

**PERSEPSI SISWI TERHADAP CITARASA MAKANAN YANG  
DISAJIKAN DAN HUBUNGANNYA DENGAN ZAT GIZI  
MAKRO DARI PORSI MAKAN YANG DIAMBIL SISWI  
SMP DI ASRAMA PUTRI PESANTREN MODERN  
TERPADU PROF. DR. HAMKA II PADANG  
TAHUN 2023**

**SKRIPSI**

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



Oleh:  
**QORI AGUSTIN**  
**NIM 192210673**

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

PERNYATAAN PERSETUJUAN

Judul Skripsi : Persepsi Siswa terhadap Citra dan Makanan yang disajikan dan Hubungannya dengan Zat Gizi Makro dari Porsi Makan yang diambil Siswa SMP di Azuma Putri Pesantren Modern Terpadu Prof. Dr. Harda II Padang Tahun 2023

Nama : Qori Agustin

NIM : 192210673

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

Padang, Juni 2023

Komisi Pembimbing :

Pembimbing Utama

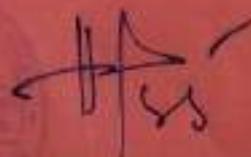
Pembimbing Pendamping



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

(Hasneli, DCN, M.Biomed)  
NIP : 19630719 198803 2 003

Ketua Program Studi  
Sarjana Terapan Gizi dan Dietetika



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

## PERNYATAAN PENGESAHAN

Judul Skripsi : Persepsi Siswi terhadap Citarasa Makanan yang disajikan dan Hubungannya dengan Zat Gizi Makro dari Porsi Makan yang diambil Siswi SMP di Asrama Putri Pesantren Modern Terpadu Prof. Dr. Hamka II Padang Tahun 2023

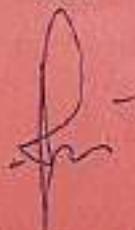
Nama : Qori Agustin  
NIM : 192210673

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

Padang, Juni 2023

Dewan Penguji

Ketua



(Dr. Hermita Bus Umar, SKM, MKM)

NIP : 19690529 199203 2 002

Anggota



(Nur Ahmad Habibi, S.Gz. MP)

NIP : 19940602 202203 1 001

## PERNYATAAN TIDAK PLAGIAT

Yang bertanda tangan di bawah ini saya :

Nama	: Qori Agustin
NIM	: 192210673
Tempat Tanggal Lahir	: Tanjung Bali / 20 Agustus 2000
Tahun Masuk	: 2019
Nama Pembimbing Akademik	: Edmon, SKM, M.Kes
Nama Pembimbing Utama	: Safyanti, SKM, M.Kes
Nama Pembimbing Pendamping	: Husneli, DCN, M.Biomed

Menyatakan bahwa saya tidak melakukan kegiatan plagiat dalam penulisan hasil skripsi saya yang berjudul "Persepsi Siswi Terhadap Citarasa Makanan yang disajikan dan Hubungannya dengan Zat Gizi Makro dari Porsi Makan yang diambil Siswi SMP di Asrama Putri Pesantren Modern Terpadu Prof. Dr. Hamka II Padang Tahun 2023"

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, Juni 2023



(Qori Agustin)  
NIM. 192210673

## DAFTAR RIWAYAT HIDUP PENULIS



Nama : Qori Agustin  
Tempat/Tanggal Lahir : Tanjung Balit / 20 Agustus 2000  
Jenis Kelamin : Perempuan  
Anak ke : 3 (Tiga)  
Jumlah Bersaudara : 3 (Tiga)  
Agama : Islam  
Status Perkawinan : Belum Kawin  
Alamat : Jln. Tembok Raya No. 62, Kelurahan Nan Balimo,  
Kecamatan Tanjung Harapan, Kota Solok  
*Email* : [qoriagustin20@gmail.com](mailto:qoriagustin20@gmail.com)

Riwayat Pendidikan :

No	Sekolah	Tahun
1.	Tk Al-Qur'an Solok	2006-2007
2.	SDN 16 Nan Balimo	2007-2013
3.	SMPN 1 Kota Solok	2013-2016
4.	SMAN 1 Kota Solok	2016-2019
5.	Poltekkes Kemenkes Padang Program Studi Sarjana Terapan Gizi dan Dietetika	2019-2023

**POLTEKKES KEMENKES PADANG  
PROGRAM STUDI SARJANA TERAPAN GIZI DAN DIETETIKA  
JURUSAN GIZI**

**Skripsi, Juni 2023**

**Qori Agustin**

**Persepsi Siswi terhadap Citarasa Makanan yang disajikan dan Hubungannya dengan Zat Gizi Makro dari Porsi Makan yang diambil Siswi SMP di Asrama Putri Pesantren Modern Terpadu Prof. Dr. Hamka II Padang Tahun 2023**

**v + 57 halaman, 19 tabel, 10 lampiran**

**ABSTRAK**

Zat gizi makro santri biasanya tidak seimbang dan belum terpenuhi kebutuhannya. Hal ini disebabkan daya terima yang kurang baik karena warna dan bentuk makanan yang kurang menarik, tekstur yang lembek serta aroma dan rasa yang kurang menggugah selera. Tujuan penelitian ini adalah mengetahui persepsi siswi terhadap citarasa makanan yang disajikan dan hubungannya dengan zat gizi makro dari porsi makan yang diambil siswi SMP di Asrama Putri Pesantren Modern Terpadu Prof. Dr. Hamka II Padang.

Jenis penelitian analitik kuantitatif dengan desain *cross sectional study*. Penelitian dilaksanakan bulan Februari 2022 sampai Juni 2023. Sampel penelitian adalah siswi SMP di Asrama Putri PMT Prof. Dr. Hamka II Padang yang berjumlah 52 orang. Pengumpulan data dilakukan dengan wawancara menggunakan kuesioner terkait citarasa makanan dan menimbang porsi makan yang diambil siswi selama 7 hari penelitian. Data penimbangan makanan diolah menggunakan program *nutrisurvey* untuk mendapatkan nilai gizi makro. Analisis data menggunakan uji statistik *chi square*.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa 59.6% siswi menyatakan citarasa makanan yang disajikan sudah baik. Rata-rata zat gizi makro dari porsi makan yang diambil siswi yaitu kurang dari kecukupan AKG dengan protein yang tercukupi sebesar 71.3%, lemak 60.4%, dan karbohidrat 54.1%. Tidak terdapat hubungan yang signifikan antara persepsi siswi terhadap citarasa makanan dengan zat gizi makro.

Saran untuk institusi sebaiknya memperhatikan citarasa makanan yang disajikan dengan mempertimbangkan persepsi siswi terhadap rasa dan penampilan makanan serta memodifikasi menu makanan dengan makanan yang lebih mengandung gizi seimbang sehingga sesuai dengan kecukupan gizi remaja putri usia sekolah.

**Kata Kunci : Citarasa, Persepsi, Porsi, Zat Gizi Makro**  
**Daftar Pustaka : 34 (2013-2021)**

**HEALTH POLYTECHNIC OF PADANG  
BACHELOR OF APPLIED NUTRITION AND DIETETICS  
DEPARTMENT OF NUTRITION**

*Undergraduate Thesis, June 2023*

*Qori Agustin*

***Student Perceptions of the Taste of the Food Served and Its Relationship with Macronutrients from Meal Portions Taken by Junior High School Students at the Girls Dormitory of the Integrated Modern Islamic Boarding School Prof. Dr. Hamka II Padang in 2023***

***v + 57 pages, 19 tables, 10 attachment***

**ABSTRACT**

*Students' macro nutrients are usually unbalanced and their needs have not been met. This is due to poor acceptance due to unattractive color and shape of the food, mushy texture and less appetizing aroma and taste. The purpose of this study was to determine the perceptions of female students on the taste of the food served and its relationship with macronutrients from the portion of food taken by junior high school students at the female dormitory at the Integrated Modern Islamic Boarding School Prof. Dr. Hamka II Padang.*

*This type of quantitative analytic research with a cross sectional study design. The research was conducted from February 2022 to June 2023. The research samples were junior high school students at the PMT Prof. Daughter Dormitory. Dr. Hamka II Padang, totaling 52 people. Data collection was carried out by interviewing using a questionnaire related to the taste of food and weighing the food portions taken by female students during the 7 days of the study. Food weighing data is processed using the nutrisurvey program to obtain macronutrient values. Data analysis used the chi square statistical test.*

*The results showed that 59.6% of female students stated that the taste of the food served was good. The average macronutrients from the food portions taken by female students were less than the AKG with adequate protein of 71.3%, fat 60.4%, and carbohydrates 54.1%. There was no significant relationship between female students' perceptions of the taste of food and macronutrients.*

*Suggestions for institutions should pay attention to the taste of the food served by taking into account students' perceptions of the taste and appearance of food and modifying the food menu with foods that contain more balanced nutrition so that they are in accordance with the nutritional adequacy of school-age girls.*

**Keywords** : ***Taste, Perception, Portion, Macro Nutrients***  
**Bibliography** : ***34 (2013-2021)***

## KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis ucapkan kepada Tuhan Yang Maha Esa berkat rahmat dan nikmat – Nya Skripsi ini dapat diselesaikan oleh penulis dengan judul **“Persepsi Siswi Terhadap Citarasa Makanan yang disajikan dan Hubungannya dengan Zat Gizi Makro dari Porsi Makan yang diambil Siswi SMP di Asrama Putri Pesantren Modern Terpadu Prof. Dr. Hamka II Padang Tahun 2023”**.

Pada kesempatan ini izinkan penulis menyampaikan rasa terimakasih yang sebesar-besarnya kepada ibu Safyanti, SKM, M.Kes selaku Pembimbing Utama dan ibu Hasneli, DCN, M.Biomed selaku Pembimbing Pendamping yang telah memberikan bimbingan dan pengarahan dalam penyusunan Skripsi ini. Ucapan terimakasih juga penulis tujukan kepada :

1. Ibu Renidayati, SKp, M.Kep, Sp.Jiwa selaku Direktur Politeknik Kesehatan Kemenkes RI Padang
2. Ibu Rina Hasniyati, SKM, M.Kes selaku Ketua Jurusan Gizi Politeknik Kesehatan Kemenkes RI Padang
3. Ibu Marni Handayani, S.SiT, M.Kes selaku Ketua Program Studi Sarjana Terapan Gizi Dan Dietetika
4. Bapak Edmon, SKM, M.Kes selaku Pembimbing Akademik
5. Ibu Dr. Hermita Bus Umar, SKM, MKM selaku Ketua Dewan Penguji dan Bapak Nur Ahmad Habibi, S.Gz, MP selaku Anggota Dewan Penguji.
6. Bapak dan Ibu dosen di Jurusan Gizi Politeknik Kesehatan Kemenkes Padang yang telah memberikan ilmu dan pengetahuan sehingga penulis dapat menyusun Skripsi ini.
7. Keluarga terkhususnya orang tua penulis yang telah memberikan do'a. motivasi dan banyak bantuan selama penyusunan Skripsi ini.
8. Teman – teman seperjuangan yang turut memberi dukungan dan motivasi.
9. Serta semua pihak yang terlibat selama masa perkuliahan dan penyusunan Skripsi ini yang tidak dapat penulis sebutkan satu persatu.

Dalam penulisan Skripsi ini, penulis sangat terbuka atas kritikan, masukan, dan saran yang membangun untuk kesempurnaan Skripsi ini. Akhir kata penulis ucapkan terimakasih yang sebesar-besarnya, semoga Skripsi ini dapat memberikan manfaat kepada pembaca dan penulis khususnya.

Padang, Juni 2023

Penulis

## DAFTAR ISI

	Hal
<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>v</b>
<b>BAB I PENDAHULUAN</b> .....	<b>1</b>
A. Latar Belakang .....	1
B. Rumusan Masalah .....	5
C. Tujuan Penelitian .....	5
D. Manfaat Penelitian .....	6
E. Ruang Lingkup Penelitian .....	6
<b>BAB II TINJAUAN PUSTAKA</b> .....	<b>7</b>
A. Penyelenggaraan Makanan .....	7
B. Penilaian Mutu Makanan.....	12
C. Standar Porsi.....	17
D. Remaja.....	19
E. Zat Gizi Makro.....	21
F. Kerangka Teori .....	25
G. Kerangka Konsep.....	25
H. Hipotesis .....	25
I. Definisi Operasional.....	26
<b>BAB III METODE PENELITIAN</b> .....	<b>27</b>
A. Desain Penelitian.....	27
B. Lokasi dan Waktu Penelitian .....	27
C. Populasi dan Sampel .....	27
D. Teknik Pengumpulan Data .....	29
E. Teknik Pengolahan Data.....	30
F. Analisis Data.....	33
<b>BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN</b> .....	<b>34</b>
A. Gambaran Umum Lokasi Penelitian.....	34
B. Gambaran Umum Penyelenggaraan Makanan .....	34
C. Gambaran Umum Responden .....	36
D. Hasil Penelitian.....	37
E. Pembahasan .....	46
<b>BAB V PENUTUP</b> .....	<b>57</b>
A. Kesimpulan .....	57
B. Saran .....	57
<b>DAFTAR PUSTAKA</b>	
<b>LAMPIRAN</b>	

## DAFTAR TABEL

	Hal
Tabel 1. Anjuran jumlah porsi menurut kecukupan energi untuk perempuan dengan kelompok umur 13-18 tahun .....	18
Tabel 2. Angka Kecukupan Gizi Makro Remaja.....	21
Tabel 3. Perhitungan dan Pengambilan Sampel .....	28
Tabel 4. Identitas Responden .....	36
Tabel 5. Distribusi Frekuensi Penilaian Siswi terhadap Citarasa Makanan di PMT Prof. Dr. Hamka II Padang Tahun 2023.....	37
Tabel 6. Rata-Rata Penilaian Siswi terhadap Citarasa Makanan di PMT Prof. Dr. Hamka II Padang Tahun 2023.....	37
Tabel 7. Rata-Rata Persepsi Siswi terhadap Citarasa Makanan Berdasarkan Waktu Makan di PMT Prof. Dr. Hamka II Padang Tahun 2023.....	38
Tabel 8. Rata-Rata Persepsi Siswi Terhadap Citarasa Makanan Pokok di PMT Prof. Dr. Hamka II Padang Tahun 2023.....	39
Tabel 9. Rata-Rata Persepsi Siswi Terhadap Citarasa Lauk Hewani di PMT Prof. Dr. Hamka II Padang Tahun 2023.....	39
Tabel 10. Rata-Rata Persepsi Siswi Terhadap Citarasa Lauk Nabati di PMT Prof. Dr. Hamka II Padang Tahun 2023.....	40
Tabel 11. Rata-Rata Persepsi Siswi Terhadap Citarasa Sayuran di PMT Prof. Dr. Hamka II Padang Tahun 2023 .....	40
Tabel 12. Rata-Rata Kandungan Zat Gizi Makro dari Porsi Makan yang diambil Siswi Selama 7 Hari di Asrama Putri PMT Prof. Dr. Hamka II Padang Tahun 2023 .....	41
Tabel 13. Distribusi Frekuensi Zat Gizi Makro dari Porsi Makan yang diambil Siswi di PMT Prof. Dr. Hamka II Padang .....	41
Tabel 14. Rata-Rata Kandungan Zat Gizi Makro dari Porsi Makan yang diambil Siswi Pada Waktu Makan Pagi di Asrama Putri PMT Prof. Dr. Hamka II Padang Tahun 2023.....	42
Tabel 15. Rata-Rata Kandungan Zat Gizi Makro dari Porsi Makan yang diambil Siswi Pada Waktu Makan Siang di Asrama Putri PMT Prof. Dr. Hamka II Padang Tahun 2023.....	43
Tabel 16. Rata-Rata Kandungan Zat Gizi Makro Dari Porsi Makan yang diambil Siswi Pada Waktu Makan Malam di Asrama Putri PMT Prof. Dr. Hamka II Padang Tahun 2023.....	43
Tabel 17. Hasil Uji Hubungan Persepsi Siswi terhadap Citarasa dengan Kecukupan Protein.....	44
Tabel 18. Hasil Uji Hubungan Persepsi Siswi terhadap Citarasa dengan Kecukupan Lemak .....	45
Tabel 19. Hasil Uji Hubungan Persepsi Siswi terhadap Citarasa dengan Kecukupan Karbohidrat .....	45

## **DAFTAR LAMPIRAN**

- Lampiran A : Surat Pernyataan Bersedia Menjadi Responden
- Lampiran B : Kuesioner Penelitian
- Lampiran C : Form Besar Porsi Makan yang diambil Siswi
- Lampiran D : Surat Izin Penelitian
- Lampiran E : Siklus Menu Makanan yang disajikan di Pesantren
- Lampiran F : Master Tabel Persepsi Siswi
- Lampiran G : Master Tabel Nilai Gizi Makro dari Porsi Makan yang diambil Siswi
- Lampiran H : Hasil Output SPSS
- Lampiran I : Anggaran Biaya Penelitian
- Lampiran J : Dokumentasi Penelitian

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang**

Pondok pesantren merupakan salah satu tempat untuk mendidik santri agar menjadi orang berakhlak mulia dan memiliki kecerdasan yang tinggi. Santri yang berada di pondok pesantren merupakan anak didik yang pada dasarnya sama saja dengan anak didik di sekolah pada umumnya yang perlu mendapat perhatian khusus terutama kesehatan dan pertumbuhannya. Salah satu faktor yang dapat membantu proses pencapaian pertumbuhan dan perkembangan yang optimal adalah kecukupan konsumsi zat gizi seimbang yang harus dikonsumsi setiap hari.<sup>1</sup>

Makanan bergizi seimbang yang disajikan secara menarik dan menyenangkan bertujuan untuk meningkatkan dan mempertahankan status gizi santri, menurunkan angka penyakit agar kehadiran santri di sekolah meningkat dan memperbaiki prestasi akademik di sekolah. Namun, dalam pelaksanaannya masih terdapat berbagai masalah sistem penyelenggaraan makanan yang memerlukan perbaikan dari segi input dan proses untuk meningkatkan output. Padahal tujuan utama pada penyelenggaraan makanan ialah menyajikan makanan agar konsumen merasa puas. Ada beberapa cara untuk menilai tingkat kepuasan konsumen terhadap menu makanan catering, yaitu dengan cara menilai daya terima konsumen terhadap makanan yang disajikan dan menilai kualitas menu makanan berdasarkan persepsi konsumen.<sup>2,3</sup>

Persepsi mengenai citarasa makanan pada makan siang santri di Madrasah Tsanawiyah Pesantren Al-Hamidiyah Depok menunjukkan 32.5% kurang baik. Dalam penilaian rasa makanan menurut santri dirasa tidak enak dikarenakan menu pada sayur yang kurang akan rasa.<sup>4</sup>

Menurut mahasiswa di asrama Kebidanan Gunung Pangilun Poltekkes Padang, diketahui sebanyak 52,3% mahasiswa lebih dominan menilai aroma makanan kurang suka pada makanan yang disajikan dengan cara digulai. Mahasiswa mengatakan bahwa aroma yang dicium kurang sedap, seperti aroma-aroma basi.<sup>5</sup>

Pada penelitian Nurjaya, dkk berdasarkan komponen besar porsi makanan, menurut siswa di SMP Islam Terpadu Al-Fahmi Kota Palu menunjukkan bahwa makanan yang disediakan cukup banyak sehingga sebagian besar siswa bebas mengambil makanannya dan bisa menambah makanan jika makanan yang disediakan berlebih. Sebanyak 20 siswa menyatakan tidak puas dengan porsi makanan yang disajikan, dikarenakan responden tidak mendapat jatah makanan dan juga lauknya sedikit serta tidak sesuai porsi.<sup>6</sup>

Makanan yang disediakan untuk santri di pesantren diharapkan dapat sesuai porsi dan memenuhi kecukupan gizi santri untuk mencegah berbagai penyakit akibat kekurangan gizi. Dalam pemenuhan kecukupan gizi, acuan yang digunakan adalah Angka Kecukupan Gizi (AKG). Menurut AKG tahun 2019, kecukupan yang harus dipenuhi remaja dalam sehari berdasarkan umur, yaitu umur 13-15 tahun pada perempuan dengan energi 2050 kkal, protein 65 gr, lemak 70 gr, dan karbohidrat 300 gr.<sup>7</sup>

Tingkat kecukupan energi dan zat gizi makro di Pesantren Modern Terpadu Prof. Dr. Hamka II Padang menurut hasil penelitian Penni yaitu masih kurang dari kecukupan AKG dengan jumlah asupan terendah terdapat pada protein dan lemak. Tingkat kecukupan protein umur 13-15 tahun pada siswa yaitu protein 51% dan lemak 54.2%. Sedangkan pada perempuan umur 13-15 tahun

yaitu 44.6% dan lemak adalah 52.5%.<sup>8</sup>

Kecukupan gizi di Pesantren Ar-Risalah diketahui keseluruhan menu yang telah ditetapkan tidak sesuai dengan gizi seimbang. Kecukupan gizi dari makanan yang diporsikan termasuk dalam kategori kurang pada energi (66.1 %), protein (74.4 %), dan karbohidrat (51.9 %), sementara pada lemak berada pada kategori baik (88.3 %).<sup>9</sup>

Asupan zat gizi makro dan mikro pada santri di Pondok Pesantren Putri Ummul Mukminin Kota Makassar menunjukkan bahwa cenderung tidak seimbang dan belum mencukupi kebutuhannya. Hal ini disebabkan oleh daya terima rendah karena warna dan bentuk makanan kurang menarik, tekstur yang lembek dan aroma serta rasa yang kurang menggugah selera makan. Sejalan dengan penelitian tersebut, penelitian Diahningtias juga menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara tingkat kesukaan pada warna dan besar porsi terhadap tingkat asupan energi dan karbohidrat pada santri.<sup>10,11</sup>

Pada penelitian M. Zulfadli juga menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang nyata antara daya terima dengan tingkat kecukupan energi ( $p=0.000$ ;  $r=0.811$ ) dan protein ( $p=0.000$ ;  $r=0.4270$ ). Hal ini membuktikan bahwa semakin banyak makanan yang dihabiskan maka tingkat kecukupan energi dan zat gizi semakin baik dan sebaliknya.<sup>12</sup>

Penelitian pendahuluan yang dilakukan peneliti di Asrama Putri Pesantren Modern Terpadu Prof. Dr. Hamka II Padang pada tanggal 23-24 Maret 2022 terhadap 16 siswi SMP dilakukan wawancara terkait pendapat siswi dari makanan yang disajikan terkait rasa dan penampilan, serta menimbang makan siswi. Kemudian, juga dilakukan wawancara terhadap pengelola kantin, diketahui bahwa

pihak kantin telah menyediakan makanan sesuai jumlah santriwan/ti per kamar untuk tiga kali waktu makan. Untuk asrama putri, makanan diambil langsung oleh santriwati yang bertugas piket per kamar ke kantin.

Siswi mengambil makanan sesuai kemauan sehingga porsi makan yang diambil tidak sesuai anjuran porsi menurut kebutuhannya. Pada nasi, sayuran, dan kerupuk tidak ada batasan berapa jumlah makanan yang harus diambil siswi. Sedangkan pada lauk hewani seperti ayam dan ikan, telah ditetapkan bahwa satu anak mendapat satu potong lauk.

Makanan yang dibawa dari kantin sering kembali dengan banyak sisa karena porsi makan yang diambil siswi hanya sedikit dikarenakan kurang suka terhadap rasa makanan yang disajikan di asrama pada hari dan menu dengan bahan tertentu, seperti telur dan ikan. Sehingga rata-rata kecukupan nilai gizi dari porsi makanan yang diambil siswi setelah dibandingkan dengan AKG, diperoleh persentase nilai gizi makro kurang dari kecukupan AKG yaitu 58% dengan rata-rata protein yang tercukupi 52%, lemak 65%, dan karbohidrat 58%.

Kekurangan gizi pada remaja dapat mengakibatkan menurunnya daya tahan tubuh terhadap penyakit, meningkatkan morbiditas, mengalami pertumbuhan tidak normal, tingkat kecerdasan rendah, produktivitas rendah dan terhambatnya pertumbuhan organ reproduksi. Hal ini akan berpengaruh pada proses perkembangan belajar dan status gizi anak usia sekolah.<sup>13</sup>

Berdasarkan latar belakang tersebut, maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul “Persepsi Siswi terhadap Citarasa Makanan yang disajikan dan Hubungannya dengan Zat Gizi Makro dari Porsi Makan yang diambil Siswi SMP di Asrama Putri Pesantren Modern Terpadu Prof. Dr. Hamka

II Padang Tahun 2023”.

## **B. Rumusan Masalah**

Bagaimana persepsi siswi terhadap citarasa makanan yang disajikan dan hubungannya dengan zat gizi makro dari porsi makan yang diambil siswi SMP di Asrama Putri Pesantren Modern Terpadu Prof. Dr. Hamka II Padang tahun 2023?

## **C. Tujuan Penelitian**

### **1. Tujuan Umum**

Untuk mengetahui persepsi terhadap citarasa makanan yang disajikan dan hubungannya dengan zat gizi makro dari porsi makan yang diambil siswi SMP di Asrama Putri Pesantren Modern Terpadu Prof. Dr. Hamka II Padang tahun 2023.

### **2. Tujuan Khusus**

- a. Diketuainya persepsi siswi terhadap citarasa makanan yang disajikan di Asrama Putri Pesantren Modern Terpadu Prof. Dr. Hamka II Padang tahun 2023.
- b. Diketuainya nilai zat gizi makro (protein, lemak, dan karbohidrat) dari porsi makan yang diambil siswi di Asrama Putri Pesantren Modern Terpadu Prof. Dr. Hamka II Padang tahun 2023.
- c. Diketuainya hubungan persepsi siswi terhadap citarasa makanan yang disajikan dengan nilai gizi makro siswi SMP di Asrama Putri Pesantren Modern Terpadu Prof. Dr. Hamka II Padang tahun 2023.

## **D. Manfaat Penelitian**

### **1. Bagi Peneliti**

Dapat memperoleh wawasan dan pengalaman dalam mengaplikasikan ilmu pada bidang manajemen penyelenggaraan makanan institusi dan metodologi penelitian kesehatan, serta salah satu syarat untuk menyelesaikan mata kuliah skripsi di Prodi Sarjana Terapan Gizi dan Dietetika Poltekkes Kemenkes Padang.

### **2. Bagi Yayasan Pesantren**

Sebagai bahan masukan kepada yayasan pesantren untuk memperbaiki dan meningkatkan penyelenggaraan makanan sesuai kecukupan gizi santriwan/ti.

### **3. Bagi Institusi Pendidikan**

Hasil penelitian dapat menjadi bahan rujukan bagi akademisi dan dunia Pendidikan di masa yang akan datang.

## **E. Ruang Lingkup Penelitian**

Penelitian ini dilakukan di Pesantren Modern Terpadu Prof. Dr. Hamka II Padang dengan melakukan analisis persepsi siswi terhadap citarasa makanan yang disajikan dan analisis zat gizi makro dari porsi makan yang diambil siswi pada makan pagi, siang, dan malam selama 7 hari. Hal ini berguna untuk melihat persepsi dari makanan yang disajikan pesantren dan hubungannya dengan zat gizi makro dari porsi makan yang diambil siswi.

## **BAB II TINJAUAN PUSTAKA**

### **A. Penyelenggaraan Makanan**

Penyelenggaraan makanan adalah serangkaian kegiatan yang dimulai dari perencanaan menu hingga pendistribusian makanan sampai kepada konsumen, termasuk kegiatan pencatatan, pelaporan, dan evaluasi yang bertujuan untuk mencapai status kesehatan yang optimal melalui pemberian makan yang tepat. Tujuan penyelenggaraan makanan institusi adalah untuk menyediakan makanan yang berkualitas, beranekaragam, dapat mencukupi kebutuhan energi dan nutrisi sehingga dapat diterima dan memberikan kepuasan kepada konsumen serta memberikan standar higiene dan sanitasi yang tinggi dalam bahan maupun dalam peralatan dan sarana yang digunakan.<sup>14</sup>

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

##### **a. Perencanaan Menu**

Perencanaan menu adalah serangkaian kegiatan menyusun dan memadukan hidangan dalam variasi yang serasi, harmonis yang memenuhi kecukupan gizi, cita rasa yang sesuai dengan selera konsumen/pasien dan kebijakan institusi. Tujuan perencanaan menu adalah sebagai pedoman dalam kegiatan pengolahan makanan, mengatur variasi dan kombinasi hidangan, menyesuaikan dengan biaya yang tersedia, menghemat penggunaan waktu dan tenaga serta menu yang direncanakan dengan baik dapat digunakan sebagai alat penyuluhan.<sup>3</sup>

##### **b. Perencanaan Anggaran Belanja**

Perencanaan anggaran bahan makanan adalah rangkaian kegiatan penghitungan anggaran berdasarkan laporan penggunaan anggaran bahan

makanan tahun sebelumnya, dengan mempertimbangkan fluktuasi harga, fluktuasi konsumen. Tujuan penyusunan anggaran belanja makanan adalah tersedianya taksiran anggaran belanja makanan yang diperlukan, untuk memenuhi kebutuhan macam dan jumlah bahan makanan bagi konsumen yang dilayani sesuai dengan standar kecukupan gizi.<sup>15</sup>

#### c. Perencanaan Kebutuhan Makanan

Perencanaan kebutuhan bahan makanan adalah serangkaian kegiatan menetapkan macam, jumlah dan mutu bahan makanan yang diperlukan dalam kurun waktu tertentu, dalam rangka mempersiapkan penyelenggaraan makanan. Tujuan dari kegiatan ini adalah agar tersedianya taksiran macam dan jumlah bahan makanan dengan spesifikasi yang ditetapkan, dalam kurun waktu yang ditetapkan untuk konsumen.<sup>15</sup>

#### d. Pengadaan Bahan Makanan

Kegiatan pengadaan bahan makanan meliputi penetapan spesifikasi bahan makanan, perhitungan harga makanan, pemesanan dan pembelian bahan makanan, serta melakukan survei pasar.<sup>15</sup>

##### 1) Spesifikasi Bahan Makanan

Spesifikasi bahan makanan adalah standar bahan makanan yang ditetapkan oleh unit sesuai dengan ukuran, bentuk, penampilan, dan kualitas bahan makanan.<sup>15</sup>

##### 2) Survey Pasar

Survey pasar adalah kegiatan untuk mencari informasi mengenai harga bahan makanan yang ada di pasaran sesuai dengan

spesifikasi yang dibutuhkan sebagai dasar perencanaan anggaran bahan makanan.<sup>15</sup>

e. Pemesanan dan Pembelian Bahan Makanan

1) Pemesanan Bahan Makanan

Pemesanan bahan makanan adalah penyusunan permintaan bahan makanan berdasarkan pedoman menu, dan rata-rata jumlah konsumen yang dilayani sesuai periode pemesanan juga ditetapkan.<sup>15</sup>

2) Pembelian Bahan Makanan

Pembelian bahan makanan adalah kegiatan penyediaan macam, jumlah, spesifikasi bahan makanan untuk memenuhi kebutuhan konsumen sesuai ketentuan yang berlaku.<sup>15</sup>

f. Penerimaan Bahan Makanan

Kegiatan yang meliputi memeriksa meneliti mencatat memutuskan dana dan melaporkan tentang macam dan jumlah bahan makanan sesuai dengan pesanan dan spesifikasi yang telah ditetapkan serta waktu penerimaannya.<sup>15</sup>

g. Penyimpanan dan Penyaluran Bahan Makanan

1) Penyimpanan Bahan Makanan

Penyimpanan bahan makanan adalah suatu cara menata, menyimpan, memelihara jumlah, kualitas dan keamanan bahan makanan kering dan segar di gudang bahan makanan kering dan dingin.<sup>15</sup>

## 2) Penyaluran Bahan Makanan

Penyaluran bahan makanan adalah tata cara mendistribusikan bahan makanan berdasarkan permintaan dari unit pengolahan makanan.<sup>15</sup>

### h. Persiapan Bahan Makanan

Persiapan bahan makanan adalah serangkaian kegiatan dalam mempersiapkan bahan makanan yang siap diolah (mencuci, memotong, menyangi, meracik, dan sebagainya) sesuai dengan menu, standar resep, standar porsi, standar bumbu dan jumlah konsumen.<sup>15</sup>

### i. Pengolahan Bahan Makanan

Bahan makanan adalah kegiatan mengubah bahan makanan mentah menjadi makanan yang siap dimakan, berkualitas, dan aman untuk dikonsumsi.<sup>15</sup>

### j. Distribusi Makanan

Distribusi makanan adalah serangkaian proses kegiatan pemberian makanan sesuai dengan jenis makanan dan jumlah porsi konsumen yang dilayani. Tujuannya yaitu konsumen mendapatkan makanan sesuai dengan ketentuan yang berlaku. Terdapat tiga sistem distribusi makanan :

#### 1) Distribusi Makanan Yang dipusatkan

Umumnya disebut dengan cara distribusi sentralisasi, yaitu metode distribusi makanan dimana pemorsian (pembagian) makanan dilakukan pada satu tempat secara lengkap untuk setiap konsumen pada ruang produksi atau pengolahan makanan. Yang dimaksud lengkap disini adalah lengkap pola menunya bagi setiap pasien

tergantung dari kebijakan masing-masing konsumen, yaitu terdiri dari makanan pokok, lauk hewani, lauk nabati, sayur, buah dan minuman. Sistem ini diterapkan pada insitusi yang memiliki tenaga terbatas namun memiliki sarana prasarana yang cukup seperti ruang produksi yang luas.

### 2) Distribusi Makanan Yang Tidak Dipusatkan

Cara ini umumnya disebut dengan sistem distribusi desentralisasi. Makanan dibawa ke pasien atau konsumen lain dalam jumlah banyak/besar, kemudian dipersiapkan ulang, dan disajikan. Sistem distribusi desentralisasi adalah kegiatan pembagian atau pemorsian makanan pada porsi besar yang dilakukan di tempat produksi dan pemorsian untuk setiap klien dilakukan di pantry.

### 3) Distribusi Makanan Kombinasi

Distribusi makanan kombinasi dilakukan dengan cara sebagian makanan ditempatkan langsung ke dalam tempat makanan konsumen sejak dari tempat produksi, dan sebagian lagi dimasukkan ke dalam wadah besar yang distribusinya dilaksanakan setelah sampai di ruang perawatan.<sup>15</sup>

## **2. Penyelenggaraan Makanan di Pondok Pesantren**

Pondok pesantren sebagai asrama santri merupakan salah satu jenis penyelenggaraan makanan institusi yang bersifat non-komersial dengan berorientasi pada pelayanan dan tidak bertujuan untuk mencari keuntungan. Contoh lain penyelenggara makanan institusi non komersil yaitu asrama, panti asuhan, rumah sakit, perusahaan, lembaga kemasyarakatan, dan sekolah.

Frekuensi penyediaan makanan non-komersial umumnya adalah sebanyak 2-3 kali makan tanpa adanya selingan sesuai dengan kebijakan institusi tersebut. Permasalahan yang umumnya terjadi pada penyelenggaraan makanan institusi non-komersial adalah pelayanan yang tidak terlatih dan biaya serta peralatan yang terbatas sehingga menyebabkan penyelenggaraan makanan ini sulit berkembang dan lambat dalam mengalami kemajuan.<sup>14</sup>

Hasil penelitian Chrisyanti (2016) di Pondok Pesantren Al Anwar, menunjukkan rata-rata penimbangan porsi makan pada usia 13-15 tahun dengan jumlah 25 anak juga tergolong kategori kurang untuk menu nasi, lauk nabati dan sayur. Banyak faktor eksternal yang mempengaruhinya, diantaranya adalah beberapa santri banyak yang mengkonsumsi makanan dari luar/jajan di luar, kemudian pada saat orang tua santri menjenguk santri mendapat kiriman makanan untuk di Pondok.<sup>16</sup>

## **B. Penilaian Mutu Makanan**

### **1. Persepsi**

Makanan yang disajikan kepada anak asrama akan menimbulkan persepsi yang berbeda. Apabila menu yang disajikan baik maka persepsi anak akan semakin baik terhadap menu tersebut. Semakin baik persepsi anak asrama, semakin baik pula daya terima terhadap makanan. Sehingga terpenuhinya asupan zat gizinya dan status gizi yang baik pula pada anak asrama. Penelitian Semedi et. al. (2013), menyatakan bahwa semakin tinggi kepuasan terhadap makanan, semakin tinggi pula asupan makanan seseorang.<sup>17</sup>

Citarasa makanan mencakup dua aspek utama yaitu penampilan makan sewaktu dihidangkan dan rasa makanan sewaktu dimakan. Kedua aspek itu sama pentingnya untuk diperhatikan agar betul-betul dapat menghasilkan makanan yang memuaskan.<sup>17</sup>

a. Rasa

Rasa makanan merupakan salah satu faktor yang menentukan cita rasa makanan. Tujuan mengolah dan memasak makanan adalah untuk menghasilkan makanan yang bercita rasa tinggi sehingga memuaskan bagi yang memakannya. Oleh karena itu, seorang juru masak bukan saja harus memiliki keterampilan dalam mengolah dan memasak makanan, tetapi juga ia harus memiliki cukup pengetahuan tentang bahan makanan dan sifat-sifatnya.<sup>18</sup>

Adapun beberapa komponen yang berperan dalam penentuan rasa makanan yaitu :<sup>18</sup>

1) Aroma makanan

Aroma makanan adalah aroma yang disebarkan oleh makanan yang mempunyai daya tarik yang sangat kuat dan mampu merangsang indera penciuman sehingga mampu membangkitkan selera. Aroma yang dikeluarkan makanan berbeda-beda. Demikian pula cara memasak makanan yang berbeda akan memberikan aroma yang berbeda pula.

2) Bumbu masakan

Bumbu masakan adalah bahan yang ditambahkan dengan maksud untuk mendapatkan rasa yang enak dan khas dalam setiap pemasakan.

3) Tingkat kematangan

Tingkat kematangan adalah mentah atau matangnya hasil pemasakan pada setiap jenis bahan makanan yang dimasak dan makanan akan mempunyai tingkat kematangan sendiri-sendiri. Tingkat kematangan suatu makanan itu tentu saja akan mempengaruhi citarasa makanan.

4) Suhu

Suhu makanan waktu disajikan memegang peranan dalam penentuan citarasa makanan. Namun makanan yang terlalu panas atau terlalu dingin sangat mempengaruhi sensitifitas saraf pengecap terhadap rasa makanan sehingga dapat mengurangi selera untuk memakannya.

b. Penampilan Makanan

1) Warna

Warna makanan memegang peranan utama dalam penampilan makanan. Karena bila warnanya tidak menarik akan mengurangi selera orang yang memakannya.

2) Bentuk makanan

Bentuk makanan juga dapat digunakan untuk menimbulkan ketertarikan dalam menu karena dari bermacam-macam bentuk

makanan yang disajikan. Bentuk makanan yang serasi akan memberikan daya tarik tersendiri bagi setiap makanan yang disajikan.

### 3) Besar porsi

Besar porsi makanan adalah banyaknya makanan yang disajikan, porsi untuk setiap individu berbeda sesuai kebutuhan makan. Porsi yang terlalu besar atau terlalu kecil akan mempengaruhi penampilan makanan. Porsi makanan juga berkaitan dengan perencanaan dan perhitungan penampilan hidangan yang disajikan.

### 4) Tekstur Makanan

Tekstur adalah hal yang berkaitan dengan struktur makanan yang dirasakan dalam mulut. Gambaran dari tekstur makanan meliputi krispi, empuk, berserat, halus, keras, dan kenyal. Keempukan dan kerenyahan ditentukan oleh mutu bahan makanan yang digunakan dan cara memasaknya.

### 5) Cara penyajian makanan

Penyajian makanan merupakan suatu cara untuk menyuguhkan makanan kepada konsumen untuk disantap secara keseluruhan yang berisikan komposisi yang telah diatur dan disesuaikan dengan permainan warna yang di susun secara menarik agar dapat menambah nafsu makan. Kesan pertama seseorang ketika hendak mengkonsumsi makanan adalah dengan melihat terlebih dahulu penampilan makanan tersebut.<sup>18</sup>

Untuk makanan yang berwarna pucat misalnya ikan atau ayam dapat digunakan hiasan yang berwarna tajam misalnya merah atau hijau tua untuk menutupi warna pucat tersebut. Sedangkan untuk makanan yang berwarna gelap seperti ikan goreng atau ikan bakar dapat digunakan hiasan dengan warna terang seperti irisan jeruk nipis atau mentimun.<sup>18</sup>

## 2. Daya Terima

Daya terima makanan adalah kesanggupan seseorang untuk menghabiskan makanan yang disajikan. Daya terima atau preferensi makanan dapat didefinisikan sebagai tingkat kesukaan atau ketidaksukaan individu terhadap suatu jenis makanan. Tingkat kesukaan ini sangat beragam pada setiap individu. Sehingga akan berpengaruh terhadap konsumsi pangan. Daya terima makanan juga dapat dilihat dari sisa makanan seseorang dengan menggunakan metode taksiran visual Comstock dan melalui penimbangan makanan (*food weighing*).<sup>19</sup>

Metode *food weighing* bertujuan untuk mengetahui berat makanan yang dikonsumsi dengan cara menimbang makanan yang akan dikonsumsi dan sisa makanan yang telah dikonsumsi oleh individu dengan menggunakan alat timbangan makanan dan dicatat dalam satuan gram/orang/porsi. Hasil pencatatan berat makanan ini memperhatikan perhitungan berat mentah matang bahan makanan yang digunakan dalam menu makanan responden. Pada konversi berat matang menjadi berat mentah menggunakan faktor konversi mentah matang dengan mengacu pada kandungan zat gizi pada DKBM dalam bentuk mentah.<sup>20</sup>

Penimbangan food weighing menggunakan prinsip:

- a. Timbangan makanan responden dengan wadah yang digunakan jika tidak ada plastic pembungkus makanan. Perhatikan penggunaan timbangan digital dengan presisi 0,01 gram. Satu kali penimbangan dilakukan untuk satu orang responden dalam satu kali waktu makan, untuk makan selanjutnya dilakukan penimbangan sehingga didapatkan jumlah makanan dalam sehari.
- b. Catat makanan yang ditimbang dalam formulir food weighing.
- c. Jika makanan yang dimakan adalah makanan yang dikonsumsi adalah campuran, pisahkan berdasar macam bahan-bahannya.<sup>20</sup>

### **C. 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 dalam berat mentah diperlukan pada persiapan bahan makanan, sedangkan standar porsi dalam berat matang diperlukan pada saat distribusi.<sup>3</sup>

Fungsi dari standar porsi adalah:

1. Sebagai alat kontrol pada unsur pengisian dan penyajian.
2. Sebagai alat kontrol pada audit gizi. dengan standar porsi dapat dihitung berapa nilai gizi hidangan yang disajikan.
3. Sebagai alat untuk menentukan bahan makanan yang akan dibeli dan berhubungan dengan biaya yang diperlukan.

**Tabel 1. Anjuran jumlah porsi menurut kecukupan energi untuk perempuan dengan kelompok umur 13-18 tahun**

Bahan Makanan	Perempuan (13-15 tahun)	Perempuan (16-18 tahun)
	2125 kkal	2125 kkal
Nasi	4 ½ p	5 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	5 p	5 p
Gula	2 p	2 p

Ket<sup>21</sup> :

1. Nasi 1 porsi = 100 gr
2. Sayur 1 porsi = 100 gr
3. Buah 1 porsi = 1 buah pisang ambon = 50 gr
4. Tempe 1 porsi = 50 gr
5. Daging 1 porsi = 35 gr
6. Ikan segar 1 porsi = 45 gr
7. Susu sapi 1 porsi = 1 gelas = 200 gr
8. Minyak 1 porsi = 1 sdt = 5 gr
9. Gula = 1 sdm = 20 gr

Berdasarkan porsi makan selanjutnya akan dikonversikan ke berat mentang matang untuk dihitung nilai gizinya. Konversi berat mentah matang yaitu pengukuran konsumsi makanan sering dijumpai makanan olahan sehingga perhitungan zat gizi perlu dikonversikan dari bahan mentah ke bahan olahan. Proses pengolahan dan pemasakan bahan makanan banyak berpengaruh terhadap kandungan gizi bahan makanan. Selain konversi berat mentah matang, juga terdapat beberapa zat tambahan yaitu minyak yang terserap dalam bahan makanan

pada saat pengolahan bahan makanan menggunakan minyak seperti ditumis, digoreng atau penggunaan santan dalam memasak.<sup>22</sup>

## **D. Remaja**

### **1. Kebiasaan Makan Remaja**

Kebiasaan makan merupakan istilah untuk menggambarkan perilaku yang berhubungan dengan makan dan makanan seperti tata krama, frekuensi makan seseorang, pola makan yang dimakan, kepercayaan terhadap makanan (suka atau tidak suka), cara pemilihan bahan makanan yang hendak di makan. Pada saat memasuki usia remaja, kebiasaan makan seringkali dipengaruhi oleh lingkungan, teman sebaya, kehidupan sosial, dan kegiatan yang dilakukannya diluar rumah. Kebiasaan makan saat remaja dapat mempengaruhi kesehatan pada masa kehidupan berikutnya (setelah dewasa dan berusia lanjut).<sup>23</sup>

Remaja makan tidak teratur dan lebih sering melewatkan makan pagi, dibandingkan dengan kelompok umur lainnya. Pada umumnya remaja perempuan lebih banyak tidak makan pagi dibandingkan remaja laki-laki, karena ingin langsing dan sering berusaha untuk diet.<sup>24</sup>

Remaja mempunyai kebiasaan makan diantara waktu makan utama, berupa jajanan baik disekolah maupun diluar sekolah. Pilihan jenis makanan yang mereka lakukan lebih penting daripada tempat atau waktu makan. Makanan remaja umumnya kaya energi yang berasal dari karbohidrat dan lemak sehingga oarangtua dianjurkan untuk menekankan pentingnya mengkonsumsi sayuran dan buah segar serta makanan sumber serat lainnya. Berdasarkan hasil Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) tahun 2018, persentase kurangnya konsumsi buah dan sayur di Indonesia adalah 95.5%. Sedangkan

pada kelompok anak usia sekolah persentasenya lebih tinggi yaitu sekitar 96%.<sup>24,25</sup>

## **2. Angka Kecukupan Gizi Remaja**

Angka Kecukupan Gizi yang dianjurkan atau *Recommended Dietary Allowances* (RDA) adalah taraf konsumsi zat-zat gizi esensial. yang berdasarkan pengetahuan ilmiah dinilai cukup untuk memenuhi kebutuhan hampir semua orang sehat. Angka kecukupan gizi berbeda dengan angka kebutuhan gizi (*dietary requirements*). Angka kebutuhan gizi adalah banyaknya zat-zat gizi minimal yang dibutuhkan seseorang untuk mempertahankan status gizi adekuat.<sup>23</sup>

Dalam pemenuhan kecukupan gizi, acuan yang digunakan untuk mengukur kecukupan gizi kelompok masyarakat adalah Angka Kecukupan Gizi, yang disingkat menjadi AKG. AKG dapat dilihat berdasarkan jenis kelamin, kelompok umur dan aktifitas tubuh. Remaja dengan beragam kelompok umur dan jenis kelamin yang berbeda, tentu memiliki aktifitas tubuh yang berbeda pula. Untuk mengetahuinya, perlu dilakukan observasi pola kegiatan konsumen sehingga dapat diketahui kelompok aktifitasnya (ringan, sedang atau berat). Pada remaja, aktivitasnya mengalami peningkatan, sehingga diperlukan zat gizi yang lebih banyak. Dengan meningkatnya aktivitas, menyebabkan makan remaja tidak teratur dan tidak seimbang, sehingga kebutuhan tidak tercukupi.<sup>26</sup>

Berikut adalah angka kecukupan gizi makro pada remaja, menurut Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 28 Tahun 2019<sup>7</sup> :

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

Kelompok Umur	Berat Badan	Tinggi Badan	Protein	Lemak		KH (gr)	
	(kg)	(cm)	(gr)	Total (gr)	Omega 3		Omega 6
<b>Laki-Laki</b>							
10-12 tahun	36	145	50	65	1.2	12	300
13-15 tahun	50	163	70	80	1.6	16	350
16-18 tahun	60	168	75	85	1.6	16	400
<b>Perempuan</b>							
10-12 tahun	38	147	55	65	1	10	280
13-15 tahun	48	156	65	70	1.1	11	300
16-18 tahun	52	159	65	70	1.1	11	300

Berdasarkan tabel 2 bahwa kecukupan zat gizi makro remaja rentang umur 10-18 tahun pada laki-laki lebih tinggi daripada kecukupan zat gizi makro pada perempuan.

#### **E. Zat Gizi Makro**

Bagian terbesar dari susunan pengaturan makan dan berfungsi untuk memberikan energi serta zat gizi yang diperlukan untuk fungsi pemeliharaan, pertumbuhan sel atau jaringan maupun aktifitas tubuh merupakan bagian dari zat gizi makro. Golongan zat makanan yang ada di dalam tubuh yang dapat dioksidasi sehingga bisa menghasilkan energi terbagi menjadi tiga yaitu karbohidrat, lemak, dan protein. Karbohidrat menghasilkan energi sebesar 65%, lemak (20-30%), dan protein (10- 20%).<sup>27</sup>

Jumlah karbohidrat, protein dan lemak yang terkandung dalam makanan akan menentukan jumlah energi yang dihasilkan makanan tersebut. Rekomendasi kontribusi energi menurut Hardinsyah (2012) adalah 15-30% untuk sarapan dan menurut Martianto (2006) dalam Rohayati (2014) rekomendasi kontribusi untuk sarapan 25%, 30% untuk makan siang, 25% untuk makan malam serta 20% untuk dua kali selingan dari kebutuhan energi dalam sehari.<sup>28</sup>

Berikut adalah kecukupan masing-masing zat gizi makro yang harus dipenuhi tubuh.

### **1. Kecukupan Protein**

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) bahwa kecukupan protein disesuaikan dengan rata-rata berat badan sehat, serta dikoreksi dengan faktor koreksi mutu protein.<sup>23</sup>

Fungsi protein menurut Sunita Almatsier (2015) yaitu :

- a. Pertumbuhan dan pemeliharaan tubuh
- b. Pembentukan ikatan-ikatan esensial tubuh
- c. Mengatur keseimbangan air
- d. Memelihara netralisir tubuh
- e. Pembentukan antibodi
- f. Mengangkut zat-zat gizi
- g. Sumber energi

Sumber protein terbagi dua, yaitu protein hewani dan protein nabati. Bahan makanan hewani merupakan sumber protein yang baik, dalam jumlah maupun mutu, seperti telur, susu, daging, unggas, ikan, dan kerang. Sumber protein nabati adalah kacang kedelai dan hasilnya, seperti tahu dan tempe, serta kacang-kacangan lain. Kacang kedelai merupakan sumber protein nabati yang mempunyai mutu atau nilai biologi yang tinggi.<sup>23</sup>

## 2. Kecukupan Lemak

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 vitamin larut lemak.<sup>23</sup>

Fungsi lemak menurut Sunita Almatsier (2015) adalah:

- a. Sebagai sumber energi
- b. Sumber asam lemak esensial
- c. Alat angkut vitamin larut lemak
- d. Menghemat protein
- e. Memberi rasa kenyang dan kelezatan
- f. Sebagai pelumas
- g. Memelihara suhu tubuh
- h. Pelindung organ tubuh

Sumber utama lemak adalah minyak tumbuh-tumbuhan (minyak kelapa, kelapa sawit, kacang tanah, kacang kedelai, jagung, dsb), mentega, margarin, dan lemak hewan (lemak daging dan ayam). Sumber lemak lain adalah kacang-kacangan, biji-bijian, daging dan ayam gemuk, krim, susu, keju, dan kuning telur, serta makanan yang dimasak dengan lemak atau minyak. Sayur dan buah (kecuali alpokat) sangat sedikit mengandung lemak.<sup>23</sup>

### 3. Kecukupan Karbohidrat

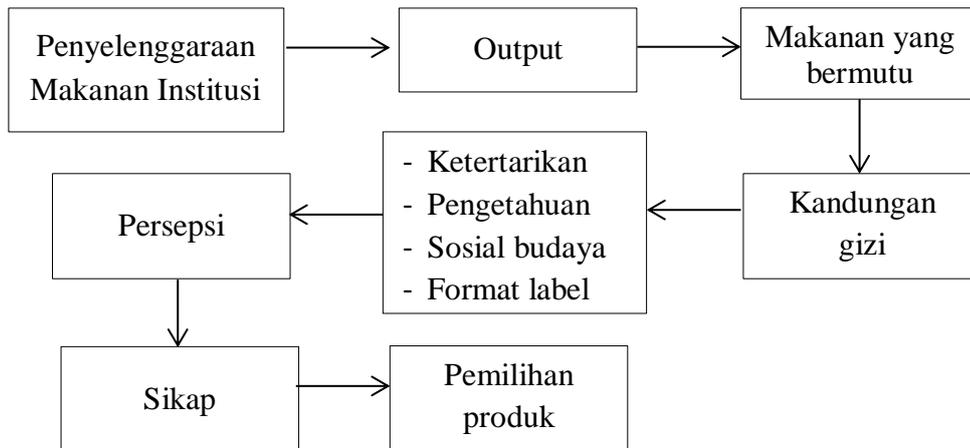
Karbohidrat merupakan zat gizi sumber energi utama dalam susunan menu sebagian besar masyarakat Indonesia. Pada umumnya, kandungan karbohidrat ini berkisar antara 60-70% dari total konsumsi energi.<sup>23</sup>

Fungsi karbohidrat menurut Sunita Almatsier (2015) adalah:

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

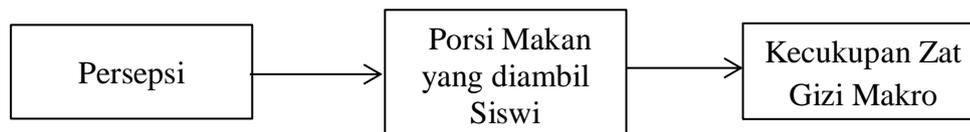
Sumber karbohidrat adalah padi-padian atau sereal, umbi-umbian, kacang-kacang kering, dan gula. Hasil olah bahan-bahan ini adalah bihun, mie, roti, tepung-tepungan, selai, sirup, dsb. Sebagian besar sayur dan buah tidak banyak mengandung karbohidrat. Sayur umbi-umbian, seperti wortel dan bit serta sayur kacang-kacangan relatif lebih banyak mengandung karbohidrat daripada sayur daun-daunan. Bahan makanan hewani seperti daging, ayam, ikan, telur, dan susu sedikit sekali mengandung karbohidrat. Sumber karbohidrat yang banyak dimakan sebagai makanan pokok di Indonesia adalah beras, jagung, ubi, singkong, talas, dan sagu.<sup>23</sup>

## F. Kerangka Teori



Sumber: Moehyi dan Rotua

## G. Kerangka Konsep



## H. Hipotesis

Hipotesis dari penelitian ini adalah:

$H_a$  : Ada hubungan persepsi siswi dengan nilai gizi makro dari makan yang diambil siswi SMP di Asrama Putri Pesantren Modern Terpadu Prof. Dr. Hamka II Padang tahun 2023.

$H_0$  : Tidak ada hubungan persepsi siswi dengan nilai gizi makro dari makan yang diambil siswi SMP di Asrama Putri Pesantren Modern Terpadu Prof. Dr. Hamka II Padang tahun 2023.

## I. Definisi Operasional

No	Variabel	Definisi	Cara Ukur	Alat Ukur	Hasil Ukur	Skala Ukur
1	Persepsi terhadap cita rasa makanan yang disajikan	Citarasa makanan mencakup dua aspek utama yaitu rasa makanan sewaktu dimakan dan penampilan makan sewaktu dihidangkan	Angket	Kuesioner	Rata-rata skor citarasa makanan dikategorikan menjadi : Kurang : jika skor < 2.8 (median) Baik : jika skor $\geq$ 2.8 (median)	Ordinal
2	Nilai zat gizi makro dari porsi makan yang diambil responden	Jumlah zat gizi makro (protein, lemak, dan karbohidrat) dari banyaknya makanan yang diambil oleh responden pada tiga kali waktu makan selama 7 hari.	Penimbangan	Timbangan digital makanan	Rata-rata kecukupan zat gizi makro berdasarkan AKG: Kurang : jika hasil perbandingan < 80% AKG Cukup : Jika hasil perbandingan $\geq$ 80% AKG	Ordinal

## **BAB III METODE PENELITIAN**

### **A. Desain Penelitian**

Penelitian ini bersifat analitik dengan desain studi *cross sectional* yaitu pengumpulan data dan informasi serta pengukuran antara variabel independen dan dependen dilakukan pada waktu yang sama.

### **B. Lokasi dan Waktu Penelitian**

Penelitian ini berlokasi di Asrama Putri Pesantren Modern Terpadu Prof. Dr. Hamka II Padang. Jl. Bypass Km No. 15 Aie Pacah, Kecamatan Koto Tangah, Kota Padang, Provinsi Sumatera Barat. Penelitian dilakukan mulai dari pembuatan proposal sejak bulan Februari 2022 sampai dengan laporan akhir skripsi pada bulan Juni 2023. Pengumpulan data dilakukan selama 7 hari yaitu pada tanggal 13-19 Februari 2023.

### **C. Populasi dan Sampel**

#### **1. Populasi**

Populasi dalam penelitian ini adalah siswi SMP di Asrama Putri Pesantren Modern Terpadu Prof. Dr. Hamka II Padang yang berjumlah 115 orang.

#### **2. Sampel**

Sampel penelitian adalah bagian dari populasi yang dipilih secara acak menggunakan teknik *proportionate stratified random sampling*. Besar sampel ditentukan dengan menggunakan rumus proporsi dengan populasi diketahui, sebagai berikut: <sup>29</sup>

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

$$n = \frac{(1.96)^2 \times 0.42 (1 - 0.42) \times 115}{(0.1)^2(115 - 1) + (1.96)^2 0.42 (1 - 0.42)}$$

$$n = 52 \text{ orang}$$

Keterangan :

N : Jumlah populasi dalam penelitian = 115 orang

n : Besar sampel yang diperlukan

Z : Nilai distribusi normal pada tingkat kemaknaan 95% (1.96)

P : Proporsi kecukupan gizi pada siswi 42% (0.42)

d : Derajat penyimpangan yang dapat ditoleransi 10% (0.1)

Jadi, jumlah keseluruhan responden dalam penelitian ini adalah 52 orang. Untuk menentukan besarnya sampel pada setiap kelas dilakukan dengan alokasi proporsional agar sampel yang diambil lebih proporsional dengan cara:

$$\text{Jumlah sampel tiap kelas} = \frac{\text{Jumlah sampel}}{\text{jumlah populasi}} \times \text{jumlah tiap kelas}$$

**Tabel 3. Perhitungan dan Pengambilan Sampel**

No	Tingkatan/ Kelas	Perhitungan	Jumlah Sampel Per Kelas
1	Kelas VII	$\frac{52}{115} \times 29 = 13.1$	13 siswi
2	Kelas VIII	$\frac{52}{115} \times 58 = 26.2$	26 siswi
3	Kelas IX	$\frac{52}{115} \times 28 = 12.6$	13 siswi

Pengambilan sampel per kelas dilakukan dengan cara *random sampling* yang mana sampel dipilih secara acak dari setiap kamar yang satu tingkatan kelas. Adapun pemilihan sampel dengan menetapkan kriteria sebagai berikut.

Kriteria inklusi :

- a. Siswi sehat dan berada di kamar
- b. Mendapatkan makanan lengkap dari makan pagi hingga makan malam yang disediakan oleh pihak penyelenggara makanan di pesantren.

Kriteria eksklusi :

- a. Siswi sakit saat penelitian
- b. Siswi menjalani puasa saat penelitian

Berdasarkan kriteria yang telah ditetapkan, ada sebanyak 5 orang siswi dijadikan sebagai cadangan sampel apabila terdapat kriteria eksklusi pada sampel yang dipilih.

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

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

Data primer adalah data yang dikumpulkan langsung oleh peneliti dan dibantu oleh lima orang enumerator yang berasal dari jurusan gizi tingkat IV dan telah diberikan pemahaman yang sama tentang pelaksanaan pengumpulan data. Data yang dikumpulkan berupa data:

- a. Identitas responden yang diperoleh dari pendataan responden meliputi nama, umur, dan kelas.
- b. Persepsi siswi terhadap cita rasa makanan yang disajikan oleh catering kemudian dilakukan pengumpulan data melalui pengisian kuesioner pada setiap waktu makan selama 7 hari.
- c. Nilai gizi makro untuk satu hari makan diperoleh dari menimbang makanan yang diambil responden dalam setiap kali makan selama 7 hari.

## 2. Data Sekunder

Data sekunder dalam penelitian ini adalah data yang diperoleh dari hasil wawancara terhadap pengelola kantin dan pengurus asrama Pesantren Modern Terpadu Prof. Dr. Hamka II Padang meliputi gambaran umum pesantren, data jumlah siswi SMP, dan gambaran penyelenggaraan makanan pesantren.

### **E. Teknik Pengolahan Data**

#### 1. Persepsi Citarasa Makanan

Untuk mengetahui penilaian terhadap citarasa makanan, dilihat dari jawaban terhadap setiap pertanyaan di kuesioner citarasa makanan. Jika responden menjawab sangat suka maka skor bernilai 4, jika suka bernilai 3, jika kurang suka bernilai 2, dan jika tidak suka maka skor bernilai 1. Setelah dilakukan penskoran sesuai kuesioner, maka dicari total skor, berdasarkan harinya.

Untuk mendapatkan rata-rata per hari dilakukan dengan cara menjumlahkan rata-rata skor seluruh kelompok jenis bahan makanan setiap waktu makan. Setelah itu rata-rata per hari tersebut dijumlahkan dan dibagi dengan jumlah komponen pembagiannya. Sedangkan untuk mengetahui penilaian citarasa pada setiap waktu makan didapatkan dengan cara menjumlahkan skor perkelompok makanan berdasarkan penilaian dari 8 komponen citarasa. Selanjutnya dicari rata-rata citarasa perwaktu makan untuk setiap responden perhari selama 7 hari.

Untuk melihat distribusi data, maka dilakukan uji normalitas. Jika data berdistribusi normal, maka pengkategorian menggunakan nilai

mean dan jika data tidak berdistribusi normal, maka menggunakan nilai median. Untuk melihat normalitas data digunakan uji Kolmogrov-Smirnov. Data dikatakan berdistribusi normal jika memiliki  $p$  value  $> 0.05$ . Hasil uji normalitas citarasa makanan mempunyai nilai signifikan (0.046) dimana nilainya yaitu  $< 0.05$  sehingga data berdistribusi tidak normal maka pengkategorian menggunakan nilai median.

## 2. Kecukupan Gizi Makro

Data kecukupan zat gizi makro didapatkan dari besar porsi makan yang diambil siswi di Asrama Pesantren Modern Terpadu Prof. Dr. Hamka II Padang yang diperoleh dengan menghitung nilai gizinya berdasarkan protein, lemak, dan karbohidrat dengan mengkonversikan berat bahan dan di analisis ke dalam aplikasi *Nutrisurvey*. Selanjutnya membandingkannya dengan AKG sesuai umur dan jenis kelaminnya. Pada penelitian ini, rata-rata AKG untuk umur remaja putri 13-15 tahun yaitu protein 65 gr, lemak 70 gr, dan karbohidrat 300 gr.

Pengolahan data dilakukan setelah melakukan pengumpulan data agar data yang dikumpulkan memiliki sifat yang jelas dan teridentifikasi dengan baik. Langkah-langkah pengolahan data tersebut adalah sebagai berikut:

### a. Pemeriksaan Data (*Editing*)

Data yang telah didapatkan dari tempat penelitian dilakukan pengecekan kembali terhadap isi kuesioner untuk memastikan data yang diperoleh adalah data yang terisi secara lengkap dan dapat

ditelaah dengan baik. Proses ini dilakukan pada kuesioner persepsi siswi terhadap citarasa makanan.

b. Pengkodean Data (*Coding*)

Setelah data diperiksa kelengkapannya, lalu dilakukan pemberian kode pada setiap jawaban untuk memudahkan pengolahan data. Proses ini dilakukan terhadap masing-masing variabel penelitian.

1) Pengkategorian untuk citarasa makanan yaitu sebagai berikut:

a) Kurang : jika skor  $< 2.8$  (median)

b) Baik : jika skor  $\geq 2.8$  (median)

2) Rata-rata kecukupan zat gizi makro dibandingkan dengan AKG dengan pengkategorian sebagai berikut:

a) Kurang : jika hasil perbandingan  $< 80\%$  AKG

b) Cukup : jika hasil perbandingan  $\geq 80\%$  AKG

c. Memasukkan Data (*Entry Data*)

Data yang telah dikode kemudian diolah dan dianalisis dengan program SPSS dan Microsoft Excel lalu disajikan dalam bentuk tabel.

d. Membersihkan Data (*Cleaning*)

Data yang telah dimasukkan lalu dicek kembali dengan melihat distribusi masing-masing variabel, sehingga tidak ditemukan lagi ada kesalahan dalam mengentri data.

## F. Analisis Data

### 1. Analisis Univariat

Analisis univariat bertujuan untuk mendeskripsikan masing-masing variabel penelitian. Analisis univariat disajikan dalam bentuk tabel distribusi responden berdasarkan umur dan tabel citarasa makanan dan rata-rata zat gizi makro disajikan dalam tabel mean, standar deviasi, nilai minimum, dan nilai maximum, serta perbandingan persentase rata-rata AKG.

### 2. Analisis Bivariat

Analisis data bivariat dalam penelitian ini menggunakan uji *chi square* untuk mengetahui hubungan persepsi siswi terhadap citarasa makanan dengan zat gizi makro. Data setiap variabel ditabulasikan ke dalam kategori-kategori lalu dihitung statistik *chi square*.

Syarat untuk melakukan uji *chi square* yaitu tidak ada cell dengan nilai frekuensi kenyataan atau disebut juga *actual count* ( $F_0$ ) sebesar 0 (nol). Apabila bentuk tabel kontingensi 2x2, maka tidak boleh ada 1 cell saja yang memiliki frekuensi harapan atau disebut juga *expected count* ( $F_h$ ) kurang dari 5. Jumlah cell dengan frekuensi harapan kurang dari 5 dan lebih dari 20% maka pengambilan keputusan menggunakan nilai signifikan *fisher exact*. Jika nilai  $p$  value  $<0.05$  maka  $H_a$  diterima yang artinya terdapat hubungan antara persepsi siswi dengan nilai gizi makro dari makan yang diambil siswi SMP di Asrama Putri Pesantren Modern Terpadu Prof. Dr. Hamka II Padang tahun 2023.<sup>29</sup>

## **BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN**

### **A. Gambaran Umum Lokasi Penelitian**

Pesantren Modern Terpadu Prof. Dr. Hamka II Padang merupakan salah satu institusi pendidikan islami yang berada di Jl. Bypass Km No.15 Aie Pacah. Koto Tengah, Kota Padang, Sumatera Barat. Pesantren ini berada dibawah pimpinan Yayasan Wawasan Islam Indonesia yang juga sudah mendirikan pesantren pertama dengan nama PMT Prof. Dr. Hamka I yang berlokasi di Kabupaten Padang Pariaman. Program pendidikan yang ada di Pesantren Modern Terpadu Prof. Dr. Hamka II Padang terdiri atas SMP dan SMA.

Adapun fasilitas dan infrastruktur yang terdapat di PMT Prof. Dr. Hamka II Padang yaitu asrama putra dan putri, Masjid Hj. Yuliana, gedung sekolah SMP dan SMA, gedung olahraga, ruang labor, klinik kesehatan, koperasi, rumah dinas, laundry, minimarket, dan kantin penyelenggaraan makanan. PMT Prof. Dr. Hamka II Padang memiliki satu gedung terpisah tepatnya di belakang asrama putra untuk penyelenggaraan makanan yang dikelola oleh sebuah catering yang terdiri atas dapur pengolahan makanan dan ruang makan untuk santriwan. Catering tersebut menyediakan makanan sebanyak 3 kali dalam sehari, yaitu makan pagi, siang, dan malam.

### **B. Gambaran Umum Penyelenggaraan Makanan**

Gedung penyelenggaraan makanan di Pesantren Modern Terpadu Prof. Dr. Hamka II Padang terdiri atas ruang pengolahan, ruang penyimpanan bahan, ruang pencucian, ruang istirahat, dan ruang makan. Pada ruang makan, terdiri atas beberapa meja dan kursi tempat makan serta tersedia meja panjang untuk

meletakkan makanan yang telah diporsikan per kamar untuk asrama putri. Penyelenggaraan makanan tidak hanya menyediakan makanan untuk semua peserta didik, akan tetapi juga untuk wali kamar asrama.

Penyelenggaraan makanan di PMT Prof. Dr. Hamka II Padang bekerjasama dengan pihak catering yang dilakukan oleh 6 orang pekerja. Tenaga catering berjumlah 6 orang, satu orang sebagai kepala kantin yang juga berada di bagian pembelian bahan dan pengawasan pengolahan makanan, empat orang tenaga pengolah makanan mulai dari persiapan sampai pendistribusian makanan, serta satu orang pada bagian pengawasan distribusi makanan. Proses pengadaan bahan makanan kering dilakukan satu kali seminggu, sedangkan bahan segar dibeli langsung oleh kepala kantin ke pasar setiap hari atau dua hari sekali dan juga ada yang diantarkan langsung oleh penjualnya ke lokasi pengolahan. Perencanaan anggaran belanja dilakukan oleh pihak catering dan atas persetujuan bagian keuangan pesantren. Sumber dana untuk pengadaan bahan makanan sepenuhnya bersumber dari dana santriwan/ti.

Pengolahan makanan dilakukan satu sampai dua jam sebelum makanan disajikan. Sebelum masuk jam makan, santriwati yang bertugas piket akan langsung ke gedung penyelenggaraan makanan untuk mengambil makanan yang telah diporsikan per kamar sesuai nama kamar masing-masing. Sedangkan untuk makanan santriwan, telah disediakan langsung di setiap meja makan. Pada waktu jam makan selesai, santriwati yang piket akan mengembalikan wadah makanan yang dibawanya ke tempat pengambilan makanan sebelumnya. Namun, seringkali terdapat banyak sisa makanan dari wadah makanan per kamar santriwati. Adapun kelompok makanan yang banyak bersisa yaitu makanan pokok dan sayuran.

Penyelenggaraan makanan ini menggunakan siklus menu tujuh hari untuk satu semester. Setiap semester siklus menu akan diganti sesuai evaluasi kepuasan makanan dari santriwan/ti. Pergantian siklus menu dilakukan oleh pihak pesantren dan berdiskusi dengan pihak catering. Adapun siklus menu yang digunakan pada semester ini tahun ajaran 2023 terdapat pada lampiran E.

### C. Gambaran Umum Responden

Responden pada penelitian ini adalah siswi kelas VII hingga kelas IX yang berada pada kelompok umur 12-16 tahun yang dipilih secara acak. Pada siswi tersebut didapatkan data persepsi siswi terhadap citarasa makanan yang disajikan dan data rata-rata zat gizi makro siswi.

Gambaran responden berdasarkan umur dapat dilihat pada tabel dibawah ini :

**Tabel 4. Identitas Responden**

<b>Usia Responden</b>	<b>n</b>	<b>%</b>
12 tahun	11	21.2
13 tahun	18	34.6
14 tahun	15	28.8
15 tahun	7	13.5
16 tahun	1	1.9
<b>Total</b>	<b>52</b>	<b>100</b>

Berdasarkan tabel 4 dapat diketahui bahwa responden terbanyak berada pada umur 13 tahun sebanyak 18 orang (34.6%). Responden yang paling sedikit berada pada umur 16 tahun yang berjumlah 1 orang (1.9%).

## D. Hasil Penelitian

### 1. Persepsi Siswi terhadap Citarasa Makanan yang disajikan

Persepsi siswi terhadap citarasa makanan diperoleh dari hasil rata-rata skor penilaian citarasa makanan selama 7 hari seperti pada tabel berikut ini.

**Tabel 5. Distribusi Frekuensi Penilaian Siswi terhadap Citarasa Makanan di PMT Prof. Dr. Hamka II Padang Tahun 2023**

Kategori	n	%
Kurang	21	40.4
Baik	31	59.6
<b>Total</b>	<b>52</b>	<b>100</b>

Berdasarkan tabel 5 diketahui bahwa sebanyak 59.6% siswi menyatakan citarasa makanan sudah baik. Namun, sebanyak 40.4% siswi menganggap citarasa makanan yang disajikan di pesantren kurang baik.

Penilaian siswi terhadap citarasa makanan jika dilihat dari rata-rata penilaian makanan yang disajikan pada setiap hari seperti pada tabel berikut:

**Tabel 6. Rata-Rata Penilaian Siswi terhadap Citarasa Makanan di PMT Prof. Dr. Hamka II Padang Tahun 2023**

Siklus Menu Hari Ke-	Mean	SD	Min	Max
1	2.91	0.11	2.79	3.13
2	2.78	0.12	2.59	2.97
3	2.77	0.09	2.66	2.94
4	2.80	0.08	2.67	2.93
5	2.82	0.06	2.74	2.91
6	2.78	0.08	2.66	2.92
7	2.77	0.08	2.66	2.94
$\bar{x}$	<b>2.80</b>	<b>0.09</b>	<b>2.68</b>	<b>2.96</b>

Berdasarkan tabel 6 dapat diketahui bahwa rata-rata penilaian siswi terhadap citarasa makanan yaitu  $2.80 \pm 0.09$  yang termasuk kedalam

kategori baik. Persepsi siswi terhadap citarasa makanan terendah terdapat pada hari ke-3 dan ke-7 dengan rata-rata yaitu 2.77. Sedangkan penilaian citarasa tertinggi berada pada hari ke-1 yaitu 2.91.

Persepsi siswi terhadap citarasa makanan yang disajikan jika dilihat berdasarkan waktu makan seperti pada tabel berikut ini:

**Tabel 7. Rata-Rata Persepsi Siswi terhadap Citarasa Makanan Berdasarkan Waktu Makan di PMT Prof. Dr. Hamka II Padang Tahun 2023**

<b>Siklus Menu Hari Ke-</b>	<b>Makan Pagi</b>	<b>Makan Siang</b>	<b>Makan Malam</b>	<b>Rata-rata</b>
1	2.89	2.9	2.98	<b>2.92</b>
2	2.81	2.67	2.8	<b>2.76</b>
3	2.85	2.73	2.72	<b>2.77</b>
4	2.85	2.78	2.82	<b>2.82</b>
5	2.88	2.78	2.8	<b>2.82</b>
6	2.68	2.75	2.95	<b>2.79</b>
7	2.79	2.81	2.7	<b>2.77</b>
$\bar{x}$	<b>2.82</b>	<b>2.78</b>	<b>2.82</b>	<b>2.81</b>
<b>SD</b>	<b>0.07</b>	<b>0.07</b>	<b>0.11</b>	<b>0.08</b>
<b>Min</b>	<b>2.68</b>	<b>2.67</b>	<b>2.7</b>	<b>2.68</b>
<b>Max</b>	<b>2.89</b>	<b>2.9</b>	<b>2.98</b>	<b>2.92</b>

Berdasarkan tabel 7 dapat dilihat bahwa rata-rata persepsi siswi terhadap citarasa makanan berdasarkan waktu makan pagi yaitu  $2.82 \pm 0.11$  dengan penilaian terendah terdapat pada hari ke-6 (2.68). Adapun rata-rata persepsi siswi terhadap citarasa makanan pada waktu makan siang yaitu  $2.78 \pm 0.07$  dengan penilaian terendah terdapat pada hari ke-2 (2.67). Sedangkan rata-rata persepsi siswi terhadap citarasa makanan pada waktu makan malam yaitu  $2.82 \pm 0.11$  dengan penilaian terendah terdapat pada hari ke-7 (2.7).

Persepsi siswi terhadap citarasa makanan yang disajikan jika dilihat berdasarkan kelompok makanan, dapat diperoleh hasil penilaian makanan yang disajikan seperti pada tabel berikut ini:

**Tabel 8. Rata-Rata Persepsi Siswi Terhadap Citarasa Makanan Pokok di PMT Prof. Dr. Hamka II Padang Tahun 2023**

Siklus Menu Hari Ke-	Mean	SD	Min	Max
1	2.93	0.16	2.61	3.13
2	2.92	0.12	2.77	3.17
3	2.80	0.10	2.67	2.99
4	2.93	0.12	2.72	3.1
5	2.91	0.09	2.78	3.04
6	2.80	0.11	2.71	3.01
7	2.82	0.14	2.66	3.1
$\bar{x}$	<b>2.88</b>	<b>0.12</b>	<b>2.70</b>	<b>3.08</b>

Berdasarkan tabel 8 dapat dilihat bahwa rata-rata persepsi siswi terhadap citarasa makanan pokok yaitu  $2.88 \pm 0.12$ . Jika dilihat rata-rata persepsi siswi berdasarkan makanan pokok terendah terdapat pada hari ke-3 dan ke-6 dengan nilai rata-rata yaitu 2.80.

**Tabel 9. Rata-Rata Persepsi Siswi Terhadap Citarasa Lauk Hewani di PMT Prof. Dr. Hamka II Padang Tahun 2023**

Siklus Menu Hari Ke-	Mean	SD	Min	Max
1	2.91	0.15	2.76	3.14
2	2.83	0.12	2.69	3.05
3	2.80	0.08	2.72	2.96
4	2.74	0.12	2.62	2.99
5	2.78	0.06	2.68	2.88
6	2.82	0.07	2.74	2.96
7	2.73	0.08	2.62	2.9
$\bar{x}$	<b>2.80</b>	<b>0.10</b>	<b>2.69</b>	<b>2.98</b>

Berdasarkan tabel 9 dapat dilihat bahwa rata-rata persepsi siswi terhadap citarasa lauk hewani yaitu  $2.80 \pm 0.10$ . Jika dilihat rata-rata

persepsi siswi pada lauk hewani terendah terdapat pada hari ke-7 dengan nilai rata-rata yaitu 2.73.

**Tabel 10. Rata-Rata Persepsi Siswi Terhadap Citarasa Lauk Nabati di PMT Prof. Dr. Hamka II Padang Tahun 2023**

Siklus Menu Hari Ke-	Mean	SD	Min	Max
1	0	0	0	0
2	0	0	0	0
3	2.72	0.12	2.6	2.98
4	2.71	0.09	2.56	2.81
5	2.80	0.08	2.69	2.94
6	0	0	0	0
7	2.70	0.09	2.54	2.83
$\bar{x}$	<b>2.73</b>	<b>0.10</b>	<b>2.60</b>	<b>2.89</b>

Berdasarkan tabel 10 dapat dilihat bahwa rata-rata persepsi siswi terhadap citarasa lauk nabati yaitu  $2.73 \pm 0.10$ . Pada hari ke-1, 2, dan ke-6 tidak terdapat penilaian siswi terhadap citarasa makanan lauk nabati dikarenakan makanan yang disajikan pada hari tersebut tidak terdapat sumber lauk nabati. Jika dilihat rata-rata persepsi siswi pada lauk nabati terendah terdapat pada hari ke-7 dengan nilai rata-rata yaitu 2.70.

**Tabel 11. Rata-Rata Persepsi Siswi Terhadap Citarasa Sayuran di PMT Prof. Dr. Hamka II Padang Tahun 2023**

Siklus Menu Hari Ke-	Mean	SD	Min	Max
1	3.00	0.06	2.92	3.12
2	2.39	0.23	1.97	2.67
3	2.65	0.10	2.5	2.83
4	2.87	0.11	2.71	3.02
5	2.70	0.14	2.48	2.86
6	2.65	0.09	2.54	2.79
7	2.73	0.09	2.61	2.93
$\bar{x}$	<b>2.71</b>	<b>0.12</b>	<b>2.53</b>	<b>2.89</b>

Berdasarkan tabel 11 dapat dilihat bahwa rata-rata persepsi siswi terhadap citarasa sayuran yaitu  $2.72 \pm 0.12$ . Rata-rata persepsi siswi pada sayuran terendah terdapat pada hari ke-2 (2.39).

## 2. Zat Gizi Makro dari Porsi Makan yang diambil Siswi

Zat gizi makro yang dihitung dalam penelitian ini yaitu kecukupan zat gizi protein, lemak, dan karbohidrat dari porsi makan yang diambil siswi dapat dilihat pada tabel berikut ini.

**Tabel 12. Rata-Rata Kandungan Zat Gizi Makro dari Porsi Makan yang diambil Siswi Selama 7 Hari di Asrama Putri PMT Prof. Dr. Hamka II Padang Tahun 2023**

Menu hari ke	P (gr)	% AKG	L (gr)	% AKG	KH (gr)	% AKG
1	45.7	70.3	48.7	69.6	146.8	48.9
2	37.6	57.8	32.9	47.0	207.1	69.0
3	44.3	68.2	39.5	56.4	165.9	55.3
4	53.9	82.9	55.4	79.1	162.5	54.2
5	55.0	84.6	53.7	76.7	163.2	54.4
6	38.9	59.8	31.9	45.6	141.5	47.2
7	49.0	75.4	33.9	48.4	150.1	50.0
$\bar{x}$	<b>46.3</b>	<b>71.3</b>	<b>42.3</b>	<b>60.4</b>	<b>162.4</b>	<b>54.1</b>

*Ket : % AKG = hasil yang diperoleh dibandingkan dengan zat gizi sesuai AKG seharusnya (P=65 gr, L=70 gr, KH=300 gr)*

Berdasarkan tabel 12 dapat dilihat bahwa rata-rata protein yang terpenuhi kurang dari 80% kecukupan AKG. Rata-rata zat gizi makro yang diperoleh yaitu protein 71.3 %, lemak 60.4 %, dan karbohidrat 54.1%.

Rata-rata zat gizi makro jika dilihat dari kategori kecukupan AKG dapat diperoleh hasil sebagai berikut:

**Tabel 13. Distribusi Frekuensi Zat Gizi Makro dari Porsi Makan yang diambil Siswi di PMT Prof. Dr. Hamka II Padang**

Kategori	Protein		Lemak		Karbohidrat	
	n	%	n	%	n	%
Kurang	45	86.5	52	100	52	100
Cukup	7	13.5	0	0	0	0
<b>Total</b>	<b>52</b>	<b>100</b>	<b>52</b>	<b>100</b>	<b>52</b>	<b>100</b>

Berdasarkan tabel 13 diketahui bahwa lebih dari separuh (86.5%) siswi memiliki tingkat kecukupan protein yang kurang dari AKG. Seluruh siswi (100%) juga memiliki tingkat kecukupan lemak dan karbohidrat yang kurang dari AKG.

Rata-rata zat gizi makro jika dilihat berdasarkan waktu makan siswi, dapat diperoleh hasil seperti pada tabel 14 berikut :

**Tabel 14. Rata-Rata Kandungan Zat Gizi Makro dari Porsi Makan yang diambil Siswi Pada Waktu Makan Pagi di Asrama Putri PMT Prof. Dr. Hamka II Padang Tahun 2023**

Menu hari ke	Protein (gr)	% AKG	Lemak (gr)	% AKG	KH (gr)	% AKG
1	18.2	112	20.3	116	45.4	60.5
2	8.9	54.8	4.2	24	101.9	135.9
3	7.8	48	9.4	53.7	65.1	86.8
4	20.0	123.1	18.8	107.4	50.2	66.9
5	13.7	84.3	7.3	41.7	50.9	67.9
6	10.5	64.6	7.2	41.1	41.9	55.9
7	11.7	72	6.0	34.3	49.4	65.9
$\bar{x}$	<b>13.0</b>	<b>79.8</b>	<b>10.5</b>	<b>59.8</b>	<b>57.8</b>	<b>77.1</b>

*Ket : % AKG = hasil yang diperoleh dibandingkan dengan 25% dari zat gizi makan pagi sesuai AKG seharusnya (P=16.25 gr, L=17.5 gr, KH=70 gr)*

Berdasarkan tabel 14 diketahui bahwa rata-rata kandungan zat gizi makro pada waktu makan pagi yaitu kurang dari 80% kecukupan AKG. Protein yang tercukupi terdapat pada hari ke-5 (84.3%). Namun, protein makan pagi melebihi kecukupan AKG terdapat pada hari ke-1 (112%) dan hari ke-4 (123.1%). Pada rata-rata kecukupan lemak yang terpenuhi namun melebihi AKG yaitu pada hari ke-1 (116%) dan hari ke-4 (107.4%). Sedangkan pada rata-rata kecukupan karbohidrat yang terpenuhi pada hari ke-3 (86.8%) dan karbohidrat yang melebihi rata-rata AKG yaitu pada hari ke-2 (135.9%).

**Tabel 15. Rata-Rata Kandungan Zat Gizi Makro dari Porsi Makan yang diambil Siswi Pada Waktu Makan Siang di Asrama Putri PMT Prof. Dr. Hamka II Padang Tahun 2023**

Menu hari ke	Protein (gr)	% AKG	Lemak (gr)	% AKG	KH (gr)	% AKG
1	8.7	44.6	10.8	51.4	52.6	58.4
2	9.9	50.8	11.2	53.3	56.5	62.8
3	16.7	85.6	20.1	95.7	54.8	60.9
4	9.3	47.7	10.1	48.1	48.3	53.7
5	20.6	105.6	26.2	124.8	64.7	71.9
6	9.4	48.2	7.0	33.3	45.3	50.3
7	18.4	94.4	9.2	43.8	46.5	51.7
$\bar{x}$	<b>13.3</b>	<b>68.1</b>	<b>13.5</b>	<b>64.4</b>	<b>52.7</b>	<b>58.5</b>

*Ket : % AKG = hasil yang diperoleh dibandingkan dengan 30% dari zat gizi makan siang sesuai AKG seharusnya (P=19.5 gr, L=21 gr, KH=90 gr)*

Berdasarkan tabel 15 diketahui bahwa rata-rata kandungan zat gizi makro responden pada waktu makan siang yaitu kurang dari 80% kecukupan AKG. Dilihat dari rata-rata protein yang terpenuhi pada hari ke-3 (85.6%) dan pada hari ke-7 (94.4%). Rata-rata lemak yang terpenuhi yaitu pada hari ke-3 (95.7%). Sedangkan pada rata-rata karbohidrat selama 7 hari, karbohidrat belum mencapai rata-rata AKG (58.5%).

**Tabel 16. Rata-Rata Kandungan Zat Gizi Makro Dari Porsi Makan yang diambil Siswi Pada Waktu Makan Malam di Asrama Putri PMT Prof. Dr. Hamka II Padang Tahun 2023**

Menu hari ke	Protein (gr)	% AKG	Lemak (gr)	% AKG	KH (gr)	% AKG
1	18.8	115.7	17.7	101.1	48.8	65.1
2	18.8	115.7	17.4	99.4	48.7	64.9
3	19.7	121.2	10.1	57.7	46.1	61.5
4	24.6	151.4	26.5	151.4	64.0	85.3
5	20.7	127.4	20.1	114.9	47.6	63.5
6	18.9	116.3	17.7	101.1	54.3	72.4
7	19.0	116.9	18.7	106.9	54.2	72.3
$\bar{x}$	<b>20.1</b>	<b>123.5</b>	<b>18.3</b>	<b>104.7</b>	<b>52.0</b>	<b>69.3</b>

*Ket : % AKG = hasil yang diperoleh dibandingkan dengan 25% dari zat gizi makan pagi sesuai AKG seharusnya (P=16.25 gr, L=17.5 gr, KH=70 gr)*

Berdasarkan tabel 16 diketahui bahwa rata-rata kandungan zat gizi makro responden pada waktu makan malam yaitu protein 102.9%, lemak 87.2%, dan karbohidrat 57.7% AKG. Protein sudah melebihi kecukupan AKG pada setiap harinya. Sedangkan lemak yang belum tercukupi hanya pada hari ke-3 (57.7%) dan selebihnya telah memenuhi namun melebihi kecukupan AKG lemak. Pada karbohidrat yang terpenuhi hanya pada hari ke-4 (85.3%).

### 3. Hubungan Persepsi Siswi terhadap Citarasa dengan Zat Gizi Makro

Hasil analisis bivariat dikelompokkan menjadi tiga bagian sebagai berikut.

- a) Hubungan Persepsi Siswi terhadap Citarasa dengan Protein dari Porsi Makan yang diambil Siswi

**Tabel 17. Hasil Uji Hubungan Persepsi Siswi terhadap Citarasa dengan Kecukupan Protein**

Citarasa	Protein				Total		<i>p value</i>
	Kurang		Cukup		n	%	
	n	%	n	%			
<b>Kurang baik</b>	17	81	4	19	21	100	0.420
<b>Baik</b>	28	90.3	3	9.7	31	100	
<b>Total</b>	45	86.5	7	13.5	52	100	

Berdasarkan tabel 17 diperoleh sebanyak 81% siswi dengan tingkat kecukupan protein yang kurang menyatakan citarasa kurang baik. Hasil uji menunjukkan bahwa tidak terdapat hubungan antara kedua variabel dikarenakan *p value* > 0.05.

- b) Hubungan Persepsi Siswi terhadap Citarasa dengan Lemak dari Porsi Makan yang diambil Siswi

**Tabel 18. Hasil Uji Hubungan Persepsi Siswi terhadap Citarasa dengan Kecukupan Lemak**

Citarasa	Lemak				Total		<i>p value</i>
	Kurang		Cukup		n	%	
	n	%	n	%			
<b>Kurang baik</b>	21	100	0	0	21	100	-
<b>Baik</b>	31	100	0	0	31	100	
<b>Total</b>	<b>52</b>	<b>100</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>52</b>	<b>100</b>	

Berdasarkan tabel 18 diperoleh sebanyak 21 siswi dengan tingkat kecukupan lemak kurang dari rata-rata AKG menyatakan penilaian kurang baik terhadap citarasa makanan. Hasil uji statistik tidak dapat dilakukan karena nilai lemak konstan pada kategori kurang dan terdapat 1 cell dengan nilai  $F_0 = 0$ .

- c) Hubungan Persepsi Siswi terhadap Citarasa dengan Karbohidrat dari Porsi Makan yang diambil Siswi

**Tabel 19. Hasil Uji Hubungan Persepsi Siswi terhadap Citarasa dengan Kecukupan Karbohidrat**

Persepsi siswi	Karbohidrat				Total		<i>p value</i>
	Kurang		Cukup		n	%	
	n	%	n	%			
<b>Kurang baik</b>	21	100	0	0	21	100	-
<b>Baik</b>	31	100	0	0	31	100	
<b>Total</b>	<b>52</b>	<b>100</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>52</b>	<b>100</b>	

Berdasarkan tabel 19 diperoleh sebanyak 21 siswi dengan tingkat kecukupan karbohidrat kurang dari rata-rata AKG menyatakan penilaian kurang baik terhadap citarasa makanan. Hasil uji statistik tidak dapat dilakukan karena nilai karbohidrat konstan pada kategori kurang dan terdapat 1 cell dengan nilai  $F_0 = 0$ .

## **E. Pembahasan**

### **1. Persepsi Menurut Citarasa Makanan**

Citarasa makanan mencakup dua aspek utama yaitu penampilan makan sewaktu dihidangkan dan rasa makanan sewaktu dimakan. Adapun rasa makanan dinilai dari aspek aroma, bumbu, tingkat kematangan, dan temperatur/suhu makanan. Sedangkan untuk penilaian penampilan makanan meliputi aspek warna, tekstur, bentuk, besar porsi dan penyajian makanan.<sup>18</sup>

Berdasarkan tabel 5 dapat diketahui bahwa sebanyak 59.6% siswi menyatakan citarasa makanan sudah baik. Rata-rata penilaian terhadap citarasa makanan yang disajikan selama 7 hari yaitu 2.80 yang termasuk dalam kategori baik. Hampir separuh siswi menyatakan kurang baik karena siswi beranggapan rasa kurang disukai dan penampilan dari makanan yang disajikan kurang diminati siswi sehingga nafsu makan siswi berkurang dan hanya makan dengan porsi yang sedikit.

Rata-rata skor persepsi siswi terendah jika dilihat berdasarkan waktu makan yaitu pada makan pagi hari ke-6, makan siang hari ke-2, dan makan malam hari ke-7. Apabila ditinjau berdasarkan kelompok makanannya, pada hari ke-6 siswi kurang menyukai makanan pokok yang disajikan yaitu nasi goreng. Menurut tanggapan siswi, aroma nasi goreng kurang sedap dan warnanya kurang menarik. Hal ini disebabkan oleh alat makan yang digunakan yaitu wadah plastik tertutup dan makanan dalam kondisi panas, yang mana pada saat dibuka akan menimbulkan aroma yang kurang sedap.

Hal ini sama dengan hasil penelitian Meldawati di asrama Kebidanan Gunung Pangilun Poltekkes Padang tahun 2017, bahwa mahasiswa (52,3%) lebih dominan menilai aroma makanan kurang suka pada menu hari ke satu pada menu gulai nangka, hari kedua pada menu gulai ikan, dan pada hari keempat pada menu gulai pakis, serta pada hari kelima yaitu pada menu gulai daun singkong. Mahasiswa mengatakan bahwa aroma yang dicium kurang sedap, seperti aroma-aroma basi.<sup>5</sup>

Makanan dengan aroma yang kurang sedap disebabkan oleh cara pengolahan dan penyimpanan makanan yang kurang baik, dimana makanan yang telah siap diolah langsung dimasukkan ke dalam wadah pada saat makanan tersebut masih dalam keadaan panas dan ditutup. Hal ini dapat merubah aroma makanan yang disajikan. Seharusnya aroma yang dikeluarkan oleh makanan memberikan daya tarik yang sangat kuat dan dapat merangsang indera penciuman sehingga membangkitkan selera makanan siswi.

Berdasarkan rata-rata persepsi siswi yang terendah pada makan siang terdapat pada hari ke-2 pada kelompok makanan sayuran. Adapun sayuran yang disajikan yaitu sayur bening oyong. Menurut tanggapan siswi, bentuk dan warna sayur kurang diminati karena warnanya yang pucat, sehingga siswi banyak yang tidak mengambil sayur untuk dimakan.

Penelitian ini sama dengan penelitian Zulfadli Lubis yang menyatakan bahwa lebih dari separuh siswa kelas VII menyukai rasa lauk hewani (82.9%), dan kurang dari separuh siswa kelas VII menyukai rasa sayur yang disediakan oleh pondok pesantren Darul Muttaqien, Bogor.<sup>12</sup>

Seharusnya sayur yang disajikan lebih menarik menggunakan bahan yang umum dipakai dan lebih berwarna agar siswi tertarik untuk menikmati sayuran apalagi remaja zaman sekarang memang susah untuk mengonsumsi sayuran. Tenaga pengolah juga perlu memerhatikan bahan yang digunakan dan cara pengolahan sayur yang baik dan benar. Sayur yang dimasak terlalu lama akan merubah warna dan kandungan gizi dalam sayur juga akan berkurang.

Berdasarkan rata-rata persepsi siswi yang terendah pada makan malam terdapat pada hari ke-7 pada kelompok makanan lauk hewani dan nabati. Adapun lauk yang disajikan yaitu sambal campur yang terdiri dari ikan teri, kentang, tahu, dan tempe. Menurut tanggapan siswi, campuran yang terlalu banyak dan menu yang berulang selama 3 kali membuat siswi menjadi bosan dan mengambil sedikit. Selain itu, warna dari makanan yang disajikan juga kurang menarik sehingga mempengaruhi persepsi siswi.

Penelitian ini didukung dengan teori yang dikemukakan oleh Vabo yang menyatakan bahwa faktor lingkungan dapat mempengaruhi tingkat persepsi seseorang. Faktor lingkungan tersebut membuat persepsi terhadap makanan menjadi sama pada kelompok orang yang hidup di dalam lingkungan sosial yang sama. Bahkan, persepsi terhadap makanan juga dapat mempengaruhi pilihan terhadap makanan.<sup>30</sup>

Dalam hal ini siswi yang tinggal di asrama pondok pesantren dengan berbagai macam pola kebiasaan makan mempengaruhi persepsi terhadap rasa dan penampilan makanan satu sama lain, terutama pada

tingkat konsumsi sayur. Hal ini juga dapat dipengaruhi oleh jajanan beraneka ragam dari luar yang mereka peroleh dari minimarket di pesantren. Jajanan dari luar memiliki rasa yang lebih enak, manis dan gurih serta penampilan yang berwarna warni dan dikemas dengan menarik. Sehingga siswi lebih sedikit makan dari yang disediakan pihak catering.<sup>16</sup>

## **2. Zat Gizi Makro**

Pembagian porsi makan untuk memenuhi kecukupan zat gizi dalam sehari yaitu 25% untuk makan pagi, 30% untuk makan siang, dan 25% untuk makan malam, serta 20% sisanya untuk dua kali makan selingan (1 kali makan selingan sebesar 10%).<sup>28</sup>

Pada penyelenggaraan makanan yang dilakukan, pihak catering hanya menyediakan untuk 3 kali makan utama, artinya 20% porsi makan selingan diperoleh diluar dari penelitian ini yang berasal dari jajanan siswi selama di sekolah. Sehingga, minimal 80% porsi makan siswi seharusnya terpenuhi dari makan utama siswi yang disediakan pihak catering. Penentuan kecukupan zat gizi responden jika dilihat dari rata-rata umur responden berada pada rentang umur 13-15 tahun. Berdasarkan AKG Tahun 2019, pada remaja putri yang berumur 13-15 tahun membutuhkan protein sebesar 65 gr, lemak 70 gr, dan karbohidrat 300 gr.<sup>7</sup>

Pada tabel 12 menunjukkan bahwa masing-masing zat gizi makro kurang dari 80% kecukupan AKG remaja putri. Hal ini disebabkan karena porsi makan yang diambil responden sedikit yang berarti kurang sesuai dengan anjuran porsi menurut AKG. Porsi makan yang sedikit tak jarang menimbulkan banyak sisa makanan pada wadah per kamar yang dikembalikan ke dapur.

Hal ini menunjukkan bahwa dengan ukuran porsi makan yang diambil siswi sedikit, itu tidak mencukupi kebutuhan gizi makro siswi. Sehingga akan mengakibatkan menurunnya daya tahan tubuh terhadap penyakit, meningkatkan morbiditas, mengalami pertumbuhan tidak normal, tingkat kecerdasan rendah, produktivitas rendah dan terhambatnya pertumbuhan organ reproduksi.<sup>13</sup>

Berdasarkan tabel 13 diketahui bahwa lebih hampir separuh (86.5%) siswi memiliki tingkat kecukupan protein yang kurang dari AKG. Bahkan, tingkat kecukupan lemak dan karbohidrat juga kurang dari AKG.

Hal ini sama dengan hasil penelitian Faizzatur dkk yang menunjukkan tingkat kecukupan zat gizi makro responden mayoritas adalah inadekuat (tingkat kecukupan protein sebesar 67%, tingkat kecukupan lemak sebesar 71%, dan tingkat kecukupan karbohidrat sebesar 64%).<sup>31</sup>

Penelitian ini menunjukkan bahwa nilai zat gizi makro siswi di Pesantren Modern Terpadu Prof. Dr. Hamka II Padang masih kurang dari kecukupan AKG dan penelitian ini sejalan dengan penelitian Penni di tempat yang sama, diperoleh hasil rata-rata jumlah energi dan zat gizi makro berdasarkan porsi makan dan asupan pada siswa SMP masih tergolong rendah dan tidak sesuai dengan anjuran AKG menurut umur dan jenis kelamin. Jumlah asupan terendah terdapat pada protein dan lemak.<sup>8</sup>

Rata-rata zat gizi makro jika dilihat pada tiap waktu makan yaitu untuk pemenuhan kecukupan zat gizi sebesar 25% pada pembagian porsi makan pagi dan juga pada makan malam terdapat zat gizi protein yang

harus dipenuhi sesuai anjuran AKG yaitu 16.25 gr dengan batas ambang minimal protein 80% AKG yaitu 13 gr. Kemudian, lemak sebesar 17.5 gr dengan batas minimal yaitu 14 gr. Pada karbohidrat sebesar 75 gr dengan batas minimal untuk mencapai 80% AKG yaitu 60 gr.

Berdasarkan tabel 14 diketahui bahwa protein yang mencukupi rata-rata AKG pada waktu makan pagi terdapat pada menu hari ke-5 (84.3%) dengan menu yaitu lontong mie kuah kacang yang mana kandungan protein kuah kacang lebih tinggi dan disukai siswi. Pada hari ke-1 (112%) dan hari ke-4 (123%) protein makan pagi melebihi kecukupan AKG dikarenakan responden mengambil makan pagi dengan lauk hewani yang rata-rata disukai responden yaitu ayam goreng. Namun, protein makan pagi masih kurang pada 4 hari berikutnya dikarenakan makanan yang disediakan kantin berupa makanan porsi yang mengandung lauk sedikit sehingga nilai protein kurang dari kecukupan AKG.

Pada rata-rata lemak makan pagi yang telah memenuhi namun melebihi kecukupan AKG terdapat pada menu hari ke-1 (116%) dan hari ke-4 (107.4%). Kandungan lemak yang tinggi terdapat pada lauk yang disukai responden yaitu ayam goreng. Pada rata-rata karbohidrat yang telah memenuhi kecukupan karbohidrat yaitu hari ke-3 (86.8%) dengan menu soto ayam dan bihun yang kadar karbohidratnya tinggi dan banyak diambil siswi. Karbohidrat yang melebihi AKG yaitu pada hari ke-2 (135.9%) dengan menu nasi uduk dan bihun goreng yang disukai siswi dan porsi yang diambil juga melebihi anjuran porsi masing-masing siswi.

Pada pemenuhan kecukupan zat gizi sebesar 30% pada pembagian porsi makan siang terdapat zat gizi protein yang harus dipenuhi sesuai anjuran AKG yaitu 19.5 gr dengan batas ambang minimal protein 80% AKG yaitu 15.6 gr. Kemudian, lemak sebesar 21 gr dengan batas minimal yaitu 16.8 gr. Pada karbohidrat sebesar 90 gr dengan batas minimal untuk mencapai 80% AKG yaitu 72 gr.

Berdasarkan tabel 15 diketahui bahwa rata-rata kandungan zat gizi makro pada makan siang belum mencapai rata-rata AKG dengan rincian protein 68.1%, lemak 64.4%, dan karbohidrat 58.5%. Hal ini disebabkan karena porsi makan yang diambil siswi lebih sedikit dari makan biasanya karena siswi dipengaruhi oleh faktor istirahat siang dan lebih banyak jajan di sekolah sehingga makan siang lebih sedikit. Selain itu, siklus menu makan siang yang berulang dengan bahan makanan yaitu telur dan ikan asin membuat siswi merasa bosan.

Rata-rata protein yang telah tercukupi pada makan siang yaitu pada hari ke-3 (85.6%) dan pada hari ke-7 (94.4%) dengan menu yang mengandung ikan asin dan ikan nila serta campuran lauk nabati yang terdiri dari kadar protein tinggi dan siswi tetap mengambil lauk walau dengan porsi yang berbeda-beda. Dilihat dari kandungan lemak telah mencukupi rata-rata AKG yang terdapat pada menu hari ke-3 (95.7%). Hal itu dikarenakan pada makan siang, makanan mengandung campuran bahan yang diolah dengan cara digoreng dan banyak menyerap minyak.

Remaja sangat rentan terhadap pengaruh dari luar karena remaja tidak mementingkan antara asupan energi yang masuk dan energi yang

dikeluarkan. Kebiasaan makan yang ditunjukkan remaja biasanya makan jajanan gorengan, minum minuman berwarna dan makan makanan berlemak.<sup>32</sup>

Berdasarkan tabel 16 diketahui bahwa rata-rata kandungan protein selama 7 hari pada makan malam telah melebihi rata-rata AKG (123.5%). Hal ini dikarenakan lauk yang digunakan untuk makan malam memiliki kadar protein tinggi seperti ayam, ikan nila, dan ikan teri. Pada rata-rata lemak makan malam telah mencapai namun melebihi rata-rata AKG (104.7%). Hal ini disebabkan cara mengolah lauk pada makan malam yang semuanya dimasak dengan cara digoreng. Namun, rata-rata kandungan lemak pada hari ke-3 kurang dari kecukupan AKG lemak (57.5%). Hal itu disebabkan pada menu makan malam hari ke-3 hanya menggunakan lauk ikan yang digoreng, tanpa campuran hidangan yang banyak digoreng.

Pada rata-rata karbohidrat makan malam kurang dari kecukupan AKG (69.3%). Hal itu dikarenakan responden cenderung mengambil nasi sedikit namun lebih menghabiskan lauk yang disajikan. Sehingga kadar karbohidrat dari makanan yang diambil siswi kurang dari kecukupan AKG. Akan tetapi, pada hari ke-4 (85.3%) rata-rata karbohidrat yang diambil siswi sudah sesuai kecukupan AKG dikarenakan porsi nasi yang diambil siswi lebih ditambah dari biasanya dikarenakan adanya lauk yang disukai siswi yaitu ayam bumbu.

Hal ini sama dengan penelitian Febiola bahwa kecukupan gizi dari makanan yang diporsikan termasuk dalam kategori kurang pada karbohidrat (51.9%) sementara lemak berada pada kategori baik (88.3%).<sup>9</sup>

Masa remaja sangat membutuhkan zat gizi lebih tinggi karena pertumbuhan fisik dan perkembangan yang terjadi saat peralihan dari masa anak-anak ke masa remaja. Perubahan gaya hidup dan kebiasaan makan remaja mempengaruhi asupan maupun kebutuhan gizi. Pemenuhan nutrisi pada remaja harus sangat diperhatikan karena beberapa remaja juga membutuhkan gizi khusus seperti remaja yang aktif dalam berolahraga, serta untuk melakukan aktifitas fisik lainnya.<sup>32</sup>

Faktor lain yang mempengaruhi seseorang dalam pemilihan makanan sehat dalam kehidupan sehari-hari adalah pengetahuan. Semakin tinggi pengetahuan gizi seseorang diharapkan semakin baik pula keadaan gizinya. Pengetahuan gizi yang baik dapat mengubah kebiasaan makan remaja sehingga dapat mempengaruhi pola makan remaja dalam memilih makanan yang bergizi sesuai selera dan kebutuhan. Kebiasaan makan remaja yang suka mengonsumsi cemilan, *junk food*, dan kurang mengonsumsi serat dapat mengakibatkan masalah gizi kelebihan berat badan yang merupakan faktor resiko beberapa penyakit degeneratif.<sup>33</sup>

### **3. Hubungan Persepsi Siswi dengan Zat Gizi Makro**

Hubungan persepsi siswi terhadap citarasa dengan zat gizi makro diperoleh dari hasil uji citarasa terhadap masing-masing zat gizi makro yaitu protein, lemak, dan karbohidrat. Hasil uji statistik menunjukkan bahwa kurang atau baiknya persepsi siswi tidak mempengaruhi kecukupan zat gizi makro dikarenakan porsi makan yang diambil siswi sedikit sehingga zat gizi yang diperoleh juga sedikit walaupun lebih dari separuh siswi menyatakan citarasa baik.

Hasil uji statistik pada tabel 17 menunjukkan terdapat jumlah cell dengan frekuensi harapan yang kurang dari 5 dengan nilai minimum *expected count* yaitu 2.83 dan lebih dari 50%. Sehingga, pengambilan keputusan dengan menggunakan nilai signifikan *fisher exact*. Hasil uji menunjukkan bahwa  $p\text{ value} > 0.05$ . Hal ini menandakan bahwa tidak ada hubungan antara persepsi siswi terhadap citarasa makanan dengan zat gizi makro dari makanan yang diambil siswi. Hal ini membuktikan bahwa  $H_0$  diterima dan  $H_a$  ditolak yang artinya citarasa tidak memiliki pengaruh yang signifikan terhadap zat gizi makro siswi SMP.

Penelitian ini berbeda dengan hasil penelitian Diahningtias yang menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat kesukaan pada warna dan besar porsi terhadap tingkat asupan energi dan karbohidrat pada santri.<sup>11</sup>

Berdasarkan tabel 18 dan 19 menunjukkan bahwa tidak terdapat hasil uji statistik terhadap citarasa dengan kecukupan lemak dan karbohidrat dikarenakan kategori zat gizi yang diperoleh bernilai konstan yaitu kurang dari rata-rata kecukupan AKG. Hasil uji chi square tidak dapat dilakukan karena terdapat 1 cell dengan nilai  $F_0 = 0$ .

Berbeda dengan penelitian yang dilakukan oleh M. Zulfadli bahwa terdapat hubungan yang nyata antara daya terima dengan tingkat kecukupan energi ( $p=0.000$  ;  $r=0.811$ ) dan protein ( $p=0.000$ ;  $r=0.4270$ ). hal ini menunjukkan bahwa semakin banyak makanan yang dihabiskan maka tingkat kecukupan energi dan zat gizi semakin baik dan sebaliknya.<sup>12</sup>

Ada beberapa faktor yang menyebabkan hasil penelitian tidak sesuai hipotesis yaitu faktor-faktor yang mempengaruhi kesulitan makan anak belum dikaji lebih mendalam. Faktor tersebut seperti peran orangtua asuh, lingkungan, jenis makanan, dan psikologis anak. Jenis makanan yang sehat berasal dari bahan makanan dengan komposisi dan jumlah yang mengandung semua zat makanan dalam proporsi yang tepat. Pemberian makanan sehat dipengaruhi oleh pengetahuan tentang variasi makanan, pembiasaan jenis makanan yang bervariasi dan perlunya dukungan untuk memenuhi kebutuhan gizi dari sejak dini baik dari keluarga, pihak sekolah dan lingkungan dimana anak terbiasa berinteraksi.<sup>34</sup>

Dalam hal ini, anak hidup dalam suatu lingkungan tertentu, maka anak akan memperlihatkan pola tingkah laku yang khas dari lingkungannya. Asrama belum menetapkan aturan khusus tentang jenis dan variasi makanan yang bergizi bagi anak asrama dan belum adanya pengawasan wali kamar saat anak makan. Sehingga terdapat keterbatasan dalam penelitian ini antara lain keterbatasan peneliti dalam mengontrol faktor perancu misalnya status tumbuh kembang anak, pola asuh wali kamar, faktor psikologis anak, dan keterbatasan dalam proses pengambilan data.

## **BAB V PENUTUP**

### **A. Kesimpulan**

1. Persepsi sebanyak 59.6% siswi menyatakan citarasa makanan yang disajikan sudah baik.
2. Rata-rata zat gizi makro dari porsi makan yang diambil siswi yaitu kurang dari kecukupan AKG dengan protein yang tercukupi sebesar 71.3%, lemak 60.4%, dan karbohidrat 54.1%.
3. Tidak terdapat hubungan yang signifikan antara persepsi siswi terhadap citarasa makanan dengan zat gizi makro dari makanan siswi.

### **B. Saran**

1. Bagi institusi sebaiknya memperhatikan citarasa makanan yang disajikan dengan mempertimbangkan persepsi siswi terhadap rasa dan penampilan makanan serta makanan yang mengandung gizi seimbang sehingga sesuai dengan kecukupan gizi usia sekolah.
2. Bagi peneliti selanjutnya diharapkan dapat memberikan modifikasi menu yang menarik terhadap makanan asrama agar responden lebih nafsu makan dan mendukung masa pertumbuhannya.
3. Bagi tenaga pengolah sebaiknya lebih meningkatkan keterampilan dalam mengolah makanan terutama pada rasa dan penampilan makanan agar lebih diminati responden.

## DAFTAR PUSTAKA

1. Taqhi, Aisyah. *Gambaran Sistem Penyelenggaraan Makanan di Pondok Pesantren Hubulo Gorontalo*. MKMI. Published online 2014:241-247.
2. Purwaningtiyas S. *Gambaran Penyelenggaraan Makanan di Pondok Pesantren Al-Qodiri Kabupaten Jember*. Fak Kesehat mayarakat, Univ Jember. Published online 2013.
3. Bakri B, Intiyati A, Widartika. *Bahan Ajar Gizi Sistem Penyelenggaraan Makanan Institusi*. Kemenkes RI; 2018.
4. Rachmah, Baiti A. *Gambaran Persepsi Mutu Makanan Terhadap Daya Terima Makan Siang Santri Madrasah Tsanawiyah di Pesantren Al – Hamidiyah Depok*. 2019. Published online 2019.
5. Meldawati. *Gambaran Persepsi Mahasiswa Terhadap Kualitas Makanan Yang Disediakan di Asrama Kebidanan Gunung Pangilun Poltekkes Kemenkes Padang Tahun 2017*. Published online 2017.
6. Nurjaya, Aslinda W, Kasmawati. *Tingkat Kepuasan Siswa Terhadap Menu Makanan yang Disajikan dalam Penyelenggaraan Makanan di SMP Islam Terpadu Al- Fahmi Kota Palu 2019*. Svasta Harena J Ilm Gizi. 2020;1(1):31-36. doi:10.33860/shjig.v1i1.114
7. Benjamin W. *PMK RI No 28 Tahun 2019 Tentang AKG yang dianjurkan*. MenkesRI. 2019;3:1-9.
8. Penni K. *Gambaran Tingkat Kecukupan Energi dan Zat Gizi Makro Dari Porsi Makanan Siswa di Asrama Pesantren Modern Terpadu Prof. DR. Hamka II Padang Tahun 2019*. Published online 2019:1-84.
9. Amanda FR. *Analisis Biaya Makanan, Siklus Menu, dan Kecukupan Gizi Makro Santriwati SMP diPesantren Ar-Risalah Tahun 2021*. Published online 2021.
10. Kaenong, Khaerul Muthiah et. al. *Gambaran Asupan Zat Gizi Makro, Status Gizi, dan Tingkat Kepuasan Santri Pada Sistem Penyelenggaraan Makanan di Pondok Pesantren Putri Ummul Mukminin Makassar*. Univ Hasanuddin Makassar. Published online 2014.
11. Diahningtias U. *Analisis Penyelenggaraan Makanan Tingkat Kesukaan dan Tingkat Kecukupan Energi dan Zat Gizi Santri di Pesantren Al\_Hamidiyah Depok*. Inst Pertan Bogor. Published online 2016.
12. Lubis MZ. *Tingkat Kesukaan dan Daya Terima Makanan Serta Hubungannya dengan Kecukupan Energi dan Zat Gizi pada Santri Putri MTS Darul Muttaqien Bogor*. Published online 2015.
13. Winarsih. *Pengantar Ilmu Gizi Dalam Kebidanan*. Yogyakarta. Pustaka Baru; 2018.

14. Rotua, Siregar M dan R. *Manajemen Sistem Penyelenggaraan Makanan Institusi Dasar*. Jakarta. EGC; 2017.
15. Kementerian Kesehatan RI. *Pedoman Pelayanan Gizi Rumah Sakit.*; 2013. doi:10.1002/9783527678679.dg09374
16. Chrisyanti RN. *Gambaran Kesesuaian Standar Porsi, Pola Menu dan Status Gizi Remaja Putri Di Pondok Pesantren Al Anwar Mranggen*. Karya Tulis Ilm. Published online 2016:1-61.
17. Semedi, P, Kartasurya M, Hagnyowati. *Hubungan Kepuasan Pelayanan Makanan Rumah Sakit dan Asupan Makanan dengan Perubahan Status Gizi Pasien*. *Gizi Indones*. 2013;2(1):32-41.
18. Kusumawati D. *Hubungan Penampilan dan Rasa Makanan dengan Sisa Makanan pada Katering Diet di Asrama Putri SMA Semesta Semarang*. 2017;135(January 2006):989-1011.
19. Sutyawan. *Penyelenggaraan Makanan, Daya Terima Makanan, dan Tingkat Asupan Siswa Asrama Kelas Unggulan SMA 1 Pemali Bangka Belitung*. *J Gizi Pangan*. 2013;8(3):207-214.
20. Sirajuddin et al. *Survei Konsumsi Pangan*. Jakarta. EGC; 2014.
21. Kementerian Kesehatan RI. *Pedoman Gizi Seimbang*. Jakarta. Depkes RI; 2014.
22. Supariasa, I.D.N, dkk. *Penilaian Status Gizi (Edisi Revisi)*. Jakarta. Penerbit Buku Kedokteran EGC; 2013.
23. Almatier, Sunita. *Prinsip Dasar Ilmu Gizi*. Jakarta. PT Gramedia Pustaka Utama; 2015.
24. Istiany A, Rusilanti. *Gizi Terapan*. Bandung. PT Remaja Rosdakarya; 2013.
25. Kemenkes RI. *Hasil Riset Kesehatan Dasar Tahun 2018*. Jakarta. Kementrian Kesehat RI. 2018;53(9):1689-1699.
26. Amelia AR, Syam A, Fatimah S. *Santri Putri Yayasan Pondok Pesantren Hidayatullah Makassar Sulawesi Selatan Tahun 2013*. Published online 2013:1-15.
27. Garrow J, dkk. *Gizi & Dietetika Edisi 2*. Jakarta. EGC; 2014.
28. Rohayati. *Faktor yang berhubungan dengan Penyelenggaraan Program Makan Siang di SD Al Muslim Tambun*. *Unnes J Public Heal*. 2014;3.
29. Sugiyono. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, Dan R&D*. Bandung. Alfabeta; 2014.
30. M, Vabo. *Correlation Between Food Preference and Food Choice*. Norway 2014;(IJBS.5(7)):145-157.

31. Rokhmah F, Muniroh L, Nindya TS. *Hubungan Tingkat Kecukupan Energi Dan Zat Gizi Makro Dengan Status Gizi Siswi Sma Di Pondok Pesantren Al-Izzah Kota Batu*. Media Gizi Indones. 2017;11(1):94. doi:10.20473/mgi.v11i1.94-100
32. Hafiza D, Utmi A, Niriyah S. *Hubungan Kebiasaan Makan Dengan Status Gizi Pada Remaja Smp Ylpi Pekanbaru*. Al-Asalmiya Nurs J Ilmu Keperawatan (Journal Nurs Sci. 2021;9(2):86-96. doi:10.35328/keperawatan.v9i2.671
33. Dieny FF. *Permasalahan Gizi Pada Remaja Putri*. Yogyakarta. Graha Ilmu; 2014.
34. Hariani M& N. *Faktor-Faktor yang Berhubungan Dengan Kesulitan Makan Pada Anak Usia 3-5 Tahun di Tk Gowata Desa Taeng Kec. Pallangga Kab. Gowa*. J Ilmu Kesehatan Diagnosis. 2015;5(ISSN : 2302-1721).

# LAMPIRAN

## LAMPIRAN

### Lampiran A: Surat Pernyataan Bersedia Menjadi Responden

#### SURAT PERNYATAAN BERSEDIA MENJADI RESPONDEN

Saya yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama :

Umur :.....tahun

Menyatakan bersedia membantu dan menjadi sampel dalam penelitian mahasiswa Jurusan Gizi Politeknik Kesehatan Padang tentang **“Persepsi Siswi terhadap Makanan yang disajikan dan Hubungannya dengan Zat Gizi Makro dari Porsi Makan yang Diambil Siswi SMP di Asrama Putri Pesantren Modern Terpadu Prof. Dr. Hamka II Padang Tahun 2023”**

Demikianlah surat ini saya buat tanpa ada paksaan dari pihak manapun, semoga dapat dipergunakan dengan sebaik-baiknya.

Padang, Februari 2023

Responden

(.....)

## Lampiran B: Kuesioner Penelitian

### KUESIONER PERSEPSI SISWI TERHADAP CITA RASA MAKANAN YANG DISAJIKAN DI PESANTREN MODERN TERPADU Prof. Dr. HAMKA II PADANG

Nama Siswi :  
 Nama Kamar :  
 Hari/tanggal pengisian :

#### MAKAN PAGI

Aspek Penilaian	Kelompok Makanan															
	Makanan Pokok				Lauk Hewani				Lauk Nabati				Sayur			
	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4
Aroma																
Bumbu																
Tingkat Kematangan																
Suhu Makanan																
Warna																
Bentuk																
Tekstur																
Cara Penyajian																

**Komentar :**

#### MAKAN SIANG

Aspek Penilaian	Kelompok Makanan															
	Makanan Pokok				Lauk Hewani				Lauk Nabati				Sayur			
	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4
Aroma																
Bumbu																
Tingkat Kematangan																
Suhu Makanan																
Warna																
Bentuk																
Tekstur																
Cara Penyajian																

**Komentar :**

#### MAKAN MALAM

Aspek Penilaian	Kelompok Makanan															
	Makanan Pokok				Lauk Hewani				Lauk Nabati				Sayur			
	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4
Aroma																
Bumbu																
Tingkat Kematangan																
Suhu Makanan																
Warna																
Bentuk																
Tekstur																
Cara Penyajian																

**Komentar :**

#### Keterangan:

SKOR	Penilaian
1	Tidak suka
2	Kurang suka
3	Suka
4	Sangat suka



## Lampiran D: Surat Izin Penelitian

### Surat Izin Penelitian

	<b>YAYASAN WAWASAN ISLAM INDONESIA (YWII)</b> <b>PESANTREN MODERN TERPADU (PMT) PROF. DR. HANKA</b>	
<small>Jl. Raya KM 15, Kel. Air Putih Kel. Kota Tengah Kota Padang - Prov. Sumatera Barat Kode Pos 25175-91998 - 08123424242 Email : ywawanwawasanislamindonesia@gmail.com Website : http://www.pmpmt2hanka.ac.id/ dan http://www.konvensional.com/id</small>		
Nama :	445/YWII/E.161-2023	Padang, 11 Januari 2023
Lampiran :	-	18 Jumadil Akhir 1444H
Perihal :	Surat Izin Penelitian	

Kepada Yth.

1. Dirjen Tenaga Kesehatan  
Politeknik Kesehatan Padang
2. Kepala Asrama PMT Prof. Dr. Hanka II Padang  
di Tempat

Assalamu'alaikum Wr. Wb.

Dengan hormat,

Sehubungan dengan Surat Saudari Nomor KH.03.02/09293/2022 tanggal 27 Desember 2022 perihal Izin Penelitian, dengan ini kami memberikan Izin Observasi kepada:

Nama : Qori Agustina  
No. BP : 192210673  
Program Studi : Sarjana (S1) Terapan Gizi  
Jenjang Pendidikan : Strata (S1)  
Tempat Observasi : ASRAMA PMT Prof. Dr. Hanka Padang

untuk melakukan pengambilan data/informasi dalam rangka penulisan skripsi dengan judul: **Persepsi Siswa Terhadap Cita Rasa Makanan yang Disajikan dan Hubungannya dengan Zat Gizi Makro dari Porsi Makan yang Diambil Siswa SMP di Asrama Putri SMP Pesantren Modern Terpadu Prof. Dr. Hanka II Padang Tahun 2023.** Observasi direncanakan akan dilaksanakan mulai pada bulan Januari sampai Maret 2023.

Melalui surat ini juga kami sampaikan permintaan kepada yang bersangkutan untuk mematuhi Protokol Covid & sekiranya sudah menyelesaikan skripsinya berkenan memberikan 1 (satu) eksemplar sebagai bahan arsip kepada pihak YWII-PMT Prof. Dr. Hanka II Padang. Demikian kepada Kepala ASRAMA agar dapat memberikan fasilitas untuk pelaksanaan penelitian kepada yang bersangkutan.

Demikianlah kami sampaikan, atas kerjasamanya yang baik terlebih dahulu kami sampaikan terima kasih.

**Billahitaufiq walhidayah. Wassalamu'alaikum wr. wb.**

Pengurus Yayasan Wawasan Islam Indonesia:

<b>Dra. Zuhaili Aziz, M.Hum</b> Ka. Pendidikan Pengajaran & SDM	<b>Herison A. Sil</b> Sekretaris

Lampiran E: Siklus Menu Makanan yang disajikan di Pesantren

DAFTAR SIKLUS MENU YANG DISAJIKAN DI PESANTREN MODERN TERPADU PROF DR HAMKA II PADANG  
TAHUN 2023

JADWAL MAKAN	HARI						
	SENIN	SELASA	RABU	KAMIS	JUMAT	SABTU	MINGGU
<b>PAGI</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Nasi putih</li> <li>▪ Ayam goreng cabe hijau</li> <li>▪ Kerupuk</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Nasi uduk</li> <li>▪ Bihun goreng</li> <li>▪ Telur dadar</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Nasi putih</li> <li>▪ Soto ayam</li> <li>▪ Kerupuk</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Nasi putih</li> <li>▪ Ayam goreng balado</li> <li>▪ Sayur Mentimun</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Lontong mie kuah kacang</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Nasi goreng</li> <li>▪ Orak arik telur</li> <li>▪ Kerupuk</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Lontong gulai</li> <li>▪ Kerupuk</li> </ul>
<b>SIANG</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Nasi putih</li> <li>▪ Telur dadar</li> <li>▪ Kerupuk</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Nasi putih</li> <li>▪ Telur ceplok balado</li> <li>▪ Bening Oyong</li> <li>▪ Buah semangka</li> <li>▪ Kerupuk</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Nasi putih</li> <li>▪ Sambal campur (ikan asin cabe hijau, kentang, tahu, dan tempe)</li> <li>▪ Bening labu siam</li> <li>▪ Buah pepaya</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Nasi putih</li> <li>▪ Gulai telur</li> <li>▪ Kerupuk</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Nasi putih</li> <li>▪ Oseng-oseng teri, tahu, tempe, kentang cabe hijau</li> <li>▪ Sayur sop(kol, wortel)</li> <li>▪ Kerupuk</li> <li>▪ Buah pisang</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Nasi putih</li> <li>▪ Telur ceplok cabe hijau</li> <li>▪ Bening toge</li> <li>▪ Buah jeruk</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Nasi putih</li> <li>▪ Sambal ikan nila</li> <li>▪ Capcay (buncis, kembang kol, wortel)</li> </ul>
<b>MALAM</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Nasi putih</li> <li>▪ Pecel Ayam</li> <li>▪ Sayur Mentimun</li> <li>▪ Buah Salak</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Nasi putih</li> <li>▪ Ayam goreng cabe hijau</li> <li>▪ Bening toge</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Nasi putih</li> <li>▪ Sambal ikan nila</li> <li>▪ Bening toge</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Nasi putih</li> <li>▪ Ayam rica-rica+tahu</li> <li>▪ Bihun goreng</li> <li>▪ Kerupuk</li> <li>▪ Buah semangka</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Nasi putih</li> <li>▪ Ayam goreng balado</li> <li>▪ Bening labu siam</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Nasi putih</li> <li>▪ Ayam bumbu</li> <li>▪ Bihun goreng</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Nasi putih</li> <li>▪ Oseng-oseng teri, tempe, tahu, kentang cabe hijau</li> <li>▪ Bening toge</li> </ul>

**Lampiran F: Master Tabel Persepsi Siswi terhadap Citarasa Makanan yang disajikan**

<b>NO URUT RESPONDEN</b>	<b>AROMA</b>	<b>TINGKAT KEMATANGAN</b>	<b>BUMBU</b>	<b>SUHU</b>	<b>WARNA</b>	<b>BENTUK</b>	<b>TEKSTUR</b>	<b>PENYAJIAN</b>	<b>RATA-RATA</b>
1	2.56	2.67	3.20	2.80	2.65	2.76	2.67	2.66	<b>2.75</b>
2	2.65	2.80	3.35	2.84	2.79	2.85	2.84	2.73	<b>2.85</b>
3	2.64	2.77	3.26	2.73	2.88	2.87	2.90	2.90	<b>2.87</b>
4	2.68	2.75	3.29	2.73	2.72	2.84	2.86	2.86	<b>2.84</b>
5	2.59	2.56	3.20	2.75	2.80	2.77	2.87	2.71	<b>2.78</b>
6	2.59	2.69	3.21	2.70	2.74	2.86	2.82	2.71	<b>2.79</b>
7	2.57	2.69	3.12	2.86	2.73	2.90	2.78	2.72	<b>2.80</b>
8	2.72	2.67	3.08	2.66	2.77	2.79	2.92	2.75	<b>2.80</b>
9	2.68	2.57	3.11	2.73	2.77	2.80	2.82	2.92	<b>2.80</b>
10	2.66	2.66	3.14	2.86	2.80	2.81	2.76	2.75	<b>2.81</b>
11	2.76	2.78	3.36	2.94	3.02	3.02	2.98	3.30	<b>3.02</b>
12	2.76	2.67	3.00	2.74	2.80	2.79	2.85	2.65	<b>2.78</b>
13	2.75	2.78	2.94	2.83	2.90	2.91	2.88	2.75	<b>2.84</b>
14	2.91	2.87	3.04	2.80	2.94	2.87	2.77	2.62	<b>2.85</b>
15	2.49	2.68	2.76	2.57	2.55	2.72	2.64	2.55	<b>2.62</b>
16	2.82	2.96	2.94	2.80	2.80	2.86	2.84	2.69	<b>2.84</b>
17	2.77	2.94	2.90	2.91	2.81	2.79	2.88	2.77	<b>2.84</b>
18	2.94	2.83	2.98	2.94	2.88	2.72	2.77	2.63	<b>2.84</b>
19	2.81	2.81	2.98	2.83	2.83	2.86	2.83	2.76	<b>2.84</b>
20	2.90	2.91	2.85	2.76	2.88	2.79	2.88	2.68	<b>2.83</b>
21	2.85	2.81	2.94	2.86	2.83	2.84	2.84	2.85	<b>2.85</b>
22	2.77	2.87	2.90	2.77	2.80	2.75	2.79	2.67	<b>2.79</b>
23	2.75	2.85	2.97	2.77	2.78	2.89	2.83	2.70	<b>2.82</b>
24	2.77	2.85	2.96	2.78	2.90	2.82	2.84	2.69	<b>2.83</b>
25	2.72	2.80	2.90	2.80	2.72	2.89	2.77	2.86	<b>2.81</b>
26	2.46	2.65	2.83	2.59	2.56	2.72	2.70	2.63	<b>2.64</b>

<b>NO URUT RESPONDEN</b>	<b>AROMA</b>	<b>TINGKAT KEMATANGAN</b>	<b>BUMBU</b>	<b>SUHU</b>	<b>WARNA</b>	<b>BENTUK</b>	<b>TEKSTUR</b>	<b>PENYAJIAN</b>	<b>RATA-RATA</b>
27	2.64	2.83	2.79	2.71	2.75	2.72	2.68	2.61	<b>2.72</b>
28	2.67	2.78	2.75	2.56	2.67	2.71	2.60	2.53	<b>2.66</b>
29	2.85	2.85	2.98	2.75	2.84	2.88	2.93	2.86	<b>2.87</b>
30	2.85	2.92	2.96	2.81	2.79	2.92	2.85	2.82	<b>2.86</b>
31	2.82	2.77	2.84	2.80	2.73	2.94	2.81	2.67	<b>2.80</b>
32	2.81	2.96	2.97	2.74	2.78	2.87	2.93	2.79	<b>2.86</b>
33	2.87	2.91	2.83	2.81	2.47	2.59	2.57	2.39	<b>2.68</b>
34	2.59	2.69	2.95	2.89	2.81	2.95	2.97	2.94	<b>2.85</b>
35	2.66	2.88	2.97	2.73	2.85	2.88	2.90	2.75	<b>2.83</b>
36	2.74	2.76	2.91	2.87	2.81	2.79	2.71	2.65	<b>2.78</b>
37	2.68	2.79	2.98	2.94	2.73	2.73	2.73	2.66	<b>2.78</b>
38	2.62	2.70	2.89	2.67	2.83	2.69	2.85	2.67	<b>2.74</b>
39	2.66	2.76	2.91	2.70	2.78	2.79	2.64	2.65	<b>2.74</b>
40	2.65	2.69	2.88	2.81	2.69	2.68	2.70	2.79	<b>2.74</b>
41	2.65	2.70	3.01	2.86	2.76	2.61	2.78	2.68	<b>2.76</b>
42	2.54	2.74	2.95	2.74	2.70	2.85	2.70	2.65	<b>2.73</b>
43	2.60	2.71	2.90	2.83	2.81	2.72	2.77	2.69	<b>2.76</b>
44	2.62	2.84	2.88	2.88	2.77	2.79	2.72	2.78	<b>2.78</b>
45	2.65	2.77	2.94	2.90	2.70	2.70	2.86	2.77	<b>2.79</b>
46	2.71	2.80	3.03	2.85	2.72	2.71	2.86	2.81	<b>2.81</b>
47	2.63	2.70	2.88	2.82	2.87	2.85	2.81	2.82	<b>2.80</b>
48	2.54	2.83	2.92	2.80	2.63	2.70	2.89	2.81	<b>2.77</b>
49	2.68	2.80	2.96	2.92	2.82	2.78	2.90	2.86	<b>2.84</b>
50	2.61	2.75	2.96	2.92	2.73	2.78	2.92	2.89	<b>2.82</b>
51	2.75	2.77	2.97	2.93	2.83	2.83	2.96	2.98	<b>2.88</b>
52	2.74	2.86	2.97	2.94	2.90	2.88	2.98	3.00	<b>2.91</b>
<b>TOTAL RATA-RATA</b>	<b>2.70</b>	<b>2.78</b>	<b>2.98</b>	<b>2.80</b>	<b>2.78</b>	<b>2.80</b>	<b>2.81</b>	<b>2.75</b>	<b>2.80</b>

**Lampiran G: Master Tabel Nilai Gizi Makro dari Porsi Makan yang diambil Siswi**

No. Urut Sampel	SENIN			SELASA			RABU			KAMIS			JUMAT			SABTU			MINGGU		
	P (gr)	L (gr)	KH (gr)																		
1	49.8	54.6	138.3	40.0	36.8	213.3	40.7	31.7	146.9	65.1	70.2	177.5	46.3	41.9	121.9	40.2	36.3	146.5	45.9	31.4	131.4
2	43.5	48.6	136.0	32.6	31.0	172.6	37.7	35.2	133.7	53.0	58.8	154.7	43.7	42.1	153.0	39.2	38.4	126.8	45.6	26.6	126.8
3	48.4	54.7	146.9	35.8	32.0	186.9	38.9	35.7	123.9	49.0	52.1	139.9	46.1	46.3	162.3	38.3	30.3	115.2	40.1	25.9	121.7
4	49.5	52.1	135.9	32.4	24.7	173.6	46.2	40.0	145.0	62.8	65.0	137.5	41.6	38.6	130.7	31.0	28.7	95.0	41.2	29.3	132.5
5	49.4	53.8	160.2	39.2	37.4	223.8	47.2	47.0	171.5	54.4	56.2	191.6	50.7	46.2	167.5	37.6	30.2	148.3	41.8	32.1	156.6
6	45.2	52.3	151.0	40.2	39.2	240.4	52.4	58.0	208.1	54.3	54.1	176.4	48.8	45.9	169.8	38.1	25.7	159.0	44.6	27.0	150.1
7	44.6	52.1	129.5	35.6	35.7	201.1	53.9	46.0	225.4	50.5	55.2	172.5	49.5	44.1	181.4	41.2	32.4	151.1	39.3	20.8	154.4
8	48.4	54.7	144.1	41.5	41.8	242.7	57.2	54.7	182.3	43.9	43.1	153.3	55.6	65.3	159.7	41.6	33.9	154.5	47.6	27.8	170.2
9	50.9	55.9	144.5	34.2	36.1	171.2	51.1	45.6	179.0	50.1	51.0	144.3	49.2	47.2	174.6	34.0	29.1	110.7	44.5	27.9	192.2
10	42.5	45.7	140.5	38.5	32.9	225.8	52.5	45.1	154.5	45.4	44.2	159.7	49.3	61.5	165.0	37.8	36.1	112.3	46.7	26.9	151.8
11	48.1	52.4	129.7	47.1	46.3	239.9	45.3	42.7	156.3	55.1	58.4	153.2	49.9	46.3	149.6	35.8	32.0	135.1	43.0	32.9	118.8
12	48.7	51.2	140.4	35.9	29.6	192.6	46.5	35.7	158.1	54.5	56.3	165.0	49.2	50.7	147.0	38.1	35.5	108.7	44.0	29.2	134.8
13	47.0	48.5	150.2	34.3	28.8	195.0	39.5	32.6	168.6	43.8	44.2	159.0	58.9	58.2	159.9	34.4	31.1	113.7	34.5	19.2	120.6
14	41.2	45.1	142.4	34.4	30.0	181.6	46.5	41.6	155.5	55.1	59.9	138.9	63.6	65.2	194.7	35.8	27.7	117.5	42.9	28.8	134.1
15	41.1	47.2	144.0	37.5	33.7	203.1	38.3	34.2	134.6	61.3	66.6	138.0	50.6	52.7	160.1	34.4	31.1	96.6	36.7	21.4	109.2
16	40.5	45.2	117.2	37.4	37.0	168.8	29.5	24.6	143.0	52.2	55.1	144.2	51.4	48.2	159.5	29.7	23.5	112.7	40.2	24.7	134.7
17	49.7	54.2	110.2	31.1	30.5	152.8	48.8	48.5	134.2	45.5	47.5	140.6	52.9	61.4	133.6	40.8	33.4	138.6	40.2	30.2	122.8
18	44.7	47.2	137.7	30.4	26.5	152.3	30.3	24.9	165.5	54.9	56.4	175.3	50.8	57	126.8	37.3	30.9	115.3	31.7	15.1	128.4
19	44.6	51.6	137.5	36.1	30.1	183.7	31.8	25.6	119.3	60.6	65.3	171.7	44.3	44.7	156.5	31.1	24.7	134.5	39.3	23.0	144.2
20	48.2	52.2	137.7	32.5	27.4	186.7	32.5	25.3	138.8	48.8	48.3	147.5	37.7	32.5	123.7	36.0	29.2	115.5	36.7	26.9	123.4
21	46.3	53.2	146.6	33.2	29.5	188.8	53.0	46.6	141.9	48.6	49.7	157.7	42.6	39.4	125.0	34.1	28.6	119.6	35.5	18.8	131.4
22	38.8	40.2	134.8	43.7	37.8	252.7	41.0	40.2	149.2	53.5	58.1	143.9	60.2	66.4	202.6	31.9	23.8	125.8	45.1	27.6	151.0

No. Urut Sampel	SENIN			SELASA			RABU			KAMIS			JUMAT			SABTU			MINGGU		
	P (gr)	L (gr)	KH (gr)																		
23	48.7	52.1	148.6	41.1	36.5	197.8	43.5	32.4	145.5	67.0	68.1	189.1	61.8	44.2	185.5	33.8	27.0	137.8	37.5	22.2	120.0
24	49.7	52.1	137.9	34.1	28.1	184.1	49.1	39.2	165.0	53.1	52.7	184.3	47.7	49.3	162.7	27.5	19.7	103.8	45.2	33.9	128.5
25	43.1	44.9	150.0	37.5	32.4	174.4	39.7	32.4	148.4	51.1	53.1	140.4	38.1	33.6	125.1	40.2	36.6	121.3	47.1	32.9	144.1
26	41.0	41.8	125.3	31.8	30.0	181.1	35.8	38.5	148.4	53.0	52.0	184.6	52.5	61.6	167.1	36.5	30.0	115.1	39.3	20.0	126.0
27	39.2	42.8	119.1	34.4	30.3	174.4	46.7	42.0	131.5	64.6	66.3	172.7	55.9	55.9	144.0	34.8	28.3	101.6	47.9	38.1	146.4
28	39.9	45.1	131.0	37.7	32.4	209.8	37.6	30.8	133.3	52.7	56.4	137.4	56.7	48.8	186.8	35.3	31.6	105.9	40.8	29.3	145.8
29	48.9	56.5	120.0	33.3	28.7	172.0	38.5	30.9	131.6	44.6	46.8	146.2	41	36.4	124.3	41.5	37.6	110.8	44.0	26.5	142.0
30	44.9	49.1	132.8	33.5	29.6	175.2	40.6	37.2	160.8	49.3	50.6	157.1	53	48.5	164.7	34.7	29.1	128.5	43.8	27.5	151.1
31	49.7	51.8	145.4	42.0	37.5	218.3	52.4	43.1	163.5	55.5	58.6	151.3	77.4	84.5	195.6	42.6	40.4	129.6	47.5	27.9	133.7
32	48.5	51.9	139.0	33.5	29.0	178.8	46.6	43.4	161.5	57.4	58.4	183.2	48.4	47.6	137.2	45.7	41.6	118.5	38.6	21.8	138.7
33	45.2	46.5	174.3	34.8	25.9	217.7	40.4	31.8	147.6	51.2	53.2	143.9	61.4	53.6	172.5	44.3	36.9	185.2	68.3	51.7	158.6
34	45.6	49.8	151.3	37.0	27.7	245.0	47.8	45.3	171.0	62.4	63.5	172.9	63.9	65.8	161.1	45.6	35.9	141.2	74.7	52.2	163.1
35	48.0	48.1	165.3	49.5	39.4	296.1	40.9	31.2	204.2	51.3	49.7	181.9	57.3	60.3	154.0	50.9	31.3	234.1	45.3	28.7	173.3
36	49.5	52.3	163.4	43.8	38.7	225.1	46.1	42.3	179.9	48.5	43.2	172.9	59.9	52.9	162.4	49.6	40.0	188.8	65.0	54.1	192.2
37	45.3	45.6	168.8	40.9	36.7	197.4	41.7	32.3	178.2	55.6	52.8	182.2	58.7	50.4	169.4	40.9	33.4	161.9	62.1	47.3	211.0
38	47.3	46.9	187.7	36.7	28.9	227.7	43.8	33.7	185.8	62.0	62.4	192.8	74.9	64.3	212.4	51.1	44.1	208.1	64.7	52.2	190.4
39	47.6	48.1	167.9	42.0	33.7	246.9	46.3	43.3	159.1	60.0	61.4	185.4	74.4	70	206.9	42.3	36.6	166.0	66.1	49.7	192.1
40	48.8	51.0	169.8	37.6	29.5	231.5	50.1	47.6	174.6	62.1	64.9	192.4	78.4	72.7	216.4	40.8	29.4	175.7	65.2	49.3	196.6
41	42.7	46.3	143.7	34.8	29.7	191.7	43.7	38.5	180.7	56.0	53.9	153.6	65.5	71.5	158.7	45.6	32.1	197.2	53.2	44.2	150.6
42	47.1	45.9	152.5	34.8	25.6	220.8	51.2	44.7	169.8	58.0	59.9	178.3	64.3	65.8	165.0	42.0	34.1	174.1	55.8	43.5	174.5
43	41.0	38.9	166.9	44.4	32.7	272.2	49.9	46.9	213.3	53.2	48.9	182.5	60.5	55.1	202.9	45.4	29.7	199.5	63.3	50.9	147.6
44	43.2	39.5	163.0	43.0	37.0	233.7	51.8	51.4	215.4	49.6	48.0	141.1	54.7	53.1	171.4	40.8	31.9	164.6	68.3	46.6	154.2
45	49.3	51.7	159.6	34.2	26.4	222.1	44.4	37.8	175.3	39.3	39.6	120.6	56.2	54.3	169.4	38.5	31.3	150.2	58.2	41.9	151.9

No. Urut Sampel	SENIN			SELASA			RABU			KAMIS			JUMAT			SABTU			MINGGU		
	P (gr)	L (gr)	KH (gr)																		
46	43.2	43.8	138.1	39.1	34.7	221.4	49.8	49.8	213.0	47.0	51.6	143.4	54.1	49	167.2	40.2	31.3	148.4	43.7	36.4	113.6
47	46.8	44.3	171.1	39.0	35.2	225.1	43.8	44.6	217.0	56.1	61.8	167.4	63.3	63.9	158.7	39.4	31.6	154.3	53.7	31.7	171.5
48	48.3	48.6	163.2	45.4	41.0	204.8	48.0	44.3	177.4	47.2	49.2	176.0	51.6	49.2	192.9	39.5	33.2	162.3	60.3	48.8	145.5
49	38.6	41.1	142.7	37.8	35.4	195.9	42.8	35.8	186.5	59.7	65.4	163.6	59.9	56.6	149.7	39.5	33.4	165.9	59.6	42.5	176.1
50	42.4	44.0	144.9	41.9	38.6	219.8	39.9	41.8	185.9	66.2	70.9	184.0	71.2	75.6	161.4	37.2	28.2	130.2	66.5	51.2	173.8
51	51.2	56.8	176.1	42.1	36.9	250.3	45.4	44.8	183.3	51.0	47.1	164.2	53.6	51.9	170.9	40.5	29.3	176.5	59.6	42.8	180.7
52	40.4	41.1	160.1	34.5	28.8	206.8	42.7	36.7	185.9	53.3	55.2	162.9	50.9	42.8	143.2	38.2	31.4	148.7	59.9	45.1	171.4
<b>RATA- RATA</b>	<b>45.7</b>	<b>48.7</b>	<b>146.8</b>	<b>37.6</b>	<b>32.9</b>	<b>207.1</b>	<b>44.3</b>	<b>39.5</b>	<b>165.9</b>	<b>53.9</b>	<b>55.4</b>	<b>162.5</b>	<b>55.0</b>	<b>53.7</b>	<b>163.2</b>	<b>38.9</b>	<b>31.9</b>	<b>141.5</b>	<b>49.1</b>	<b>33.9</b>	<b>150.1</b>

## Lampiran H : Hasil Output SPSS

### 1. Uji Normalitas

**Tests of Normality**

	Kolmogorov-Smirnov <sup>a</sup>			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
citarasa	.124	52	.046	.941	52	.012
protein	.098	52	.200*	.970	52	.213
lemak	.058	52	.200*	.981	52	.568
karbohidrat	.109	52	.175	.963	52	.101

a. Lilliefors Significance Correction

\*. This is a lower bound of the true significance.

### 2. Distribusi Frekuensi

**persepsi**

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid kurang baik	21	40.4	40.4	40.4
baik	31	59.6	59.6	100.0
Total	52	100.0	100.0	

**protein**

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid kurang	45	86.5	86.5	86.5
cukup	7	13.5	13.5	100.0
Total	52	100.0	100.0	

**lemak**

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid kurang	52	100.0	100.0	100.0

**karbohidrat**

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid kurang	52	100.0	100.0	100.0

### 3. Uji chi square

#### Case Processing Summary

	Cases					
	Valid		Missing		Total	
	N	Percent	N	Percent	N	Percent
citarasa * protein	52	100.0%	0	.0%	52	100.0%

#### Crosstab

			protein		Total
			kurang	cukup	
citarasa	kurang baik	Count	17	4	21
		Expected Count	18.2	2.8	21.0
		% within citarasa	81.0%	19.0%	100.0%
		% within protein	37.8%	57.1%	40.4%
		% of Total	32.7%	7.7%	40.4%
	baik	Count	28	3	31
		Expected Count	26.8	4.2	31.0
		% within citarasa	90.3%	9.7%	100.0%
		% within protein	62.2%	42.9%	59.6%
		% of Total	53.8%	5.8%	59.6%
Total		Count	45	7	52
		Expected Count	45.0	7.0	52.0
		% within citarasa	86.5%	13.5%	100.0%
		% within protein	100.0%	100.0%	100.0%
		% of Total	86.5%	13.5%	100.0%

#### Chi-Square Tests

	Value	df	Asymp. Sig. (2-sided)	Exact Sig. (2-sided)	Exact Sig. (1-sided)
Pearson Chi-Square	.944 <sup>a</sup>	1	.331		
Continuity Correction <sup>b</sup>	.311	1	.577		
Likelihood Ratio	.925	1	.336		
Fisher's Exact Test				.420	.285
Linear-by-Linear Association	.925	1	.336		
N of Valid Cases <sup>b</sup>	52				

a. 2 cells (50.0%) have expected count less than 5. The minimum expected count is 2.83.

b. Computed only for a 2x2 table

**Case Processing Summary**

	Cases					
	Valid		Missing		Total	
	N	Percent	N	Percent	N	Percent
citarasa * lemak	52	100.0%	0	.0%	52	100.0%
citarasa * karbohidrat	52	100.0%	0	.0%	52	100.0%

**Crosstab**

			lemak	Total
			kurang	
citarasa	kurang baik	Count	21	21
		Expected Count	21.0	21.0
		% within citarasa	100.0%	100.0%
		% within lemak	40.4%	40.4%
		% of Total	40.4%	40.4%
	baik	Count	31	31
		Expected Count	31.0	31.0
		% within citarasa	100.0%	100.0%
		% within lemak	59.6%	59.6%
		% of Total	59.6%	59.6%
Total	Count	52	52	
	Expected Count	52.0	52.0	
	% within citarasa	100.0%	100.0%	
	% within lemak	100.0%	100.0%	
	% of Total	100.0%	100.0%	

**Chi-Square Tests**

	Value
Pearson Chi-Square	.a
N of Valid Cases	52

a. No statistics are computed because lemak is a constant.

**Crosstab**

			karbohidrat	Total
			kurang	
citarasa	kurang baik	Count	21	21
		Expected Count	21.0	21.0
		% within citarasa	100.0%	100.0%
		% within karbohidrat	40.4%	40.4%
		% of Total	40.4%	40.4%
	baik	Count	31	31
		Expected Count	31.0	31.0
		% within citarasa	100.0%	100.0%

	% within karbohidrat	59.6%	59.6%
	% of Total	59.6%	59.6%
Total	Count	52	52
	Expected Count	52.0	52.0
	% within citarasa	100.0%	100.0%
	% within karbohidrat	100.0%	100.0%
	% of Total	100.0%	100.0%

#### Chi-Square Tests

	Value
Pearson Chi-Square	. <sup>a</sup>
N of Valid Cases	52

a. No statistics are computed because karbohidrat is a constant.

### Lampiran I : Anggaran Biaya Penelitian

No	Uraian	Jumlah
<b>Bahan penelitian pendahuluan</b>		
1.	Timbangan digital	Rp.50.000
2.	Print formulir penimbangan	Rp.40.000
3.	Print proposal untuk bimbingan	Rp.100.000
4.	Print proposal untuk ujian	Rp.100.000
<b>Sub Total</b>		<b>Rp.290.000</b>
<b>Pelaksanaan</b>		
1.	Print formulir penimbangan	Rp.50.000
2.	Print kuesioner	Rp.100.000
3.	Print skripsi untuk bimbingan	Rp.150.000
4.	Print skripsi untuk ujian	Rp.150.000
5.	Biaya tidak terduga	Rp. 50.000
<b>Sub Total</b>		<b>Rp.500.000</b>
<b>TOTAL</b>		<b>Rp.790.000</b>

**Lampiran J: Dokumentasi Penelitian**





KARTU KONSULTASI  
PENYUSUNAN SKRIPSI  
PROGRAM STUDI SARJANA TERAPAN GIZI DAN DIETETIKA  
POLTEKES KEMENKES PADANG TAHUN 2023



NAMA	: Qori Agustin
NIM	: 192210673
JUDUL	: Persepsi Siswi Terhadap Citarasa Makanan yang disajikan dan Hubungannya dengan Zat Gizi Makro dari Porsi Makan yang diambil Siswi SMP di Asrama Putri Pesantren Modern Terpadu Prof. Dr. Hamka II Padang Tahun 2023
PEMBIMBING	: Safyani, SKM, M.Kes

HARI/TANGGAL	TOPIK KONSULTASI	SARAN PERBAIKAN	TTD PEMBIMBING
Senin/ 26 Desember 2022	Konsultasi sebelum penelitian	Lengkapi penelitian	
Kamis/ 06 April 2023	Konsultasi BAB I (Hasil Penelitian)	Sesuaikan hasil penelitian dengan tujuan khusus	
Senin/ 10 April 2023	Konsultasi BAB I - II	Perbaiki latar belakang dan tambahkan gambar perkembangan makanan	
Kamis/ 04 Mei 2023	Konsultasi BAB III - IV	Perbaiki tabel hasil penelitian	
Rabu/ 10 Mei 2023	Konsultasi BAB IV	Perbaiki penyajian data dan menterjemah pembahasan	
Rabu/ 24 Mei 2023	Konsultasi BAB IV	Perbaiki uji statistik	
Senin/ 29 Mei 2023	Konsultasi BAB IV	Perbaiki pembahasan	
Selasa/ 30 Mei 2023	Persetujuan skripsi	Acc & diujikan	

Koord MK,

Marni Handayani, S.SiT, M.Kes  
NIP. 19750309 199803 2 001

Padang 30 Mei 2023  
Ka. Prodi STR Gizi dan Dietetika

Marni Handayani, S.SiT, M.Kes  
NIP. 19750309 199803 2 001



KARTU KONSULTASI  
PENYUSUNAN SKRIPSI  
PROGRAM STUDI SARJANA TERAPAN GIZI DAN DIETETIKA  
POLTEKKES KEMENKES PADANG TAHUN 2023



NAMA	: Qori Agustina
NIM	: 192210673
JUDUL	: Persepsi Siswi Terhadap Cara sa Makanan yang disajikan dan Hubungannya dengan Zat Gizi Makro dari Porsi Makan yang diambil Siswi SMP di Asrama Putri Pesantren Modern Terpadu Prof. Dr. Hamka II Padang Tahun 2023
PEMBIMBING	: Hasneli, DCN, M.Biomed

HARI/TANGGAL	TOPIK KONSULTASI	SARAN PERBAIKAN	TTD PEMBIMBING
Kamit / 19 April 2023	Konsultasi: BAB I-ii	Perbaiki penulisan dan daftar isi	
Jumat / 05 Mei 2023	Konsultasi: BAB iii-iv	Perbaiki judul tabel	
Kamit / 11 Mei 2023	Konsultasi: BAB iv	Perbaiki narasi tabel	
Senin / 15 Mei 2023	Konsultasi: BAB v-v	Perbaiki penulisan narasi pembahasan	
Senin / 22 Mei 2023	Konsultasi: Abstrak	Perbaiki abstrak max 200 kata	
Rabu / 24 Mei 2023	Konsultasi: abstrak, BAB I-v	Perbaiki spasi penulisan	
Jumat / 26 Mei 2023	Konsultasi Pembahasan	Perbandingkan penelitian orang lain	
Selara / 30 Mei 2023	Persetujuan Skripsi	ACC	

Koord MK,

Marni Handayani, S.SiT, M.Kes  
NIP. 19750309 199803 2 001

Padang 30 Mei 2023  
Ka. Prodi STe Gizi dan Dietetika

Marni Handayani, S.SiT, M.Kes  
NIP. 19750309 199803 2 001