



HUBUNGAN AKTIVITAS FISIK, VARIASI MAKANAN DAN TINGKAT KESUKAAN
TERHADAP DAYA TERIMA MAKANAN DI PONDOK PESANTREN AL -
KARIMIYAH

Oleh

Nina Amelia Riyanto¹, Dwi Ayu Lestari², Irfan Said³, Falah Indriawati Barokah⁴, Alfonsa
Reni Oktavia⁵

^{1,2,3,4}Prodi Gizi Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan PERTAMEDIKA

⁵Prodi Keperawatan Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan PERTAMEDIKA

Email: *¹ninaamelia47@mail.com, ²dwiavulestari.1289@gmail.com,

³irfansaid1357@gmail.com, ⁴falinhaefis@gmail.com,

⁵alfonsa.stikespertamedika@gmail.com

Abstrak

Penyelenggaraan makanan saat ini dilakukan di berbagai institusi salah satunya pondok pesantren. Daya terima makanan menjadi sebuah acuan dalam mengukur sebuah penyelenggaraan makanan. Daya terima merupakan penilaian dan kesanggupan konsumen dalam mengonsumsi makanan yang dapat diukur dengan sisa makanan. Daya terima makanan dapat dipengaruhi oleh aktivitas fisik, variasi makanan dan tingkat kesukaan. Tujuan penelitian ini adalah menganalisis hubungan aktivitas fisik, variasi makanan, dan tingkat kesukaan terhadap daya terima makanan di Pondok Pesantren Al-Karimiyah. Penelitian ini, merupakan jenis penelitian observasional dengan menggunakan metode cross sectional study. Sampel ditentukan dengan metode purposive sampling dengan penentuan sampel yang sesuai dengan kriteria inklusi dan eksklusi, didapat sampel berjumlah 123 responden. Instrumen penelitian yang digunakan berupa formulir comstock untuk mengetahui daya terima, formulir PAL untuk mengetahui aktivitas fisik, dan kuesioner untuk mengetahui variasi makanan dan tingkat kesukaan yang dilakukan dengan cara wawancara. Hasil uji korelasi *chi-square* menunjukkan tidak ada hubungan yang bermakna antara aktivitas fisik ($p = 0,143$), variasi makanan ($p = 0,910$), dan tingkat kesukaan ($p = 0,969$). Berdasarkan hasil penelitian diharapkan adanya evaluasi pada siklus menu sesuai dengan pedoman gizi seimbang.

Kata Kunci: Aktivitas Fisik, Daya Terima Makanan, Tingkat Kesukaan, Variasi Makanan

PENDAHULUAN

Penyelenggaraan makanan pada sebuah institusi saat ini sudah semakin berkembang seiring dengan perkembangan teknologi dan bertambahnya kebutuhan setiap orang. Penyelenggaraan makanan tidak hanya dilakukan di rumah sakit namun juga institusi lain seperti asrama, panti asuhan, katering, restoran, dan hotel di berbagai wilayah [1].

Penyelenggaraan makanan dapat dinilai melalui daya terima konsumennya dengan melihat sisa makanan. Menurut data FAO (2016) menyebutkan bahwa sebanyak 1,3 miliar ton makanan terbuang akibat dari daya terima yang kurang baik [2]. Sementara itu, persentase

makanan terbuang terbesar berasal dari rumah tangga (47%), restoran (37%) dan bidang institusional seperti rumah sakit, sekolah, dan hotel (11%) [3]. Indonesia menjadi negara dengan daya terima yang kurang baik dengan menghasilkan berbagai makanan yang akhirnya tidak dikonsumsi terbesar kedua setelah Arab Saudi, kemudian setiap tahunnya tercatat bahwa setiap orang dapat menghasilkan 300 kg makanan yang tidak dikonsumsi [4].

Daya terima makanan harus selalu dipantau tidak terkecuali pada institusi pendidikan yang mengadakan penyelenggaraan makanan seperti pondok pesantren. Pondok



pesantren diharuskan untuk menyediakan makanan bagi para santri dengan sebaik mungkin, karena sistem pendidikan di pondok pesantren mengharuskan santrinya untuk menetap di lingkungan pondok pesantren selama kegiatan pembelajaran berlangsung [5]. Penelitian yang dilakukan oleh Budiman (2019) menunjukkan bahwa santri putri pada pondok pesantren memiliki daya terima yang kurang baik sebesar 68,9% [6], sedangkan berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Amalia (2020) santri memiliki daya terima makanan yang baik sebesar 66% [7].

Aktivitas santri selama di pondok pesantren sudah dijadwalkan dari bangun tidur hingga tidur kembali, sehingga dapat dikatakan santri mempunyai aktivitas yang padat. Penelitian yang dilakukan oleh Williams & Walton (2011), menyatakan bahwa aktivitas fisik dapat mempengaruhi daya terima makanan di rumah sakit, namun belum ada penelitian lebih lanjut mengenai hal tersebut di institusi lain seperti pondok pesantren [8].

Daya terima makanan dapat dipengaruhi oleh variasi makanan, dengan makanan yang bervariasi dapat mempengaruhi seseorang dalam mengonsumsi makanan sebesar 75,6% [7]. Menurut penelitian yang dilakukan Azizah & Iqbal, (2020), adanya variasi dari segi warna dan tekstur dapat meningkatkan daya terima makanan [9].

Penelitian yang dilakukan oleh Nurliani (2017) menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara tingkat kesukaan rasa dan penampilan dengan daya terima makanan [10]. Santri di pondok pesantren tergolong ke dalam usia remaja. Masa remaja sangat mudah dipengaruhi oleh hal-hal baru termasuk dalam hal makanan, remaja akan menjadi pemilih untuk konsumsi makanan sehingga akan berpengaruh terhadap daya terima [11].

Berdasarkan dari penelitian sebelumnya dan belum adanya penelitian terkait yang dilakukan di Pondok Pesantren Al - Karimiyah maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang hubungan aktivitas fisik, variasi makanan, dan tingkat kesukaan terhadap

daya terima makanan di Pondok Pesantren Al - Karimiyah. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan aktivitas fisik, variasi makanan, dan tingkat kesukaan terhadap daya terima makanan di Pondok Pesantren Al - Karimiyah.

LANDASAN TEORI

Aktivitas Fisik

Aktivitas fisik merupakan pergerakan badan yang menambah penggunaan energi serta membutuhkan kalori akibat dari gerak otot rangka, diantaranya yaitu bekerja, berjalan, melakukan pekerjaan rumah, kegiatan menggunakan kendaraan dan olahraga dengan berbagai intensitas, waktu, dan jumlah pelaksanaan untuk menunjang kesehatan [12].

Variasi Makanan

Variasi makanan merupakan susunan yang terdiri dari beberapa golongan makanan yang pada setiap penghidangannya berbeda-beda [13].

Tingkat Kesukaan

Tingkat kesukaan merupakan kesanggupan setiap orang dalam menentukan sebuah respon melalui panca indra yaitu indra perasa, indra pencium, indra penglihatan, dan lain-lain yang timbul dari makanan yang dikonsumsi [14].

Daya terima Makanan

Daya terima makanan merupakan penilaian dari konsumen mengenai makanan melalui indera penglihatan seperti warna dan bentuk yang beraneka ragam sehingga menarik perhatian dalam setiap makanan, penciuman seperti aroma yang menggugah selera makan dan pengecap seperti rasa yang nikmat [15].

METODE PENELITIAN

Jenis penelitian ini merupakan penelitian observasional dengan desain cross sectional. Populasi dari penelitian ini adalah seluruh santri Madrasah Aliyah yang menetap di asrama di Pondok Pesantren Al - Karimiyah yang berjumlah sebanyak 194 santri. Sampel dari



penelitian ini adalah santri Madrasah Aliyah (MA) di Pondok Pesantren Al – Karimiyah yang memenuhi kriteria inklusi dan eksklusi bagi peneliti. Kriteria inklusi yang digunakan yaitu: santri MA yang bermukim di asrama Pondok Pesantren Al – Karimiyah, santri MA yang dalam keadaan sehat, santri MA yang berusia 15-18 tahun dan santri MA yang bersedia menjadi responden. Kriteria eksklusi yang digunakan yaitu: Santri MA yang tidak bermukim di Pondok Pesantren Al – Karimiyah dan santri MA yang dalam keadaan sakit. Teknik pengambilan sampel menggunakan *purposive sampling* dimana sampel ditentukan berdasarkan kriteria inklusi dan eksklusi, sehingga didapat sampel berjumlah 123 santri. Penelitian ini dilaksanakan di Pondok Pesantren Al – Karimiyah Depok, Jawa Barat pada bulan April 2021 - Juli 2022.

Prosedur pengumpulan data dimulai dengan uji validitas dan reliabilitas kuesioner yang bertujuan agar kuesioner dapat dipahami oleh responden sesuai dengan tujuan penelitian dan dapat digunakan sebagai instrumen penelitian. Pelaksanaan uji coba kuesioner dilakukan di Pondok Pesantren Darunnajah Jakarta Selatan, dengan cara memilih sampel yang sesuai dengan kelompok kriteria sasaran yang diuji yaitu santri Madrasah Aliyah sebanyak 30 responden.

Pengumpulan data primer yaitu berupa daya terima makanan yang dilakukan dengan cara pengisian formulir oleh peneliti menggunakan kuesioner comstock 6 poin dengan menghitung rata-rata sisa makanan dalam satu hari kemudian dikategorikan menjadi baik dan kurang baik. Aktivitas fisik yang diperoleh dengan cara wawancara dengan responden menggunakan formulir *Physical Activity Level (PAL)* yang kemudian dikategorikan menjadi ringan dan sedang. Variasi makanan yang diperoleh dengan wawancara menggunakan kuesioner dengan perhitungan skala likert, lalu dikategorikan menjadi bervariasi dan kurang bervariasi. Tingkat kesukaan diperoleh dengan wawancara

menggunakan kuesioner dengan perhitungan skala likert, lalu dikategorikan menjadi suka dan kurang suka.

Teknis analisis data yang dilakukan yaitu analisis univariat untuk melihat distribusi frekuensi dan hasilnya berupa persentase setiap variabel dan analisis bivariat untuk melihat hubungan antara variabel dependen dan variabel independent dengan menggunakan uji Chi-square dengan tingkat kemaknaan p value 0,05, CI: 95%.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Karakteristik Responden Berdasarkan Usia

Tabel 1. Karakteristik Berdasarkan Usia

Usia	n	%
15-16 tahun	71	57,7
17-18 tahun	52	42,3
Total	123	100

Sumber: data Primer diolah, 2022

Berdasarkan tabel 1. di atas, sebagian besar responden berusia 15-16 tahun sebesar 71 responden (57,7%).

Karakteristik Responden Berdasarkan Jenis Kelamin

Tabel 2. Karakteristik Responden Berdasarkan Jenis Kelamin

Jenis Kelamin	n	%
Laki-laki	44	35,8
Perempuan	79	64,2

Sumber: data Primer diolah, 2022

Berdasarkan tabel 2 diatas, sebagian besar responden berjenis kelamin perempuan sebesar 79 responden (64,2%).

Distribusi Frekuensi Daya Terima Makanan Responden di Pondok Pesantren Al-Karimiyah

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Daya Terima Makanan Responden di Pondok Pesantren Al-Karimiyah

Daya Terima Makanan	n	%
Baik	104	84,6
Kurang baik	19	15,4
Total	123	100



Sumber: data Primer diolah, 2022

Berdasarkan tabel 3. di atas, sebagian besar responden dengan daya terima makanan baik sebesar 104 responden (84,6%), sedangkan responden dengan daya terima kurang baik sebesar 19 responden (15,4%).

Distribusi Frekuensi Aktivitas Fisik Responden di Pondok Pesantren Al-Karimiyah

Tabel 4. Distribusi Frekuensi Aktivitas Fisik Responden di Pondok Pesantren Al-Karimiyah

Aktivitas Fisik	n	%
Ringan	114	92,7
Sedang	9	7,3
Total	123	100

Sumber: data Primer diolah, 2022

Berdasarkan tabel 4. di atas, sebagian besar responden dengan aktivitas fisik ringan sebesar 114 responden (92,7%), sedangkan aktivitas fisik sedang sebesar 9 responden (7,3%).

Distribusi Frekuensi Variasi Makanan Responden di Pondok Pesantren Al-Karimiyah

Tabel 5. Distribusi Frekuensi Variasi Makanan Responden di Pondok Pesantren Al-Karimiyah

Variasi Makanan	n	%
Bervariasi	50	40,7
Kurang bervariasi	73	59,3
Total	123	100

Sumber: data Primer diolah, 2022

Berdasarkan tabel 5 di atas, sebagian besar responden menilai makanan kurang bervariasi sebesar 73 responden (59,3%), sedangkan makanan bervariasi sebesar 50 responden (40,7%).

Distribusi Frekuensi Tingkat Kesukaan Responden di Pondok Pesantren Al-Karimiyah

Tabel 6. Distribusi Frekuensi Tingkat Kesukaan Responden di Pondok Pesantren Al-Karimiyah

Tingkat Kesukaan	n	%
Suka	62	50,4
Kurang suka	61	49,6
Total	123	100

Sumber: data Primer diolah, 2022

Berdasarkan tabel 6. di atas, sebagian besar responden menilai suka pada tingkat kesukaan sebesar 62 responden (50,4%), sedangkan kurang suka sebesar 61 responden (49,6%).

Hubungan Variasi Makanan dengan Daya Terima Makanan di Pondok Pesantren Al-Karimiyah

Tabel 7. Hubungan Variasi Makanan dengan Daya Terima Makanan di Pondok Pesantren Al-Karimiyah

Aktivitas Fisik	Daya Terima Makanan				Total		p value
	Baik		Kurang baik				
	n	%	n	%	n	%	
Ringan	98	86	16	14,8	114	100	0,143
Sedang	6	66,7	3	33,3	9	100	

Sumber: data primer diolah, 2022

Berdasarkan tabel 7. hubungan antara aktivitas fisik dengan daya terima makanan sebagian besar responden memiliki aktivitas fisik ringan dengan daya terima makanan baik sebesar 98 responden (86%). Hasil uji statistik diperoleh nilai p value = 0,143, maka dapat disimpulkan bahwa tidak ada hubungan yang bermakna antara aktivitas fisik dengan daya terima makanan.



Hubungan Variasi Makanan dengan Daya Terima Makanan di Pondok Pesantren Al-Karimiyah

Tabel 8. Hubungan Variasi Makanan dengan Daya Terima Makanan di Pondok Pesantren Al-Karimiyah

Variasi Makanan	Daya Terima Makanan				Total		p value
	Baik		Kurang baik				
	n	%	n	%	n	%	
Bervariasi	43	86	7	14	50	100	0,910
Kurang bervariasi	61	83,6	12	16,4	73	100	

Sumber: data Primer diolah, 2022

Berdasarkan tabel 8. hubungan antara variasi dengan daya terima makanan sebagian besar responden memiliki variasi makanan kurang bervariasi dengan daya terima makanan baik sebesar 61 responden (83,6%). Hasil uji statistik diperoleh nilai p value = 0,910, maka dapat disimpulkan bahwa tidak ada hubungan yang bermakna antara variasi makanan dengan daya terima makanan.

Hubungan Tingkat Kesukaan dengan Daya Terima Makanan di Pondok Pesantren Al-Karimiyah

Tabel 9. Hubungan Tingkat Kesukaan dengan Daya Terima Makanan di Pondok Pesantren Al-Karimiyah

Tingkat Kesukaan	Daya Terima Makanan				Total		p value
	Baik		Kurang baik				
	n	%	n	%	n	%	
Suka	53	85,5	9	14,5	62	100	0,969
Kurang suka	51	83,6	10	16,4	61	100	

Sumber: data primer diolah, 2022

Berdasarkan tabel 9. hubungan antara tingkat kesukaan dengan daya terima makanan sebagian besar responden memiliki tingkat kesukaan suka dengan daya terima makanan baik sebesar 53 responden (85,5%). Hasil uji statistik diperoleh nilai p value = 0,969, maka dapat disimpulkan bahwa tidak ada hubungan yang bermakna antara tingkat kesukaan dengan daya terima makanan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hubungan Aktivitas Fisik dengan Daya Terima Makanan

Aktivitas fisik responden sebagian besar ringan karena kegiatan yang dilakukan tidak berat. Responden lebih banyak menghabiskan waktu untuk belajar di sekolah selama sekitar 5 jam, belajar kitab dan mengaji selama sekitar 2 jam, belajar malam untuk mengulang materi yang telah dipelajari selama sekitar 1 jam dan pada saat waktu luang diisi dengan menghafal, membaca buku, mengobrol dengan teman atau tidur. Daya terima makanan baik pada sebagian besar responden didapat setelah melakukan kegiatan yang cukup banyak, sehingga responden merasa lapar. Selain menghilangkan rasa lapar, makanan yang dikonsumsi juga berguna sebagai sumber energi untuk melakukan kegiatan selanjutnya dimana selain belajar di sekolah responden juga memiliki kegiatan lain seperti belajar kitab dan menghafal yang memerlukan konsentrasi.

Aktivitas seseorang sangat dipengaruhi oleh lingkungan di sekitarnya. Bagi seorang santri aktivitas yang dimiliki cukup banyak dimana aktivitas tersebut telah dijadwalkan berawal dari bangun tidur hingga tidur kembali. Aktivitas yang dilakukan dalam sehari lebih banyak belajar berkaitan dengan status santri yaitu pelajar [16].

Aktivitas yang dilakukan sehari-sehari memerlukan energi, dimana energi merupakan hasil proses metabolisme dari protein, lemak, dan karbohidrat. Energi diperlukan oleh otot untuk bergerak, sementara jantung dan paru-paru memerlukan tambahan energi untuk mengantar oksigen dan zat gizi ke seluruh tubuh serta proses pengeluaran sisa metabolisme tubuh [17].

Setiap orang membutuhkan energi dari asupan makan untuk mempertahankan hidupnya. Asupan makan tersebut berguna untuk menunjang proses pertumbuhan dan menghasilkan tenaga untuk melakukan aktivitas sehari-hari. Pada usia remaja membutuhkan



banyak zat gizi yang didapat dari makanan dikarenakan aktivitas yang semakin meningkat dan terjadi pertumbuhan yang cepat ditandai dengan peningkatan berat badan [18].

Kebutuhan gizi yang terpenuhi dengan baik akan membuat seseorang memiliki perhatian dan kemampuan untuk belajar yang lebih mudah. Keseimbangan antara asupan makan dan aktivitas harus diperhatikan karena akan berdampak pada status gizi. Asupan energi yang berlebih dan diiringi dengan aktivitas fisik yang ringan akan menyebabkan obesitas, sebaliknya asupan energi energi yang kurang dengan aktivitas fisik yang berat akan menyebabkan status gizi kurang [18].

Hubungan Variasi Makanan dengan Daya Terima Makanan

Sebagian besar responden menilai makanan kurang bervariasi namun memiliki daya terima yang baik. Hal ini berkaitan dengan responden yang jauh dari rumah dan uang saku yang diberikan tidak banyak sehingga responden lebih memilih untuk mengonsumsi makanan yang telah disediakan pihak pondok pesantren. Berdasarkan hasil pengamatan, menu yang disediakan oleh pondok pesantren kurang bervariasi dimana lauk dan cara pengolahan yang cenderung sama. Meskipun begitu responden tetap memiliki daya terima baik, hal ini dapat dikarenakan rasa dari makanan yang sedap dan menggugah selera. Tekstur makanan juga disukai oleh responden seperti tekstur teri yang kering. Bentuk makanan juga dapat diterima oleh responden meskipun kurang beragam. Kemudian penggunaan bahan makanan yang lebih dari satu pada sayur dapat menambah variasi makanan, seperti adanya wortel pada sayur sop membuat warna sayur menarik.

Makanan yang bervariasi akan lebih menggugah selera makan dan makanan akan dihabiskan. Disajikannya makanan yang sama secara berulang-ulang dalam waktu yang singkat dapat membuat konsumen bosan dan makanan akan bersisa. Variasi dari segi rasa dan warna juga akan mempengaruhi selera makan. Rasa yang bervariasi dan juga wana makanan yang

beraneka ragam akan lebih menarik seseorang dan akan meningkatkan selera makan [16].

Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Mubarakah (2016) yang menyatakan tidak ada hubungan yang bermakna antara variasi makanan dengan daya terima makanan. Tidak adanya hubungan pada penelitian ini dikarenakan responden yang diwajibkan makan di pondok pesantren meskipun makanan kurang bervariasi sehingga responden memiliki daya terima makanan baik [16].

Penelitian yang dilakukan oleh Khotimah (2016) juga menyatakan bahwa tidak ada hubungan yang bermakna antara variasi menu dengan sisa makanan. Tidak adanya hubungan antara variasi menu dan sisa makanan disebabkan oleh responden yang tidak terlalu memperhatikan keberagaman makanan yang disajikan sehingga tetap mengonsumsi makanan yang sudah disajikan [17].

Penelitian ini tidak sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Arawinda (2021). Hasil penelitian menunjukkan bahwa ada hubungan yang bermakna antara variasi menu dengan sisa makanan. Adanya hubungan yang bermakna dikarenakan sebagian besar responden menilai makanan kurang bervariasi dan memiliki daya terima kurang baik. Makanan yang kurang bervariasi akan menimbulkan rasa bosan sehingga responden kehilangan selera makan dan tidak menghabiskan makanannya [18].

Hubungan Tingkat Kesukaan dengan Daya Terima Makanan

Banyaknya responden yang memiliki daya terima baik meskipun kurang menyukai makanan dapat disebabkan karena responden diharuskan untuk menghabiskan makanan yang telah disediakan. Hal ini berkaitan dengan ajaran Islam dimana makanan harus dihabiskan agar tidak terbuang sia-sia. Selain itu dikarenakan tidak ada makanan selingan yang diberikan oleh pondok pesantren sehingga responden memilih untuk tetap menghabiskan makanan yang telah disediakan oleh pondok pesantren. Responden memiliki menu favorit seperti ayam semur dan



tempe orek. Rasa ayam semur yang menggugah selera dengan aroma yang khas, kemudian tekstur dari tempe orek yang cenderung kering dan rasa yang lezat menambah nafsu makan responden. Porsi makanan yang disajikan juga sesuai dengan porsi makan responden sehingga makanan dapat dihabiskan. Dilihat dari siklus menu warna makanan yang disajikan kurang menarik, namun tetap dapat diterima oleh responden dikarenakan rasa makanan yang sedap.

Tingkat kesukaan pada suatu makanan tergantung dari beberapa aspek seperti warna, rasa, tekstur, aroma, porsi penyajian dan cara pengolahan. Daya terima dipengaruhi oleh tingkat kesukaan seseorang terhadap makanan yang disajikan, semakin seseorang menyukai makanan maka akan semakin tinggi daya terimanya dan sebaliknya [19].

Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Amalia (2020). Hasil penelitian tidak ada hubungan antara tingkat kesukaan dengan daya terima makanan. Daya terima dari responden dikategorikan baik meskipun responden kurang menyukai tekstur menu tahu dan tempe goreng. Responden juga kurang menyukai tekstur sayur karena proses pemanasan yang cukup lama [6].

Penelitian ini tidak sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Junita (2018). Hasil penelitian menunjukkan adanya hubungan antara tingkat kesukaan dengan daya terima makanan. Sebagian responden menyukai makanan yang disajikan yang kemudian akan meningkatkan selera makan sehingga responden memiliki daya terima baik [20].

Penelitian ini juga tidak sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Dinda Fakhri & Tri Lestari (2020). Hasil penelitian menunjukkan bahwa ada hubungan yang bermakna antara tingkat kesukaan dengan daya terima. Adanya hubungan antara tingkat kesukaan dengan daya terima karena responden menyukai makanan dari segi warna, rasa, aroma, tekstur dan bentuk dan sebagian besar responden memiliki daya terima baik [19].

PENUTUP

Kesimpulan

Daya terima makanan sebagian besar baik, meskipun makanan dinilai kurang bervariasi namun santri tetap suka terhadap makanan yang disajikan, dan santri memiliki aktivitas fisik ringan. Tidak ada hubungan yang bermakna antara aktivitas fisik, variasi makanan, dan tingkat kesukaan dengan daya terima makanan. Diharapkan bagi Pondok Pesantren Al-Karimiyah agar lebih memperhatikan variasi makanan agar kebutuhan zat gizi dapat terpenuhi dan santri tidak merasa bosan dan kebutuhan zat gizi terpenuhi untuk menunjang aktivitas responden, melakukan evaluasi siklus menu untuk meminimalisir pengulangan masakan yang disajikan, dan tetap menjaga kebersihan area pengolahan makanan. Bagi peneliti selanjutnya diharapkan agar memperluas penelitian mengenai factor lain yang mempengaruhi daya terima makanan.

Saran

Penelitian ini memiliki keterbatasan berupa waktu yang disediakan oleh pihak pondok pesantren terbatas, hal ini dikarenakan proses penelitian tidak boleh mengganggu jalannya kegiatan belajar mengajar di pondok pesantren.

DAFTAR PUSTAKA

- [1] N. Widyastuti, C. Nissa, and B. Panunggal, *Manajemen Pelayanan Makanan*. Yogyakarta: K-Media, 2018.
- [2] FAO, "SAVE FOOD : Global Initiative on Food Loss and Waste Reduction| Key facts on food loss and waste you should know. Infographics," 2016. [Online]. Available: <http://www.fao.org/save-food/resources/keyfindings/en/>
- [3] The Food Waste Reduction Alliance (FWRA), "Analysis of U.S. Food Waste Among Food Manufacturers, Retailers, and Wholesalers," 2014.
- [4] A. Green, "Food Loss and Waste," *The Economist Intelligent Unit (EIU)*, 2016. <https://eiperspectives.economist.com/sust>



- ainability/food-sustainability-index-2016/infographic/food-loss-and-waste
- [5] ST. A. Taqhi, "Gambaran Sistem Penyelenggaraan Makanan Di Pondok Pesantren Hubulo Gorontalo," *Media Kesehatan Masyarakat Indonesia*, vol. 2, no. 1, pp. 241–247, 2014.
- [6] S. I. Amalia, "Hubungan Karakteristik Santri, Mutu Makanan, dan Daya Terima Konsumsi Santri Di SMA Al Izzah International Islamic Boarding School Kota Batu," *Amerta Nutrition*, vol. 4, no. 1, p. 13, 2020, doi: 10.20473/amnt.v4i1.2020.13-22.
- [7] D. S. Budiman, "Hubungan Daya Terima Makanan dan Asupan Gizi dengan Z-Skor Indeks Massa Tubuh Berdasarkan Umur pada Santri Putri (Studi Di Pondok Pesantren Modern Islam Assalam Sukoharjo)," *Jurnal Kesehatan Masyarakat (e-Journal)*, vol. 8, no. 1, pp. 288–294, 2019.
- [8] P. Williams and K. Walton, "Plate waste in hospitals and strategies for change," *e-SPEN*, vol. 6, no. 6, 2011, doi: 10.1016/j.eclnm.2011.09.006.
- [9] L. Azizah and M. Iqbal, "Daya terima siswa terhadap modifikasi siklus menu makan siang di SD Islam Tompokersan Lumajang," *Darussalam Nutrition Journal*, vol. 4, no. 2, p. 135, 2020, doi: 10.21111/dnj.v4i2.4533.
- [10] Y. Nurliani, "Hubungan antara Penampilan Makanan, Rasa Makanan, dan Ketepatan Waktu Penyajian terhadap Daya Terima Makanan di Asrama SMA Arif Rahman Hakim," Universitas Esa Unggul, 2017.
- [11] D. Happy Yusinta, S. Fatimah Pradigdo, M. Zen Rahfiludin Bagian Gizi Kesehatan Masyarakat, and F. Kesehatan Masyarakat, "Hubungan Body Image dengan Pola Konsumsi dan Status Gizi Remaja Putri di SMPN 12 Semarang," 2019. [Online]. Available: <http://ejournal3.undip.ac.id/index.php/jkm>
- [12] H. Nabawiyah, A. Z. Khusniyati, A. Y. Damayanti, and M. D. Naufalina, "Hubungan Pola Makan, Aktivitas Fisik, Kualitas Tidur dengan Status Gizi Santriwati di Pondok Modern Darussalam Gontor Putri 1," *Darussalam Nutrition Journal*, vol. 5, no. 1, pp. 80–91, 2021.
- [13] D. Ambarwati, "Hubungan Tingkat Kecukupan Energi, Protein, Serat, dan Tingkat Aktivitas Fisik dengan Indeks Massa Tubuh Mahasiswi Universitas Muhammadiyah Semarang," Universitas Muhammadiyah Semarang, 2016. [Online]. Available: <http://lib.unimus.ac.id>
- [14] T. F. Rohimah, "Pengetahuan Gizi, Tingkat Konsumsi, Aktivitas Fisik dengan Status Gizi Santriwati Pondok Pesantren Mahasiswa Syafi'urrohman Jember," Universitas Negeri Jember, 2019.
- [15] M. A. Karim, "Hubungan Asupan Makanan, Aktivitas Fisik dengan Status Gizi Peserta Didik Kelas VII SMP Negeri 5 Sleman," Universitas Negeri Yogyakarta, 2017.
- [16] Y. Mubarakah, "Hubungan Atara Variasi Menu, Sanitasi Higiene Makanan Dan Daya Terima Makan Siang Pada Siswa SMP Plus Pondok Modern Al-Aqsha Kabupaten Sumedang 2016," Poltekkes Kemenkes Bandung, 2016.
- [17] H. Khotimah, "Hubungan Antara Rasa Makanan, Variasi Menu Makan Siang Dan Sisa Makanan Di Kantin Jurusan Gizi Poltekkes Bandung," Poltekkes Kemenkes Bandung, 2016.
- [18] A. L. Arawinda, "Hubungan Variasi Menu dengan Sisa Makanan di Asrama UPTD Kampung Anak Negeri Surabaya," 2021.
- [19] A. Dinda Fakhri and N. Tri Lestari, "Modifikasi Resep Lauk Ikan Ditinjau dari Tingkat Kesukaan dan Sisa Makanan Siswa SMA Insan Mulia Boarding School Yogyakarta," 2020.
- [20] D. E. Junita, "Faktor – Faktor yang Berhubungan dengan Daya Terima Pemberian Makanan Tambahan pada Anak Sekolah Penerima Makanan Tambahan Anak Sekolah Dasar di Kota Solok Tahun 2018," Universitas Andalas, 2018.