gram
Bihun	½ Gelas	50
Biskuit	4 Buah Besar	40
Havermut	5 ½ Sendok Besar	45
Jagung Segar	3 Buah Sedang	125
Kentang	2 Buah Sedang	210
Kentang Hitam	12 Biji	125
Maizena	10 Sendok Makan	50
Makaroni	½ Gelas	50
Mie Basah	2 Gelas	200
Mie Kering	1 Gelas	50
Nasi Beras Giling putih	¾ Gelas	100
Nasi Beras Giling Merah	¾ Gelas	100
Nasi Beras Giling Hitam	¾ Gelas	100
Nasi Beras ½	¾ Gelas	100
Giling Nasi Ketan Putih	¾ Gelas	100
Roti Putih	3 Iris	70
Roti Warna Coklat	3 Iris	70
Singkong	1 ½ Potong	120
Sukun	3 Potong Sedang	150
Talas	½ Biji Sedang	125
Tape Beras Ketan	5 Sendok Makan	100
Tape Singkong	1 Potong Sedang	100
Tepung Tapioca	8 Sendok Makan	50
Tepung Beras	8 Sendok Makan	50
Tepung Hunkwe	10 Sendok Makan	50
Tepung Sagu	8 Sendok Makan	50
Tepung Singkong	5 Sendok Makan	50
Tepung Terigu	5 Sendok Makan	50
Ubi Jalar Kuning	1 Biji Sedang	135
Kerupuk	3 Biji Sedang	30
Udang/Ikan		

*Sumber : Pedoman Gizi Seimbang, 2014*

2. Lauk pauk sumber protein antara lain: Ikan, telur, unggas, daging, susu dan kacang-kacangan serta hasil olahannya (tahu dan tempe).  
Kandungan zat gizi satu (1) porsi Tempe sebanyak 2 potong sedang atau

50 gram adalah 80 Kalori, 6 gram Protein, 3 gram lemak dan 8 gram karbohidrat.

**Tabel 4. Kelompok Lauk Pauk sebagai Sumber Protein Nabati**

Bahan Makanan	Ukuran Rumah Tangga (URT)	Berat dalam gram
Kacang Hijau	2 ½ Sendok Makan	25
Kacang Kedelai	2 ½ Sendok Makan	25
Kacang Merah	2 ½ Sendok Makan	25
Kacang Mete	1 ½ Sendok Makan	15
Kacang Tanah	2 Sendok Makan	20
Kupas		
Kacang Toto	2 Sendok Makan	20
Keju Kacang Tanah	1 Sendok Makan	15
Kembang Tahu	1 lembar	20
Oncom	2 Potong Besar	50
Petai Segar	1 Papan/Biji Besar	20
Tahu	2 Potong Sedang	100
Sari Kedelai	2 ½ Gelas	18

*Sumber : Pedoman Gizi Seimbang, 2014*

Kandungan zat gizi satu (1) porsi terdiri dari satu (1) potong sedang Ikan segar seberat 40 gram adalah 50 Kalori, 7 gram Protein dan 2 gram lemak.

**Tabel 5. Kelompok Lauk Pauk sebagai Sumber Protein Hewani**

Bahan Makanan	Ukuran Rumah Tangga (URT)	Berat dalam gram
Susu sapi	1 gelas	200
Susu kerbau	½ gelas	100
Susu kambing	¾ gelas	185
Tepung sari kedele	3 sendok makan	20
Tepung susu whole	4 sendok makan	20
Tepung susu krim	4 sendok makan	20
Daging sapi	1 potong sedang	35
Daging ayam	1 potong sedang	40
Hati Sapi	1 potong sedang	50
Ikan Asin	1 potong kecil	15
Ikan Teri Kering	1 sendok makan	20
Telur Ayam Udang	1 butir	55
Basah	5 ekor sedang	35
Babat	1 potong sedang	40
Belut	3 ekor	45
Cumi-cumi	1 ekor kecil	45
Daging asap	1 lembar	20
Daging ayam	1 potong sedang	40
Daging kambing	1 potong sedang	40
Daging kerbau	1 potong sedang	35
Daging sapi	1 potong sedang	35
Dendeng sapi	1 potong sedang	15
Gabus kering	1 ekor kecil	10
Hati sapi	1 potong sedang	50
Ikan asin kering	1 potong sedang	15
Ikan kakap	1/3 ekor besar	35
Ikan kembung	1/3 ekor sedang	30
Ikan lele	1/3 ekor sedang	40
Ikan mas	1/3 ekor sedang	45
Ikan mujair	1/3 ekor sedang	30
Ikan peda	1 ekor kecil	35
Ikan pindang	½ ekor sedang	25
Ikan segar	1 potong sedang	40
Ikan teri kering	1 sendok makan	20
Ikan cakalang asin	1 potong sedang	20
Kerang	½ gelas	90
Ikan lemuru	1 potong sedang	35
Putih telur ayam	2 ½ butir	65
Selar kering	1 ekor	20
Teri nasi	1/3 gelas	20
Telur ayam	1 butir	55
Telur puyuh	5 butir	55
Udang segar	5 ekor sedang	35

*Sumber : Pedoman Gizi Seimbang, 2014*

3. Sayuran yang memiliki kandungan kalorinya sangat rendah contoh sayurannya seperti Gambas, Jamur, kuping, Tomat sayur, Oyong, Ketimun, Labu air, Selada air, Selada, Lobak, Daun bawang.

Beberapa jenis sayuran yang memiliki kandungan zat gizi per porsi (100 gram) adalah: 25 Kal, 5 gram karbohidrat, dan 1 gram protein. Satu (1) porsi sayuran adalah kurang lebih 1 (satu) gelas sayuran setelah dimasak dan ditiriskan. Contoh sayurannya seperti Bayam, Bit, Labu waluh, Genjer Kapri muda, Kol, Daun talas, Jagung muda, Brokoli, Daun kecipir, Pepaya muda, Sawi, Kembang kol, Buncis Labu, Siam, Rebung, Kemangi, Daun kacang panjang, Pare, Taoge, Kangkung, Terong, Kacang panjang, dan Wortel.

Adapun Jenis sayuran yang memiliki kandungan zat gizi per porsi (100 gram) adalah : 50 Kal, 10 gram karbohidrat, dan 3 gram protein. Satu porsi sayuran adalah kurang lebih 1 (satu) gelas sayuran setelah dimasak dan ditiriskan contoh sayurannya seperti Bayam merah, Nangka muda, Daun pepaya, Daun katuk, Kacang kapri, Malinjo, Taoge kedelai, Daun melinjo, Daun talas, Kluwih, Daun singkong.

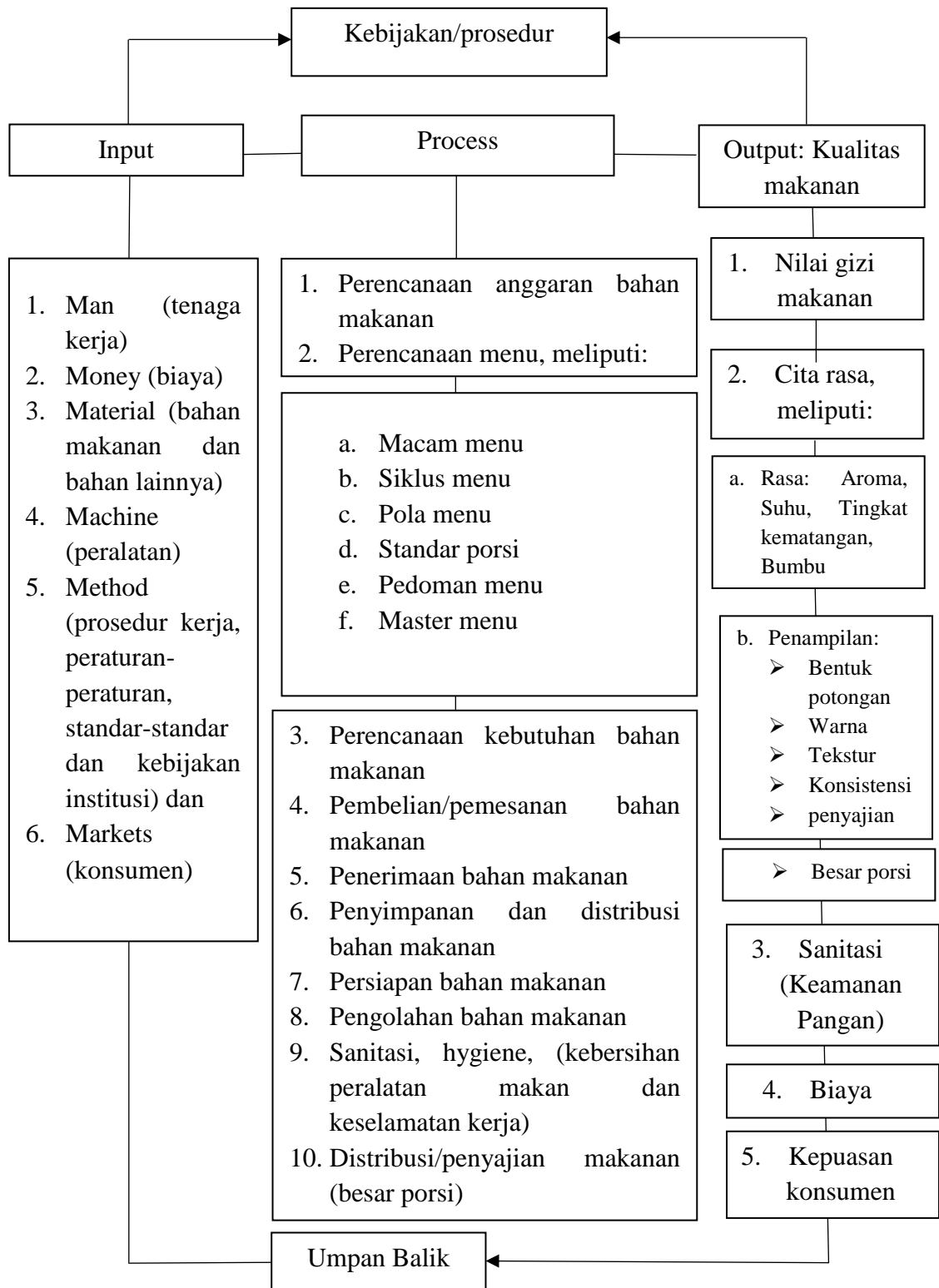
4. Buah-buahan, Kandungan zat gizi per porsi buah (setara dengan 1 buah Pisang Ambon ukuran sedang) atau 50 gram, mengandung 50 Kalori dan 10 gram Karbohidrat.

**Tabel 6. Kelompok Buah-Buahan**

Nama Buah	Ukuran Rumah Tangga (URT)	Berat dalam gram
Markisa	$\frac{3}{4}$ buah sedang	35
Melon	1 potong	90
Nangka masak	3 biji sedang	50
Nenas	$\frac{1}{4}$ buah sedang	85
Pear	$\frac{1}{2}$ buah sedang	85
Pepaya	1 potong besar	100-190
Pisang ambon	1 buah sedang	50
Pisang kapok	1 buah	45
Pisang mas	2 buah	40
Pisang raja	2 buah kecil	40
Rambutan	8 buah	75
Sawo	1 buah sedang	50
Salak	2 buah sedang	65
Semangka	2 potong sedang	180
Sirsak	$\frac{1}{2}$ gelas	60
Strawberry	4 buah besar	215

*Sumber : Pedoman Gizi Seimbang, 2014*

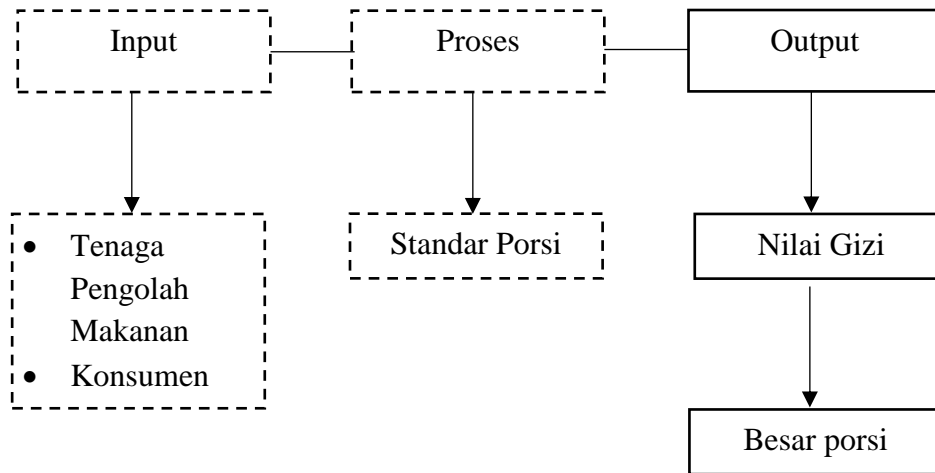
### D. Kerangka Teori



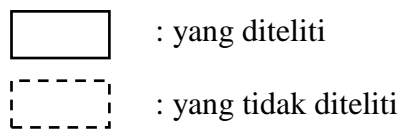
**Gambar 1. Kerangka Teori**

*Sumber : Bachyar Bakri.2018. Sistem Penyelenggaraan Makanan Institusi*

### E. Kerangka Konsep



**Gambar 2. Kerangka Konsep**



## F. Definisi Operasional

Variabel	Definisi	Cara Ukur	Alat Ukur	Hasil Ukur	Skala Ukur
Besar porsi	Besar porsi adalah berat tiap bahan makanan setiap waktu makan perjenis bahan makanan.	Penimbangan berat bersih tiap bahan makanan	Timbangan makanan	Besar porsi yang diberikan setiap kali waktu makan.	Rasio
Kesesuaian besar porsi dengan anjuran jumlah porsi makan sehari	Penilaian yang dilakukan setelah penimbangan masing-masing bahan makanan kemudian dibandingkan besar porsi dengan anjuran jumlah porsi makan sehari.	Membandingkan hasil yang didapat dengan anjuran jumlah porsi makan sehari.	Formulir kesesuaian besar porsi dengan anjuran jumlah porsi makan sehari sesuai gizi seimbang.	Kesesuaian besar porsi dengan anjuran jumlah porsi makan sehari: 1. Sesuai, dengan toleransi kesesuaian sebesar $\pm 10\%$ dari anjuran jumlah porsi makan sehari. 2. Tidak sesuai, bila besar porsi $> \pm 10\%$ dari anjuran jumlah porsi makan sehari.	Ordinal
Nilai Gizi	Jumlah kandungan dari makanan yang meliputi energi, protein, lemak, karbohidrat, vitamin, dan mineral.	Membandingkan hasil yang didapat dengan kecukupan rata-rata.	Nutrisurvey	Kkal dan gram.	Rasio



## **BAB III METODE PENELITIAN**

### **A. Desain Penelitian**

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif kuantitatif untuk menganalisis kesesuaian besar porsi makanan yang disajikan dengan anjuran jumlah porsi makan sehari pada santri di Asrama Pondok Pesantren Harkatul Qur'an Padang Tahun 2023.

### **B. Tempat dan Waktu Penelitian**

#### **1. Tempat Penelitian**

Penelitian dilakukan di Pondok Pesantren Harkatul Qur'an, Batang Kabung Ganting, Kecamatan Koto Tangah, Kota Padang, Sumatera Barat.

#### **2. Waktu Penelitian**

Waktu penelitian dari bulan Januari 2023 sampai Juni 2023.

### **C. Objek Penelitian**

Objek yang diteliti adalah besar porsi makanan yang disajikan. Jumlah konsumen di Pesantren Harkatul Qur'an sebanyak 103 orang yang terdiri dari 77 santri dan 26 ustadz.

### **D. Teknik Pengumpulan Data**

#### **1. Data Primer**

Data tentang besar porsi makanan dikumpulkan dengan cara *food weighing* dengan menggunakan alat bantu timbangan digital makanan dengan kapasitas 5000 gram serta tingkat ketelitian 1 gram dan timbangan duduk dengan kapasitas 2000 gram serta tingkat ketelitian 100 gram. Pada lauk nabati, lauk hewani, makanan pokok, dan sayuran-sayuran ditimbang

dengan timbangan dalam berat mentah bersih kemudian dibagi dengan jumlah konsumen. Data besar porsi dikumpulkan setiap kali waktu makan (makan pagi, makan siang, dan makan malam) di Asrama Pondok Pesantren Harakatul Qur'an.

## **2. Data Sekunder**

Data sekunder diperoleh dari pihak tata usaha, pengasuhan, dan penanggung jawab dapur mengenai santri dan gambaran umum Pondok Pesantren Harakatul Qur'an.

## **E. Teknik Pengolahan Data**

### **1. Pemeriksaan Data**

Pemeriksaan data merupakan kegiatan yang dilaksanakan setelah peneliti selesai menghimpun data lapangan. Pemeriksaan data dilakukan terhadap data yang diperoleh dari hasil penimbangan dan hasil wawancara.

### **2. Tabulasi**

Tabulasi (*Tabulating*) adalah memasukkan data pada tabel-tabel tertentu dan mengatur angka-angka serta menghitungnya.<sup>10</sup> Kegiatan ini dilakukan dengan cara memasukkan data yang diperoleh ke dalam tabel-tabel yang sesuai dengan objek yang diteliti.

## **F. Analisis Data**

Analisa data dilakukan secara deskriptif dengan menyertakan tabel besar porsi, tabel kesesuaian besar porsi makanan dengan anjuran jumlah porsi makan sehari dan tabel nilai zat gizi.

## **BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN**

### **A. Gambaran Umum**

#### **1. Gambaran Umum Pondok Pesantren Harakatul Qur'an**

Pondok Pesantren Harakatul Qur'an dibangun pada tahun 2016, didirikan oleh Ustadz Syukur Usman, Ustadz Maulana Ambru, dan Ustadz Roni. Pondok Pesantren Harakatul Qur'an secara resmi mulai pendidikannya pada Februari 2016. Pondok ini dipayungi oleh yayasan Waqaf Harakatul Qur'an.

Pondok Pesantren Harakatul Qur'an berada di Batang Kabung Ganting, Kecamatan Koto Tangah, Kota Padang, Provinsi Sumatera Barat. Pondok Pesantren memiliki santri yang berjumlah 77 santri. Fasilitas yang tersedia di Pondok yakni masjid, asrama santri, taman tempat belajar, ruang dapur, dan perpustakaan. Visi Pondok Pesantren Harakatul Qur'an yaitu melahirkan generasi qur'ani, berilmu dan amanah. Misi Pondok Pesantren Harakatul Qur'an yakni menanamkan nilai-nilai kejujuran dan amanah, menjadikan al-qur'an sebagai jalan hidup, menjadikan generasi mandiri dan berwawasan luas.

#### **2. Gambaran Umum Penyelenggaraan Makanan di Pondok Pesantren Harakatul Qur'an**

Pondok Pesantren Harakatul Qur'an merupakan *Boarding School* dimana sekolah ini memiliki Asrama bagi santri yang bersekolah di Pondok Pesantren Harakatul Qur'an. Asrama memiliki fasilitas tempat makan di taman-taman yang hijau dan asri, semua santri mendapatkan makanan 3 kali sehari. Biaya makan santri perbulan yaitu

Rp.950.000/orang. Pada penyelenggaraan makanan Pesantren Harkatul Qur'an dilakukan oleh 2 tenaga pengolah makanan. Anggaran belanja berasal dari iuran siswa yang berjumlah 77 orang, untuk jumlah konsumen di Pesantren Harkatul Qur'an sebanyak 103 orang.

Pembelian bahan makanan dilakukan oleh ustadz yang bertugas sebagai belanja bahan makanan setiap hari di pasar tradisional, untuk pembelian bahan makanan seperti; lauk hewani, lauk nabati, sayur, dan bumbu. Bahan makanan pokok seperti beras dibantu oleh donatur yang bernama "Paskas" atau Pasukan Amal Sholeh sehingga Pondok Pesantren Harkatul Qur'an tidak membeli beras di pasar tradisional. Pada proses penyimpanan bahan makanan diletakkan di ruang penyimpanan bahan kering seperti beras, mie, dan telur serta kulkas untuk menyimpan lauk hewani.

Proses pengolahan makanan dalam 1 hari dilakukan 2 kali pengolahan, yakni pada pagi hari jam 06.15 untuk proses pengolahan makan pagi dan siang hari jam 10.00 untuk proses pengolahan makan siang serta makan malam, pengolahan makanan mulai dari persiapan alat dan bahan kemudian dilakukan pencucian bahan hingga bersih. Pengolahan bahan makanan dilaksanakan oleh 2 orang tenaga pengolah makanan. Waktu pendistribusian makanan untuk santri yaitu makan pagi pukul 07.30 WIB, makan siang pukul 13.00 WIB, dan makan malam 17.30 WIB.

Pendistribusian dilakukan langsung oleh ustadz dengan cara memorsikan makanan ke piring santri. Pemorsian makanan dengan

centong nasi untuk makanan pokok, sendok makan untuk lauk hewani, lauk nabati, dan sendok sayur untuk sayuran.

### 3. Gambaran Umum Objek Penelitian

Objek penelitian adalah besar porsi makanan pada santri di Asrama Pondok Pesantren Harakatul Qur'an Padang.

## B. Hasil Penelitian

### 1. Menu yang disajikan

**Tabel 7. Menu yang disajikan di Pondok Pesantren Harakatul Qur'an**

Hari ke-	Menu		
	Pagi	Siang	Malam
ke-1	Sate	Nasi putih Gulai tahu	Nasi putih Ikan tongkol goreng balado
ke-2	Nasi goreng	Nasi putih Telur Mata Sapi balado Tumis Kangkung	Nasi putih Tahu Kecap
ke-3	Bubur hitam	Nasi putih Gulai Tempe	Nasi putih Ikan lele goreng balado
ke-4	Mie Goreng	Nasi putih Gulai telur, ikan teri	Nasi putih Tempe, Teri, Kacang goreng balado
ke-5	Bubur mutiara	Nasi putih Tempe goreng tepung, Tumis bayam	Nasi putih Gulai Ikan tongkol
ke-6	Nasi goreng	Nasi putih Gulai singkong teri	Nasi putih Telur dadar kuah kecap
ke-7	Bubur kacang padi	Nasi putih Ayam goreng balado	Nasi putih Tahu kecap

Berdasarkan tabel 7 dapat diketahui bahwa menu yang disajikan masih kurang bervariasi.

## 2. Besar porsi makanan yang disajikan

**Tabel 8. Besar Porsi Makanan yang Disajikan Berdasarkan Menu 1**

Waktu	Menu	Jenis Bahan Makanan	Bahan Makanan	Besar Porsi	Satuan Penukar
Makan pagi	Sate	Makanan pokok	Beras putih giling	97.08 gram	1.94 porsi
			Tepung Beras	19.41 gram	0.38 porsi
		Minyak	Myk klp swt	4.8 liter	0.96 porsi
Makan Siang	Nasi putih	Makanan pokok	Beras putih giling	97.08 gram	1.94 porsi
	Gulai tahu	Hewani	Teri	2.4 gram	0.12 porsi
		Nabati	Tahu	76.4 gram	0.76 porsi
		Minyak	Santan	29.1 gram	1.16 porsi
			Myk Klp swt	4.8 liter	0.96 porsi
Makan Malam	Nasi putih	Makanan pokok	Beras putih giling	97.08 gram	1.94 porsi
	Ikan tongkol goreng balado	Hewani	Ikan tongkol	51.4 gram	1.28 porsi
		Minyak	Minyak Kelapa sawit	9.7 liter	1.9 porsi

Berdasarkan tabel 8 dapat diketahui bahwa besar porsi yang masih kurang dari anjuran yaitu teri 0.12 porsi dan tahu 0.76 porsi.

**Tabel 9. Besar Porsi Makanan yang Disajikan Berdasarkan Menu 2**

Waktu	Menu	Jenis Bahan Makanan	Bahan Makanan	Besar Porsi	Satuan Penukar
Makan pagi	Nasi goreng	Makanan pokok	Beras putih giling	97.08 gram	1.94 porsi
		Minyak	Myk Klp swt	2.4 liter	0.4 porsi
Makan Siang	Nasi putih	Makanan pokok	Beras putih giling	97.08 gram	1.94 porsi
	Telur Mata Sapi balado, Tumis Kangkung	Hewani	Telur ayam	1 butir	1 porsi
		Sayur	Kangkung	21.3 gram	0.2 porsi
		Minyak	Minyak Kelapa sawit	9.7 liter	1.9 porsi
Makan Malam	Nasi putih	Makanan pokok	Beras putih giling	97.08 gram	1.94 porsi
	Tahu	Nabati	Tahu	71.8 gram	0.7 porsi
	Kecap	Minyak	Myk Klp swt	9.7 liter	1.9 porsi

Berdasarkan tabel 9 dapat diketahui bahwa besar porsi yang masih kurang dari anjuran yaitu kangkung 0.2 porsi dan tahu 0.7 porsi.

**Tabel 10. Besar Porsi Makanan yang Disajikan Berdasarkan Menu 3**

<b>Waktu</b>	<b>Menu</b>	<b>Jenis Bahan Makanan</b>	<b>Bahan Makanan</b>	<b>Besar Porsi</b>	<b>Satuan Penukar</b>
Makan pagi	Bubur hitam	Makanan pokok	Beras Ketan hitam	72.8 gram	1.4 porsi
		Minyak	Santan	29.1 gram	1.1 porsi
		Gula	Gula merah	33.9 gram	3.3 porsi
Makan Siang	Nasi putih Gulai Tempe	Makanan pokok	Beras putih giling	97.08 gram	1.94 porsi
		Nabati	Tempe	57.9 gram	1.15 porsi
		Minyak	Santan Myk Klp swt	29.1 gram 2.4 liter	1.16 porsi 0.4 porsi
Makan Malam	Nasi putih Ikan lele goreng balado	Makanan pokok	Beras putih giling	97.08 gram	1.94 porsi
		Hewani	Ikan lele	67.9 gram	1.6 porsi
		Minyak	Minyak Klp swt	19.4 liter	3.8 porsi

Berdasarkan tabel 10 dapat diketahui bahwa sayuran tidak disediakan oleh pihak pesantren Harakatul Quran Padang.

**Tabel 11. Besar Porsi Makanan yang Disajikan Berdasarkan Menu 4**

<b>Waktu</b>	<b>Menu</b>	<b>Jenis Bahan Makanan</b>	<b>Bahan Makanan</b>	<b>Besar Porsi</b>	<b>Satuan Penukar</b>
Makan pagi	Mie Goreng	Makanan pokok	Mie telur	58.2 gram	1.1 porsi
		Hewani	Telur ayam	0.09 butir	0.09 porsi
		Minyak	Myk Klp swt	2.4 liter	0.4 porsi
Makan Siang	Nasi putih Gulai telur, ikan teri	Makanan pokok	Beras putih giling	97.08 gram	1.94 porsi
		Hewani	Telur ayam Teri	103 butir 2.4 gram	1 porsi 0.12 porsi
		Minyak	Santan	29.1 gram	1.16 porsi
Makan Malam	Nasi putih Tempe, Teri, Kacang goreng balado	Makanan pokok	Beras putih giling	97.08 gram	1.94 porsi
		Hewani	Teri	5.6 gram	0.28 porsi
		Nabati	Tempe Kacang tanah	56.4 gram 19.5 gram	1.12 porsi 0.97 porsi
		Minyak	Myk Klp swt	19.4 liter	3.8 porsi

Berdasarkan tabel 11 dapat diketahui bahwa besar porsi yang masih kurang dari anjuran yaitu 0.97 porsi kacang tanah, teri 0.08 porsi pada makan siang dan teri 0.18 porsi pada makan malam.

**Tabel 12. Besar Porsi Makanan yang Disajikan Berdasarkan Menu 5**

<b>Waktu</b>	<b>Menu</b>	<b>Jenis Bahan Makanan</b>	<b>Bahan Makanan</b>	<b>Besar Porsi</b>	<b>Satuan Penukar</b>	
Makan pagi	Bubur mutiara	Makanan pokok	Sagu Mutiara	29.1 gram	0.5 porsi	
			Susu	SKM	7.18 gram	0.3 porsi
			Minyak	Santan	19.4 gram	0.7 porsi
			Gula	Gula pasir	29.1 gram	2.91 porsi
Makan Siang	Nasi putih	Makanan pokok	Beras putih giling	97.08 gram	1.94 porsi	
	Tempe goreng tepung, tumis bayam	Hewani	Telur ayam	0.03 butir	0.03 butir	
		Nabati	Tempe	57.3 gram	1.1 gram	
		Sayur	Bayam	17.4 gram	0.17 gram	
		Minyak	Myk Klp swt	29.1 liter	5.8 porsi	
Makan Malam	Nasi putih	Makanan pokok	Beras putih giling	97.08 gram	1.94 porsi	
	Gulai ikan tongkol	Hewani	Ikan tongkol	93.2 gram	2.3 porsi	
		Minyak	Santan	29.1 gram	1.16 porsi	

Berdasarkan tabel 12 dapat diketahui bahwa besar porsi yang masih kurang dari anjuran yaitu 0.17 porsi bayam.

**Tabel 13. Besar Porsi Makanan yang Disajikan Berdasarkan Menu 6**

<b>Waktu</b>	<b>Menu</b>	<b>Jenis Bahan Makanan</b>	<b>Bahan Makanan</b>	<b>Besar Porsi</b>	<b>Satuan Penukar</b>
Makan pagi	Nasi goreng	Makanan pokok	Beras putih giling	97.08 gram	1.94 porsi
			Minyak	Myk Klp swt	2.4 liter
Makan Siang	Nasi putih	Makanan pokok	Beras putih giling	97.08 gram	1.94 porsi
	Gulai singkong teri	Hewani	Teri	3.9 gram	0.1 porsi
		Sayur	Daun Singkong	10.6 gram	0.1 porsi
		Minyak	Santan	29.1 gram	1.16 porsi
Makan Malam	Nasi putih	Makanan pokok	Beras putih giling	97.08 gram	1.94 porsi
	Telur dadar kuah kecap		Tepung beras	9.7 gram	0.19 porsi
		Hewani	Telur ayam	0.87 butir	0.87 porsi
		Minyak	Minyak Kelapa sawit	29.1 liter	5.8 porsi



Berdasarkan tabel 13 dapat diketahui bahwa besar porsi yang masih kurang dari anjuran yaitu 0.1 porsi teri , 0.1 porsi daun singkong, dan 0.87 porsi telur ayam.

**Tabel 14. Besar Porsi Makanan yang Disajikan Berdasarkan Menu 7**

Waktu	Menu	Jenis Bahan Makanan	Bahan Makanan	Besar Porsi	Satuan Penukar
Makan pagi	Bubur kacang padi	Makanan pokok	Beras ketan putih	87.3 gram	1.7 porsi
		Nabati	Kacang hijau	29.1 gram	1.1 porsi
		Minyak	Santan	29.1 gram	1.16 porsi
		Gula	Gula pasir	29.1 gram	2.91 porsi
Makan Siang	Nasi putih Ayam Goreng balado	Makanan pokok	Beras putih giling	97.08 gram	1.94 porsi
		Hewani	Ayam	54.6 gram	1.3 porsi
		Minyak	Minyak Kelapa sawit	29.1 liter	5.8 porsi
Makan Malam	Nasi putih Tahu kecap	Makanan pokok	Beras putih giling	97.08 gram	1.94 porsi
		Nabati	Tahu	76.4 gram	0.76 porsi
		Minyak	Myk Klp swt	4.8 liter	0.96 porsi

Berdasarkan tabel 14 dapat diketahui bahwa besar porsi yang masih kurang dari anjuran yaitu tahu 0.76 porsi.

### 3. Kesesuaian antara besar porsi makanan yang disajikan dengan anjuran jumlah porsi makan sehari

**Tabel 15. Kesesuaian Besar Porsi dengan Anjuran Jumlah Porsi Makan Sehari Anak Remaja 13-15 tahun Laki-laki Berdasarkan Menu 1**

Jenis Bahan Makanan	Besar Porsi	Anjuran Jumlah Porsi Remaja 13-15 tahun Laki-laki		Kesesuaian	%
		-10%	+10%		
Makanan pokok	6.2	6 ½ p	5.85 p 7.15 p	Sesuai	95.4%
Nabati	0.76	3 p	2.7 p 3.3 p	Tidak Sesuai	25.3%
Hewani	1.4	3 p	2.7 p 3.3 p	Tidak Sesuai	46%
Minyak	4.98	6 p	5.4 p 6.6 p	Tidak Sesuai	83%

Berdasarkan tabel 15 dapat diketahui bahwa besar porsi lauk nabati dan lauk hewani masih kurang dari anjuran jumlah porsi makan sehari anak remaja laki-laki 13-15 tahun.

**Tabel 16. Kesesuaian Besar Porsi dengan Anjuran Jumlah Porsi Makan Sehari Anak Remaja 16-18 tahun Laki-laki Berdasarkan Menu 1**

Jenis Bahan Makanan	Besar Porsi	Anjuran Jumlah Porsi Remaja 16-18 tahun Laki-laki		Kesesuaian	%	
		-10%	+10%			
Makanan pokok	6.2	8 p	7.2 p	8.8 p	Tidak Sesuai	77.5%
Nabati	0.76	3 p	2.7 p	3.3 p	Tidak Sesuai	25.3%
Hewani	1.4	3 p	2.7 p	3.3 p	Tidak Sesuai	46%
Minyak	4.98	6 p	5.4 p	6.6 p	Tidak Sesuai	83%

Berdasarkan tabel 16 dapat diketahui bahwa besar porsi makanan pokok, lauk nabati, lauk hewani masih kurang dari anjuran jumlah porsi makan sehari anak remaja laki-laki 16-18 tahun.

**Tabel 17. Kesesuaian Besar Porsi dengan Anjuran Jumlah Porsi Makan Sehari Anak Remaja 13-15 tahun Laki-laki Berdasarkan Menu 2**

Jenis Bahan Makanan	Besar Porsi	Anjuran Jumlah Porsi Remaja 13-15 tahun Laki-laki		Kesesuaian	%	
		-10%	+10%			
Makanan pokok	5.82	6 ½ p	5.85 p	7.15 p	Tidak Sesuai	89.5%
Sayuran	0.2	3 p	2.7 p	3.3 p	Tidak Sesuai	6.7%
Nabati	0.7	3 p	2.7 p	3.3 p	Tidak Sesuai	23.3%
Hewani	1	3 p	2.7 p	3.3 p	Tidak Sesuai	33.3%
Minyak	3.9	6 p	5.4 p	6.6 p	Tidak Sesuai	65.0%

Berdasarkan tabel 17 dapat diketahui bahwa besar porsi makanan pokok, sayuran, lauk nabati, lauk hewani, minyak masih kurang dari anjuran jumlah porsi makan sehari anak remaja laki-laki 13-15 tahun.

**Tabel 18. Kesesuaian Besar Porsi dengan Anjuran Jumlah Porsi Makan Sehari Anak Remaja 16-18 tahun Laki-laki Berdasarkan Menu 2**

Jenis Bahan Makanan	Besar Porsi	Anjuran Jumlah Porsi Remaja 16-18 tahun Laki-laki	-10%	+10%	Kesesuaian	%
Makanan pokok	5.82	8 p	7.2 p	8.8 p	Tidak Sesuai	72.8%
Sayuran	0.2	3 p	2.7 p	3.3 p	Tidak Sesuai	6.7%
Nabati	0.7	3 p	2.7 p	3.3 p	Tidak Sesuai	23.3%
Hewani	1	3 p	2.7 p	3.3 p	Tidak Sesuai	33.3%
Minyak	3.9	6 p	5.4 p	6.6 p	Tidak Sesuai	65.0%

Berdasarkan tabel 18 dapat diketahui bahwa besar porsi makanan pokok, sayuran, lauk nabati, lauk hewani, minyak masih kurang dari anjuran jumlah porsi makan sehari anak remaja laki-laki 16-18 tahun.

**Tabel 19. Kesesuaian Besar Porsi dengan Anjuran Jumlah Porsi Makan Sehari Anak Remaja 13-15 tahun Laki-laki Berdasarkan Menu 3**

Jenis Bahan Makanan	Besar Porsi	Anjuran Jumlah Porsi Remaja 13-15 tahun Laki-laki	-10%	+10%	Kesesuaian	%
Makanan pokok	5.28	6 ½ p	5.85 p	7.15 p	Tidak Sesuai	81.2%
Nabati	1.15	3 p	2.7 p	3.3 p	Tidak Sesuai	38.3%
Hewani	1.6	3 p	2.7 p	3.3 p	Tidak Sesuai	53.3%
Minyak	6.46	6 p	5.4 p	6.6 p	Sesuai	107%
Gula	3.3	2 p	1.8 p	2.2 p	Tidak Sesuai	165%

Berdasarkan tabel 19 dapat diketahui bahwa besar porsi makanan pokok, lauk nabati, lauk hewani masih kurang dari anjuran jumlah porsi makan sehari anak remaja laki-laki 13-15 tahun.

**Tabel 20. Kesesuaian Besar Porsi dengan Anjuran Jumlah Porsi Makan Sehari Anak Remaja 16-18 tahun Laki-laki Berdasarkan Menu 3**

Jenis Bahan Makanan	Besar Porsi	Anjuran		-10%	+10%	Kesesuaian	%
		Jumlah Porsi Remaja 16-18 tahun Laki-laki					
Makanan pokok	5.28	8 p	7.2 p	8.8 p	Tidak Sesuai	66%	
Nabati	1.15	3 p	2.7 p	3.3 p	Tidak Sesuai	38.3%	
Hewani	1.6	3 p	2.7 p	3.3 p	Tidak Sesuai	53.3%	
Minyak	6.46	6 p	5.4 p	6.6 p	Sesuai	107%	
Gula	3.3	2 p	1.8 p	2.2 p	Tidak Sesuai	165%	

Berdasarkan tabel 20 dapat diketahui bahwa besar porsi makanan pokok, lauk nabati, lauk hewani masih kurang dari anjuran jumlah porsi makan sehari anak remaja laki-laki 16-18 tahun.

**Tabel 21. Kesesuaian Besar Porsi dengan Anjuran Jumlah Porsi Makan Sehari Anak Remaja 13-15 tahun Laki-laki Berdasarkan Menu 4**

Jenis Bahan Makanan	Besar Porsi	Anjuran		-10%	+10%	Kesesuaian	%
		Jumlah Porsi Remaja 13-15 tahun Laki-laki					
Makanan pokok	4.98	6 ½ p	5.85 p	7.15 p	Tidak Sesuai	76.6%	
Nabati	2.09	3 p	2.7 p	3.3 p	Tidak Sesuai	69.7%	
Hewani	1.49	3 p	2.7 p	3.3 p	Tidak Sesuai	49%	
Minyak	5.36	6 p	5.4 p	6.6 p	Tidak Sesuai	89.3%	

Berdasarkan tabel 21 dapat diketahui bahwa besar porsi makanan pokok, lauk hewani, lauk nabati, minyak masih kurang dari anjuran jumlah porsi makan sehari anak remaja laki-laki 13-15 tahun.

**Tabel 22. Kesesuaian Besar Porsi dengan Anjuran Jumlah Porsi Makan Sehari Anak Remaja 16-18 tahun Laki-laki Berdasarkan Menu 4**

Jenis Bahan Makanan	Besar Porsi	Anjuran		-10%	+10%	Kesesuaian	%
		Jumlah Porsi Remaja 16-18 tahun Laki-laki					
Makanan pokok	4.98	8 p	7.2 p	8.8 p	Tidak Sesuai	62.3%	
Nabati	2.09	3 p	2.7 p	3.3 p	Tidak Sesuai	69.7%	
Hewani	1.49	3 p	2.7 p	3.3 p	Tidak Sesuai	49%	
Minyak	5.36	6 p	5.4 p	6.6 p	Tidak Sesuai	89.3%	

Berdasarkan tabel 22 dapat diketahui bahwa besar porsi makanan pokok, lauk hewani, lauk nabati, minyak masih kurang dari anjuran jumlah porsi makan sehari anak remaja laki-laki 16-18 tahun.

**Tabel 23. Kesesuaian Besar Porsi dengan Anjuran Jumlah Porsi Makan Sehari Anak Remaja 13-15 tahun Laki-laki Berdasarkan Menu 5**

Jenis Bahan Makanan	Besar Porsi	Anjuran		-10%	+10%	Kesesuaian	%
		Jumlah Porsi Remaja 13-15 tahun Laki-laki					
Makanan pokok	4.38	6 ½ p	5.85 p	7.15 p	Tidak Sesuai	67.4%	
Sayuran	0.17	3 p	2.7 p	3.3 p	Tidak Sesuai	5.7%	
Nabati	1.1	3 p	2.7 p	3.3 p	Tidak Sesuai	36.7%	
Hewani	2.33	3 p	2.7 p	3.3 p	Tidak Sesuai	77.7%	
Susu	0.3	1 p	0.9 p	1.1 p	Tidak Sesuai	30%	
Minyak	7.66	6 p	5.4 p	6.6 p	Tidak Sesuai	127%	
Gula	2.91	2 p	1.8 p	2.2 p	Tidak Sesuai	145%	

Berdasarkan tabel 23 dapat diketahui bahwa besar porsi makanan pokok, sayuran, lauk nabati, lauk hewani, susu, minyak, dan gula masih kurang dari anjuran jumlah porsi makan sehari anak remaja laki-laki 13-15 tahun.

**Tabel 24. Kesesuaian Besar Porsi dengan Anjuran Jumlah Porsi Makan Sehari Anak Remaja 16-18 tahun Laki-laki Berdasarkan Menu 5**

Jenis Bahan Makanan	Besar Porsi	Anjuran		-10%	+10%	Kesesuaian	%
		Jumlah Porsi Remaja 16-18 tahun Laki-laki					
Makanan pokok	4.38	8 p	7.2 p	8.8 p	Tidak Sesuai	54.8%	
Sayuran	0.17	3 p	2.7 p	3.3 p	Tidak Sesuai	5.7%	
Nabati	1.1	3 p	2.7 p	3.3 p	Tidak Sesuai	36.7%	
Hewani	2.33	3 p	2.7 p	3.3 p	Tidak Sesuai	77.7%	
Minyak	7.66	6 p	5.4 p	6.6 p	Tidak Sesuai	127%	
Gula	2.91	2 p	1.8 p	2.2 p	Tidak Sesuai	145%	

Berdasarkan tabel 24 dapat diketahui bahwa besar porsi makanan pokok, sayuran, lauk nabati, lauk hewani, minyak, dan gula masih kurang dari anjuran jumlah porsi makan sehari anak remaja laki-laki 16-18 tahun.

**Tabel 25. Kesesuaian Besar Porsi dengan Anjuran Jumlah Porsi Makan Sehari Anak Remaja 13-15 tahun Laki-laki Berdasarkan Menu 6**

Jenis Bahan Makanan	Besar Porsi	Anjuran Jumlah Porsi Remaja 13-15 tahun Laki-laki		Kesesuaian	%
		-10%	+10%		
Makanan pokok	6.01	6 ½ p	5.85 p 7.15 p	Sesuai	92.5%
Sayuran	0.1	3 p	2.7 p 3.3 p	Tidak Sesuai	3.3%
Hewani	0.98	3 p	2.7 p 3.3 p	Tidak Sesuai	32.7%
Minyak	7.36	6 p	5.4 p 6.6 p	Tidak Sesuai	122%

Berdasarkan tabel 25 dapat diketahui bahwa besar porsi, sayuran, lauk hewani, minyak masih kurang dari anjuran jumlah porsi makan sehari anak remaja laki-laki 13-15 tahun.

**Tabel 26. Kesesuaian Besar Porsi dengan Anjuran Jumlah Porsi Makan Sehari Anak Remaja 16-18 tahun Laki-laki Berdasarkan Menu 6**

Jenis Bahan Makanan	Besar Porsi	Anjuran Jumlah Porsi Remaja 16-18 tahun Laki-laki		Kesesuaian	%
		-10%	+10%		
Makanan pokok	6.01	8 p	7.2 p 8.8 p	Tidak Sesuai	75.1%
Sayuran	0.1	3 p	2.7 p 3.3 p	Tidak Sesuai	3.3%
Hewani	0.98	3 p	2.7 p 3.3 p	Tidak Sesuai	32.7%
Minyak	7.36	6 p	5.4 p 6.6 p	Tidak Sesuai	122%

Berdasarkan tabel 26 dapat diketahui bahwa besar porsi makanan pokok, sayuran, lauk hewani, minyak masih kurang dari anjuran jumlah porsi makan sehari anak remaja laki-laki 16-18 tahun.

**Tabel 27. Kesesuaian Besar Porsi dengan Anjuran Jumlah Porsi Makan Sehari Anak Remaja 13-15 tahun Laki-laki Berdasarkan Menu 7**

Jenis Bahan Makanan	Besar Porsi	Anjuran Jumlah Porsi Remaja 13-15 tahun Laki-laki		Kesesuaian	%
		-10%	+10%		
Makanan pokok	5.58	6 ½ p	5.85 p 7.15 p	Tidak Sesuai	85.8%
Nabati	1.86	3 p	2.7 p 3.3 p	Tidak Sesuai	62%
Hewani	1.3	3 p	2.7 p 3.3 p	Tidak Sesuai	43.3%
Minyak	7.92	6 p	5.4 p 6.6 p	Tidak Sesuai	132%
Gula	2.91	2 p	1.8 p 2.2 p	Tidak Sesuai	145.5%

Berdasarkan tabel 27 dapat diketahui bahwa besar porsi makanan pokok, lauk nabati, lauk hewani, gula masih kurang dari anjuran jumlah porsi makan sehari anak remaja laki-laki 13-15 tahun.

**Tabel 28. Kesesuaian Besar Porsi dengan Anjuran Jumlah Porsi Makan Sehari Anak Remaja 16-18 tahun Laki-laki Berdasarkan Menu 7**

Jenis Bahan Makanan	Besar Porsi	Anjuran		-10%	+10%	Kesesuaian	%
		Jumlah Porsi Remaja 16-18 tahun Laki-laki					
Makanan pokok	5.58	8 p	7.2 p	8.8 p	Tidak Sesuai	69.8%	
Nabati	1.86	3 p	2.7 p	3.3 p	Tidak Sesuai	62%	
Hewani	1.3	3 p	2.7 p	3.3 p	Tidak Sesuai	43.3%	
Minyak	7.92	6 p	5.4 p	6.6 p	Tidak Sesuai	132%	
Gula	2.91	2 p	1.8 p	2.2 p	Tidak Sesuai	145.5%	

Berdasarkan tabel 28 dapat diketahui bahwa besar porsi makanan pokok, lauk nabati, lauk hewani, gula masih kurang dari anjuran jumlah porsi makan sehari anak remaja laki-laki 16-18 tahun.

**Tabel 29. Rata-Rata Besar Porsi Porsi Selama 7 Hari untuk Anak Remaja 13-15 tahun Laki-laki**

Jenis Bahan Makanan	Besar Porsi Hari ke-							Jumlah	Rata-rata Besar Porsi	Anjuran	%
	ke-1	ke-2	ke-3	ke-4	ke-5	ke-6	ke-7				
Makanan pokok	6.2	5.82	5.28	4.98	4.38	6.01	5.58	38.25	5.46	6.5 p	84.0
Sayuran	-	0.2	-	-	0.17	0.1	-	0.47	0.16	3 p	5.3
Nabati	0.76	0.7	1.15	2.09	1.1	-	1.86	7.66	1.28	3 p	42.7
Hewani	1.4	1	1.6	1.49	2.33	0.98	1.3	10.1	1.44	3 p	48.0
Susu	-	-	-	-	0.3	-	-	0.3	0.30	1 p	30.0
Minyak	4.98	3.9	6.46	5.36	7.66	7.36	7.92	43.64	6.23	6 p	103
Gula	-	-	3.3	-	2.91	-	2.91	9.12	3.04	2 p	152

Berdasarkan tabel 29 didapatkan bahwa rata-rata besar porsi di Pondok Pesantren Harakatul Qur'an untuk makanan pokok, sayuran, lauk nabati, lauk hewani, dan susu masih dibawah anjuran jumlah porsi makan sehari anak remaja laki-laki 13-15 tahun.

**Tabel 30. Rata-rata Besar Porsi Selama 7 Hari untuk Anak Remaja 16-18 tahun Laki-laki**

Jenis Bahan Makanan	Besar Porsi Hari ke-							Jumlah	Rata-rata Besar Porsi	Anjuran	%
	ke-1	ke-2	ke-3	ke-4	ke-5	ke-6	ke-7				
<b>Makanan pokok</b>	6.2	5.82	5.28	4.98	4.38	6.01	5.58	38.25	5.46	8 p	68.3
<b>Sayuran</b>	-	0.2	-	-	0.17	0.1	-	0.47	0.16	3 p	5.3
<b>Nabati</b>	0.76	0.7	1.15	2.09	1.1	-	1.86	7.66	1.28	3 p	42.7
<b>Hewani</b>	1.4	1	1.6	1.49	2.33	0.98	1.3	10.1	1.44	3 p	48.0
<b>Minyak</b>	4.98	3.9	6.46	5.36	7.66	7.36	7.92	43.64	6.23	6 p	103
<b>Gula</b>	-	-	3.3	-	2.91	-	2.91	9.12	3.04	2 p	152

Berdasarkan tabel 30 didapatkan bahwa rata-rata besar porsi di Pondok Pesantren Harakatul Qur'an untuk makanan pokok, sayuran, lauk nabati, lauk hewani, dan susu masih dibawah anjuran jumlah porsi makan sehari anak remaja laki-laki 16-18 tahun.

#### 4. Nilai Gizi

**Tabel 31. Nilai Gizi Makanan yang disajikan Selama 7 Hari**

Hari	Nilai Gizi			
	Energi (kkal)	Protein (gram)	Lemak (gram)	Karbohidrat (gram)
Ke-1	1508.3	40.8	35.1	252.8
Ke-2	1374.4	32.1	32.3	233.9
Ke-3	1653.5	40.6	50.7	259.5
Ke-4	1471.2	43.0	56.0	199.9
Ke-5	1592.4	49.1	54.4	227.9
Ke-6	1545.1	29.3	48.1	244.9
Ke-7	1771.0	42.9	59.5	264.8
Jumlah	10915.9	277.8	336.1	1683.7
<b>Rata-rata</b>	<b>1559.4</b>	<b>39.6</b>	<b>48.01</b>	<b>240.5</b>
<b>Kecukupan rata-rata (AKG 2019)</b>	<b>2474.6</b>	<b>71.4</b>	<b>80.8</b>	<b>364.9</b>
Selisih	-915.2	-31.8	-32.8	-124.4
Persentase	-37%	-44.5%	-40.6%	-34.1%
+10%	2722	78.5	88.8	401.3
-10%	2227	64.2	72.7	328.4



Berdasarkan tabel 31 didapatkan bahwa energi, protein, lemak, dan karbohidrat masih kurang dari kecukupan gizi rata-rata. Rincian kecukupan gizi rata-rata per orang per hari di Pondok Pesantren Harkatul Qur'an Padang dapat dilihat pada lampiran C.

## **C. Pembahasan**

### **1. Menu yang disajikan**

Menu yang disajikan kurang bervariasi dari segi jenis bahan makanan dan teknik pengolahannya. Hal ini sejalan dengan penelitian Rabbani (2021) tentang Pengaruh Penerapan Menu Modifikasi Terhadap Daya Terima dan Analisis Biaya Makan Santriwati di Madrasah Tarbiyah Islamiyah Canduang Kabupaten Agam Tahun 2021 didapatkan bahwa menu sebelum dilakukan modifikasi terjadi pengulangan dalam waktu berdekatan, dan menu kurang bervariasi, bahan, serta cara pengolahannya. Menu seimbang sangat penting untuk kesehatan agar menu yang disajikan dapat dihabiskan, maka perlu disusun variasi menu yang baik, aspek komposisi, warna, rasa, tekstur, dan kombinasi masakan yang serasi.<sup>11</sup>

### **2. Besar porsi makanan yang disajikan**

Berdasarkan perjenis bahan makanan, besar porsi makanan pokok seperti beras giling putih didapatkan hasil 1.94 porsi atau 97.08 gram, hal ini kurang dari penukar karena seharusnya 2 porsi atau setara dengan 100 gram.

Besar porsi sayuran seperti kangkung didapatkan hasil 0.2 porsi atau 21.3 gram, hal ini kurang dari penukar karena seharusnya 1 porsi atau setara dengan 100 gram. Pada sayuran bayam didapatkan hasil 0.17 porsi

atau 17.4 gram, hal ini kurang dari penukar karena seharusnya 1 porsi atau setara dengan 100 gram. Pada sayur singkong didapatkan hasil 0.1 porsi atau 10.6 gram, hal ini kurang dari penukar karena seharusnya 1 porsi atau setara dengan 100 gram.

Besar porsi lauk nabati seperti tahu didapatkan hasil 0.76 porsi atau 76.4 gram, hal ini kurang dari penukar karena seharusnya 1 porsi atau setara dengan 100 gram. Pada tempe didapatkan hasil 1.15 porsi atau 57.9 gram, hal ini lebih dari penukar karena seharusnya 1 porsi atau setara dengan 50 gram. Pada kacang tanah didapatkan hasil 0.97 porsi atau 19.5 gram, hal ini kurang dari penukar karena seharusnya 1 porsi atau setara dengan 20 gram. Pada kacang hijau didapatkan hasil 1.1 porsi atau 29.1 gram, hal ini lebih dari penukar karena seharusnya 1 porsi atau setara dengan 25 gram.

Besar porsi lauk hewani seperti ikan tongkol didapatkan hasil 1.28 porsi atau 51.4 gram, hal ini lebih dari penukar karena seharusnya 1 porsi atau setara dengan 40 gram. Pada ikan lele didapatkan hasil 1.6 porsi atau 67.9 gram, hal ini lebih dari penukar karena seharusnya 1 porsi atau setara dengan 40 gram.

Besar porsi minyak seperti minyak kelapa sawit didapatkan hasil 1.9 porsi atau 9.7 gram, hal ini lebih dari penukar karena seharusnya 1 porsi atau setara dengan 5 gram. Pada santan didapatkan hasil 1.16 porsi atau 29.1 gram, hal ini lebih dari penukar karena seharusnya 1 porsi atau setara dengan 25 gram. Besar porsi gula seperti gula pasir didapatkan hasil 2.91 porsi atau 29.1 gram, hal ini lebih dari penukar karena seharusnya 1 porsi

atau setara dengan 10 gram.

Pada penelitian Harnack dalam penelitian Ria Wijayanti (2019) menyebutkan bahwa porsi yang lebih besar akan menyebabkan kandungan gizi makanan meningkat begitu juga sebaliknya porsi yang lebih kecil akan menyebabkan kandungan gizi makanan berkurang.<sup>7</sup>

Menurut Kementerian Kesehatan RI dikatakan bahwa tidak ada satupun jenis makanan yang mengandung semua jenis zat gizi yang dibutuhkan tubuh untuk menjamin pertumbuhan dan mempertahankan kesehatan, nasi merupakan sumber utama yang menghasilkan kalori, tetapi miskin vitamin dan mineral, sayuran, dan buah-buahan pada umumnya kaya akan vitamin, mineral, dan serat, tetapi miskin kalori dan protein, ikan merupakan sumber utama protein tetapi sedikit kalori, lemak, dan karbohidrat. Kelengkapan zat-zat gizi dipengaruhi oleh keragaman kelompok pangan yang dikonsumsi, semakin beragam kelompok pangan yang dikonsumsi semakin mudah untuk memenuhi kebutuhan gizi, supaya kelengkapan zat gizi dapat terpenuhi maka konsumsi lima kelompok pangan setiap kali makan atau setiap hari sangat penting. Lima kelompok pangan tersebut adalah makanan pokok, lauk-pauk, sayuran, buah, dan minuman.<sup>12</sup>

### **3. Analisis kesesuaian antara besar porsi makanan yang disajikan dengan anjuran jumlah porsi makan sehari**

Besar porsi makanan pokok tidak sesuai dengan anjuran jumlah porsi makan sehari. Dilihat dari rata-rata besar porsi selama 7 hari, didapatkan makanan pokok 5.46 porsi, hal ini kurang 1.04 porsi dari anjuran jumlah

porsi untuk 13-15 tahun, serta kurang 2.54 porsi dari anjuran jumlah porsi untuk 16-18 tahun.

Besar porsi sayuran tidak sesuai dengan anjuran jumlah porsi makan sehari. Dilihat dari rata-rata besar porsi selama 7 hari, sayuran didapatkan 0.16 porsi, hal ini kurang 2.84 porsi dari anjuran.

Besar porsi lauk nabati tidak sesuai dengan anjuran jumlah porsi makan sehari. Dilihat dari rata-rata besar porsi selama 7 hari, lauk nabati didapatkan 1.28 porsi, hal ini kurang 1.72 porsi dari anjuran.

Besar porsi lauk hewani tidak sesuai dengan anjuran jumlah porsi makan sehari. Dilihat dari rata-rata besar porsi selama 7 hari, lauk hewani didapatkan 1.44 porsi, hal ini kurang 1.56 porsi dari anjuran.

Besar porsi minyak tidak sesuai dengan anjuran jumlah porsi makan sehari. Dilihat dari rata-rata besar porsi selama 7 hari, minyak didapatkan 6.23 porsi, hal ini lebih 0.23 porsi dari anjuran.

Besar porsi gula tidak sesuai dengan anjuran jumlah porsi makan sehari. Dilihat dari rata-rata besar porsi selama 7 hari, gula didapatkan 3.04 porsi, hal ini lebih 1.04 porsi dari anjuran.

Hasil penelitian ini sejalan dengan hasil penelitian Sabrina Apriliani (2019) dimana menunjukkan bahwa sebagian besar hasil pemorsian dari pemorsian sayur asem, sayur bening, sayur urap, sayur bobor, sayur sop dan sayur lodeh yang disajikan tidak tepat porsi, porsi yang disajikan tidak tepat sebanyak 160.7% dan 177% sayur asem, 175% sayur bening, 170.4% dan 95.2% sayur urap, 131.8% sayur bobor, 104.5% sayur sop, 102,6% sayur lodeh.<sup>13</sup>

Pada penyelenggaraan makanan di Pondok Pesantren Harakatul Qur'an belum terdapatnya standar porsi, hal ini sejalan dengan penelitian Nur Hatijah (2021) tentang "Pendampingan Penyusunan Standar Porsi dan Siklus Menu Di Pondok Pesantren An-Nur Ar-Murtadlo Kecamatan Bululawang Kabupaten Malang" didapatkan bahwa penyediaan makanan di Pondok Pesantren dilakukan dengan cara sederhana tanpa adanya standar porsi sesuai kebutuhan santri.<sup>14</sup>

#### **4. Nilai Gizi**

Berdasarkan hasil penelitian nilai gizi makanan kurang dari kecukupan gizi rata-rata, dimana rata-rata nilai gizi diperoleh energi 1559.4 kkal, protein 39.6 gram, lemak 48.01 gram, dan karbohidrat 240.5 gram, sedangkan kecukupan energi rata-rata yaitu 2474.6 kkal, kecukupan protein rata-rata 71.4 gram, kecukupan lemak rata-rata 80.8 gram, dan kecukupan karbohidrat rata-rata 364.9 gram, sehingga dapat disimpulkan energi, protein, lemak, dan karbohidrat kurang dari kecukupan gizi rata-rata.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Dewi (2019) mengenai "Analisis zat gizi menu dan besar porsi di asrama Putri Madrasah Tarbiyah Islamiyah Canduang Kabupaten Agam" diketahui bahwa nilai gizi menu belum sesuai dengan kecukupan gizi rata-rata yang dianjurkan yaitu energi 2100 kkal/hari, protein 64 gr/hari, lemak 69 gr/hari, dan karbohidrat 301 gr/hari. Nilai gizi terendah terdapat pada hari ke 4 yaitu energi 1456,6 kkal, protein 34,7 gr, lemak 5,3 gr, dan karbohidrat 307,7 gr.<sup>2</sup>

Hasil penelitian Hasnika (2019) tentang "Analisa pencapaian

kecukupan zat gizi berdasarkan ketersediaan bahan makanan dan porsi makan masing-masing santri di Pondok Pesantren Ar- Risalah tahun 2019” diketahui bahwa ketersediaan energi, protein, dan karbohidrat masih belum mencukupi kecukupan responden berdasarkan AKG, hal ini dipengaruhi asupan *snack* yang dikonsumsi saat jam istirahat masih kurang memenuhi kecukupan zat gizi makro responden.<sup>15</sup>

Hasil penelitian Ilmi dalam jurnal Sholichah (2020) tentang “Sistem Penyelenggaraan Makanan di Pondok Pesantren Tahfidz” menunjukkan bahwa mutu makanan dapat diterima, tetapi nilai gizi makanan terutama “*Energy*” hanya mencapai sekitar 50% dari kecukupan santri.<sup>16</sup>

Berdasarkan hasil penelitian hanya menu ke-7 yang mendekati kecukupan gizi rata-rata, selebihnya jauh dari angka kecukupan gizi rata-rata. Hal ini sejalan dengan penelitian Davies dalam penelitian Aprilia Yovinda (2022), porsi yang tidak tepat menyebabkan kandungan gizi makanan tidak sesuai dengan kebutuhan, faktor terbesar dalam menetapkan porsi makanan disebabkan oleh perbedaan antara ukuran alat bantu memperkirakan porsi makanan yang biasa digunakan dan terstandarisasi dalam menetapkan porsi makanan.<sup>3</sup>

## **BAB V**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### **A. Kesimpulan**

Berdasarkan hasil penelitian, maka didapatkan kesimpulan sebagai berikut:

1. Menu yang disajikan kurang bervariasi dari segi jenis bahan makanan dan teknik pengolahannya.
2. Besar porsi makanan yang disajikan di Asrama Pondok Pesantren Harkatul Qur'an berdasarkan jenis bahan makanan didapatkan bahwa makanan pokok dan sayuran kurang dari penukar. Lauk nabati seperti tahu dan kacang tanah kurang dari penukar sedangkan tempe dan kacang hijau lebih dari penukar. Lauk hewani, minyak dan gula lebih dari penukar.
3. Berdasarkan jenis bahan makanan, didapatkan bahwa makanan pokok, sayuran, lauk nabati, lauk hewani, gula, dan minyak tidak sesuai dengan anjuran jumlah porsi makan sehari, sehingga dapat disimpulkan besar porsi makanan yang disajikan tidak sesuai dengan anjuran jumlah porsi makan sehari di Asrama Pondok Pesantren Harkatul Qur'an.
4. Nilai gizi bahan makanan yang disajikan di Asrama Pondok Pesantren Harkatul Qur'an Padang baik itu energi, protein, lemak, dan karbohidrat masih kurang dari kecukupan gizi rata-rata.

#### **B. Saran**

Diharapkan pihak penyelenggara makanan di Pondok Pesantren Harkatul Qur'an Padang dapat memberikan lauk nabati, sayur, dan buah setiap kali waktu makan, memperhatikan kembali besar porsi bahan makanan,

perlunya dilakukan penyesuaian agar besar porsi makanan sesuai dengan anjuran jumlah porsi makan sehari, serta memberikan tambahan susu bagi santri umur 13-15 tahun, agar sesuai dengan kecukupan gizi rata-rata.



## DAFTAR PUSTAKA

1. Syafe'i I. Pondok Pesantren Lembaga Pendidikan Pembentukan Karakter. Al-Tadzkiyyah J Pendidik Islam; 2017.
2. Dewi E. Analisis Zat Gizi Menu dan Besar Porsi di Asrama Putri Madrasah Tarbiyah Islamiyah Canduang Kabupaten Agam Tahun 2021; 2021.
3. Yovinda A. Gambaran kesesuaian standar porsi yang telah ditetapkan dengan besar porsi yang disajikan di asrama SMK-PP Negeri Padang Mengatas tahun 2022; 2022.
4. Bachyar Bakri, Ani Intiyati, & Widartika. Sistem Penyelenggaraan Makanan Institusi; 2018.
5. Mardhiyah A. Daya Terima Ditinjau Dari Presepsi Terhadap Cita Rasa Makanan dan Analisis Biaya Makanan Santriwan si Asrama Pondok Pesantren Darussalam Tarbiyah Islamiyah Aur Duri Kabupaten Solok Pada Tahun 2019; 2019.
6. Choirun N, Widyastuti N, Dieny FF, Almira VG. Bunga Rampai Penyelenggaraan Makanan; 2021.
7. Wijayanti RIA. Hubungan karakteristik tenaga pemorsi dan alat pemorsi dengan ketepatan pemorsian sayur di instalasi gizi rsud karanganyar. Published online 2019.
8. Lastmi W, Irfanny Z A, Zul A. Manajemen Sistem Penyelenggaraan Makanan Institusi; 2018.
9. Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 28 Tahun 2019 Tentang Angka Kecukupan Gizi Yang Dianjurkan Untuk Masyarakat Indonesia. 2019.
10. Purwaningtiyas S. Gambaran Penyelenggaraan Makan Di Pondok Pesantren Al-Qodiri Kabupaten Jember. *J Chem Inf Model*; 2013.
11. Rabbani AH. Pengaruh Penerapan Menu Modifikasi Terhadap Daya Terima Dan Analisis Biaya Makan Santriwati Di Madrasah Tarbiyah Islamiyah Canduang Kabupaten Agam Tahun 2021; 2021.
12. Indonesia PMKR, 41 N. Pedoman Gizi Seimbang. 2014;8(33):44.
13. Apriliyani S, Suranadi L, Wirawan S, Chandradewi A. Ketepatan Pemorsian Sayur Terhadap Standar Porsi Makanan Biasa. *J Gizi Prima (Prime Nutr Journal)*. 2019;4(2):97.
14. Hatijah N, Taufiqurrahman, Nuswantari A, Ratnasari DE. Pendampingan Penyusunan Standar Porsi dan Siklus Menu Di Pondok Pesantren An-Nur Ar-Murtadlo Kecamatan Bululawang Kabupaten Malang. *J ABDINUS J Pengabdian Nusant*. 2021;5(2):325-333.

15. Hasnika A. Analisa Pencapaian Kecukupan Zat Gizi Berdasarkan Ketersediaan Bahan Makanan Dan Porsi Makan Masing-Masing Santri Di Pondok Pesantren Ar-Risalah Tahun 2019; 2019.
16. Sholichah F, Syukur F. Sistem Penyelenggaraan Makanan di Pondok Pesantren Tahfidz. *J Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Masyarakat Indonesia*. 2020;1(2):90-100.
17. Chrisyanti,R.N. Gambaran Kesesuaian Standar Porsi, Pola Menu dan Status Gizi Remaja Putri Pondok Pesantren Al Anwar Mranggen; 2016.
18. Anonim. Daftar Komposisi Bahan Makanan (DKBM). PERSAGI. Jakarta.
19. Rukmin, Lale, Luh Suranadi. Ketersediaan Zat Gizi Siswi di Yayasan Pondok Pesantren Nurul Hakim Kediri Kabupaten Lombok Barat.
20. Almatsier, S. Prinsip Dasar Ilmu Gizi. PT Gramedia Pustaka Utama.

# LAMPIRAN

## Lampiran A. Surat Izin Penelitian



KEMENTERIAN  
KESEHATAN  
REPUBLIK  
INDONESIA

KEMENTERIAN KESEHATAN RI  
DIREKTORAT JENDRAL TENAGA KESEHATAN  
POLITEKNIK KESEHATAN PADANG

Jl. Sising Pandak Kota Nagallo Padang 25146 Telp./Fax. (0751) 7004128  
Jurusan Keperawatan (0751) 2051918, Prodi Keperawatan Sakek (0751) 20445, Jurusan Kebidanan Langkungan (0751) 7101817-86008  
Jurusan Gizi (0751) 7151300, Jurusan Kebidanan (0751) 443120, Prodi Kebidanan Bukittinggi (0751) 32474  
Jurusan Keperawatan Gigi (0751) 20085-20075, Jurusan Promosi Kesehatan  
Webster : [kspk.poltekkes-pdg.ac.id](http://kspk.poltekkes-pdg.ac.id)



Nomor : KH.03.02/D/01a./2023  
Lampiran : -  
Perihal : Izin Penelitian

13 Februari 2023

Yth Kepala Harakatul Quran  
di-

Tempat

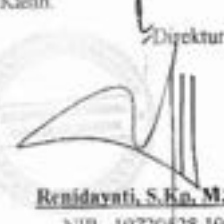
Dengan hormat,

Sehubungan dengan akan di laksanakan pembelajaran Mata Kuliah Skripsi Program Sarjana Terapan Jurusan Gizi pada semester VIII, sehingga mahasiswa diwajibkan untuk melakukan penelitian untuk penyusunan Skripsi tersebut. Adapun nama mahasiswa kami :

No	Nama/NIM	Judul Skripsi	Tempat dan Waktu Penelitian
1	Nur Arifah/ 192210709	Analisis Kesesuaian Besar Porsi Makanan yang Disajikan dengan Anjuran Jumlah Porsi Makan Sehat pada Santri di Asrama Pondok Pesantren Harakatul Qur'an Padang Tahun 2023	Pondok Pesantren Harakatul Qur'an Padang Tahun 2023 pada bulan Februari 2023 s/d April 2023

Oleh sebab itu, Kami mohon Bapak/Ibu memberi izin kepada mahasiswa kami untuk melakukan penelitian di instansi yang Bapak/Ibu pimpin. Demikianlah kami sampaikan, atas perhatian dan kerjasamanya kami ucapkan Terima Kasih.

Direktur,

  
**Renidavanti, S.Kn, M.Kep, Sp.Jiwa**  
NIP. 19720528 199503 2 001

Tembusan :

1. Penanggung Jawab Dapur Pondok Pesantren Harakatul Quran

**Lampiran B. Formulir Kesesuaian Besar Porsi**

**“Analisis Kesesuaian Besar Porsi Makanan yang Disajikan dengan Anjuran Jumlah Porsi Makan Sehari pada Santri di Asrama Pondok Pesantren Harakatul Qur’an Padang Tahun 2023”**

<b>Bahan Makanan</b>	<b>Besar Porsi</b>	<b>Anjuran Jumlah Porsi Makan Sehari Anak Remaja 13-15 tahun Laki-laki</b>	<b>Kesesuaian (Sesuai/Tidak Sesuai)</b>	<b>Persentase (%)</b>
<b>Makanan pokok</b>	...	6 ½ p	...	...
<b>Sayuran</b>	...	3 p	...	...
<b>Buah</b>	...	4 p	...	...
<b>Nabati</b>	...	3 p	...	...
<b>Hewani</b>	...	3 p	...	...
<b>Susu</b>	...	1 p	...	...
<b>Minyak</b>	...	6 p	...	...
<b>Gula</b>	...	2 p	...	...

<b>Bahan Makanan</b>	<b>Besar Porsi</b>	<b>Anjuran Jumlah Porsi Makan Sehari Anak Remaja 16-18 tahun Laki-laki</b>	<b>Kesesuaian (Sesuai/Tidak Sesuai)</b>	<b>Persentase (%)</b>
<b>Makanan pokok</b>	...	8 p	...	...
<b>Sayuran</b>	...	3 p	...	...
<b>Buah</b>	...	4 p	...	...
<b>Nabati</b>	...	3 p	...	...
<b>Hewani</b>	...	3 p	...	...
<b>Minyak</b>	...	6 p	...	...
<b>Gula</b>	...	2 p	...	...

**Lampiran C. Kecukupan Gizi Rata-rata Per Orang Per Hari di Pondok Pesantren Harkatul Qur'an Padang**

1. Jumlah santri : 77 orang
2. Golongan umur : 13-15 tahun dan 16-18 tahun
3. Rujukan : AKG 2019
4. Jenis kelamin : Laki-laki

Jenis Kelamin	Gol. umur	Jumlah Orang	Kec. Energi 2019	Jumlah Orang x Kecukupan Energi	Kec. Protein 2019	Jumlah Orang x Kecukupan Protein	Kec. Lemak 2019	Jumlah Orang x Kecukupan Lemak	Kec. KH 2019	Jumlah Orang x Kecukupan KH
Laki-laki	13-15 tahun	54	2400	129600	70	3780	80	4320	350	18900
	16-18 tahun	23	2650	60950	75	1725	83	1909	400	9200
<b>Total</b>		77		190550		5505		6229		28100

- a. Kecukupan Energi rata-rata :  $\frac{190550}{77} = 2.474,6$  Kkal/hari (+10% = 2722 dan -10% = 2227.1)
- b. Kecukupan Protein rata-rata :  $\frac{5505}{77} = 71,4$  gram/hari (+10% = 78.5 dan -10% = 64.2)
- c. Kecukupan Lemak rata-rata :  $\frac{6229}{77} = 80,8$  gram/hari (+10% = 88.8 dan -10% = 72.7)
- d. Kecukupan Karbohidrat rata-rata :  $\frac{28100}{77} = 364,9$  gram/hari (+10% = 401.3 dan -10% = 328.4)



**Lampiran D. Master Tabel  
Besar Porsi Makanan yang Disajikan Berdasarkan Menu 1**

Waktu	Menu	Sumber pangan	Bahan Makanan	Besar Porsi dalam Berat Bersih	Jumlah Konsumen	Besar Porsi (Besar Porsi dalam Berat Bersih : Jumlah Konsumen)	Penukar	Satuan Penukar (Besar porsi: penukar)	E	P	L	KH		
Makan pagi	Sate	Makanan pokok	Beras putih giling	10.000 gram	103 orang	97.08 gram	50 gram	1.94 porsi	350.4	6.5	0.6	77.2		
			Tepung Beras	2.000 gram	103 orang	19.41 gram	50 gram	0.38 porsi	70.1	1.3	0.1	15.4		
			Minyak	Myk Klp swt	500 liter	103 orang	4.8 liter	5 liter	0.96 porsi	41.4	0	4.8	0	
Makan Siang	Nasi putih	Makanan pokok	Beras putih giling	10.000 gram	103 orang	97.08 gram	50 gram	1.94 porsi	350.4	6.5	0.6	77.2		
			Gulai tahu	Hewani	Teri	256 gram	103 orang	2.4 gram	20 gram	0.12 porsi	2.7	0.5	0.1	0
				Nabati	Tahu	7872 gram	103 orang	76.4 gram	100 gram	0.76 porsi	58.1	6.2	3.7	1.5
				Minyak	Santan	3000 gram	103 orang	29.1 gram	25 gram	1.16 porsi	20.7	0.2	1.9	0.9
			Myk Klp swt	500 liter	103 orang	4.8 liter	5 liter	0.96 porsi	41.4	0	4.8	0		
Makan Malam	Nasi putih	Makanan pokok	Beras putih giling	10.000 gram	103 orang	97.08 gram	50 gram	1.94 porsi	350.4	6.5	0.6	77.2		
			Ikan tongkol goreng balado	Hewani	Ikan tongkol	5.300 gram	103 orang	51.4 gram	40 gram	1.28 porsi	57	12.3	0.5	0
				Minyak	Myk Klp swt	1.000 liter	103 orang	9.7 liter	5 liter	1.9 porsi	83.6	0	9.7	0
											<b>TOTAL</b>	1508.3	40.8	35.1
										<b>+10%</b>	2722	78.5	88.8	401.3
								<b>-10%</b>	2227	64.2	72.7	328.4		

### Besar Porsi Makanan yang Disajikan Berdasarkan Menu 2

Waktu	Menu	Sumber pangan	Bahan Makanan	Besar Porsi dalam Berat Bersih	Jumlah Konsumen	Besar Porsi (Besarnya Porsi dalam Berat Bersih : Jumlah Konsumen)	Penukar	Satuan Penukar (Besarnya porsi: penukar)	E	P	L	KH	
Makan pagi	Nasi goreng	Makanan pokok	Beras putih giling	10.000 gram	103 orang	97.08 gram	50 gram	1.94 porsi	350.4	6.5	0.6	77.2	
		Minyak	Myk Klp swt	250 liter	103 orang	2.4 liter	5 liter	0.4 porsi	20.7	0	2.4	0	
Makan Siang	Nasi putih	Makanan pokok	Beras putih giling	10.000 gram	103 orang	97.08 gram	50 gram	1.94 porsi	350.4	6.5	0.6	77.2	
		Telur Mata Sapi, Tumis Kangkung	Hewani	Telur ayam	103 butir	103 orang	1 butir	1 butir	1 porsi	77.6	6.3	5.3	0.6
			Sayur	Kangkung	2200 gram	103 orang	21.3 gram	100 gram	0.2 porsi	3.2	0.5	0	0.4
			Minyak	Myk Klp swt	1.000 liter	103 orang	9.7 liter	5 liter	1.9 porsi	83.6	0	9.7	0
Makan Malam	Nasi putih	Makanan pokok	Beras putih giling	10.000 gram	103 orang	97.08 gram	50 gram	1.94 porsi	350.4	6.5	0.6	77.2	
	Tahu Kecap	Nabati	Tahu	7.400 gram	103 orang	71.8 gram	100 gram	0.7 porsi	54.6	5.8	3.4	1.4	
		Minyak	Myk Klp swt	1.000 liter	103 orang	9.7 liter	5 liter	1.9 porsi	83.6	0	9.7	0	
								<b>TOTAL</b>	1374.4	32.1	32.3	233.9	
								<b>+10%</b>	2722	78.5	88.8	401.3	
								<b>-10%</b>	2227	64.2	72.7	328.4	



### Besar Porsi Makanan yang Disajikan Berdasarkan Menu 3

Waktu	Menu	Sumber pangan	Bahan Makanan	Besar Porsi dalam Berat Bersih	Jumlah Konsumen	Besar Porsi (Besarnya Porsi dalam Berat Bersih : Jumlah Konsumen)	Penukar	Satuan Penukar (Besarnya porsi: penukar)	E	P	L	KH	
Makan pagi	Bubur hitam	Makanan pokok	Beras Ketan hitam	7.500 gram	103 orang	72.8 gram	50 gram	1.4 porsi	262.7	4.9	0.4	57.9	
		Minyak	Santan	3.000 gram	103 orang	29.1 gram	25 gram	1.1 porsi	103	1	9.7	4.4	
		Gula	Gula merah	3.500 gram	103 orang	33.9 gram	10 gram	3.3 porsi	127.4	0	0	33	
Makan Siang	Nasi putih Gulai Tempe	Makanan pokok	Beras putih giling	10.000 gram	103 orang	97.08 gram	50 gram	1.94 porsi	350.4	6.5	0.6	77.2	
		Nabati	Tempe	5972 gram	103 orang	57.9 gram	50 gram	1.15 porsi	111.7	10.7	6.3	5.4	
		Minyak	Santan Myk Klp swt	3000 gram 250 liter	103 orang 103 orang	29.1 gram 2.4 liter	25 gram 5 liter	1.1 porsi 0.4 porsi	103 20.7	1 0	9.7 2.4	4.4 0	
Makan Malam	Nasi putih Ikan lele goreng balado	Makanan pokok	Beras putih giling	10.000 gram	103 orang	97.08 gram	50 gram	1.94 porsi	350.4	6.5	0.6	77.2	
		Hewani	Ikan lele	7000 gram	103 orang	67.9 gram	40 gram	1.6 porsi	57	10	1.6	0	
		Minyak	Myk Klp swt	2.000 liter	103 orang	19.4 liter	5 liter	3.8 porsi	167.2	0	19.4	0	
									<b>TOTAL</b>	1653.5	40.6	50.7	259.5
									<b>+10%</b>	2722	78.5	88.8	401.3
							<b>-10%</b>	2227	64.2	72.7	328.4		

### Besar Porsi Makanan yang Disajikan Berdasarkan Menu 4

Waktu	Menu	Sumber pangan	Bahan Makanan	Besar Porsi dalam Berat Bersih	Jumlah Konsumen	Besar Porsi (Besarnya Porsi dalam Berat Bersih : Jumlah Konsumen)	Penukar	Satuan Penukar (Besarnya porsi: penukar)	E	P	L	KH
Makan pagi	Mie Goreng	Makanan pokok	Mie telur	6000 gram	103 orang	58.2 gram	50 gram	1.1 porsi	189.2	5.6	3.7	32.9
		Hewani	Telur ayam	10 butir	103 orang	0.09 butir	1 butir	0.09 porsi	7	0.6	0.5	0
		Minyak	Myk Klp swt	250 liter	103 orang	2.4 liter	5 liter	0.4 porsi	20.7	0	2.4	0
Makan Siang	Nasi putih	Makanan pokok	Beras putih giling	10.000 gram	103 orang	97.08 gram	50 gram	1.94 porsi	350.4	6.5	0.6	77.2
	Gulai telur, ikan teri	Hewani	Telur ayam Teri	103 butir 250 gram	103 orang 103 orang	103 butir 2.4 gram	1 butir 20 gram	1 porsi 0.12 porsi	77.6 8	6.3 1.4	5.3 0.2	0.6 0
		Minyak	Santan	3000 gram	103 orang	29.1 gram	25 gram	1.16 porsi	103	1	9.7	4.4
Makan Malam	Nasi putih	Makanan pokok	Beras putih giling	10.000 gram	103 orang	97.08 gram	50 gram	1.94 porsi	350.4	6.5	0.6	77.2
	Tempe, teri, kacang goreng	Hewani	Teri	583 gram	103 orang	5.6 gram	20 gram	0.28 porsi	6.3	1.2	0.1	0
		Nabati	Tempe	5812 gram	103 orang	56.4 gram	50 gram	1.12 porsi	110.8	10.3	6.4	5.3
			Kacang tanah	2014 gram	103 orang	19.5 gram	20 gram	0.97 porsi	80.7	3.7	7	2.3
		Minyak	Myk Klp swt	2.000 liter	103 orang	19.4 liter	5 liter	3.8 porsi	167.2	0	19.4	0
								<b>TOTAL</b>	1471.2	43	56	199.9
								<b>+10%</b>	2722	78.5	88.8	401.3
							<b>-10%</b>	2227	64.2	72.7	328.4	

### Besar Porsi Makanan yang Disajikan Berdasarkan Menu 5

Waktu	Menu	Sumber pangan	Bahan Makanan	Besar Porsi dalam Berat Bersih	Jumlah Konsumen	Besar Porsi (Besarnya Porsi dalam Berat Bersih : Jumlah Konsumen)	Penukar	Satuan Penukar (Besarnya porsi: penukar)	E	P	L	KH	
Makan pagi	Bubur mutiara	Makanan pokok	Sagu Mutiara	3000 gram	103 orang	29.1 gram	50 gram	0.5 porsi	110.9	0.1	0	26.6	
		Susu	SKM	740 gram	103 orang	7.18 gram	20 gram	0.3 porsi	23	0.6	0.6	3.9	
		Minyak	Santan	2000 gram	103 orang	19.4 gram	25 gram	0.7 porsi	68.7	0.6	6.5	2.9	
		Gula	Gula pasir	3000 gram	103 orang	29.1 gram	10 gram	2.91 porsi	112.6	0	0	29.1	
Makan Siang	Nasi putih	Makanan pokok	Beras putih giling	10.000 gram	103 orang	97.08 gram	50 gram	1.94 porsi	350.4	6.5	0.6	77.2	
	Tempe goreng tepung, Tumis bayam	Hewani	Telur ayam	4 butir	103 orang	0.03 butir	1 butir	0.03 porsi	2.3	0.2	0.2	0	
		Nabati	Tempe	5912 gram	103 orang	57.3 gram	50 gram	1.1 porsi	110.5	10.6	6.2	5.4	
		Sayur	Bayam	1800 gram	103 orang	17.4 gram	100 gram	0.17 porsi	6.4	0.6	0	1.3	
	Minyak	Myk Klp swt	3.000 liter	103 orang	29.1 liter	5 liter	5.8 porsi	250.9	0	29.1	0		
Makan Malam	Nasi putih	Makanan pokok	Beras putih giling	10.000 gram	103 orang	97.08 gram	50 gram	1.94 porsi	350.4	6.5	0.6	77.2	
	Gulai ikan tongkol	Hewani	Ikan tongkol	9.600 gram	103 orang	93.2 gram	40 gram	2.3 porsi	103.4	22.4	0.9	0	
		Minyak	Santan	3000 gram	103 orang	29.1 gram	25 gram	1.16 porsi	103	1	9.7	4.4	
									<b>TOTAL</b>	1592.4	49.1	54.5	227.9
									<b>+10%</b>	2722	78.5	88.8	401.3
							<b>-10%</b>	2227	64.2	72.7	328.4		

**Besar Porsi Makanan yang Disajikan Berdasarkan Menu 6**

Waktu	Menu	Sumber pangan	Bahan Makanan	Besar Porsi dalam Berat Bersih	Jumlah Konsumen	Besar Porsi (Besarnya Porsi dalam Berat Bersih : Jumlah Konsumen)	Penukar	Satuan Penukar (Besarnya porsi: penukar)	E	P	L	KH
Makan pagi	Nasi goreng	Makanan pokok	Beras putih giling	10.000 gram	103 orang	97.08 gram	50 gram	1.94 porsi	350.4	6.5	0.6	77.2
		Minyak	Myk Klp swt	250 liter	103 orang	2.4 liter	5 liter	0.4 porsi	20.7	0	2.4	0
Makan Siang	Nasi putih	Makanan pokok	Beras putih giling	10.000 gram	103 orang	97.08 gram	50 gram	1.94 porsi	350.4	6.5	0.6	77.2
	Gulai singkong teri	Hewani	Teri	407 gram	103 orang	3.9 gram	20 gram	0.1 porsi	13.1	2.3	0.4	0
		Sayur	Singkong	1100 gram	103 orang	10.6 gram	100 gram	0.1 porsi	3.9	0.4	0	0.8
Minyak		Santan	3000 gram	103 orang	29.1 gram	25 gram	1.16 porsi	103	1	9.7	4.4	
Makan Malam	Nasi putih	Makanan pokok	Beras putih giling	10.000 gram	103 orang	97.08 gram	50 gram	1.94 porsi	350.4	6.5	0.6	77.2
			Tepung beras	1000 gram	103 orang	9.7 gram	50 gram	0.19 porsi	35	0.6	0.1	7.7
	Telur dadar kuah kecap	Hewani	Telur ayam	90 butir	103 orang	0.87 butir	1 butir	0.87 porsi	67.5	5.5	4.6	0.5
		Minyak	Myk Klp swt	3.000 liter	103 orang	29.1 liter	5 liter	5.8 porsi	250.9	0	29.1	0
								<b>TOTAL</b>	1545.1	29.3	48.1	244.9
							<b>+10%</b>	2722	78.5	88.8	401.3	
							<b>-10%</b>	2227	64.2	72.7	328.4	

**Besar Porsi Makanan yang Disajikan Berdasarkan Menu 7**

Waktu	Menu	Sumber pangan	Bahan Makanan	Besar Porsi dalam Berat Bersih	Jumlah Konsumen	Besar Porsi (Besarnya Porsi dalam Berat Bersih : Jumlah Konsumen)	Penukar	Satuan Penukar (Besarnya porsi: penukar)	E	P	L	KH	
Makan pagi	Bubur kacang padi	Makanan pokok	Beras ketan putih	9000 gram	103 orang	87.3 gram	50 gram	1.7 porsi	315.1	5.8	0.5	69.4	
		Nabati	Kacang hijau	3000 gram	103 orang	29.1 gram	25 gram	1.1 porsi	33.7	2.2	0.1	6.1	
		Minyak	Santan	3000 gram	103 orang	29.1 gram	25 gram	1.16 porsi	103	1	9.7	4.4	
		Gula	Gula pasir	3000 gram	103 orang	29.1 gram	10 gram	2.91 porsi	112.6	0	0	29.1	
Makan Siang	Nasi putih	Makanan pokok	Beras putih giling	10.000 gram	103 orang	97.08 gram	50 gram	1.94 porsi	350.4	6.5	0.6	77.2	
	Ayam goreng	Hewani	Ayam	5626 gram	103 orang	54.6 gram	40 gram	1.3 porsi	155.6	14.7	10.3	0	
		Minyak	Myk Klp swt	3.000 liter	103 orang	29.1 liter	5 liter	5.8 porsi	250.9	0	29.1	0	
Makan Malam	Nasi putih	Makanan pokok	Beras putih giling	10.000 gram	103 orang	97.08 gram	50 gram	1.94 porsi	350.4	6.5	0.6	77.2	
	Tahu kecap	Nabati	Tahu	7872 gram	103 orang	76.4 gram	100 gram	0.76 porsi	58.1	6.2	3.7	1.5	
		Minyak	Myk Klp swt	500 liter	103 orang	4.8 liter	5 liter	0.96 porsi	41.4	0	4.8	0	
									<b>TOTAL</b>	1771	42.9	59.5	264.8
									<b>+10%</b>	2722	78.5	88.8	401.3
									<b>-10%</b>	2227	64.2	72.7	328.4




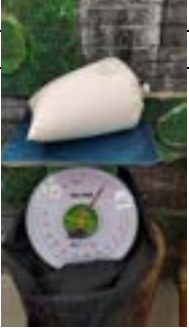












### Data penelitian pendahuluan

Waktu	Menu	Sumber pangan	Bahan Makanan	Besar Porsi dalam Berat Bersih	Jumlah Konsumen	Besar Porsi (Besarnya Porsi dalam Berat Bersih : Jumlah Konsumen)	Penukar	Satuan Penukar (Besarnya porsi: penukar)	E	P	L	KH
Makan pagi	Nasi goreng	Makanan pokok	Beras putih giling	10.000 gram	103 orang	97.08 gram	50 gram	1.94 porsi	350.4	6.5	0.6	77.2
		Minyak	Myk Klp swt	250 liter	103 orang	2.4 liter	5 liter	0.4 porsi	20.7	0	2.4	0
Makan Siang	Nasi putih Telur Mata Sapi, Tumis Kangkung	Makanan pokok	Beras putih giling	10.000 gram	103 orang	97.08 gram	50 gram	1.94 porsi	350.4	6.5	0.6	77.2
		Hewani	Telur ayam	103 butir	103 orang	1 butir	1 butir	1 porsi	77.6	6.3	5.3	0.6
		Sayur	Kangkung	2200 gram	103 orang	21.3 gram	100 gram	0.2 porsi	3.2	0.5	0	0.4
		Minyak	Myk Klp swt	1.000 liter	103 orang	9.7 liter	5 liter	1.9 porsi	83.6	0	9.7	0
Makan Malam	Nasi putih	Makanan pokok	Beras putih giling	10.000 gram	103 orang	97.08 gram	50 gram	1.94 porsi	350.4	6.5	0.6	77.2
	Tahu Kecap	Nabati	Tahu	7.400 gram	103 orang	71.8 gram	100 gram	0.7 porsi	54.6	5.8	3.4	1.4
		Minyak	Myk Klp swt	1.000 liter	103 orang	9.7 liter	5 liter	1.9 porsi	83.6	0	9.7	0
								<b>TOTAL</b>	1374.4	32.1	32.3	233.9
								<b>+10%</b>	2722	78.5	88.8	401.3
								<b>-10%</b>	2227	64.2	72.7	328.4
								<b>Kecukupan rata-rata</b>	<b>2474.6</b>	<b>71.4</b>	<b>80.8</b>	<b>364.9</b>
								<b>Selisih</b>	-1100	-39	-48.5	-131
								<b>Persentase</b>	-44%	-55%	-60%	-35%



 <p>Tahu</p>	 <p>Santan</p>	 <p>Ika n Tongkol</p>	 <p>Beras</p>
 <p>Kangkung</p>	 <p>Tahu</p>	 <p>Ika n Ter i</p>	 <p>Bas kom</p>
 <p>Ika n Lele</p>	 <p>Ika n Lele</p>	 <p>Ka ca ng Ta na h</p>	 <p>Tempe</p>
 <p>Ika n Ter i</p>	 <p>Tahu</p>	 <p>Ika n Lele</p>	 <p>Ika n Ter i</p>



			
Gulai Tahu	Kecap	Gulai tempe	Santan
			
Minyak	Bayam	Ikan Lele	Tempe
			
Tahu	Ikan Teri	Wadah	Ayam
			
Da pur	Telur	Tahu	Ika n Ter i

