

**SKRIPSI**

**TINGKAT KECUKUPAN ENERGI DAN PROTEIN SERTA  
KESESUAIAN DENGAN PEDOMAN GIZI SEIMBANG PADA  
MENU MAKANAN YANG DISAJIKAN DI ASRAMA I  
POLTEKKES KEMENKES YOGYAKARTA**

Diajukan sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar  
Sarjana Terapan Gizi (STR, Gz.)



**RIFQA AMALIA AHSANI  
P07131215039**

**PRODI SARJANA TERAPAN GIZI DAN DIETETIKA  
JURUSAN GIZI  
POLITEKNIK KESEHATAN KEMENTERIAN KESEHATAN  
YOGYAKARTA  
TAHUN 2019**

## PERSETUJUAN PEMBIMBING

### PERSETUJUAN PEMBIMBING

Skripsi

“Tingkat Kecukupan Energi dan Protein Serta Kesesuaian dengan Pedoman Gizi Seimbang pada Menu Makanan yang Disajikan di di Asrama I Poltekkes Kemenkes Yogyakarta”

Disusun oleh:

RIFQA AMALIA AHSANI

P07131215039


telah disetujui oleh pembimbing pada tanggal :

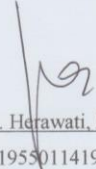
2 Mei 2019

Menyetujui,

Pembimbing Utama,

Pembimbing Pendamping,

  
Joko Susilo, SKM, M.Kes  
NIP. 196412241988031002

  
Ir. Herawati, M.Kes  
NIP. 195501141978012001

Yogyakarta, 2 Mei 2019

Ketua Jurusan Gizi

  
DR. Ir. I Made Alit Gunawan, M.Si  
NIP. 196303241986031001

## HALAMAN PENGESAHAN

### HALAMAN PENGESAHAN

#### SKRIPSI

“Tingkat Kecukupan Energi dan Protein Serta Kesesuaian dengan Pedoman Gizi Seimbang pada Menu Makanan yang Disajikan di di Asrama I Poltekkes Kemenkes Yogyakarta”

Disusun oleh:  
RIFQA AMALIA AHSANI  
P07131215039

Telah dipertahankan dalam seminar di depan Dewan Penguji  
Pada tanggal : 6 Mei 2019

#### SUSUNAN DEWAN PENGUJI

Ketua,  
Setyowati, SKM, M.Kes  
NIP. 196406211988032002

(.....)

Anggota,  
Joko Susilo, SKM, M.Kes  
NIP. 196412241988031002

(.....)

Anggota,  
Ir. Herawati, M.Kes  
NIP. 195501141978012001

(.....)

Yogyakarta, 6 Mei 2019  
Ketua Jurusan Gizi



## HALAMAN PERNYATAAN ORISINILITAS

### HALAMAN PERNYATAAN ORISINILITAS

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

Nama : Rifqa Amalia Ahsani

NIM : P07131215039

Tanda Tangan :



Tanggal : 29 MEI 2019

## HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI SKRIPSI UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIK

### HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI SKRIPSI UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIK

Sebagai sivitas akademik Poltekkes Kemenkes Yogyakarta, saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Rifqa Amalia Ahsani  
NIM : P07131215039  
Program Studi : Sarjana Terapan Gizi dan Dietetika  
Jurusan : Gizi

demikian perkembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Poltekkes Kemenkes Yogyakarta **Hak Bebas Royalti Noneksklusif (*Non-exclusive Royalty-Free Right*)** atas Skripsi saya yang berjudul :

Tingkat Kecukupan Energi dan Protein Serta Kesesuaian dengan Pedoman Gizi Seimbang pada Menu Makanan yang Disajikan di di Asrama I Poltekkes Kemenkes Yogyakarta.

Beserta perangkat yang ada (jika diperlukan). Dengan Hak Bebas Royalti Noneksklusif ini Poltekkes Kemenkes Yogyakarta 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.

Dibuat di : Yogyakarta

Pada tanggal : 29 Mei 2019

Yang Menyatakan


(Rifqa Amalia Ahsani)

v

## KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan kepada Tuhan Yang Maha Esa, karena atas berkat dan rahmat-Nya, penulis dapat menyelesaikan Skripsi ini. Penulisan Skripsi ini dilakukan dalam rangka memenuhi salah satu syarat untuk mencapai gelar Sarjana Terapan Gizi pada Program Studi Sarjana Terapan Gizi dan Dietetika Jurusan Gizi Poltekkes Kemenkes Yogyakarta. Skripsi ini terwujud atas bimbingan, pengarahan, dan bantuan dari berbagai pihak yang tidak bisa penulis sebutkan satu persatu. Pada kesempatan ini penulis menyampaikan ucapan terima kasih kepada :

1. Bapak Joko Susilo, SKM, M.Kes, selaku Direktur Poltekkes Kemenkes Yogyakarta
2. Bapak DR. Ir. I Made Alit Gunawan, M. Si. selaku Ketua Jurusan Gizi Poltekkes Kemenkes Yogyakarta
3. Bapak Dr. Agus Wijanarka, S.Si.T, M.Kes selaku Ketua Prodi Sarjana Terapan Gizi dan Dietetika
4. Bapak Joko Susilo, SKM, M.Kes selaku dosen pembimbing utama yang telah membimbing dan mengarahkan saya dalam proses penyusunan skripsi ini.
5. Ibu Ir. Herawati, M.Kes selaku dosen pembimbing pendamping yang telah membimbing dan mengarahkan saya dalam proses penyusunan skripsi ini.
6. Ibu Setyowati, SKM, M. Kes selaku dosen penguji yang telah memberikan pengarahan dan masukan dalam penyusunan skripsi ini.
7. Bapak Teguh Priyadi selaku Bapak Asrama I Poltekkes Kemenkes Yogyakarta yang telah mendukung pelaksanaan penelitian ini.
8. Petugas Perpustakaan Terpadu Poltekkes Kemenkes Yogyakarta yang telah banyak membantu dalam mendukung kepustakaan skripsi ini.
9. Orang tua dan keluarga penulis yang selalu memberikan doa, dukungan, dan motivasi baik secara moral maupun material
10. Sahabat yang telah banyak membantu dalam menyelesaikan Skripsi.

Penulis berharap Tuhan Yang Maha Esa berkenan membalas segala kebaikan semua pihak yang telah membantu. Penulis menyadari bahwa Skripsi ini masih jauh dari kesempurnaan. Oleh karena itu, saran dan kritik sangat diharapkan demi kesempurnaan Skripsi ini. Akhir kata, penulis berhadap semoga Skripsi ini membawa manfaat bagi pengembangan ilmu.

Yogyakarta, Mei 2019

Penulis

## DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL .....	i
HALAMAN PERSETUJUAN PEMBIMBING .....	ii
HALAMAN PENGESAHAN .....	iii
HALAMAN PERNYATAAN ORISINALITAS .....	iv
HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI KARYA ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS .....	v
KATA PENGANTAR .....	vi
DAFTAR ISI .....	viii
DAFTAR GAMBAR .....	x
DAFTAR TABEL .....	xi
DAFTAR LAMPIRAN .....	xii
ABSTRACT .....	xiii
ABSTRAK .....	xiv
<b>BAB I PENDAHULUAN .....</b>	<b>1</b>
A. Latar Belakang .....	1
B. Rumusan Masalah .....	3
C. Tujuan Penelitian .....	4
D. Ruang Lingkup .....	5
E. Manfaat Penelitian .....	5
F. Keaslian Penelitian .....	5
<b>BAB II TINJAUAN PUSTAKA .....</b>	<b>8</b>
A. Telaah Pustaka .....	8
B. Landasan Teori .....	27
C. Hipotesis Penelitian .....	28
<b>BAB III METODE PENELITIAN .....</b>	<b>29</b>
A. Jenis dan Desain Penelitian .....	29
B. Objek Penelitian .....	29
C. Waktu dan Tempat Penelitian .....	30
D. Variabel Penelitian .....	30
E. Definisi Operasional Variabel Penelitian .....	30
F. Jenis dan Teknik Pengumpulan Data .....	32
G. Instrumen dan Bahan Penelitian .....	32
H. Prosedur Penelitian .....	33
I. Manajemen Data .....	34
J. Etika Penelitian .....	35
K. Kelemahan Penelitian .....	36

<b>BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN .....</b>	<b>37</b>
A. Hasil .....	37
B. Pembahasan .....	54
<b>BAB V KESIMPULAN DAN SARAN .....</b>	<b>66</b>
A. Kesimpulan .....	66
B. Saran .....	67
DAFTAR PUSTAKA .....	68
LAMPIRAN .....	71

## DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 1. Piring Makanku : Sajian Sekali Makan .....	25
Gambar 2. Bagan Evaluasi untuk Manajemen Penyelenggaraan Makanan Institusi .....	27
Gambar 3. Kerangka Konsep .....	28
Gambar 4. Asrama I Poltekkes Kemenkes Yogyakarta .....	37

## DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 1. Anjuran Jumlah Porsi Menurut Kecukupan Energi untuk Mahasiswa .....	19
Tabel 2. Anjuran Pembagian Jumlah Porsi Menurut Kecukupan Energi untuk Mahasiswa Berdasarkan Waktu Makan .....	19
Tabel 3. Angka Kecukupan Energi untuk Mahasiswa .....	22
Tabel 4. Angka Kecukupan Protein untuk Mahasiswa .....	23
Tabel 5. Kategori Tingkat Kecukupan Energi .....	23
Tabel 6. Kategori Tingkat Kecukupan Protein .....	24
Tabel 7. Pengaturan Makan dalam Sehari .....	25
Tabel 8. Desain Penelitian .....	29
Tabel 9. Distribusi Penghuni Asrama Berdasarkan Jenis Kelamin .....	38
Tabel 10. Susunan Menu Makanan yang Disajikan .....	40
Tabel 11. Standar Bahan Makanan .....	41
Tabel 12. Berat Porsi Makanan yang Disajikan pada Makan Pagi dan Makan Malam Selama 18 Hari .....	49
Tabel 13. Kesesuaian Porsi Makanan yang Disajikan dengan Pedoman Gizi Seimbang .....	50
Tabel 14. Kandungan Energi dari Menu Makanan yang Disajikan pada Makan Pagi dan Makan Malam Selama 18 Hari .....	51
Tabel 15. Kandungan Protein dari Menu Makanan yang Disajikan pada Makan Pagi dan Makan Malam Selama 18 Hari .....	52

## DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1. Surat Ijin Penelitian .....	72
Lampiran 2. Pembebasan Persetujuan Etik .....	73
Lampiran 3. Anggaran Penelitian .....	74
Lampiran 4. Jadwal Penelitian .....	75
Lampiran 5. Formulir Observasi dan Pencatatan Identitas Menu Makanan yang Disajikan di Asrama I Poltekkes Kemenkes Yogyakarta .....	76
Lampiran 6. Form Perhitungan Nilai Gizi Makanan .....	77
Lampiran 7. Menu Makanan yang Disajikan .....	78
Lampiran 8. Perbandingan Kandungan Energi Menu Makan Pagi dan Makan Malam Terhadap Kecukupan Energi Sehari .....	82
Lampiran 9. Perbandingan Nilai Gizi Protein Menu Makan Pagi dan Menu Makan Malam Terhadap Kecukupan Protein Sehari .....	83
Lampiran 10. Kesesuaian antara Menu Makanan yang Disajikan dengan Pedoman Gizi Seimbang dalam Sajian Sekali Makan .....	84
Lampiran 11. Hasil Analisis .....	85
Lampiran 12. Dokumentasi Menu Makanan yang Disajikan ....	86
Lampiran 13. Produk Penelitian .....	91