



Hubungan Tingkat Kepuasan Menu dan Asupan Gizi Remaja Putri SMPIT Al-Fityan School Kubu Raya

Monic Ranisti^{1✉}, Sopiyan¹, Jurianto Gambir¹, Widyana Lakshmi Puspita¹, Suaebah¹

¹Jurusan Gizi, Poltekkes Kemenkes Pontianak, Indonesia

Info Artikel

Kata Kunci:
Energi, Karbohidrat,
Lemak, Protein,
Tingkat kepuasan menu

Abstrak

Manajemen pondok pesantren harus memberikan layanan yang baik untuk memastikan, kebutuhan gizi para santri terpenuhi. Hal ini dapat terwujud apabila institusi mampu menyajikan makanan yang mematuhi prinsip-prinsip dasar penyelenggaraan institusi. Prinsip-prinsip tersebut mencakup penyediaan makanan yang sesuai dengan kebutuhan konsumen baik dari segi jenis maupun jumlah zat gizi, disiapkan dengan cita rasa yang berkualitas tinggi, dan memenuhi standar kebersihan dan sanitasi yang diperlukan. Untuk mengetahui hubungan antara tingkat kepuasan menu dan asupan gizi pada remaja putri SMPIT Al-Fityan School Kubu Raya. Jenis penelitian analitik observasional dengan desain penelitian cross sectional dengan pengambilan sampel menggunakan simple random sampling dengan total sampling dengan total sampel 61 responden remaja putri. Data kepuasan menu diambil dengan menggunakan kuisioner yang diisi oleh masing-masing responden dan data asupan diambil dengan wawancara menggunakan form food recall 24 jam selama 2 hari. Tingkat kepuasan menu remaja putri memiliki hasil puas dengan persentase 82,0%. Asupan gizi remaja putri memiliki hasil yang defisit dengan persentase energi 70,5%, protein 67,2%, lemak 73,8%, dan karbohidrat 68,9%. Tidak ada hubungan tingkat kepuasan menu dan asupan zat gizi energi, protei, lemak, dan karbohidrat. Hasil nilai chi square (p -value $<0,05$) tingkat kepuasan menu dengan asupan energi 1,000, tingkat kepuasan menu dengan asupan protein 0,1000, tingkat kepuasan menu dengan asupan lemak 0,259, tingkat kepuasan menu dengan asupan karbohidrat 0,726.

Article Info

Keywords:
Menu satisfaction level,
Energy, Protein, Fat,
Carbohydrates.

Abstract

Islamic boarding school management must provide good services to ensure the nutritional needs of the students are met. This can be realized if the institution is able to serve food that complies with the basic principles of institutional management. These principles include providing food that meets consumer needs in terms of both type and quantity of nutrients, is prepared with a high quality taste, and meets the required standards of cleanliness and sanitation. To determine the relationship between the level of menu satisfaction and nutritional intake in young women at SMPIT Al-Fityan School Kubu Raya. This type of observational analytical research with a cross sectional research design with sampling using simple random sampling with total sampling with a total sample of 61 young female respondents. Menu satisfaction data was taken using a questionnaire filled in by each respondent and intake data was taken by interview using a 24 hour food recall form for 2 days. The level of satisfaction with the menu for young women was satisfied with a percentage of 82.0%. The nutritional intake of adolescent girls has deficit results with a percentage of energy of 70.5%, protein 67.2%, fat 73.8%, and carbohydrates 68.9%. There was no relationship between the level of menu satisfaction and the intake of energy nutrients, protein, fat and carbohydrates. The results of the chi square value (p -value <0.05) are the level of menu satisfaction with energy intake of 1.000, the level of menu satisfaction with protein intake of 0.1000, the level of menu satisfaction with fat intake of 0.259, the level of menu satisfaction with carbohydrate intake of 0.726.

© 2026 Poltekkes Kemenkes Pontianak

✉ Alamat korespondensi:
Poltekkes Kemenkes Pontianak, Pontianak - West Kalimantan Indonesia
Email: ranistimonica12@gmail.com

Pendahuluan

Dalam penyelenggaraan pembelajaran di pondok pesantren, santri diwajibkan tinggal di pondok selama masa pembelajaran. Artinya, selama proses belajar, santri juga menjalani kegiatan sehari-hari di dalam pondok, termasuk pemenuhan kebutuhan makanan. Oleh karena itu, manajemen pondok pesantren harus memberikan layanan yang baik untuk memastikan kebutuhan gizi para santri terpenuhi. Peningkatan status gizi dapat dicapai melalui pengolahan makanan di institusi. Hal ini dapat terwujud apabila institusi mampu menyajikan makanan yang mematuhi prinsip-prinsip dasar penyelenggaraan institusi. Prinsip-prinsip tersebut mencakup penyediaan makanan yang sesuai dengan kebutuhan konsumen baik dari segi jenis maupun jumlah zat gizi, disiapkan dengan cita rasa yang berkualitas tinggi, dan memenuhi standar kebersihan dan sanitasi yang diperlukan (Aisyah, 2014)

Keterbatasan variasi makanan yang tersedia di lingkungan pesantren menjadi salah satu faktor yang menambah beban santri untuk memenuhi kebutuhan gizi yang seimbang. Disamping itu, tingkat aktivitas yang tinggi dikalangan santri, jika tidak dibarengi dengan asupan gizi yang memadai, dapat mengakibatkan keseimbangan gizi yang berpotensi mengganggu metabolisme tubuh santri (Khairani et al., 2021).

Santri membutuhkan asupan energi untuk menjaga kesehatan dan kinerja tubuh. Energi ini berasal dari proses metabolisme karbohidrat, lemak, dan protein. Fungsi utama energi melibatkan menyediakan tenaga untuk mendukung metabolisme, mengatur suhu tubuh, mendukung pertumbuhan, mendukung aktivitas fisik. Pentingnya asupan energi terlihat dalam tubuh jika kebutuhan energi tidak terpenuhi, tubuh akan menggunakan cadangan energi yang tersimpan di otot. Ketidakcukupan energi, terutama jika berlangsung dalam jangka waktu yang lama, dapat menyebabkan penurunan berat badan dan kekurangan zat gizi lainnya. Konsekuensi serius, melibatkan penurunan produktivitas kerja, penurunan prestasi belajar, dan kurangnya kreativitas. Penurunan berat badan yang berlanjut dapat mengakibatkan kondisi gizi kurang, yang pada gilirannya dapat menghambat proses tumbuh kembang anak (Khairani et al., 2021)

Setiap proses dalam penyelenggaraan makanan dapat mempengaruhi kualitas akhirnya. Seorang juru masak tidak hanya perlu memiliki keterampilan dalam proses memasak makanan, tetapi juga perlu memiliki pengetahuan yang memadai tentang bahan makanan dan sifat-

sifatnya. Secara umum, ada beberapa faktor yang dapat digunakan sebagai penilaian terhadap kualitas suatu makanan, termasuk rasa, aroma, konsistensi, kesegaran, penampilan, tingkat kematangan, dan variasi makanan. Semua faktor ini berperan penting dalam menciptakan tingkat kepuasan makan (Telisa et al., 2023)

Pentingnya mengawasi daya terima makanan tidak boleh diabaikan, terutama di lembaga pendidikan seperti pondok pesantren. Pondok pesantren memiliki kewajiban untuk menyediakan makanan yang optimal bagi para santri. Mengamati daya terima makanan ini bukan hanya sekedar memastikan kecukupan gizi, melainkan juga secara langsung mempengaruhi kesejahteraan dan kenyamanan para santri. Penyediaan makanan yang baik dapat meningkatkan konsentrasi dan fokus belajar para santri (Amelia N, Ayu D, 2023)

Berdasarkan penelitian (Marlenywati et al., 2017) di Pondok Pesantren Al-Fityan School Kuburaya yang berlokasi di Jl. Raya Sungai Kakap Pal 7, Desa Pal Sembilan, Kabupaten Kubu Raya, Provinsi Kalimantan Barat. bahwa hasil menunjukkan bahwa 80% santri memiliki asupan zat gizi yang masih kurang dan belum sesuai dengan angka kecukupan gizi harian yang dianjurkan dalam tabel AKG tahun 2013, diketahui 60% santri mengalami status gizi kurang, dan 50% santri menyatakan makanan yang disajikan kurang enak, 70% menyatakan makanan yang disajikan kurang menarik, 80% menyatakan kurang puas terhadap porsi makanan, dan 80% menyatakan makanan yang disajikan kurang bervariasi.

Metode

Penelitian ini bersifat observasional analitik, yaitu penelitian yang digunakan untuk mengetahui Hubungan sebab akibat antara dua variabel secara observasional, yaitu dimana peneliti hanya melakukan observasi tanpa memberikan intervensi pada variabel yang akan diteliti (Sentosa, 2008). Desain penelitian ini adalah Cross Sectional yaitu untuk mengetahui Untuk mengetahui hubungan antara tingkat kepuasan menu dan asupan gizi (energi, protein, lemak, karbohidrat) pada remaja putri SMPIT Al-Fityan School Kuburaya

Penelitian ini dilakukan di SMPIT Al-Fityan School Kubu Raya pada bulan Mei 2024 dengan desain cross sectional, populasi penelitian ini adalah seluruh siswi remaja putri kelas VII dan VIII sebanyak 157 orang dan sampel berjumlah 61 orang yang dipilih secara proportional random sampling untuk pemilihan acak pada tiap kelas dengan cara spin wheel menggunakan nomor absenremaja putri.

Variabel independent dalam penelitian ini adalah Tingkat kepuasan menu dan variabel dependent adalah asupan zat gizi makro. Pengumpulan data dilakukan dengan menggunakan data primer dan sekunder, data tingkat kepuasan menu diambil dengan menggunakan kuesioner dan data asupan zat gizi makro diambil dengan wawancara recall 2 x 24 jam secara tidak berurutan pada hari libur dan sekolah,

Data tingkat kepuasan menu dan zat gizi makro diolah dengan menggunakan perangkat lunak dan diolah dengan menggunakan computer dengan aplikasi SPSS, dan nutrisurvey. Uji analisis yang digunakan dalam penelitian ini adalah chi-square. Jika nilai p lebih kecil dari taraf kesalahan 5% ($p < 0,05$) maka hipotesis H_a diterima dan H_0 ditolak yang berarti ada hubungan tingkat kepuasan menu terhadap zat gizi makro remaja putri.

Hasil dan Pembahasan

Karakteristik Responden

Tabel 1. Distribusi Remaja Putri SMPIT Al-Fityan School Kubu Rayamenurut usia

| Umur | n | % |
|----------|----|-------|
| 12 tahun | 11 | 18,0 |
| 13 tahun | 28 | 45,9 |
| 14 tahun | 21 | 34,5 |
| 15 tahun | 1 | 1,6 |
| Kelas | | |
| VII | 32 | 52,5 |
| VIII | 29 | 47,5 |
| Total | 61 | 100,0 |

Sumber Data Primer 2024

Berdasarkan Tabel 1, Bahwa sebagian besar remaja putri SMPIT Al-Fityan School Kubu Raya yaitu umur 13 tahun (45,9%), dan persentase kelas terbesar yaitu VII sebanyak 32 orang (52,5%)

Tingkat Kepuasan Menu dan Asupan Zat Gizi

Tabel 2. Distribusi Tingkat Kepuasan Menu dan Asupan Zat Gizi Makro Remaja Putri SMPIT Al-Fityan School Kubu Raya Tahun 2024. Berdasarkan Tabel 2, Bahwa remaja putri sebagian besar puas terhadap menu yang disajikan yaitu sebanyak 50 remaja putri (82,0%), dapat dilihat bahwa dari 61 responden remaja putri SMPIT Al-

| Tingkat Kepuasan Menu | n | % |
|-----------------------|----|-------|
| Puas | 50 | 82,0 |
| Tidak Puas | 11 | 18,0 |
| Asupan Energi | | |
| Defisit | 43 | 70,5 |
| Normal | 18 | 29,5 |
| Asupan Protein | | |
| Defisit | 41 | 67,2 |
| Normal | 20 | 32,8 |
| Asupan Lemak | | |
| Defisit | 45 | 73,8 |
| Normal | 16 | 26,2 |
| Asupan KH | | |
| Defisit | 42 | 68,9 |
| Normal | 19 | 31,1 |
| Total | 61 | 100,0 |

Fityan School Kubu Raya sebagian besar memiliki tingkat asupan energi kategori defisit, yaitu sebanyak 43 responden (70,5%). Remaja putri SMPIT Al-Fityan School Kubu Raya sebagian besar memiliki tingkat asupan protein kategori defisit, yaitu sebanyak 41 responden (67,2%), remaja putri SMPIT Al-Fityan School Kubu Raya sebagian besar memiliki tingkat asupan lemak kategori defisit, yaitu sebanyak 45 responden (73,8%), dan remaja putri SMPIT Al-Fityan School Kubu Raya sebagian besar memiliki tingkat asupan karbohidrat kategori defisit, yaitu sebanyak 42 responden (68,9%).

Tingkat Kepuasan

Tabel 3. Distribusi Indikator Penilaian Kepuasan Menu Remaja Putri SMPIT Al-Fityan School Kubu Raya

| Indikator Penilaian | Kepuasan | | | |
|----------------------|----------|-------|------------|------|
| | Puas | | Tidak Puas | |
| | n | % | n | % |
| Waktu Makan | 59 | 96,7 | 2 | 3,3 |
| Penampilan Makan | 51 | 83,6 | 10 | 16,4 |
| Aroma Makanan | 61 | 100,0 | 0 | 0,0 |
| Rasa Makanan | 43 | 70,5 | 18 | 29,5 |
| Variasi Menu Makanan | 41 | 67,2 | 20 | 32,8 |
| Kematangan Makanan | 40 | 65,6 | 21 | 34,4 |

Sumber Data Primer 2024

Berdasarkan Tabel 3. menunjukkan bahwa sebagian besar remaja putri menyatakan puas terhadap ketepatan pada indikator aroma menu makanan (100%), Dan sebagian besar remaja putri tidak puas terhadap kematangan makanan (34,4%) dan variasi menu makanan (32,8%).

Hubungan tingkat kepuasan menu dan asupan energi remaja putri SMPIT Al-Fityan School Kubu Raya Tahun 2024

Tabel 4. Hubungan Tingkat Kepuasan Menu dan Asupan Energi remaja putri SMPIT Al-Fityan School Kubu Raya Tahun 2024

| Tingkat Kepuasan Menu | Asupan Energi | | | | Total | Nilai P |
|-----------------------|---------------|------|--------|------|-------|---------|
| | Defisit | | Normal | | | |
| | n | % | n | % | n | % |
| Puas | 35 | 70,0 | 15 | 30,0 | 50 | 100,0 |
| Tidak Puas | 8 | 72,2 | 3 | 27,3 | 11 | 100,0 |

Sumber Data Primer 2024

Berdasarkan Tabel 4, Bahwa remaja putri dengan asupan energi defisit lebih besar pada tingkat kepuasan menu dengan kategori tidak puas

(72,7%), dibandingkan dengan puas (70,0%). Remaja putri dengan asupan energi normal, lebih besar pada tingkat kepuasan menu dengan kategori puas (30,3%) dibandingkan dengan tidak puas (27,3%). Hasil uji chi square menunjukkan tidak ada hubungan yang signifikan antara asupan energi terhadap kepuasan menu remaja putri SMPIT di Al-Fityan School Kubu Raya dengan nilai $p=1,000 (> 0,05)$.

Tabel 5. Hubungan Tingkat Kepuasan Menu dan Asupan Protein remaja putri SMPIT Al-Fityan School Kubu Raya Tahun 2024

| Tingkat Kepuasan Menu | Asupan Protein | | | | Total | | Nilai P |
|-----------------------|----------------|------|--------|------|-------|-------|---------|
| | Defisit | | Normal | | n | % | |
| Puas | 33 | 70,0 | 17 | 34,0 | 50 | 100,0 | 0,940 |
| Tidak Puas | 8 | 72,2 | 3 | 27,3 | 11 | 100,0 | |

Sumber Data Primer 2024

Berdasarkan Tabel 5, Bahwa remaja putri dengan asupan protein defisit lebih besar pada tingkat kepuasan menu dengan kategori tidak puas (72,7%), dibandingkan dengan puas (66,0%). Remaja putri dengan asupan protein normal lebih besar pada tingkat kepuasan menu dengan kategori puas (34,0%) dibandingkan dengan yang tidak puas (27,3%). Hasil uji chi square menunjukkan tidak ada hubungan yang signifikan antara asupan zat gizi protein terhadap kepuasan menu remaja putri SMPIT di Al-Fityan School Kubu Raya dengan nilai $p= 0,940 (> 0,05)$.

Tabel 6. Hubungan Tingkat Kepuasan Menu dan Asupan Lemak remaja putri SMPIT Al-Fityan School Kubu Raya Tahun 2024

| Tingkat Kepuasan Menu | Asupan Lemak | | | | Total | | Nilai P |
|-----------------------|--------------|------|--------|------|-------|-------|---------|
| | Defisit | | Normal | | n | % | |
| Puas | 35 | 70,0 | 15 | 30,0 | 50 | 100,0 | 0,294 |
| Tidak Puas | 10 | 90,0 | 1 | 10,0 | 11 | 100,0 | |

Sumber Data Primer 2024

Berdasarkan Tabel 6, Bahwa remaja putri dengan asupan lemak defisit lebih besar pada tingkat kepuasan menu dengan kategori tidak puas (90,0%), dibandingkan dengan puas (70,0%). Remaja putri dengan asupan lemak normal, lebih besar pada tingkat kepuasan menu dengan kategori puas (30,0%) dibandingkan dengan tidak puas (10,0%). Hasil uji chi square menunjukkan tidak ada hubungan yang signifikan antara asupan lemak terhadap kepuasan menu remaja putri SMPIT di Al-Fityan School Kubu Raya dengan nilai $p= 0,294 (> 0,05)$. yang berada di Pondok Pesantren dengan

Tabel 7. Hubungan Tingkat Kepuasan Menu dan Asupan Karbohidrat remaja putri SMPIT Al-Fityan School Kubu Raya Tahun 2024

| Tingkat Kepuasan Menu | Asupan Karbohidrat | | | | Total | | Nilai P |
|-----------------------|--------------------|------|--------|------|-------|-------|---------|
| | Defisit | | Normal | | n | % | |
| Puas | 35 | 70,0 | 15 | 30,0 | 50 | 100,0 | 0,958 |
| Tidak Puas | 10 | 90,0 | 1 | 10,0 | 11 | 100,0 | |

Sumber Data Primer 2024

Berdasarkan Tabel 7, bahwa remaja putri dengan asupan karbohidrat defisit lebih besar pada tingkat kepuasan menu dengan kategori puas (70,0%), dibandingkan dengan tidak puas (63,6%). Remaja putri dengan asupan karbohidrat normal, lebih besar pada tingkat kepuasan menu dengan

kategori tidak puas (36,4%) dibandingkan dengan puas (30,0%) Hasil uji chi square menunjukkan tidak ada hubungan yang signifikan antara asupan

zat gizi lemak terhadap kepuasan menu siswi SMPIT di Al-Fityan School Kubu Raya dengan nilai $p= 0,958 (> 0,05)$.

Pembahasan

Hubungan Tingkat Kepuasan Menu dan Asupan Energi Remaja Putri SMPIT Al-Fityan School Kubu Raya

Hasil penelitian dengan uji chi square menunjukkan bahwa kepuasan menu tidak berhubungan dengan asupan energi remaja putri ($p = 1,000$). Hasil ini berarti bahwa tingkat kepuasan remaja putri terhadap menu hidangan pondok pesantren tidak menentukan tingkat asupan energi remaja putri tersebut. Sebagian besar santri mengalami defisit dikarenakan tidak puas dan ada sebagian besar santri yang asupannya normal memiliki kepuasan dengan menu yang telah disediakan. Penelitian ini sejalan dengan penelitian

Syarifa, Urfa Malika Sulistiani., (2023) yang menunjukkan tidak ada hubungan tingkat kepuasan dan penerimaan zat gizi makro pada remaja putri

nilai ($p = 0,05$). Beberapa santri juga memiliki perilaku makan tidak hanya mengonsumsi hidangan yang disajikan, melainkan membeli makanan dikantin.

Berdasarkan observasi tidak hanya faktor kepuasan yang mempengaruhi asupan energi tetapi terdapat banyak faktor yang dapat mempengaruhi tingkat kecukupan energi pada remaja putri yaitu diakibatkan oleh porsi makan yang kurang karena pada saat penyajian nasi, remaja putri bebas mengambil seberapa banyak porsi nasi yang diambil sehingga asupan energi berbeda ada yang terpenuhi dan ada yang tidak terpenuhi adapun faktor lainnya yaitu remaja putri mengalami penurunan nafsu makan sehingga akan berdampak

pada kecukupan energi. Nafsu makan adalah keinginan untuk mendapatkan jenis makanantertentu yang diinginkan untuk dimakan. Remaja putri kehilangan nafsu makan disebabkan oleh suasana hati yang sedang tidak baik dan kurang cocok terhadap cita rasa makanan yang telah disediakan.

Sholichah & Syukur., (2020) menjelaskan bahwa rasa dan aroma yang kurang enak bisa membuat santri tidak mau makan. Pola makan santri dipengaruhi oleh menu yang berulang dan variasi makanan, terutama lauk dan sayur. Santri lebih suka variasi rasa dalam makanan daripada hanya satu jenis rasa. Jika menu tidak bervariasi, santri bisa merasa bosan dan kehilangan selera makan. Jika terjadi dalam jangka panjang, ini bisa mengganggu pemenuhan kebutuhan gizi santri.

Energi merupakan zat gizi makro yang paling utama dibutuhkan untuk beraktivitas. Asupan energi kurang juga disebabkan oleh konsumsi makanan yang sedikit serta kualitas gizi atau mutu gizi yang terlalu rendah. Kurangnya asupan energi menjadi salah satu faktor penyebab kurangnya asupan harian, hal ini disebabkan karena tingkat aktivitas yang lama sehingga remaja putri cenderung memperhatikan pola makan. Meskipun mengkonsumsi makanan yang mengandung energi seperti nasi, ubi, makanan yang diolah dengan campuran tepung dan lainnya, namun kecenderungan konsumsi energi dalam jumlah sedikit dapat membuat kebutuhan AKG tidak terpenuhi (Khairani et al., 2021).

Hubungan Tingkat Kepuasan Menu dan Asupan Protein Remaja Putri SMPIT Al-Fityan School Kubu Raya

Hasil penelitian dengan uji chi square menunjukkan bahwa kepuasan menu tidak berhubungan dengan asupan protein remaja putri ($p = 1,000$). Hasil ini berarti bahwa tingkat kepuasan remaja putri terhadap menu hidangan pondok pesantren tidak menentukan tingkat asupan protein remaja putri tersebut. Sebagian besar santri mengalami defisit dengan kategori tidak puas dan ada sebagian besar santri yang asupannya normal memiliki kepuasan dengan menu yang telah disediakan. Berdasarkan kajian data food recall 24 jam, sebagian besar remaja putri memiliki asupan protein defisit, yang disebabkan pada saat recall konsumsi protein yang bersumber dari nabati jarang disajikan, hanya beberapa kali saja serta bahan tersebut ada yang dicampur ke dalam sayuran atau tidak dipisah antara sayur dan nabati. Penelitian ini sejalan dengan penelitian (Syarifa, Urfa Malika Sulistiani et al., 2023) yang menunjukkan tidak ada hubungan tingkat kepuasan dan penerimaan zat gizi makro pada remaja putri yang berada di Pondok Pesantren dengan nilai ($p = 0,05$). Beberapa santri juga memiliki perilaku

makan tidak hanya mengkonsumsi hidangan yang disajikan, melainkan juga membeli makanan dikantin. Dan juga didukung dengan penelitian (Rohmah, 2023) dengan nilai ($p = 0,127$) yang juga menyatakan tidak terdapat hubungan tingkat asupan zat gizi makro dan tingkat kepuasan pelayanan makanan.

Menu olahan lauk hewani dan nabati Al-Fityan School adalah sayur capcay bakso, ayam goreng, bakso kuah, semur daging, udang goreng, cumi asam manis, oseng tahu, tempe goreng. Remaja putri menyatakan bahwa santri bosan dengan menu yang sama disajikan selama mereka tinggal dipesantren tersebut. Pada siklus menu 7 hari yang ada di SMPIT Al-Fityan School Kubu Raya untuk frekuensi penyajian bahan makanan protein nabati masih kurang dikarenakan tidak setiap siklus mendapatkan protein nabati sehingga asupan yang dikonsumsi remaja putri bisa mengalami defisit.

Asupan protein pada remaja sangatlah penting, remaja dapat mengalami gangguan proses pertumbuhan dan perkembangan jika kekurangan asupan protein. Selain itu, menyebabkan atibodi tubuh lemah sehingga tubuh rentan penyakit. Tetapi jika mengkonsumsi asupan protein berlebihan dapat menyebabkan energi berlebih dan akan terjadi penumpukan lemak yang akan mengakibatkan kegemukan atau obesitas (Khairani et al., 2021).

Hubungan Tingkat Kepuasan Menu dan Asupan Lemak Remaja Putri SMPIT Al-Fityan School Kubu Raya

Hasil penelitian dengan uji chi square menunjukkan bahwa kepuasan menu tidak berhubungan dengan asupan lemak remaja putri ($p = 0,294$). Hasil ini berarti bahwa tingkat kepuasan remaja putri terhadap menu hidangan pondok pesantren tidak menentukan tingkat asupan lemak remaja putri tersebut. Sebagian besar santri mengalami defisit dengan kategori tidak puas dan ada sebagian besar santri yang asupannya normal memiliki kepuasan dengan menu yang telah disediakan. Penelitian ini sejalan dengan penelitian (Rohmah, 2023) dengan nilai ($p = 0,127$) yang juga menyatakan tidak terdapat hubungan tingkat asupan zat gizi makro dan tingkat kepuasan pelayanan makanan.

Berdasarkan observasi yang dilakukan pada remaja putri adalah faktor yang menyebabkan asupan lemak defisit pada remaja putri SMPIT Al-Fityan School Kubu Raya adalah mengkonsumsi makanan yang mengandung sedikit lemak, seperti sayuran yang ditumis, tahu goreng, ikan goreng dan telur goreng (Rahmawati, 2017). Dan faktor lainnya berdasarkan wawancara langsung pada remaja putri adalah rasa bosan mereka terhadap olahan makanan yang telah disediakan. Sebagian besar remaja putri lebih memilih membeli jajanan dikantin seperti

gorengan dan makanan yang mengandung lemak lainnya. Asupan lemak yang kurang disebabkan karena jumlah porsi dan frekuensi makan yang kurang. Konsumsi lemak mayoritas berasal dari pemakaian minyak pada bahan makanan yang digoreng atau ditumis. Apabila asupan lemak yang dikonsumsi remaja putri tinggi dengan aktifitas fisik rendah dapat menyebabkan terjadinya obesitas (Amelia N, Ayu D, 2023). Oleh karena itu, maka sebaiknya remaja putri lebih selektif mengenai pemilihan makanan yang akan dikonsumsinya.

Hubungan Tingkat Kepuasan Menu dan Asupan Karbohidrat Remaja Putri SMPIT Al-Fityan School Kubu Raya

Hasil penelitian dengan uji chi square menunjukkan bahwa kepuasan menu tidak berhubungan dengan asupan karbohidrat remaja putri ($p = 0,726$). Hasil ini berarti bahwa tingkat kepuasan remaja putri terhadap menu hidangan pondok pesantren tidak menentukan tingkat asupan lemak remaja putri tersebut. Sebagian besar santri mengalami defisit dikarenakan puas tetapi ada beberapa santri yang asupannya normal tetapi tidak puas terhadap menu yang telah disediakan. Penelitian ini sejalan dengan penelitian (Rohmah, 2023) dengan nilai ($p = 0,127$) yang juga menyatakan tidak terdapat hubungan tingkat asupan zat gizi makro dan tingkat kepuasan pelayanan makanan.

Berdasarkan observasi yang dilakukan, asupan karbohidrat yang kurang pada remaja putri Al-Fityan School Kubu Raya disebabkan oleh konsumsi karbohidrat yang bersumber dari makanan pokok porsinya diambil sendiri oleh remaja putri tetapi remaja putri biasanya hanya mengkonsumsi setengah porsi nasi atau hanya beberapa sendok dan bahkan ada yang tidak mengkonsumsi nasi yang disediakan sama sekali sehingga asupan karbohidrat santri mengalami defisit dikarenakan dengan alasan tertentu yaitu tidak nafsu makan serta pada hari libur remaja putri tidak mendapatkan buah yang juga merupakan sumber asupan karbohidrat dan hanya diberikan buah pada hari masuk sekolah.

Karbohidrat merupakan sumber utama bagi tubuh. Ketika makanan yang mengandung asupan karbohidrat dikonsumsi, asupan karbohidrat segera dioksidasi dengan tujuan dapat memenuhi kebutuhan asupan energi. Konsumsi karbohidrat dianjurkan sebesar 50-60% dari total kebutuhan energi dalam sehari. Asupan karbohidrat diperoleh dari karbohidrat sederhana yang berupa gula dan beberapa makanan yaitu buah, sayur, dan susu, serta dapat diperoleh juga dari tepung, kentang, dan roti. Fungsi karbohidrat yaitu sebagai sumber utama energi, tempat penyimpanan glikogen, mengatur metabolisme lemak (Amelia et al., 2013).

Penutup

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa Tidak terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat kepuasan menu dengan asupan energi, dibuktikan hasil chi square $p = 1,000$ ($p\text{-value} < 0,05$), Tidak terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat kepuasan menu dengan asupan protein, dibuktikan hasil chi square $p = 1,000$ ($p\text{-value} < 0,05$), Tidak terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat kepuasan menu dengan asupan lemak, dibuktikan hasil chi square $p = 0,259$ ($p\text{-value} < 0,05$), Tidak terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat kepuasan menu dengan asupan karbohidrat, dibuktikan hasil chi square $p = 0,726$ ($p\text{-value} < 0,05$)

Daftar Pustaka

- Aisyah, T. (2014). Gambaran Sistem Penyelenggaraan Makanan Di Pondok Pesantren Hubulo Gorontalo. *Jurnal Mkm*.
- Amelia N, Ayu D, et al. (2023). Hubungan Aktivitas Fisik, Variasi Makanan Dan Tingkat Kesukaan Terhadap Daya Terima Makanan Di Pondok Pesantren Al-Karimiyah. *Jurnal Ilmiah Hospitality Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Pertamedika Jakarta*, 12(Mi).
- Amelia, A. R., Syam, A., & Fatimah, S. (2013). Hubungan Asupan Energi dan Zat Gizi dengan Status Gizi Santri Putri Yayasan Pondok Pesantren Hidayatullah Makassar Sulawesi Selatan tahun 2013.
- Khairani, M., Afrinis, N., & Yusnira. (2021). Hubungan Asupan Energi dan Protein dengan Status Gizi Santri Madrasah Aliyah Darul Qur'an Tahun 2021. *Jurnal Ekonomi Dan Bisnis*, 5(3).
- Marlenywati, M., Saleh, I., & Lestari, P. (2017). Gambaran Asupan Zat Gizi Makro dan Mikro, Sisa Makanan, Status Gizi dan Tingkat Kepuasan Mutu Hidangan Santri Pada Sistem Penyelenggaraan Makanan (studi di Sekolah Menengah Atas Islam Terpadu Al-Fityan Kabupaten Kubu Raya). *Jumantik*, 4(2).
- Rahmawati, T. (2017). Hubungan Asupan Zat Gizi Dengan Status Gizi. *Profesi (Profesional Islam) : Media Publikasi Penelitian*, 14(2). <https://doi.org/10.26576/profesi.148>
- Rohmah, M. (2023). Stikes Mitra Keluarga Jurnal Mitra Kesehatan (JMK) Makro dan kepuasan pelayanan makanan dengan status gizi. 06(01).

- Sholichah, F., & Syukur, F. (2020). Sistem Penyelenggaraan Makanan di Pondok Pesantren Tahfidz. *Jurnal Penelitian Dan Pengembangan Kesehatan Masyarakat Indonesia*, 1(2).
- Syarifa, Urfa Malika Sulistiani, R. P., Fitriyanti, A. R., & Kusuma, H. S. (2023). Pengaruh Asupan Zat Gizi Makro dan Tingkat Kepuasan Hidangan Penyelenggaraan Makanan Terhadap Status Gizi Santriwati SMA Boarding School. *Prosiding Seminar Nasional*.
- Telisa, I., Hartati, Y., & Siregar, A. (2023). Tingkat Kepuasan terhadap Cita Rasa dan Penampilan Makanan pada Penyelenggaraan Makanan di Asrama. 2(3),