

LAPORAN TUGAS AKHIR

**GAMBARAN VARIASI MENU DAN STATUS GIZI REMAJA
DI ASRAMA PESANTREN DARUL AMIN
PALANGKA RAYA**



Oleh:

RIRI YULIA CITRA
NIM. PO.62.32.3.21.227

**KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
DIREKTORAT JENDERAL TENAGA KESEHATAN
POLTEKKES PALANGKA RAYA
PROGRAM STUDI DIPLOMA III GIZI
2024**

HALAMAN PERSETUJUAN PEMBIMBING

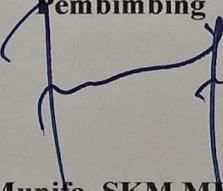
**GAMBARAN VARIASI MENU DAN STATUS GIZI REMAJA
DI ASRAMA PESANTREN DARUL AMIN
PALANGKA RAYA**

Oleh:

Nama : Riri Yulia Citra
NIM : PO.62.31.3.21.227

Laporan Tugas Akhir ini telah memenuhi persyaratan dan disetujui untuk di
seminarkan pada :

Hari, Tanggal : Sabtu, 04 Mei 2024
Waktu : 11.00-12.30 WIB
Tempat : Ruang II

Pembimbing

Munifa, SKM.MPH
NIP. 197803062006042021

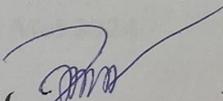
HALAMAN PERSETUJUAN PENGUJI

Laporan Tugas Akhir ini Telah Diuji
Tanggal 04 Mei 2024

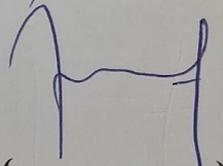
Tim penguji,

Tanda Tangan,

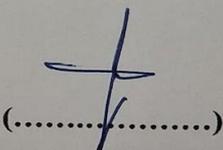
Ketua : Desi Ramayanti, SKM., M.Kes
NIP. 198406212006042001


(.....)

Anggota : Munifa, SKM., MPH
NIP. 197803062006042021


(.....)

Resna Maulia, S.,Si, M.KL
NIP. 198701192009122002


(.....)

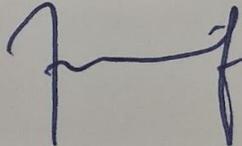
HALAMAN PENGESAHAN

**Laporan Tugas Akhir dengan Judul
GAMBARAN VARIASI MENU DAN STATUS GIZI REMAJA DI
ASRAMA PESANTREN DARUL AMIN
PALANGKA RAYA**

Telah disahkan pada tanggal 20 Mei 2024

Mengesahkan

Pembimbing



Munifa, SKM., MPH
NIP. 197803062006042021

Direktur,



Mars Khendra Kusriyadi, STP, MPH
NIP. 19750310199703 1 004

LEMBAR PERNYATAAN KEASLIAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Riri Yulia Citra
Nim : PO. 62.31.3.21.227

Menyatakan dengan sebenarnya bahwa Laporan Tugas Akhir yang berjudul “**Gambaran Variasi Menu dan Status Gizi Remaja Di Asrama Pesantren Darul Amin Palangka Raya**” berdasarkan hasil penelitian, pemikiran dan pemaparan asli dari Penulis sendiri, baik untuk naskah laporan maupun kegiatan yang tercantum sebagai bagian dari Laporan Tugas Akhir ini. Jika terdapat karya orang lain, penulis akan mencantumkan sumber yang jelas.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya dan apabila dikemudian hari terdapat penyimpangan dan ketidakbenaran dalam pernyataan ini maka saya bersedia menerima sanksi akademik sesuai dengan norma yang berlaku.

Palangka Raya, 04 Mei 2024
Yang Membuat Pernyataan

Riri Yulia Citra
NIM. PO. 62.31.3.21.227

RIWAYAT HIDUP



a. Data Diri

Nama : Riri Yulia Citra
Tempat, tanggal lahir : Tumbang Sanamang, 24 Juli 2002
Jenis Kelamin : Perempuan
Agama : Islam
No. Hp : 081255604527
Email : ririyulia24@gmail.com
Alamat : Jl. Garuda VIII No. 19

b. Riwayat Pendidikan

SD : SDN 2 Tumbang Sanamang, 2014
SMP : SMPN 1 Katingan Hulu, 2017
SMA : SMAN 1 Katingan Hulu, 2020

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur penulis panjatkan kepada Tuhan Yang Maha Esa, atas berkat dan karunia-Nya penulis dapat menyelesaikan Laporan Tugas Akhir (LTA) ini dengan judul GAMBARAN VARIASI MENU DAN STATUS GIZI REMAJA DI ASRAMA PESANTREN DARUL AMIN PALANG RAYA. Penulisan Laporan Tugas Akhir ini dilakukan dalam rangka memenuhi salah satu syarat untuk mencapai gelar Ahli Madya Gizi pada Program Studi Diploma III Gizi Jurusan Gizi Politeknik Kemenkes Palangka Raya. Laporan Tugas Akhir ini terwujud atas bantuan dari berbagai pihak yang tidak bisa penulis sebutkan satu persatu. Penulis pada kesempatan ini menyampaikan ucapan terima kasih kepada:

1. Bapak Mars Khendra Kusfriyadi, STP, MPH selaku Direktur Politeknik Kesehatan Palangka Raya.
2. Ibu Nila Susanti, SKM, MPH selaku Ketua Jurusan Gizi Politeknik Kesehatan Palangka Raya.
3. Bapak Teguh Supriyono, STP, M.Si selaku Ketua Prodi DIII Gizi Politeknik Kesehatan Palangka Raya. Ibu Munifa, SKM, MPH selaku Pembimbing Tugas Akhir yang telah banyak membantu saya menyelesaikan Karya Tulis Ilmiah ini sehingga dapat terselesaikan tepat waktu.
4. Bapak Mars Khendra Kusfriyadi, STP, MPH selaku Pembimbing Akademik yang telah membimbing penulis selama mengikuti perkuliahan pada Prodi DIII Gizi.
5. Desi Rahmayanti, SKM., M.Kes selaku Ketua Penguji Sidang yang telah memberikan saran dan masukan dalam Laporan Tugas Akhir ini.
6. Resna Maulia, S.,Si, M.KL selaku penguji 2 yang telah memberikan masukan dan arahan kepada penulis selama menyelesaikan Laporan Tugas Akhir.
7. Ayahanda dan Ibunda Tercinta tidak pernah lepas dari doa – doa yang selalu menyertai di setiap harinya serta dukungan dalam proses menulis Laporan Tugas Akhir (LTA).
8. Kakak tercinta Melia Oktavia salah satu menjadi motivasi saya selama ini berkuliah di kota.
9. Sahabat – sahabat tercinta dan senasib Feronika Carolina, Via Meilia, Sonia, Indah Mariatul, Alenna, Grace, Putri Laila, Ainun Jariyah, Febieani, yang telah memberi semangat selama menulis Laporan Tugas Akhir (LTA).
10. Semua pihak yang tidak bisa disebutkan satu persatu, yang telah membantu dan mendukung penulis sehingga Karya Tulis Ilmiah ini dapat terselesaikan.

Akhir kata, penulis berharap Tuhan Yang Maha Esa berkenan membalas segala kebaikan semua pihak yang telah membantu. Semoga Laporan Tugas Akhir ini membawa manfaat bagi pengembangan ilmu.

Palangka Raya, 04 Mei 2024

Penulis

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
HALAMAN PERSETUJUAN PEMBIMBING	ii
HALAMAN PERSETUJUAN PENGUJI	iii
HALAMAN PENGESAHAN	iv
LEMBAR PERNYATAAN KEASLIAN	v
RIWAYAT HIDUP	vi
KATA PENGANTAR	vii
DAFTAR ISI	viii
DAFTAR TABEL	ix
DAFTAR GAMBAR	x
DAFTAR LAMPIRAN	xi
INTISARI	xiii
ABSTRACT	xiv
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	4
C. Tujuan Penelitian	4
1. Tujuan Umum	4
2. Tujuan Khusus	4
D. Manfaat Penelitian	5
BAB II TUNJAUAN PUSTAKA	6
A. Landasan Teori	6
1. Penyelegaraan Makanan	6
2. Status Gizi	6
3. Remaja	7
4. Asupan Gizi Remaja	8
5. Faktor yang mempengaruhi status gizi remaja	11
6. Bahan Makanan	14
7. Menu	15
8. Siklus Menu	16
9. Macam-macam Variasi	16
B. Kerangka Konsep	20
C. Definisi Operasional	21
BAB III METEDOLOGI PENELITIAN	23
A. Ruang Lingkup Penelitian	23
B. Jenis dan Desain Penelitian	23

C. Waktu dan Lokasi Penelitian	23
D. Populasi dan Sampel	23
E. Jenis dan Teknik Pengumpulan data	24
1. Data Primer	25
2. Data Sekunder	25
3. Pengolahan dan Analisa Data	25
BAB VI HASIL DAN PEMBAHASAN	26
A. Gambaran Umum Pondok Pesantren Darul Amin Palangka Raya	26
B. Karakteristik Remaja	29
C. Siklus Menu	31
D. Variasi Menu Lauk Hewani	33
E. Variasi Menu Lauk Nabati	34
F. Variasi Menu Sayuran	35
G. Variasi Menu Buah	36
H. Status Gizi Remaja Pesantren Darul Amin	37
BAB V PENUTUP	41
A. Kesimpulan	41
B. Saran	42
DAFTAR PUSTAKA	43
LAMPIRAN	

DAFTAR TABEL

Tabel 2.1 Klasifikas IMT	6
Tabel 2.2 Definisi Operasional	18
Tabel 4.1 Distribusi Frekuensi Menurut Jenis Kelamin.....	30
Tabel 4.2 Distribusi Frekuensi Menurut Umur.....	31
Tabel 4.3 Kuesioner Variasi Menu.....	34
Tabel 4.4 Menu Makan Siang Asrama Darul Amin.....	35
Tabel 4.5 Distribusi Frekuensi Berdasarkan Status Gizi.....	37

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Kerangka Konsep.....	20
---------------------------------	----

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Lampiran Persetujuan Responden

Lampiran 2 Kuesioner

Lampiran 3 Menu Makan Siang Asrama Pesantren Darul Amin

Lampiran 4 Surat Izin Penelitian

Lampiran 5 Surat Keterangan Layak Etik

Lampiran 6 Dokumentasi Kegiatan