



**PENGEMBANGAN MODIFIKASI MENU DENGAN
PENERAPAN GIZI SEIMBANG TERHADAP STATUS GIZI
(IMT/U) REMAJA PESANTREN DI JAKARTA SELATAN**

SKRIPSI

FAIZA CAMILA

191.0714.015

**UNIVERSITAS PEMBANGUNAN NASIONAL “VETERAN” JAKARTA
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
PROGRAM STUDI GIZI PROGRAM SARJANA
2023**



**PENGEMBANGAN MODIFIKASI MENU DENGAN
PENERAPAN GIZI SEIMBANG TERHADAP STATUS GIZI
(IMT/U) REMAJA PESANTREN DI JAKARTA SELATAN**

SKRIPSI

**Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat Untuk Memperoleh Gelar
Sarjana**

FAIZA CAMILA

191.0714.015

**UNIVERSITAS PEMBANGUNAN NASIONAL “VETERAN” JAKARTA
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
PROGRAM STUDI GIZI PROGRAM SARJANA
2023**

PERNYATAAN ORISINALITAS

Tugas skripsi ini adalah hasil karya sendiri, dan semua sumber yang dikutip maupun yang dirujuk telah saya nyatakan dengan benar.

Nama : Faiza Camila

NRP : 1910714015

Tanggal : 6 Juli 2023

Bilamana dikemudian hari ditemukan ketidaksesuaian dengan pernyataan saya, maka saya bersedia dituntut dan diproses sesuai dengan ketentuan yang berlaku.

Jakarta, 6 Juli 2023.

Yang menyatakan,



(Faiza Camila)

**PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI SKRIPSI
UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS**

Sebagai civitas akademik Universitas Pembangunan Nasional “Veteran” Jakarta, saya yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Faiza Camila
NRP : 1910714015
Fakultas : Ilmu Kesehatan
Program Studi : Gizi Program Sarjana

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Universitas Pembangunan Nasional “Veteran” Jakarta Hak Bebas Royalti Non eksklusif (*Non-exclusive Royalty Free Right*) atas karya ilmiah saya yang berjudul **Pengembangan Modifikasi Menu dengan Penerapan Gizi Seimbang Terhadap Status Gizi (IMT/U) Remaja Pesantren di Jakarta Selatan.**

Beserta perangkat yang ada (jika diperlukan). Dengan Hak Bebas Royalti ini Universitas Pembangunan Nasional “Veteran” Jakarta berhak menyimpan, mengalih media/formatkan, mengelola dalam bentuk pangkalan data (*database*), merawar dan mempublikasikan Skripsi saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan sebagai pemilik Hak Cipta.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Dibuat di : Jakarta

Pada tanggal : 6 Juli 2023

Yang menyatakan,



(Faiza Camila)

PENGESAHAN

Skripsi diajukan oleh:

Nama : Faiza Camila
NRP : 1910714015
Program Studi : Gizi Program Sarjana
Judul Skripsi : Pengembangan Modifikasi Menu Dengan Penerapan Gizi Seimbang Terhadap Status Gizi (IMT/U) Remaja Pesantren Di Jakarta Selatan

Telah berhasil dipertahankan di hadapan Tim penguji dan diterima sebagai persyaratan yang diperlukan untuk memperoleh gelar sarjana pada Program Studi Gizi, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Pembangunan Nasional "Veteran" Jakarta.



Dr. Ibnu Malkan Bakhrul Ilmi, S.Gz, M.Si
Ketua Penguji



Lin Patmawati, S.Gz, M.PH
Penguji I



Desmawati, SKp, M.Kep, Sp.Mat, PhD
Dekan, FIKES UPN "Veteran" Jakarta



Dr. Nur Intania Sofianita, S.I.Kom, MKM
Penguji II (Pembimbing)



Dr. Nur Intania Sofianita, S.I.Kom, MKM
Koordinator Program Studi Gizi Program Sarjana

Ditetapkan di : Jakarta
Tanggal Ujian : 6 Juli 2023

**PENGEMBANGAN MODIFIKASI MENU DENGAN
PENERAPAN GIZI SEIMBANG TERHADAP STATUS GIZI
(IMT/U) REMAJA PESANTREN DI JAKARTA SELATAN**

Faiza Camila

Abstrak

Penerapan gizi seimbang melalui pengembangan modifikasi menu menjadi salah satu cara yang dapat berperan dalam mengoptimalkan status gizi pada remaja. Tujuan penelitian ini adalah melakukan pengembangan modifikasi menu dengan penerapan gizi seimbang serta mengetahui hubungan antara asupan harian (energi, protein, lemak, karbohidrat, dan serat) dengan status gizi (IMT/U) remaja di pesantren. Desain penelitian yang digunakan yaitu *Mixed Method* antara metode kuantitatif dengan metode eksperimen. Subjek pada penelitian ini diperoleh dengan metode *quota sampling* dengan subjek sebanyak 25 remaja. Jumlah panelis pada penelitian ini yaitu sebanyak 15 panelis semi terlatih dan 25 panelis tidak terlatih. Data asupan harian diperoleh dari hasil *recall 2x24h* dan data status gizi diperoleh dari hasil pengukuran tinggi badan serta berat badan secara langsung. Data untuk modifikasi menu gizi seimbang disesuaikan dengan hasil pengisian kuesioner kesukaan terhadap bahan makanan. Hasil dari penelitian ini adalah terdapat hubungan antara asupan energi harian ($p\text{-value} = 0,050$), asupan protein harian ($p\text{-value} = 0,005$) dan asupan lemak harian ($p\text{-value} = 0,018$) dengan status gizi remaja (IMT/U), kemudian tidak terdapat hubungan antara asupan karbohidrat harian ($p\text{-value} = 0,188$) dengan status gizi remaja (IMT/U) serta seluruh asupan serat harian ($p\text{-value} = a$) remaja dibawah kebutuhan gizi harian.

Kata Kunci: Asupan harian, Penerapan gizi seimbang, Status gizi

**DEVELOPMENT OF MENU MODIFICATION WITH
IMPLEMENTATION OF BALANCED NUTRITION TO THE
NUTRITIONAL STATUS (BMI/U) OF ADOLESCENT
BOARDING SCHOOLS IN SOUTH JAKARTA**

Faiza Camila

Abstract

The implementation of a balanced diet through the improvement of menu modifications plays a significant role in adolescent nutrition status optimization. This study aims to develop menu modifications through the implementation of a balanced diet. Furthermore, this study aims to find out the relationship between daily intake (energy, protein, fat, carbs, and fiber) and nutrition status (BMI/A) of adolescents in boarding schools. The design of this research is a Mixed Method of quantitative and experimental. The subjects are 25 and were obtained using the quota sampling method. This study had 15 semi-panelists and 25 untrained panelists. The daily intake data was obtained by 2x24h food recall while the nutrition status data was acquired from the direct measurement of height and weight. Next, the modified menu of a balanced diet was adjusted according to the respondents' questionnaire results of the ingredients' preferences. The result of this study shows that there is a relationship between daily energy intake (p-value = 0,05), daily protein intake (p-value = 0,005), and daily fat intake (p-value = 0,018) with the adolescent's nutrition status (BMI/A). Moreover, there is no relationship between daily carbs intake (p-value = 0,188) with the adolescent's nutrition status (BMI/A). It is to be noted that every fiber consumption of adolescents is under the Recommended Dietary Allowance (p-value = a).

Keywords: Balanced diet implementation, Daily intake, Nutrition status

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan kehadirat Allah SWT yang telah memberikan rahmat dan segala karunia-Nya, penulis dapat menyelesaikan skripsi ini dengan tepat waktu. Judul yang dipilih dalam penelitian ini adalah “Pengembangan Modifikasi Menu Dengan Penerapan Gizi Seimbang Terhadap Status Gizi (IMT/U) Remaja Pesantren Di Jakarta Selatan”. Penulis mengucapkan terima kasih kepada Ibu Dr. Nur Intania Sofianita, S.I.Kom., MKM selaku Kepala program studi Gizi Program Sarjana dan selaku Dosen pembimbing dalam penyusunan skripsi ini serta yang telah memberikan saran, masukan dan motivasi yang sangat bermanfaat. Selanjutnya, terima kasih kepada Bapak Dr. Ibnu Malkan Bakhrul Ilmi, S.Gz, M.Si selaku Ketua penguji dan Ibu Iin Fatmawati, S.Gz, M.PH selaku Penguji II untuk segala kritik dan saran yang telah diberikan pada skripsi ini.

Selain itu, ucapan terima kasih penulis sampaikan kepada orang tua penulis, Ibu Hj. Zubaedah dan Bapak H. Avvan Oesman (Alm) atas segala do’a dan dukungan yang diberikan kepada penulis, terima kasih kepada Fajri Zulbaharizki dan Mita Anisah serta Dzafran selaku keluarga yang penulis sayangi yang selalu mendoakan penulis agar dapat menyelesaikan skripsi ini tepat waktu. Penulis juga menyampaikan terimakasih kepada teman seperjuangan mahasiswa program studi Gizi Program Sarjana angkatan 2019 yang selalu mendoakan, memberikan semangat, dan bantuan selama penyusunan proposal penelitian ini. Terutama kepada sahabat penulis yaitu Maulida Rochmatun Nazila, Elshinta Rachmawati, Krestina Septriani Prayitno dan Gendis Fathia Fajarina. Serta semua pihak yang tidak dapat penulis sebutkan satu persatu, terima kasih selalu ada di samping penulis pada saat perkuliahan hingga penyusunan skripsi, semoga Allah SWT membalas segala kebaikan kalian. Penulis berharap semoga hasil tulisan ini dapat memberikan banyak manfaat bagi yang pihak membutuhkan.

Jakarta, 6 Juli 2023

Penulis,

Faiza Camila

DAFTAR ISI

| | |
|--|------|
| HALAMAN JUDUL..... | i |
| PERNYATAAN ORISINALITAS | ii |
| PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI SKRIPSI | iii |
| PENGESAHAN | iv |
| ABSTRAK | v |
| ABSTRACT | vi |
| KATA PENGANTAR | vii |
| DAFTAR ISI..... | viii |
| DAFTAR TABEL..... | x |
| DAFTAR GAMBAR | xi |
| DAFTAR LAMPIRAN..... | xii |
| | |
| BAB I PENDAHULUAN | 1 |
| I.1. Latar Belakang..... | 1 |
| I.2 Rumusan Masalah..... | 2 |
| I.3 Tujuan Penelitian | 3 |
| I.4 Manfaat Penelitian | 4 |
| | |
| BAB II TINJAUAN PUSTAKA..... | 5 |
| II.1 Remaja | 5 |
| II.2 Modifikasi Menu | 9 |
| II.3 Penerapan Gizi Seimbang dengan Status Gizi Remaja | 14 |
| II.4 Matriks Penelitian Terdahulu | 15 |
| II.5 Kerangka Teori Penelitian | 18 |
| II.6 Kerangka Konsep Penelitian..... | 19 |
| II.7 Hipotesis | 19 |
| | |
| BAB III METODE PENELITIAN..... | 20 |
| III.1 Waktu dan Tempat Penelitian..... | 20 |
| III.2 Desain Penelitian | 20 |
| III.3 Populasi dan Sampel..... | 21 |
| III.4 Panelis Uji Organoleptik..... | 23 |
| III.5 Pengumpulan Data..... | 23 |
| III.6 Etik Penelitian..... | 27 |
| III.7 Definisi Operasional | 29 |
| III.8 Analisis Data..... | 31 |
| | |
| BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN | 32 |
| IV.1 Gambaran Lokasi Penelitian | 32 |
| IV.2 Analisis Univariat | 33 |
| IV.3 Analisis Bivariat..... | 36 |
| IV.4 Modifikasi Menu Gizi Seimbang..... | 42 |
| IV.5 Sistem Pengadaan Makanan YBKN Al-Hasyim | 56 |

| | |
|------------------------------------|----|
| IV.6 Keterbatasan penelitian | 58 |
| BAB V PENUTUP | 59 |
| V.1 Kesimpulan | 59 |
| V.2 Saran | 59 |
| DAFTAR PUSTAKA | 61 |
| RIWAYAT HIDUP | |
| LAMPIRAN | |

DAFTAR TABEL

| | |
|--|----|
| Tabel 1. Klasifikasi IMT/U | 7 |
| Tabel 2. Kebutuhan Harian Remaja | 9 |
| Tabel 3. Matriks Penelitian Terdahulu | 15 |
| Tabel 4. Jumlah Remaja Pesantren | 22 |
| Tabel 5. Definisi Operasional | 29 |
| Tabel 6. Gambaran Karakteristik Responden | 33 |
| Tabel 7. Gambaran Asupan Harian | 34 |
| Tabel 8. Hubungan Asupan Energi Harian Dengan Status Gizi (IMT/U) Remaja YBKN Al-Hasyim | 36 |
| Tabel 9. Hubungan Asupan Protein Harian Dengan Status Gizi (IMT/U) Remaja YBKN Al-Hasyim | 37 |
| Tabel 10. Hubungan Asupan Lemak Harian Dengan Status Gizi (IMT/U) Remaja YBKN Al-Hasyim | 39 |
| Tabel 11. Hubungan Asupan Karbohidrat Harian Dengan Status Gizi (IMT/U) Remaja YBKN Al-Hasyim | 40 |
| Tabel 12. Hubungan Asupan Serat Harian Dengan Status Gizi (IMT/U) Remaja YBKN Al-Hasyim | 41 |
| Tabel 13. Pemantauan Menu Pengadaan Makanan | 42 |
| Tabel 14. Tingkat Kesukaan Kelompok Makanan Pokok | 45 |
| Tabel 15. Tingkat Kesukaan Kelompok Lauk Hewani | 46 |
| Tabel 16. Tingkat Kesukaan Kelompok Lauk Nabati | 46 |
| Tabel 17. Tingkat Kesukaan Kelompok Sayur | 47 |
| Tabel 18. Tingkat Kesukaan Kelompok Buah | 47 |
| Tabel 19. Tingkat Kesukaan Kelompok Rasa | 48 |
| Tabel 20. Siklus Menu 7 Hari | 49 |
| Tabel 21. Uji Hedonik Menu Makan Pagi | 51 |
| Tabel 22. Estimasi Gizi Menu Makan Pagi | 52 |
| Tabel 23. Uji Hedonik Menu Makan Siang | 52 |
| Tabel 24. Estimasi Gizi Menu Makan Siang | 53 |
| Tabel 25. Uji Hedonik Menu Makan Malam | 54 |
| Tabel 26. Estimasi Gizi Menu Makan Malam | 54 |
| Tabel 27. Hedonik Menu Sapo Tahu Pelangi | 56 |

DAFTAR GAMBAR

| | |
|--|----|
| Gambar 1. Isi Piringku | 10 |
| Gambar 2. Tumpeng Gizi Seimbang..... | 11 |
| Gambar 3. PHBS | 12 |
| Gambar 4. Kerangka Teori Penelitian..... | 18 |
| Gambar 5. Kerangka Konsep Penelitian | 19 |
| Gambar 6. Desain Penelitian..... | 20 |
| Gambar 7. Alur Penelitian..... | 25 |
| Gambar 8. Peta Lokasi Penelitian | 32 |
| Gambar 9. Tampak Depan Lokasi Penelitian | 32 |
| Gambar 10. Menu Makan Pagi | 51 |
| Gambar 11. Menu Makan Siang | 52 |
| Gambar 12. Menu Makan Malam | 53 |
| Gambar 13. Menu Paling Disukai Panelis Semi Terlatih | 55 |
| Gambar 14. Menu Sapo Tahu Pelangi | 56 |

DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1 Surat Izin Studi Pendahuluan dan Penelitian
- Lampiran 2 *Ethical Approval*
- Lampiran 3 *Informed Consent*
- Lampiran 4 Karakteristik Responden
- Lampiran 5 *Recall 1x24 h (weekend)*
- Lampiran 6 *Recall 1x24 h (weekday)*
- Lampiran 7 Tingkat Kesukaan Terhadap Makanan
- Lampiran 8 Daftar Pertanyaan Mengenai Sistem Pengadaan Makanan
- Lampiran 9 Formulir Uji Organoleptik
- Lampiran 10 Hasil Uji Statistika
- Lampiran 11 Wawancara Petugas Sistem Pengadaan Makanan
- Lampiran 12 Resep Menu Yang Dilakukan Uji Hedonik
- Lampiran 13 Dokumentasi Penelitian
- Lampiran 14 Estimasi Nilai Gizi
- Lampiran 15 Estimasi Harga per Porsi
- Lampiran 16 Surat Pernyataan Bebas Plagiarisme
- Lampiran 17 Hasil Turnitin