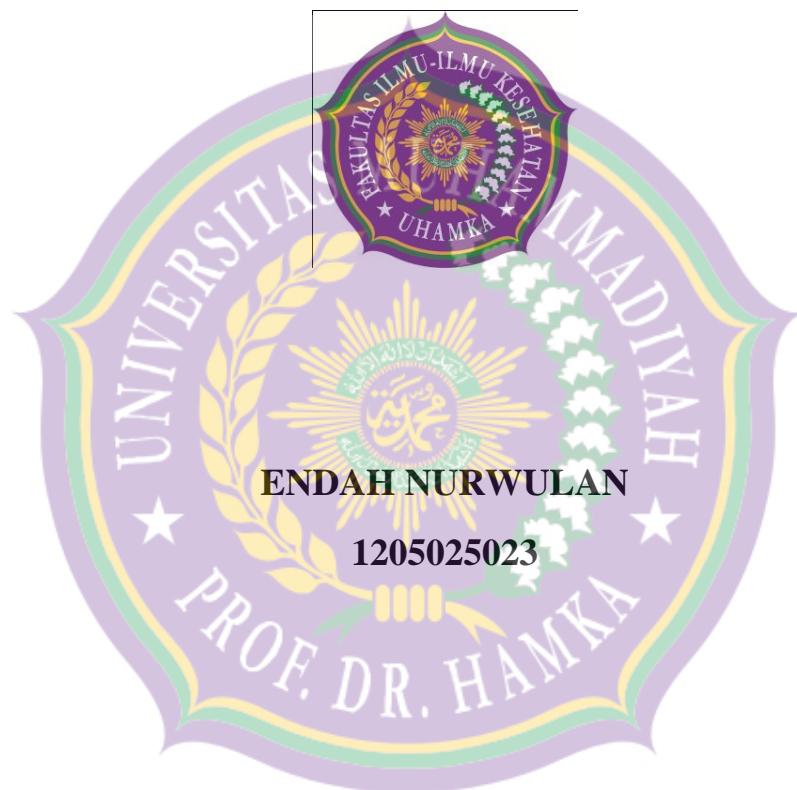




**HUBUNGAN ASUPAN ZAT GIZI, POLA MAKAN DAN
PENGETAHUAN GIZI DENGAN STATUS GIZI SANTRI
DI PONDOK PESANTREN YATIM AT-THAYYIBAH
KECAMATAN CARINGIN SUKABUMI**

SKRIPSI



**PROGRAM STUDI GIZI
FAKULTAS ILMU-ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH PROF. DR. HAMKA
JAKARTA**

**HUBUNGAN ASUPAN ZAT GIZI, POLA MAKAN DAN
PENGETAHUAN GIZI DENGAN STATUS GIZI SANTRI
DI PONDOK PESANTREN YATIM AT-THAYYIBAH
KECAMATAN CARINGIN SUKABUMI**

SKRIPSI

**Diajukan sebagai Salah Satu Syarat untuk
Memperoleh Gelar Sarjana Gizi**

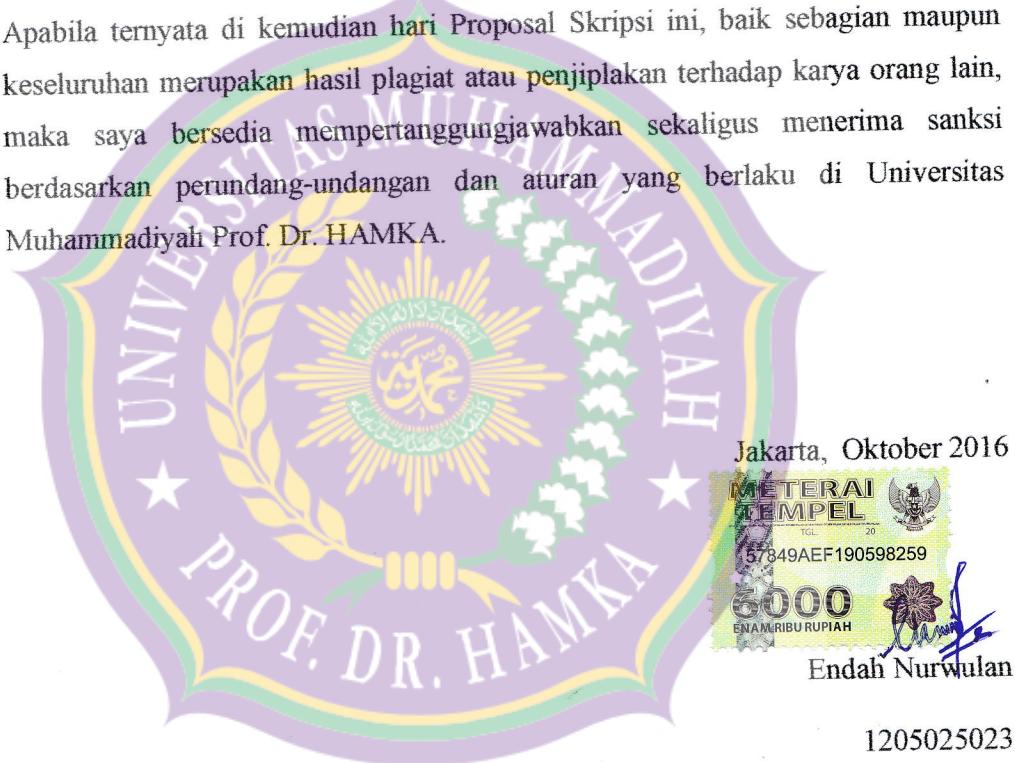


**PROGRAM STUDI GIZI
FAKULTAS ILMU-ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH PROF. DR. HAMKA
JAKARTA
2016**

PERNYATAAN

Saya menyatakan dengan sesungguhnya bahwa Skripsi dengan judul
“Hubungan Asupan Zat Gizi, Pola Makan Dan Pengetahuan Gizi Dengan Status
Gizi Santri di Pondok Pesantren Yatim At-Thayyibah Kecamatan Caringin
Sukabumi”

merupakan hasil karya sendiri dan sepanjang pengetahuan dan keyakinan saya
bukan plagiat dari karya ilmiah yang telah dipublikasikan sebelumnya atau ditulis
orang lain. Semua sumber, baik yang dikutip maupun dirujuk telah saya tulis
dengan benar sesuai dengan pedoman dan tata cara pengutipan yang berlaku.
Apabila ternyata di kemudian hari Proposal Skripsi ini, baik sebagian maupun
keseluruhan merupakan hasil plagiat atau penjiplakan terhadap karya orang lain,
maka saya bersedia mempertanggungjawabkan sekaligus menerima sanksi
berdasarkan perundang-undangan dan aturan yang berlaku di Universitas
Muhammadiyah Prof. Dr. HAMKA.



1205025023

PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI TUGAS AKHIR

Saya, yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Endah Nurwulan
NIM : 1205025023
Program Studi : Gizi
Fakultas : Ilmu-Ilmu Kesehatan
Jenis karya : Skripsi

demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Universitas Muhammadiyah Prof. Dr. Hamka Hak Bebas Royalti Noneksklusif (*Non-exclusive Royalty-Free Right*) atas skripsi saya yang berjudul

“Hubungan Asupan Zat Gizi, Pola Makan dan Pengetahuan Gizi dengan Status Gizi Santri di Pondok Pesantren Yatim At_Thayyibah Kecamatan Caringin Sukabumi”

beserta perangkat yang ada. Dengan Hak Bebas Royalti Noneksklusif ini Universitas Muhammadiyah Prof. Dr. Hamka berhak menyimpan, mengalihmedia/formatkan, mengelola dalam bentuk pangkalan data (*database*), merawat, dan mempublikasikan tugas akhir saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan sebagai pemilik Hak Cipta.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Jakarta, Oktober 2016

Yang menyatakan,

(Endah Nurwulan)

HALAMAN PENGESAHAN

Nama : Endah Nurwulan
NIM : 1205025023
Judul Skripsi : Hubungan Asupan Zat Gizi, Pola Makan dan Pengetahuan Gizi dengan Status Gizi Santri di Pondok Pesantren Yatim At-Thayyibah Kecamatan Caringin Sukabumi

Skripsi dari mahasiswa tersebut di atas telah berhasil dipertahankan di hadapan tim penguji dan diterima sebagai salah satu syarat untuk memperoleh Gelar Sarjana Gizi pada Program Studi Gizi, Fakultas Ilmu-ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Prof. Dr. Hamka.



Pembimbing I : Mohammad Furqan, MKM (.....)
Pembimbing II : Debby Endayani Safitri, S.Gz., MKM (.....)
Penguji I : Indah Kusumaningrum, STP., M.Si (.....)
Penguji II : Miftahul Jannah, M.Gizi (.....)

HALAMAN PERSEMPAHAN

ALHAMDULILLAHIRABBIL'ALAMIN . . .

Terima Kasih Ya Rabb Atas Segala Nikmat Yang Telah Kau Limpahkan

Berawal dari impian yang kutuliskan dalam selembar kertas dan karena tekad dan usaha yang keras kini mimpi itu berubah menjadi kenyataan

Akhirnya segala perjuangan, pengorbanan, dan usahaku selama ini untuk meraih cita-citaku telah sampai pada titik akhir
Titik dimana aku memulai masa depanku yang baru

Skripsi ini aku persembahkan untuk kedua orangtuaku tercinta
Ayahanda Mumuh Muhidin dan Ibunda Ai Samsiah

Terimakasih karena kalian telah menjadi motivasi terbesarku dalam menyelesaikan skripsi ini

Dan telah memberikan kasih sayang, dukungan, dan semangat sehingga skripsi ini dapat terselesaikan

Maka nikmat Tuhanmu yang manakah yang kamu dustakan?

(Q.S. Ar-Rahman : 13)

“Hidup berawal dari mimpi. Jika kita tidak berani bermimpi, maka kita tak akan pernah bisa meraih apa yang kita impikan”

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur penulis panjatkan kehadirat Allah SWT yang telah melimpahkan segala nikmat, kasih sayang, rahmat dan karunia-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “Hubungan Asupan Zat Gizi, Pola Makan dan Pengetahuan Gizi dengan Status Gizi Santri di Pondok Pesantren Yatim At_thayyibah Kecamatan Caringin Sukabumi”. Skripsi ini penulis ajukan untuk melengkapi dan memenuhi syarat-syarat guna memperoleh gelar Sarjana Gizi pada Program Studi Gizi Fakultas Ilmu-Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Prof. DR.Hamka.

Dalam penyusunan skripsi ini, penulis mengalami banyak sekali hambatan dan kesulitan. Namun, atas berkat rahmat dan izin-Nya, serta adanya bimbingan, bantuan dan motivasi yang diperoleh penulis, akhirnya skripsi ini dapat terselesaikan. Oleh karena itu, penulis mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada :

1. Ibu Dr. Emma Rachmawati, M.Kes selaku Dekan FIKES UHAMKA, para Wakil Dekan, dan seluruh dosen beserta staff FIKES UHAMKA
2. Ibu Leni Sri Rahayu, SKM, M.PH selaku Ketua Program Studi Gizi, Fakultas Ilmu-ilmu Kesehatan UHAMKA
3. Bapak Mohammad Furqan, MKM selaku dosen pembimbing utama yang telah memberikan bimbingan dan pengarahan dalam penyusunan skripsi ini, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini.
4. Ibu Debby Endayani Safitri, MKM selaku dosen pembimbing kedua yang telah membimbing penulis dengan penuh kesabaran, dan meluangkan waktu, tenaga, serta memberikan ilmu yang sangat bermanfaat sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini dengan baik.
5. Kepala Yayasan, seluruh staff, serta santri di Pondok Pesantren Yatim At-Thayyibah Kecamatan Caringin Sukabumi yang telah membantu kelancaran penulis dalam mengadakan penelitian.
6. Kedua Orangtua tercinta. Ayahanda Mumuh Muhidin yang selalu memberikan doa, semangat, dan banyak membantu penulis dalam kelancaran penyusunan skripsi ini. Ibunda Ai Samsiah yang selalu memberikan doa-doa terbaiknya, kasih sayang yang tiada putusnya, dan dukungan yang tiada hentinya. Terimakasih karena kalian sudah mendidik penulis sehingga penulis dapat berada di titik ini dan menjadi motivasi terbesar penulis dalam menyelesaikan skripsi ini.
7. Kakak saya tercinta dan seluruh keluarga besar yang telah memberikan doa dan motivasinya sehingga penulis lebih bersemangat dalam menyelesaikan skripsi ini.
8. Para sahabat penulis Siti Yuliana, Annisa Qhistii, Linda Yulianti, Auliya Samsudin yang telah memberikan doa, semangat, dan bantuan dalam kelancaran penyusunan skripsi ini.
9. Titis Nur Arisgianti dan Tri Juniastuti yang telah membantu penulis dalam penelitian.

10. Tia, Zia, dan Chacha yang turut membantu dalam kelancaran penyusunan skripsi ini.
11. Sahabat-sahabat seperjuangan Dewi Nuraeni dan Yuli Shandika yang selalu memberikan dukungan dan hiburan/kelucuan disela-sela penyusunan skripsi ini.
12. Teman-teman seperjuangan Gizi 2012 yang telah memberikan semangat dan motivasinya.
13. Semua pihak yang tidak dapat disebutkan satu persatu dalam proses penyusunan skripsi ini.

Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih banyak terdapat kekurangan. Oleh karena itu, penulis mengharapkan kritik dan saran yang membangun agar skripsi ini lebih baik lagi. Semoga skripsi ini dapat bermanfaat dan menambah wawasan serta pengetahuan kepada para pembaca dan khususnya untuk penulis sendiri.



ABSTRAK

Nama : Endah Nurwulan
Program Studi : Gizi
Judul : Hubungan Asupan Zat Gizi, Pola Makan, dan Status Gizi dengan Status Gizi Santri di Pondok Pesantren Yatim At-Thayyibah Kecamatan Caringin Sukabumi

Status gizi adalah keadaan tubuh sebagai akibat dari konsumsi makanan (*intake*) dan penggunaan zat-zat gizi di dalam tubuh. Remaja rentan mengalami masalah gizi karena merupakan masa peralihan dari masa anak-anak ke masa dewasa yang ditandai dengan perubahan fisik, fisiologis, dan psikososial. Tujuan dari penelitian ini yaitu untuk mengetahui hubungan antara asupan zat gizi, pola makan, dan pengetahuan gizi dengan status gizi santri di pondok pesantren yatim At-Thayyibah Kecamatan Caringin Sukabumi. Penelitian ini menggunakan desain *cross-sectional*, dilakukan pada bulan Agustus 2016. Pengambilan sampel dilakukan dengan teknik *purposive sampling* dengan mengambil semua santri yang memenuhi kriteria inklusi dan kriteria eksklusi sebanyak 76 sampel. Analisis Data menggunakan Uji *Chi-Square* dengan derajat kemaknaan ($\alpha = 0,05$). Hasil analisis univariat menunjukkan sebagian besar santri memiliki asupan energi kurang sebanyak 60,5%, asupan protein kurang sebanyak 75%, asupan lemak cukup sebanyak 77,6%, asupan karbohidrat kurang sebanyak 52,6%, pola makan cukup sebanyak 53,9, pengetahuan gizi cukup sebanyak 85,5%, dan status gizi (IMT/U) normal sebanyak 69,7%. Hasil uji statistik menunjukkan bahwa tidak ada hubungan yang bermakna antara asupan energi dengan status gizi ($p\text{-value}=0,352$), asupan protein dengan status gizi ($p\text{-value}=0,507$), asupan lemak dengan status gizi ($p\text{-value}=0,087$), asupan karbohidrat dengan status gizi ($p\text{-value}=0,820$), pola makan dengan status gizi ($p\text{-value}=0,732$), dan pengetahuan gizi dengan status gizi ($p\text{-value}=0,404$). Kesimpulan dari penelitian ini adalah bahwa tidak terdapat hubungan yang bermakna ($p>0,05$) antara asupan zat gizi, pola makan, dan pengetahuan gizi dengan status gizi santri di pondok pesantren yatim At-Thayyibah Kecamatan Caringin Sukabumi.

Kata Kunci : Remaja, Status Gizi, Asupan Zat Gizi Makro

ABSTRACT

Name : Endah Nurwulan
Program of Study : Nutrition Science
Title : The Correlation of Nutrition Intake, Dietary Habit, and Nutritional Knowledge with The Nutritional Status at At-Thayyibah Islamic Educational Orphanage in District of Caringin of Sukabumi Regency

Nutritional status is the condition of human body as result of consuming foods and using nutritional elements. Teenagers is susceptible undergo nutritional problem because experiencing transition from childhood to adolescence marked by physical, physiological, and psychosocial changes. The aim of the study is to understand the correlation of nutritional intake, dietary habit, and nutritional knowledge with the nutritional status at At-Thayyibah Islamic Educational Orphanage in District of Caringin of Sukabumi Regency. This study conducted at August 2016 using cross-sectional design. The purposive sampling applied by taking all student who meet the inclusion and exclusion criteria of 76 sample. The Data analysis using Test of Chi-Square at significance ($\alpha= 0,05$). The result of univariat analysis shows that the majority of the student experiencing deficiency of energy intake of 60,5%, deficiency of protein intake of 75%, adequate of fat intake of 77,6%, deficiency of carbohydrate intake of 52,6%, adequate dietary habit of 53,9%, adequate nutritional knowledge of 85,5%, and normal nutritional condition of 69,7%. The result of statistical testing show that there is no significance correlation between energy intake and nutritional status ($p-value=0,352$), protein intake and nutritional status ($p-value=0,507$), fat intake and nutritional status ($p-value=0,087$), carbohydrate intake and nutritional status ($p-value=0,820$), dietary habit and nutritional status gizi ($p-value=0,732$), and nutritional knowledge and nutritional status ($p-value=0,404$). Conclusion of the study that there is no significance correlation between nutritional intake, dietary habit, and nutritional knowledge with the nutritional status at At-Thayyibah Islamic Educational Orphanage in District of Caringin of Sukabumi Regency.

Keywords: Nutritional status, nutritional intake, food pattern, nutritional knowledge

DAFTAR ISI

Halaman

HALAMAN JUDUL	ii
HALAMAN PERNYATAAN KEASLIAN	iii
PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI	iv
HALAMAN PENGESAHAN	v
HALAMAN PERSEMBAHAN	vi
KATA PENGANTAR	vii
ABSTRAK	ix
DAFTAR ISI	xi
DAFTAR TABEL	xiv
DAFTAR GAMBAR	xv
DAFTAR LAMPIRAN	xvi
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	4
C. Ruang Lingkup Penelitian	4
D. Tujuan Penelitian	5
1. Tujuan Umum	5
2. Tujuan Khusus	5
E. Manfaat Penelitian	6
1. Bagi Peneliti	6
2. Bagi FIKES UHAMKA	6
3. Bagi Pondok Pesantren Yatim At-Thayyibah	6
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	
A. Santri	7
B. Remaja	8
1. Karakteristik Remaja	9
2. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Pertumbuhan Fisik Remaja	9
3. Kecukupan Gizi Remaja	10
4. Pengembangan Perilaku Makan Sehat Remaja	11

C. Zat Gizi yang Dibutuhkan pada Masa Remaja	12
1. Energi	12
a. Definisi	12
b. Fungsi	12
2. Protein	12
a. Definisi	12
b. Fungsi	13
3. Lemak	14
a. Definisi	14
b. Fungsi	14
4. Karbohidrat	15
a. Definisi	15
b. Fungsi	15
5. Metode Pengukuran Konsumsi Makanan	16
D. Status Gizi	18
1. Definisi	18
2. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Status Gizi	18
a. Zat Gizi dalam Makanan	18
b. Pengetahuan Gizi	19
c. Pola Makan	20
d. Penyakit Infeksi	21
e. Lingkungan Fisik dan Sosial	21
3. Pengukuran Antropometri	22
E. Kerangka Teori	24

BAB III KERANGKA KONSEP, DEFINISI OPERASIONAL, DAN HIPOTESIS

A. Kerangka Konsep	25
B. Definisi Operasional	26
C. Hipotesis	28

BAB IV METODOLOGI PENELITIAN

A. Desain Penelitian	29
B. Waktu dan Tempat Penelitian	29
C. Populasi dan Sampel	29
1. Populasi	29
2. Sampel	29
D. Pengumpulan Data	30
1. Data Primer	30
2. Data Sekunder	32
E. Instrumen Penelitian	32
F. Pengolahan Data	33
G. Teknik Analisis Data	36
1. Analisis Univariat	36
2. Analisis Bivariat	36

BAB V HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Keterbatasan Penelitian	38
B. Gambaran Umum Pondok Pesantren	39
C. Analisis Univariat	41
1. Jenis Kelamin	41
2. Umur	41
3. Asupan Zat Gizi	41
4. Pola Makan	42
5. Pengetahuan Gizi	43
6. Status Gizi (IMT/U)	44
D. Analisis Bivariat	45
1. Hubungan Asupan Energi dengan Status Gizi	45
2. Hubungan Asupan Protein dengan Status Gizi	46
3. Hubungan Asupan Lemak dengan Status Gizi	48
4. Hubungan Asupan Karbohidrat dengan Status Gizi	49
5. Hubungan Pola Makan dengan Status Gizi	50
6. Hubungan Pengetahuan Gizi dengan Status Gizi	52

BAB VI KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan	54
B. Saran	55

DAFTAR PUSTAKA	56
-----------------------------	-----------

LAMPIRAN	60
-----------------------	-----------

DAFTAR RIWAYAT HIDUP	80
-----------------------------------	-----------

DAFTAR TABEL

Halaman

Tabel 2.1	Angka Kecukupan Gizi untuk Remaja Tahun 2013	11
Tabel 2.2	Kategori Status Gizi IMT/U Usia 5-19 Tahun	23
Tabel 4.1	Kategori Jenis Kelamin.....	33
Tabel 4.2	Kategori Asupan Zat Gizi (Energi, Protein, Lemak, KH)	34
Tabel 4.3	Kategori Pola Makan	34
Tabel 4.4	Kategori Tingkat Pengetahuan Gizi	35
Tabel 4.5	Kategori Status Gizi IMT/U Usia 5-19 Tahun	35
Tabel 5.1	Distribusi Frekuensi Berdasarkan Jenis Kelamin	41
Tabel 5.2	Distribusi Frekuensi Berdasarkan Umur Responden	41
Tabel 5.3	Distribusi Frekuensi Berdasarkan Asupan Energi, Protein, Lemak, dan Karbohidrat.....	41
Tabel 5.4	Distribusi Frekuensi Berdasarkan Pola Makan.....	42
Tabel 5.5	Distribusi Frekuensi Berdasarkan Pengetahuan Gizi.....	43
Tabel 5.6	Distribusi Frekuensi Berdasarkan Status Gizi (IMT/U)	44
Tabel 5.7	Hubungan Asupan Energi dengan Status Gizi (IMT/U)	45
Tabel 5.8	Hubungan Asupan Protein dengan Status Gizi (IMT/U)	46
Tabel 5.9	Hubungan Asupan Lemak dengan Status Gizi (IMT/U)	48
Tabel 5.10	Hubungan Asupan Karbohidrat dengan Status Gizi (IMT/U)	49
Tabel 5.11	Hubungan Pola Makan dengan Status Gizi (IMT/U).....	50
Tabel 5.12	Hubungan Pengetahuan Gizi dengan Status Gizi (IMT/U)	52



DAFTAR GAMBAR

Halaman

Gambar 2.1 Kerangka Teori	24
Gambar 3.1 Kerangka Konsep	25



DAFTAR LAMPIRAN

Halaman

Lampiran 1	Surat Pernyataan Persetujuan Menjadi Responden	60
Lampiran 2	Formulir Identitas Diri dan Status Gizi Responden	61
Lampiran 3	Formulir <i>Food Recall</i> 24 Jam	62
Lampiran 4	Formulir Daftar Analisis Berat Bahan Makanan	64
Lampiran 5	Formulir Daftar analisis Energi dan Zat Gizi Bahan Makanan	65
Lampiran 6	Kuesioner Pola Makan	66
Lampiran 7	Kuesioner Pengetahuan Gizi Sebelum Uji Validitas dan Reliabilitas	68
Lampiran 8	Hasil Uji Validitas dan Reliabilitas Kuesioner Pengetahuan Gizi	72
Lampiran 9	Kuesioner Pengetahuan Gizi Setelah Uji Validitas dan Reliabilitas	74
Lampiran 10	Analisis Soal Pola Makan	77
Lampiran 11	Analisis Soal Pengetahuan Gizi	78
Lampiran 12	Surat Keterangan Penelitian	79

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Manusia membutuhkan energi dalam jumlah tertentu guna untuk menunjang proses pertumbuhan dan melakukan aktifitas. Energi dapat timbul karena adanya pembakaran yang diperoleh dari karbohidrat, lemak dan protein dalam makanan yang dikonsumsi oleh tubuh, karena itu agar energi tercukupi perlu mengkonsumsi makanan yang cukup dan seimbang (Suyanto, 2010).

Masalah malnutrisi mencakup kekurangan gizi dan kelebihan gizi. Status gizi kurang terjadi apabila tubuh **mengalami** kekurangan satu atau lebih zat-zat gizi esensial (Almatsier 2009). Salah satu tanda kurang gizi yaitu lambatnya pertumbuhan yang ditandai dengan kehilangan lemak tubuh dalam jumlah berlebihan, baik pada anak-anak maupun orang dewasa. Sedangkan status gizi lebih terjadi apabila tubuh memperoleh zat-zat gizi dalam jumlah berlebihan, sehingga menimbulkan efek toksik atau membahayakan (Almatsier, 2009)

Kurang gizi pada usia muda dapat berpengaruh terhadap perkembangan mental, terutama kemampuan berpikir (Almatsier, 2009). Sedangkan pada masa dewasa dapat menimbulkan dampak pada tingkat produktivitas yang mengalami penurunan.

Jumlah penduduk Indonesia Usia 10-19 tahun sebesar 22,2% dari total penduduk, yang terdiri dari 50,9 % laki-laki dan 49,1% perempuan. Berdasarkan Riskesdas tahun 2013 prevalensi masalah status gizi remaja usia 16-18 tahun mengalami peningkatan jika dibandingkan dengan hasil Riskesdas tahun 2010 yaitu remaja dengan kategori sangat kurus pada tahun 2010 sebesar 1,8% meningkat menjadi 1,9% pada tahun 2013, remaja dengan kategori kurus pada tahun 2010 sebesar 7,1% meningkat menjadi 7,5% pada tahun 2013, dan remaja dengan kategori gemuk pada tahun 2010 sebesar 1,4% meningkat menjadi 7,3% pada tahun 2013 (Kemenkes, 2013). Berdasarkan survey status gizi di 5

Kabupaten/ Kota Provinsi Jawa Barat tahun 2006 menunjukkan prevalensi status gizi kurang pada remaja adalah sebesar 24,37% dan status gizi lebih sebesar 3,36% (Dinas Kesehatan Kota Bandung tahun 2006).

Rata-rata kecukupan konsumsi energi remaja umur 13-15 tahun (usia pra remaja) berkisar antara 67,9%-84,7% dan sebanyak 54,5% penduduk usia pra remaja mengonsumsi energi di bawah kebutuhan minimal. Rata-rata konsumsi energi penduduk umur 16-18 tahun (usia remaja) berkisar antara 69,5%-84,3%, dan sebanyak 54% penduduk usia remaja mengonsumsi energi di bawah kebutuhan minimal (Kemenkes, 2010).

Berdasarkan penelitian Raharjo (2014) di kota Bogor pada siswi SMA Negeri 9 Bogor diperoleh hasil bahwa rata rata tingkat kecukupan zat gizi untuk energi, lemak dan karbohidrat sampel masih di bawah 70% dan termasuk ke dalam kategori defisit berat. Tingkat kecukupan protein (TKP) termasuk ke dalam kategori cukup yaitu sebesar 72,75% dari Angka kecukupan protein remaja wanita sebesar 59 gram.

Pola makan sangat memengaruhi status gizi seseorang karena pola makan menggambarkan frekuensi, jumlah, dan jenis konsumsi pangan yang dikonsumsi seseorang dalam waktu tertentu. Orang yang memiliki pola makan yang baik akan cenderung memiliki status gizi yang baik. Pola makan sehat sangat penting untuk diperhatikan oleh remaja karena akan berpengaruh terhadap pertumbuhan remaja.

Faktor lain yang dapat memengaruhi status gizi adalah pengetahuan gizi. Kurangnya pengetahuan gizi dapat mengakibatkan ketidakteraturan perilaku dan kebiasaan makan yang dapat menyebabkan terjadinya masalah gizi (Notoadmodjo, 2005). Pengetahuan gizi remaja yang rendah terlihat dari perilaku menyimpang dalam pemilihan makanan. Remaja yang memiliki pengetahuan baik akan memilih makanan yang baik untuk tubuh dan kesehatan serta akan lebih selektif memilih makanan yang mampu mencukupi kebutuhan gizi. Sebaliknya, remaja yang memiliki pengetahuan gizi rendah akan cenderung memilih makanan yang kurang baik bagi tubuh. Berdasarkan hasil penelitian Imam (2010) yang dilakukan di pondok pesantren Al-Hasan Ciamis Jawa Barat didapatkan hasil bahwa dari 115 responden sebanyak 4 orang (3,5%) memiliki tingkat pengetahuan

buruk, 18 orang (15,7%) kurang, 72 orang (62,6%) cukup, dan 21 orang (18,3%) mempunyai tingkat pengetahuan gizi baik.

Kehidupan para santri di pesantren pada umumnya masih perlu mendapat perhatian terutama dari segi kesehatan karena masih rawan dari masalah kesehatan seperti kurang gizi. Salah satu upaya untuk mendekatkan pelayanan kesehatan bagi warga pondok pesantren adalah menumbuh kembangkan poskestren (DepKes, 2007).

Poskestren merupakan salah satu wujud UKBM di lingkungan pondok pesantren dengan prinsip dari, oleh dan warga pondok pesantren, yang lebih diutamakan dalam hal pelayanan promotif (peningkatan kesehatan) dan preventif (pencegahan), tanpa mengabaikan aspek kuratif (pengobatan) dan rehabilitatif (pemulihan kesehatan), yang dilandasi semangat gotong royong dengan pembinaan oleh Puskesmas setempat (Kemenkes, 2013).

Pada kehidupan sebagian besar remaja konsumsi makanan akan tergantung pada orangtuanya. Namun, berbeda dengan remaja yang tinggal di pondok pesantren biasanya mereka kurang memerhatikan asupan makan karena makanan yang mereka konsumsi akan sangat tergantung pada makanan yang diberikan di pondok pesantren (Notoadmodjo, 2005). Padahal asupan zat gizi sangat perlu diperhatikan pada masa-masa remaja karena penting untuk masa pertumbuhan. Namun, penyelenggaraan makanan di Pondok Pesantren biasanya kurang memerhatikan kebutuhan asupan para santri dikarenakan tidak adanya petugas ahli gizi yang mengawasi untuk penyusunan menu. Makanan yang diberikan biasanya kurang bervariasi sehingga asupan zat gizi para santri cenderung kurang mencukupi kebutuhan.

Berdasarkan hasil survey pendahuluan yang dilakukan peneliti pada 5 Desember 2015 di pondok pesantren yatim At-Thayyibah Kecamatan Caringin Sukabumi, jadwal aktivitas santri dapat dikategorikan ke dalam aktivitas yang cukup padat. Selain itu, menu makan yang disediakan sangat sederhana dan pemberian makan hanya diberikan sebanyak 2 kali dalam sehari. Adapun contoh menu makan seharinya yaitu menu makan pagi (nasi dan tumis tahu) dan menu makan sore (nasi dan semur telur). Selain itu, di pondok pesantren tersebut belum ada program pengukuran antropometri (berat badan dan tinggi badan) secara rutin

dan terdapat peraturan tidak boleh membawa telepon seluler dan tidak boleh menonton televisi serta letak pesantren yang berada di pedesaan yang mengakibatkan para santri sulit mendapatkan informasi-informasi seputar kesehatan dari media cetak maupun elektronik. Oleh karena itu, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang hubungan asupan zat gizi, pola makan dan pengetahuan gizi dengan status gizi remaja di pondok pesantren yatim At-Thayyibah Kecamatan Caringin Sukabumi.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang di atas maka perumusan masalah yang muncul adalah:

- a. Apa saja masalah *gizi* yang terjadi pada santri di pondok pesantren yatim At-Thayyibah Kecamatan Caringin Sukabumi?
- b. Apakah terdapat hubungan antara asupan zat *gizi*, pola makan, dan pengetahuan *gizi* dengan status *gizi* santri di Pondok Pesantren Yatim At-Thayyibah Kecamatan Caringin Sukabumi?

C. Ruang Lingkup Penelitian

Penelitian ini dilakukan dengan menggunakan desain *cross sectional* dengan tujuan untuk mengetahui hubungan asupan zat *gizi*, pola makan dan pengetahuan *gizi* dengan status *gizi* santri di pondok pesantren yatim At-Thayyibah Kecamatan Caringin Sukabumi. Variabel dependen dalam penelitian ini adalah status *gizi* santri dan variabel independen adalah asupan zat *gizi*, pola makan dan pengetahuan *gizi*.

Penelitian ini dilakukan pada bulan Agustus tahun 2016. Jenis data yang digunakan adalah data primer dan data sekunder. Data primer diperoleh dari hasil angket dan wawancara terhadap para santri yang meliputi data karakteristik santri (nama, umur, jenis kelamin), berat badan, tinggi badan, recall makanan 24 jam, data pola makan, dan data pengetahuan *gizi*. Sementara, data sekunder diperoleh berdasarkan hasil wawancara dengan pihak pondok pesantren. Sasaran sampel adalah santri usia 13-18 tahun.

D. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Untuk mengetahui hubungan antara asupan zat gizi, pola makan dan pengetahuan gizi dengan status gizi santri di Pondok Pesantren Yatim At-Thayyibah Kecamatan Caringin Sukabumi.

2. Tujuan Khusus

- a. Mengidentifikasi karakteristik remaja yang terdiri dari: usia, jenis kelamin santri di Pondok Pesantren Yatim At-Thayyibah Kecamatan Caringin Sukabumi.
- b. Mengidentifikasi status gizi santri di Pondok Pesantren Yatim At-Thayyibah Kecamatan Caringin Sukabumi
- c. Mengidentifikasi asupan zat gizi (Energi, Karbohidrat, Protein, dan Lemak) santri di Pondok Pesantren Yatim At-Thayyibah Kecamatan Caringin Sukabumi.
- d. Mengidentifikasi pola makan santri di Pondok Pesantren Yatim At-Thayyibah Kecamatan Caringin Sukabumi.
- e. Mengidentifikasi pengetahuan gizi santri di Pondok Pesantren Yatim At-Thayyibah Kecamatan Caringin Sukabumi.
- f. Menganalisis hubungan antara asupan energi dengan status gizi santri di Pondok Pesantren Yatim At-Thayyibah Kecamatan Caringin Sukabumi.
- g. Menganalisis hubungan antara asupan protein dengan status gizi santri di Pondok Pesantren Yatim At-Thayyibah Kecamatan Caringin Sukabumi.
- h. Menganalisis hubungan antara asupan lemak dengan status gizi santri di Pondok Pesantren Yatim At-Thayyibah Kecamatan Caringin Sukabumi.
- i. Menganalisis hubungan antara asupan karbohidrat dengan status gizi santri di Pondok Pesantren Yatim At-Thayyibah Kecamatan Caringin Sukabumi.
- j. Menganalisis hubungan antara pola makan dengan status gizi santri di Pondok Pesantren Yatim At-Thayyibah Kecamatan Caringin Sukabumi.
- k. Menganalisis hubungan antara pengetahuan gizi dengan status gizi santri di Pondok Pesantren Yatim At-Thayyibah Kecamatan Caringin Sukabumi.

E. Manfaat Penelitian

1. Bagi Peneliti

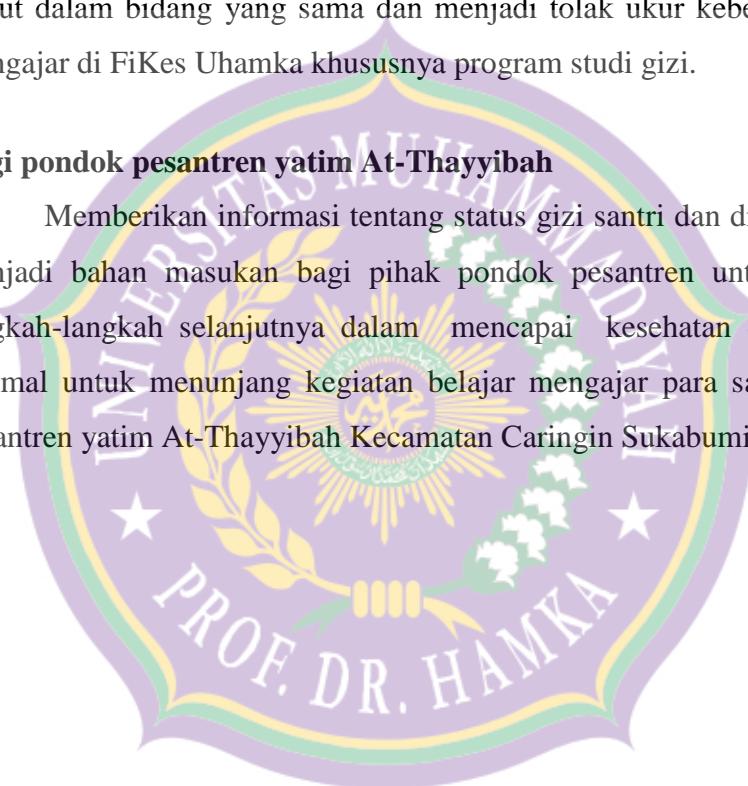
Untuk mengaplikasikan ilmu yang sudah didapatkan selama perkuliahan dan menambah pengalaman dan dapat meningkatkan pengetahuan tentang dampak asupan zat gizi, pola makan, dan pengetahuan gizi terhadap status gizi santri.

2. Bagi FiKes UHAMKA.

Penelitian ini diharapkan dapat dijadikan referensi penelitian lebih lanjut dalam bidang yang sama dan menjadi tolak ukur keberhasilan proses mengajar di FiKes Uhamka khususnya program studi gizi.

3. Bagi pondok pesantren yatim At-Thayyibah

Memberikan informasi tentang status gizi santri dan diharapkan dapat menjadi bahan masukan bagi pihak pondok pesantren untuk menyusun langkah-langkah selanjutnya dalam mencapai kesehatan dan gizi yang optimal untuk menunjang kegiatan belajar mengajar para santri di pondok pesantren yatim At-Thayyibah Kecamatan Caringin Sukabumi..



DAFTAR PUSTAKA

- Ali, Mohammad., & Asrori Mohammad. (2011). *Psikologi Remaja: Perkembangan Peserta Didik*. Jakarta: Bumi Aksara.
- Almatsier, S. (2009). *Prinsip Dasar Ilmu Gizi*. Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama.
- Amelia, Andi Reski., dkk. (2013). Hubungan Asupan Energi dan Zat Gizi dengan Status Gizi Santri Putri Yayasan Pondok Pesantren Hidayatullah Makassar Sulawesi Selatan Tahun 2013. Makassar: Universitas Hasanuddin.
- Amelia, Friska. (2008). *Konsumsi Pangan, Pengetahuan Gizi, Aktivitas Fisik dan Status Gizi pada Remaja di Kota Sungai Penuh Kabupaten Kerinci Provinsi Jambi*. Bogor: Institut Pertanian Bogor.
- Anwar, Ali. (2011). *Pembaruan Pendidikan di Pesantren Lirboyo Kediri*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Arisandi, Yohana., Andriani, Yovita. (2009). *Pengaruh Makanan Terhadap Kesehatan*. Eska Media.
- Arisman. (2009). *Gizi Dalam Daur Kehidupan: Buku Ajar Ilmu Gizi*. Jakarta: EGC.
- Aritonang. (2009). *Korelasi Asupan Energi dan Protein dengan Status Gizi Remaja di Lapas Anak Kutoarjo, Purworejo Jawa Tengah*. Prosiding Temu Ilmiah, Kongres XIV: PERSAGI
- Astuti, Rizka Kurnia. (2007). *Hubungan Iklan Televisi dan Pengetahuan Gizi Terhadap Konsumsi Produk Pelangsing dengan Pola Makan pada Remaja Putri Obesitas di SMA Islam PB. Soedirman 1 Bekasi Juli 2007*. Jakarta: Universitas Prof. Dr. Hamka.
- Avicienna, Shakienna. (2015). *Hubungan Konsumsi Zat Gizi Makro, Status Gizi, dan Aktivitas Fisik dengan Kebugaran Santri Pondok Pesantren Al-Ghozali Bogor*. Jakarta: Universitas Muhammadiyah Prof. Dr. Hamka.
- Batubara, Jose RL. (2010). *Adolescent Development (Perkembangan Remaja)*. *Sari Pediatri*. 12 (1), 21-29.
- Croll J, 2005. *Body Image and Adolescent. Guidelines for Adolescence Nutrition Services*.
- DepKes. (2007). *Pedoman Penyelenggaraan dan Pembinaan Pos Kesehatan Pesantren*.

- Dhofier, Zamakhsyari. (1985). *Tradisi Pesantren: Studi tentang Pandangan Hidup Kyai*. Jakarta: LP3ES
- Erpridawati, Dhayu Dwi. (2012). *Hubungan Pengetahuan Tentang Gizi dengan Status Gizi Siswa di SMP di Kecamatan Kerjo Kabupaten KarangAnyar*. Surakarta: Universitas Muhammadiyah Surakarta.
- Helmi, Rosmalia. (2012). Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Status Gizi Pada Balita di Wilayah Kerja Puskesmas Margototo Kecamatan Metro Kibang Kabupaten Lampung Timur. *Jurnal Kesehatan*. IV (1), 233-242.
- Hendrayati, dkk. (2010). *Pengetahuan Gizi, Pola Makan dan Status Gizi Siswa SMP Negeri 4 Tompobulu Kabupaten Bantaeng*. *Media Gizi Pangan*. IX (1), 33-40.
- Hidayat, T dan Fuada, N. 2012. Hubungan Sanitasi Lingkungan, Morbiditas dan Status Gizi Balita Di Indonesia. *Jurnal Penelitian Gizi dan Makanan*. 34 (2), 104-113.
- <https://kangadil.files.wordpress.com> (diakses pada tanggal 31 Januari 2016 pada Pukul 16.44 WIB)
- Imam, Usep Saepul. (2010). *Gambaran Tingkat Pengetahuan Santri Remaja Terhadap Gizi di Pondok Pesantren Al-Hasan Ciamis Jawa Barat Tahun 2010 (Skripsi)*. Jakarta : Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah.
- Irianto, K. 2014. *Gizi Seimbang Dalam Kesehatan Reproduksi*. 1st ed. Bandung: Alfabeta.
- Kementerian Kesehatan RI. (2010). *Riset Kesehatan Dasar 2010*. Jakarta: Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan, Kementerian Kesehatan RI.
- _____. (2013). *Pedoman Penyelenggaraan dan Pembinaan Pos Kesehatan Pesantren (POSKESTREN)*.
- _____. (2013). *Riset Kesehatan Dasar 2013*. Jakarta: Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan, Kementerian Kesehatan RI.
- _____. (2014). *Angka Kecukupan Gizi yang Dianjurkan Bagi Bangsa Indonesia*. Jakarta: Direktorat Jenderal Bina Gizi dan Kesehatan Ibu dan Anak.
- _____. (2014). *Pedoman Gizi Seimbang*.
- Khairunnisah. (2014). *Hubungan Tingkat Pengetahuan Gizi, Citra Tubuh (Persepsi dan Kepuasan), Asupan Energi dan Zat Gizi Makro dengan Status Gizi Remaja di Madrasah Aliyah Annajah Petukangan Jakarta Selatan Tahun 2014*. Jakarta: Universitas Muhammadiyah Prof. Dr. Hamka.

- Khomsan, A. (2000). *Teknik Pengukuran Pengetahuan Gizi*. Bogor: Jurusan Gizi Masyarakat dan Sumberdaya Keluarga. Fakultas Pertanian. IPB.
- Klau, Yohana Banowinata., dkk. (2012). *Hubungan Asupan Energi Protein Lemak dan Karbohidrat dengan Status Gizi Pelajar di SMPN 1 Kokap Kulon Progo Yogyakarta*. Yogyakarta: Universitas Respati Yogyakarta.
- Mahan, K., & Escott-Stump. (2008). Food, Nutrition, and Diet Therapy. USA: W.B Saunders Company.
- McGuire M., & Beerman, K A. (2011). Nutritional Sciences: From Fundamentals to Food. Second Edition. Belmont: Wadsworth Cengage Learning.
- Mourbas. (2001). Kebutuhan Gizi Remaja. Padang: Media Informasi Gizi dan Kesehatan Depkes RI Padang.
- Mustika, Mona Augustina. (2012). *Tingkat Aktivitas Fisik, Tingkat Konsumsi Zat Gizi dan Status Gizi Siswa di Pondok Pesantren Al Falak Kota Bogor*. Bogor: Institut Pertanian Bogor.
- Notoatmodjo, Soekidjo. (2005). *Pendidikan dan Perilaku Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Notoatmodjo, Soekidjo. (2010). *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta.
- _____. (2012). *Promosi Kesehatan dan Perilaku Kesehatan*. Jakarta: Rinerka Cipta
- Nurhaedar, J. 2012. "Perilaku Gizi Seimbang Pada Remaja." (*Thesis*). Universitas Hasanuddin.
- Raharjo, Willy Prasetyo. (2014). *Hubungan Sosio Ekonomi, Asupan Zat Gizi, Dan Status Gizi Dengan Ketahanan Fisik Pada Siswi SMA Negeri 9 Bogor (Skripsi)*. Bogor: Institut Pertanian Bogor.
- Ramawati, Suri Bayuni. (2007). Hubungan antara Kebiasaan Merokok, Pola Makan, Asupan Energi dan Protein dengan Status Gizi Mahasiswa Universitas Muhammadiyah Prof. Dr. Hamka Kampus C Jakarta Timur Tahun 2007. Jakarta: Universitas Muhammadiyah Prof. Dr. Hamka.
- Rinanti, Oky Setyaning. (2014). *Hubungan Asupan Zat Gizi Makro Dan Pengetahuan Gizi Seimbang Dengan Status Gizi Siswa-Siswi Di SMP Muhammadiyah 1 Kartasura*. Surakarta: Universitas Muhammadiyah Surakarta.
- Roedjito, D. 1989. Kajian Penelitian Gizi.Jakarta: Mediyatama Sarana Perkasa.
- Sada, Merinta., dkk. (2012). *Hubungan Body Image, Pengetahuan Gizi Seimbang, dan Aktivitas Fisik Terhadap Status Gizi Mahasiswa Politeknik Kesehatan Jayapura*. Makassar: Universitas Hasanuddin.

- Santoso, Soegeng., & Ranti, Anne Lies. (2004). *Kesehatan dan Gizi*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Sediaoetama, Achmad Djaeni. (2008). *Ilmu Gizi untuk Mahasiswa dan Profesi*. Jakarta: Dian Rakyat.
- Supariasa, dkk. (2001). *Penilaian Status Gizi*. Jakarta: EGC.
- Suyanto. (2010). *Energi*. Semarang: Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Diponegoro.
- WHO. (2007). *BMI For Age (5-19 years)*. <Http://who.int/growthref/who2007bmi-for-age/en/index.html>. Diakses pada tanggal 19 Februari 2016 Pukul 20.43 WIB.
- Syahrir, Nurmalia., dkk. (2013). *Pengetahuan Gizi, Body Image, dan Status Gizi Remaja di SMA Islam Athirah Kota Makassar Tahun 2013*. Makassar: Universitas Hasanuddin.
- Syahruramadhan, Muhammad Alfian. (2012). *Hubungan antara Pola Makan, Kesehatan Diri, Asupan Zat Gizi Makro, dan Zat Besi Terhadap Status Gizi Anak Sekolah Dasar Negeri di Desa Cihaur Kecamatan Cibeber Kabupaten Cianjur 2012*. Jakarta: Universitas Muhammadiyah Prof. Dr. Hamka.
- Ubri, Irene., dkk. (2013). Hubungan Antara Asupan Energi dengan Status Gizi Mahasiswa Program Studi Pendidikan Dokter Angkatan 2013 Fakultas Kedokteran Universitas Sam Ratulangi. Manado: Universitas Sam Ratulangi.
- Waladow, Geiby., dkk. (2013). Hubungan Pola Makan dengan Status Gizi Pada Anak Usia 3-5 Tahun di Wilayah Kerja Puskesmas Tompaso Kecamatan Tompaso. Ejournal Keperawatan (e.Kp). 1 (1), 1-6.
- Waruis, Atika., dkk. (2015). *Hubungan Antara Asupan Energi dan Zat Gizi Makro dengan Status Gizi pada Pelajar di SMP Negeri 13 Kota Manado*. PHARMACON Jurnal Ilmiah Farmasi - UNSRAT. 4 (4), 303-308.
- Williams, Lippincott., & Wilkins. 2011. *Ilmu Gizi Menjadi Sangat Mudah* (Linda Dwijayanti, Penerjemah.). Jakarta: EGC.
- Yulni., dkk. (2013). *Hubungan Asupan Zat Gizi Makro dengan Status Gizi Pada Anak Sekolah Dasar di Wilayah Pesisir Kota Makassar Tahun 2013*. Makassar: Universitas Hasanuddin.