









LAMPIRAN

Lampiran 1. Lembar Konsultasi Penyusunan Tugas Akhir

LEMBAR KONSULTASI PENYUSUNAN TUGAS AKHIR PRODI DIPLOMA 3 GIZI TAHUN AKADEMIK 2023/2024

NAMA : Nurdyna Zahro Latifa
NIM : P17110214127
PEMBIMBING : Dr. T. Dra. Nurul Hakimah, SST, M.Kes
JUDUL : Analisis Sisa Makanan Yang Disajikan Diatas Meja Di Asrama Putri Pondok Pesantren SPEAM Kota Pasuruan

NO.	TANGGAL	MATERI BIMBINGAN	MATERI YANG DIKOREKSI	TANDA TANGAN PEMBIMBING
1	23 September 2023	Judul, latar belakang, rumusan masalah, dan tujuan penelitian	Latar belakang dilengkapi dengan studi pendahuluan	
2	2 Desember 2023	Judul, latar belakang, rumusan masalah, dan tujuan penelitian	Revisi judul, latar belakang dilengkapi, manfaat penelitian	
3	9 Desember 2023	Latar belakang hasil studi pendahuluan	Latar belakang masih kurang spesifik pada paragraf terakhir	
4	25 Desember 2023	Latar belakang hasil studi pendahuluan, tinjauan Pustaka	Revisi latar belakang	
5	22 April 2024	Judul penelitian	Revisi judul	
6	24 April 2024	Variabel, jenis penelitian, populasi dan sampel	Jenis penelitian, variabel terikat dan bebas, populasi dan sampel	
7	27 April 2024	Definisi operasional variabel	Definisi operasional variabel, kerangka konsep	
8	6 Mei 2024	Kerangka konsep	Kerangka konsep, tinjauan pustaka pada faktor eksternal	
9				
10				

Lampiran 2. Surat Izin Penelitian



Kementerian Kesehatan
Poltekkes Malang
Jalan Besar Ijen 77C
Malang, Jawa Timur 65112
0341 566075
<https://poltekkes.malang.go.id>

Nomor : DP.02.01/F.XXI.17/ 0903 /2024
Lampiran : -
Perihal : Surat Permohonan Ijin Studi Pendahuluan
Dalam Memenuhi Penyusunan Tugas Akhir KT1
Malang, 26 April 2024

Kepada Yth.
Pimpinan Pondok Pesantren SPEAM Kota Pasuruan
Di
Tempat

Dalam rangka pemenuhan Tugas Akhir Karya Tulis Ilmiah, bersama ini kami hadapkan Nurdyna Zahro Latifa.(NIM.P17110211019) mahasiswa Program Studi D3 Gizi Jurusan Gizi Politeknik Kesehatan Kemenkes Malang. Mahasiswa yang bersangkutan dapat diijinkan untuk melakukan Ijin Studi Pendahuluan, pada:

Tanggal : 29 April sd 05 Mei 2024
Waktu : 08.00 – selesai
Tempat : Pondok Pesantren SPEAM Kota Pasuruan

Dengan judul :
Analisis Sisa Makanan di Asrama Putri Pondok Pesantren SPEAM Kota Pasuruan.

Data yang diambil :
Data Gambaran Umum Pondok Pesantren SPEAM Kota Pasuruan.

Demikian atas perhatian dan kerjasamanya yang baik kami sampaikan terima kasih.



Kementerian Kesehatan tidak menerima suap dan/atau gratifikasi dalam bentuk apapun. Jika terdapat potensi suap atau gratifikasi silahkan laporkan melalui HALO KEMENKES 1500567 dan <https://wbs.kemkes.go.id>. Untuk verifikasi keaslian tanda tangan elektronik, silahkan unggah dokumen pada laman <https://tte.kominfo.go.id/verifyPDF>.



Dokumen ini telah ditandatangani secara elektronik yang diterbitkan oleh Balai Sertifikasi Elektronik (BsE), BSSN

Lampiran 3. Dokumentasi Sisa Makan Siang



Lampiran 4. Wawancara dengan Kepala Dapur



Lampiran 5. Perhitungan Sisa Makanan dan Rata-Rata Konsumsi

Hari	Makanan	Berat masak (g)	Sisa (g)	% sisa	yang disajikan - sisa	Jumlah konsumen	Rata-rata konsumsi (g)	Energi	Protein	Lemak	Karbohidrat	Serat
1	Nasi	22000	1300	5,9	20700	115	180	256,2	4,7	0,4	56,3	0,6
	Pari goreng	2600	30	1,15	2570	115	22,3	25,5	4,7	0,6	0	0
	Tempe goreng	2400	390	16,25	2010	115	17,4	35,8	3,4	1,4	3,1	0,3
	Bening Kelor	10000	2300	23	7700	115	66,9	36	3,2	0,5	6,7	1,2
				11,575			Sub Total Kandungan Gizi	353,5	16	2,9	66,1	2,1
2	Nasi	22000	1100	5	20900	115	181	257,4	4,8	0,4	56,6	0,6
	Ayam goreng	6000	0	0	6000	115	52,1	119,7	11,3	7,9	0	0
	Tempe goreng	2400	420	17,5	1980	115	17,2	35,8	3,4	1,4	3,1	0,3
	Sup brokoli	12000	3100	25,8	8900	115	77,3	16,9	2,3	0,1	1,4	2,2
				12,075			Sub Total Kandungan Gizi	429,8	21,8	9,8	61,1	3,1
3	Nasi	8000	2100	26,25	5900	35	168	210,6	3,9	0,3	46,3	0,5
	Tongkol bali	1000	190	19	810	35	23,1	25,5	5,5	0,2	0	0
	Bening bayam	3000	780	26	2220	35	63,4	23,7	2,4	0,1	4,7	0,4
				23,75			Sub Total Kandungan Gizi	259,8	11,8	0,6	51	0,9
4	Nasi	22000	1600	7,27	20400	115	177,3	250,9	4,6	0,4	55,2	0,6
	Mie goreng	2100	320	15,2	1780	115	15,4	58,5	1,7	1,2	10,2	0,6
	Telur dadar	6000	100	1,6	5900	115	51,3	77,6	6,3	5,3	0,6	0
				8,023333333			Sub Total Kandungan Gizi	387	12,6	6,9	66	1,2

Hari	Makanan	Berat masak (g)	Sisa (g)	% sisa	yang disajikan - sisa	Jumlah konsumen	Rata-rata konsumsi (g)	Energi	Protein	Lemak	Karbohidrat	Serat
5	Nasi	22000	1200	5,4	20800	115	180,8	256,1	4,7	0,4	56,3	0,6
	Lele goreng	46000	120	0,2	45880	115	398,9	34,4	6,1	0,9	0	0
	Tumis sawi	2300	300	13	2000	115	17,3	2,7	0,4	0	0,4	0,4
	Tempe goreng	2400	380	15,8	2020	115	17,5	35,8	3,4	1,4	3,1	0,3
				8,6	Sub Total Kandungan Gizi			329	14,6	2,7	59,8	1,3
6	Nasi	22000	1500	6,8	20500	115	178,2	253,5	4,7	0,4	55,8	0,6
	Ayam kecap	6000	120	2	5880	115	51,1	116,8	11	7,7	0	0
	Tumis wortel	3500	630	18	2870	115	24,9	6,5	0,2	0,1	1,2	0,9
	Tahu goreng	3500	480	13,7	3020	115	26,2	12,2	1,3	0,8	0,3	0,2
				10,125	Sub Total Kandungan Gizi			389	17,2	9	57,3	1,7
7	Nasi	8000	2300	28,75	5700	35	162,8	215,8	4	0,3	47,5	0,5
	Dadar jagung	1500	280	18,6	1220	35	34,8	38,9	1,2	0,5	9	1
	Tempe goreng	800	250	31,25	550	35	15,7	31,9	3	1,2	2,7	0,2
	Bening bayam	3000	600	20	2400	35	68,7	25,6	2,6	0,1	5	0,4
				24,65	Sub Total Kandungan Gizi			312,2	10,8	2,1	64,2	2,1
							Rata-rata nilai zat gizi	351,4	14,9	4,85	60,7	1,77
							Kebutuhan zat gizi berdasarkan AKG (30%) usia 13-15 tahun	615	19,5	21	90	8,1
							Kebutuhan zat gizi berdasarkan AKG (30%) usia 16-18 tahun	630	19,3	21	90	8,1

			Kebutuhan zat gizi berdasarkan AKG (30%) usia 19-29 tahun	675	18	19,5	108	9,6
			% pemenuhan gizi usia 13-15 tahun	57,1	76,4	23	67,4	21,8
			% pemenuhan gizi usia 16-18 tahun	55,7	77,2	23	67,4	21,8
			% pemenuhan gizi usia 19-29 tahun	52	82,7	24,8	56,2	18,4

Lampiran 6. Standar Resep

STANDAR RESEP

1. NASI

Bahan:

- Beras putih 11 kg
- Air secukupnya

Alat

- Risopan
- Panci
- Centong

Cara

- Cuci bersih beras
- Masukkan beras ke dalam panci dan rebus beras hingga setengah matang
- Pindahkan beras setengah matang ke risopan dan tunggu hingga masak

2. PARI GORENG

Bahan:

- Ikan pari 2,5 kg
- Minyak goreng
- Garam secukupnya

Alat:

- Wajan untuk menggoreng
- Spatula
- Pisau
- Talenan

Cara:

- Cuci bersih ikan pari
- Potong ikan pari sesuai porsi
- Celupkan ikan pari kedalam larutan air garam
- Tuangkan minyak kedalam wajan, tunggu hingga panas lalu masukkan ikan pari dan masak hingga matang

3. TEMPE GORENG

Bahan:

- Tempe kedelai 2 papan
- Garam secukupnya
- Minyak goreng

Alat:

- Wajan
- Spatula
- Pisau
- Talenan
- Baskom

Cara:

- Potong-potong tempe sesuai ukuran
- Celupkan kedalam larutan air garam
- Tuangkan minyak kedalam wajan, tunggu hingga panas lalu masukkan tempe dan masak hingga matang

4. BENING KELOR

Bahan:

- Kelor 1kg
- Kunci 300 g
- Garam secukupnya

Alat:

- Panci
- Centong sayur
- Pisau
- Talenan

Cara:

- Petik kelor dari batang
- Cuci bersih, haluskan bumbu, masukkan kelor dan bumbu kedalam panci, masak hingga matang.

5. AYAM GORENG

Bahan:

- Ayam 6kg
- Kunyit 100 g
- Sereh 50 g
- Daun salam 20 lembar
- Ketumbar 10 sdm
- Kemiri 25 butir
- Bawang putih 20 siung
- Jahe 10 ruas
- Laos 15 ruas

Alat:

- Pisau

- Talenan
- Baskom
- Panci

Cara:

- Haluskan semua bumbu
- Masukkan ayam yang sudah dipotong sesuai porsi, tambahkan sedikit demi sedikit air sampai menutup semua permukaan ayam
- Didihkan dengan api kecil, angkat jika air mulai menyusut dan bumbu meresap sempurna
- Panaskan minyak dalam wajan, goreng ayam yang sudah diungkep, masak hingga kecoklatan

6. SUP BROKOLI

Bahan:

- Brokoli 12kg
- Bawang putih 200 g
- Bawang merah 250 g
- Merica secukupnya
- Garam secukupnya
- Gula secukupnya

Alat:

- Baskom
- Pisau
- Talenan
- Panci

Cara:

- Haluskan bumbu, tumis sampai wangi, tambahkan air tunggu sampai mendidih
- Masukkan brokoli, tambah gula dan garam secukupnya lalu masak hingga masak.

7. TONGKOL BALI

Bahan:

- Ikan tongkol 10kg
- Bawang putih 300 g
- Bawang merah 350 g
- Jahe 50 g
- Kunyit 50 g
- Lengkuas 80 g
- Cabe merah 1,5 kg
- Kemiri 50 g
- Garam secukupnya

- Gula secukupnya
- Daun jeruk 20 lembar
- Daun salam 20 lembar

Alat:

- Pisau
- *Copper*
- Panci besat
- Wajan besar
- Sendok dan spatula
- Talenan

Cara:

- Bersihkan ikan tongkol dengan jeruk nipis dan air bersih. Potong sesuai porsi yang dibutuhkan.
- Haluskan bumbu. Panaskan minyak kedalam wajan, tumis bumbu halus hingga harum.
- Masukkan potongan ikan tongkol kedalam wajan, masak ikan tongkol dengan api sedang hingga bumbu meresap dan ikan matang sempurna.

8. BENING BAYAM

Bahan:

- Bayam 10 ikat
- Kunci 300 g
- Bawang putih 10 g

Alat:

Alat:

- Panci
- Centong sayur
- Pisau
- Talenan

Cara:

- Petik kelor dari batang
- Cuci bersih, haluskan bumbu, masukkan kelor dan bumbu kedalam panci, masak hingga matang.

9. MIE GORENG

Bahan:

- Mie telur 2kg
- Bawang putih 300 g
- Bawang merah
- Kecap manis
- Kecap asin
- Garam secukupnya
- Merica secukupnya
- Minyak goreng

Alat:

- Wajan
- Spatula
- Pisau
- Talenan
- Panci utk merebus
- Baskom

Cara:

- Rebus mie dalam panci besar sampai masak. Tiriskan dan sisihkan.
- Tumis bawang putih hingga harum, tambahkan mie yang sudah direbus ke dalam wajan.
- Tuangkan kecap manis dan kecap asin sesuai selera. Tambahkan garam dan merica bubuk secukupnya. Aduk kembali hingga semuanya tercampur rata.

10. TELUR DADAR

Bahan:

- Telur 5kg
- Minyak goreng
- Garam secukupnya

Alat:

- Baskom
- Teflon
- Spatula
- Pisau

Cara:

- Kocok telur dalam baskom menggunakan garpu hingga tercampur rata, tambahkan garam secukupnya
- Panaskan sedikit minyak dalam teflon, dengan api sedang.
- Masak telur hingga matang, dan sedikit demi sedikit sampai adonan habis.

11. LELE GORENG

Bahan:

- Ikan lele segar 5kg
- Minyak goreng
- Garam
- Kunyit
- Merica

Alat:

- Baskom
- Wajan
- Spatula
- Tirisan minyak

Cara:

- Marinasi lele dengan bumbu yang sudah disiapkan.
- Panaskan minyak kedalam wajan, masukkan lele yang sudah dimarinasi dan goreng hingga matang.

12. TUMIS SAWI

Bahan:

- Sawi 10 ikat
- Bawang putih 40 g
- Merica
- Minyak goreng
- Garam

Alat:

- Wajan
- Spatula
- Pisau
- Talenan

Cara:

- Panaskan sedikit minyak kedalam wajan
- Tumis bawang putih hingga harum

- Masukkan sawi yang telah dipotong ke dalam wajan.
- Tambahkan sedikit garam dan merica sesuai selera.
- Aduk-aduk sawi hingga layu dan matang, tetapi masih renyah.

13. AYAM KECAP

Bahan:

- Ayam 6 kg
- Kecap manis 100 ml
- Bawang putih 50 g
- Garam
- Merica
- Air

Alat:

- Wajan
- Spatula
- Pisau
- Talenan
- Baskom

Cara:

- Potong ayam sesuai porsi dan cuci bersih
- Tumis bawang putih kedalam wajan dengan sedikit minyak
- Masukkan ayam, tambahkan kecap, garam, merica. Aduk rata
- Tambahkan air secukupnya, masak hingga matang meresep.

14. TUMIS WORTEL

Bahan:

- Wortel 4kg
- Minyak goreng
- Bawang putih 50 g
- Garam secukupnya
- Air secukupnya

Alat:

- Wajan
- Spatula
- Pisau
- Talenan
- Baskom

Cara:

- Cuci wortel hingga bersih, potong-potong sesuai keinginan
- Tumis bawang putih hingga wangi dengan sedikit minyak
- Masukkan wortel, tambahkan sedikit air. Tunggu hingga wortel setengah empuk

- Tambahkan garam lalu aduk rata.

15. TAHU GORENG

Bahan:

- Tahu 4kg
- Garam
- Minyak goreng
- Air

Alat:

- Pisau
- Talenan
- Baskom
- Wajan
- Spatula

Cara:

- Potong-potong tahu, celupkan kedalam larutan air garam
- Panaskan minyak kedalam wajan, masukkan tahu yang sudah dimarinasi didalam larutan garam. Masak hingga matang

16. DADAR JAGUNG

Bahan:

- Jagung manis 2kg
- Bawang putih 30 g
- Daun bawang 40 g
- Bawang merah 30 g
- Tepung terigu 500 g
- Minyak goreng
- Garam
- Merica

Alat:

- Baskom
- Pisau
- Talenan
- Wajan
- Spatula
- Ulekan

Cara:

- Kupas jagung, cuci bersih, parut jagung.
- Blender jagung hingga agak halus, tambahkan tepung terigu dan bumbu
- Panaskan minyak kedalam wajan, goreng hingga berwarna kecoklatan sampai adonan habis.