



**TUGAS AKHIR – 33412301065**

**GAMBARAN POLA KONSUMSI MAKANAN  
TINGGI KARBOHIDRAT PADA SANTRIWATI  
MAHAD AL-ITTIHAD CAMPLONG**

**ROBIATUL ADEWIYAH  
NRP. 33412301065**

**Dosen Pembimbing :**  
**Anggeria Oktavisa Denta, S.Si., M.M., M.Biotech.**  
**Nur Iszakiah, S.ST., M.M., M.Kes**

**PROGRAM STUDI DIPLOMA III KEPERAWATAN  
JURUSAN KESEHATAN  
POLITEKNIK NEGERI MADURA  
SAMPANG  
2026**

# **TUGAS AKHIR**



## **GAMBARAN POLA KONSUMSI MAKANAN TINGGI KARBOHIDRAT PADA SANTRIWATI MAHAD AL-ITTIHAD CAMPLONG**

Laporan ini disusun untuk memenuhi salah satu  
syarat menyelesaikan pendidikan Diploma III  
Program Studi Keperawatan Di Jurusan Kesehatan

Oleh :  
Robiatul Adewiyah  
33412301065

PROGRAM STUDI DIII KEPERAWATAN  
JURUSAN KESEHATAN  
POLITEKNIK NEGERI MADURA  
TAHUN 2026

## LEMBAR PERSETUJUAN SIDANG

Judul Tugas Akhir : Gambaran Pola Konsumsi Makanan Tinggi Karbohidrat  
pada Santriwati Mahad Al-Ittihad Camplong

Penulis : Robiatul Adewiyah  
NRP : 33412301065  
Program Studi : Diploma 3 Keperawatan  
Jurusan : Kesehatan

Tugas Akhir ini telah diperiksa dan disetujui untuk disidangkan.  
Ditandatangani di Sampang, 06 Februari 2026

Menyetujui,

Pembimbing I

Anggeria Oktavisa Denta, S.Si., M.M., M.Biotech  
NIPPPK. 198710192024212016

Pembimbing II

Nur Iszakiah S.ST., M.M., M.Kes  
NIPPPK. 197311032024212005

Mengetahui,

Ketua Jurusan  
Kesehatan

Abdian Syakura, S.Kep., Ns., M.Kes  
NIPPPK. 199005252025211101

Koordinator Program  
Studi Diploma 3 Keperawatan

Ns.Lailatul Hafidah, S.Kep., M.Kes  
NIPPPK. 198512022025212061

## LEMBAR PENGESAHAN

### GAMBARAN POLA KONSUMSI MAKANAN TINGGI KARBOHIDRAT PADA SANTRI WATI MAHAD AL-ITTIHAD CAMPLONG

Diajukan untuk memenuhi salah satu syarat memperoleh gelar  
Ahli Madya Keperawatan  
Pada  
Jurusan Kesehatan  
Politeknik Negeri Madura

Oleh:  
Robiatul Adewiyah  
NRP. 33412301065

Tugas Akhir ini telah disidangkan pada tanggal 10 Februari 2026, dan telah sesuai  
dengan ketentuan.

Disetujui tim penguji tugas akhir:

1. Anggeria Oktavisa D.S.Si., M.M., M.Biotech
2. Nur Iszakiyah, S.ST., MM., M.Kes
3. Mohamad Nur, S.Kep., Ns., M.Si
4. Kuzzairi, S.Kep., Ns., M.H., M.Kes
5. Prastomo Suhendro, S.E.M.M

()  
()  
()  
()  
()

SAMPANG  
Februari, 2026

## HALAMAN PERNYATAAN KEASLIAN

Saya mahasiswa Politeknik Negeri Madura, Kementerian, Pendidikan,  
Kebudayaan, Riset dan Teknologi :

Nama : Robiatul Adewiyah

NRP : 33412301065

Program Studi : Keperawatan

Jurusan : Kesehatan

Dengan ini menyatakan bahwa Tugas Akhir yang saya buat dengan Judul :  
Gambaran Pola Konsumsi Makanan Tinggi Karbohidrat pada Santriwati  
Mahad Al-Ittihad Camplong

1. Dibuat dan diselesaikan sendiri dengan menggunakan literatur, hasil kuliah, survei lapangan, bimbingan dengan dosen pembimbing dan pembimbing penelitian, melalui tanya jawab maupun asistensi serta buku-buku jurnal acuan yang tertera dalam referensi pada Tugas Akhir ini.
2. Bukan merupakan duplikasi yang sudah dipublikasikan atau yang pernah dipakai untuk mendapatkan gelar sarjana di Universitas/Perguruan Tinggi lain, kecuali pada bagian-bagian tertentu digunakan referensi pendukung untuk melengkapi informasi dan sumber informasi dengan dicantumkan melalui referensi yang semestinya.
3. Bukan merupakan karya tulis terjemahan dari kumpulan buku atau jurnal acuan yang tertera dalam referensi pada Tugas Akhir ini.

Jika terbukti saya tidak memenuhi apa yang telah saya nyatakan seperti apa yang di atas, maka Tugas Akhir saya ini dibatalkan.

Sampang, Februari 2026



Robiatul Adewiyah  
NRP. 33412301065

**GAMBARAN POLA KONSUMSI MAKANAN TINGGI  
KARBOHIDRAT PADA SANTRIWATI MAHAD  
AL-ITTIHAD CAMPLONG**

Nama Mahasiswa : Robiatul Adewiyah  
NRP : 33412301065  
Program Studi : D3 Keperawatan  
Dosen Pembimbing 1 : Anggeria Oktavisa Denta, S.Si., M.M., M.Biotech  
Dosen Pembimbing 2 : Nur Iszakiyah, S.ST., M.M., M.Kes

**ABSTRAK**

**Pendahuluan:** Perubahan gaya hidup dengan tingkat aktivitas yang semakin tinggi menyebabkan pergeseran pola konsumsi makanan ke arah yang lebih praktis dan cepat saji, termasuk dalam kebiasaan makan sehari-hari. Karbohidrat merupakan sumber energi utama yang berperan penting dalam mendukung aktivitas dan fungsi tubuh, terutama pada kelompok usia remaja. Di lingkungan pondok pesantren, pola penyediaan makanan yang relatif seragam serta keterbatasan variasi menu dapat memengaruhi pola konsumsi karbohidrat pada santriwati. Kondisi tersebut berpotensi menimbulkan ketidakseimbangan asupan gizi, baik akibat kelebihan maupun kekurangan energi, yang pada akhirnya dapat meningkatkan risiko terjadinya gangguan kesehatan. **Tujuan:** untuk mengetahui gambaran pola konsumsi makanan tinggi karbohidrat pada santriwati SMP Mahad Al-Ittihad Camplong. **Metode:** Penelitian ini menggunakan metode *deskriptif-kuantitatif* dengan pendekatan *cross sectional*. Variabel dalam penelitian ini adalah pola konsumsi makanan tinggi karbohidrat, dengan kategori sering dan jarang. Populasi penelitian ini sebanyak 152 santriwati SMP Mahad Al-Ittihad Camplong 2025-2026 dengan sampel sebanyak 111 santriwati yang diambil menggunakan *purposive-sampling*. Pengumpulan data dilakukan dengan mengisi lembar kuesioner, kemudian data diolah dan dianalisis menggunakan analisa univariat. **Hasil:** Hasil analisa univariat menunjukkan bahwa sebagian besar santriwati berada pada kategori jarang dalam mengkonsumsi makanan tinggi karbohidrat, yaitu sebanyak 79 santriwati (71%) dari 111 (100%) total responden. **Kesimpulan:** Berdasarkan hasil pembahasan, dapat disimpulkan bahwa pola konsumsi karbohidrat pada santriwati masih memerlukan perhatian, terutama melalui peningkatan pemahaman tentang peran karbohidrat sebagai sumber energi utama dan penerapan pola makan yang seimbang sesuai kebutuhan harian. Di samping itu, keterlibatan pondok pesantren sangat dibutuhkan dalam penyediaan menu makanan yang seimbang dan bervariasi guna menunjang kecukupan asupan karbohidrat serta pemenuhan kebutuhan gizi santriwati.

**Kata Kunci : Pola Konsumsi, Karbohidrat, Santriwati**

# OVERVIEW OF HIGH CARBOHYDRATE FOOD CONSUMPTION PATTERNS AMONG FEMALE STUDENTS AT MAHAD AL-ITTIHAD IN CAMPLONG

*Student Name* : Robiatul Adewiyah  
*NRP* : 33412301065  
*Study Program* : D3 keperawatan  
*Supervisor 1* : Anggeria Oktavisa Denta, S.Si., M.M., M.Biotech  
*Supervisor 2* : Nur Iszakiyah, S.ST., M.M., M.Kes

## ABSTRACT

**Introduction:** Lifestyle changes with increasingly high levels of activity have led to a shift in food consumption patterns towards more practical and fast food options, including in daily eating habits. Carbohydrates are the main source of energy that plays an important role in supporting the body's activities and functions, especially in adolescents. In Islamic boarding schools, relatively uniform food provision and limited menu variety can affect the carbohydrate consumption patterns of female students. This condition has the potential to cause nutritional imbalances, either due to excess or deficiency of energy, which in turn can increase the risk of health problems.

**Objective:** to determine the pattern of high carbohydrate consumption among female students at Mahad Al-Ittihad Junior High School in Camplong.

**Method:** This study used a descriptive-quantitative method with a cross-sectional approach. The variable in this study was the pattern of high carbohydrate consumption, with the categories of frequent and infrequent. The study population consisted of 152 female students at Mahad Al-Ittihad Camplong Junior High School in 2025-2026, with a sample of 111 female students selected using purposive sampling. Data collection was conducted by filling out a questionnaire, then the data was processed and analyzed using univariate analysis.

**Results:** The results of the univariate analysis showed that most of the female students were in the rare category of consuming high-carbohydrate foods, namely 79 female students (71%) out of 111 (100%) total respondents. **Conclusion:** Based on the results of the discussion, it can be concluded that the carbohydrate consumption patterns of female Islamic boarding school students still require attention, particularly through increasing understanding of the role of carbohydrates as the main source of energy and the implementation of a balanced diet in accordance with daily requirements. In addition, the involvement of Islamic boarding schools is urgently needed in providing balanced and varied food menus to support adequate carbohydrate intake and meet the nutritional needs of female students.

**Keywords:** Consumption Patterns, Carbohydrates, Female Islamic Boarding School Students

## KATA PENGANTAR

Alhamdulillah segala puji syukur kepada Allah Yang Maha Esa yang telah memberi kekuatan, kemampuan, dan kesabaran kepada peneliti, sehingga peneliti dapat menyusun tugas akhir ini dengan baik. Tujuan penulisan tugas akhir adalah untuk memenuhi salah satu persyaratan bagi mahasiswa untuk dapat menyelesaikan pendidikan Diploma 3 Keperawatan Jurusan Kesehatan Politeknik Negeri Madura.

Peneliti dalam penulisan tugas akhir ini, telah berhasil menyusun Karya Tulis Ilmiah tentang gambaran pola konsumsi santriwati yang berjudul **“Gambaran Pola Konsumsi Makanan Tinggi Karbohidrat pada Santriwati Mahad Al-Ittihad Camplong”**.

Tugas akhir ini tidak akan selesai dengan baik tanpa bantuan, bimbingan, dan dorongan dari orang-orang yang berada di sekitar penulis. Oleh karena itu, penulis ingin mengucapkan terimakasih banyak kepada :

1. Laily Ulfiyah, M.T., selaku Direktur Politeknik Negeri Madura.
2. M. Musta'in, S.ST., MT., Wakil Direktur Bidang Akademik.
3. Abdan Syakura, S.Kep., Ns., M.Kep., sebagai Ketua Jurusan Kesehatan yang telah memberikan kesempatan untuk melakukan penelitian.
4. Hilmah Noviandry R, S.Kep., Ns., M.Kes., sebagai Sekretaris Jurusan Kesehatan yang memberikan kesempatan untuk melakukan penelitian.
5. Lailatul Hafidah, S.Kep., Ns., M.Kes., sebagai Koordinator Program Studi D3 Keperawatan yang telah memberikan kesempatan untuk melakukan penelitian.
6. Anggeria Oktavisa Denta, S.Si., M.M., M.Biotech., selaku Pembimbing I yang sudah sangat banyak membantu dan memberikan masukan kepada peneliti dalam proses pengerjaan karya tulis ilmiah.
7. Nur Iszakiyah, S.ST., M.M., M.Kes., selaku Pembimbing II yang sudah memberikan masukan kepada peneliti dalam proses pengerjaan karya tulis ilmiah ini.
8. Para dosen dan tenaga kependidikan Politeknik Negeri Madura yang telah melayani mahasiswa selama penulis menempuh pendidikan di Politeknik Negeri Madura.
9. Kepala Pondok Pesantren Mahad Al-Ittihad Al-Islami Camplong yang telah memberikan ijin kepada peneliti untuk melakukan pengambilan data awal di Pondok Pesantren Mahad Al-Ittihad Al-Islami Camplong.

10. Kepada kedua orang tua saya, Abd. Salam dan Jumsiyah yang telah mendukung penuh pendidikan saya selama ini dan memberikan saya hak untuk saya melanjutkan pendidikan sesuai dengan yang saya mau, dan selalu mengusahakan apapun yang selalu menjadi kebutuhan dan keinginan saya selama ini. Terimakasih atas semua dukungan dan doa nya selama ini.
11. Kepada saudara-saudara saya, terutama kakak keempat dan kelima saya (Fatimatul Munawarah dan Syarif Hidayatullah) yang banyak membantu dalam membiayai perkuliahan saya, selalu berusaha memberikan yang terbaik, dan selalu bisa saya andalkan di semua situasi. Terimakasih banyak untuk semuanya.
12. Rekan-rekan kelas C, terutama Irawati, Raudlatul Jannah, Robiatul Adawiyah, dan Roisah Diniyah yang telah kebersamai penulis sejak awal menduduki bangku perkuliahan hingga saat ini. Terimakasih untuk momen-momen kecil namun berkesannya dan segala bentuk dukungan semangat, motivasi, dan canda tawa yang selama ini sudah kita lewati bersama.
13. Rekan-rekan mahasiswa dan seluruh pihak yang tidak dapat penulis sebutkan satu-persatu yang telah membantu memberikan dukungan dan saran dalam penyusunan karya tulis ilmiah ini.
14. Adik-adik responden yang telah bersedia meluangkan waktunya untuk menjadi responden pada penelitian yang dilakukan penulis.

Karya tulis ilmiah ini sangat jauh dari kata sempurna. Oleh karena itu, saran dan kritik yang membangun sangat peneliti harapkan sebagai masukan dalam perbaikan penulisan, semoga penelitian ini dapat bermanfaat bagi peneliti dan pembaca.

Sampang, ...Februari 2026  
Peneliti,



Robiatul Adawiyah  
NRP. 33412301065

## DAFTAR ISI

|                                   |      |
|-----------------------------------|------|
| LEMBAR PERSETUJUAN SIDANG .....   | iii  |
| LEMBAR PENGESAHAN.....            | iv   |
| HALAMAN PERNYATAAN KEASLIAN ..... | v    |
| KATA PENGANTAR .....              | viii |
| DAFTAR ISI.....                   | x    |
| DAFTAR TABEL.....                 | xiii |
| DAFTAR GAMBAR.....                | xiv  |
| DAFTAR LAMPIRAN.....              | xv   |
| DAFTAR SINGKATAN DAN LAMBANG..... | xvi  |
| BAB 1 .....                       | 1    |
| PENDAHULUAN .....                 | 1    |
| 1.1. Latar Belakang.....          | 1    |
| 1.2. Rumusan Masalah .....        | 4    |
| 1.3. Batasan Penelitian .....     | 4    |
| 1.4. Tujuan Penelitian .....      | 4    |
| 1.5. Manfaat Penelitian .....     | 4    |
| 1.5.1. Manfaat Teoritis .....     | 4    |
| 1.5.2. Manfaat Praktis .....      | 4    |
| BAB 2 .....                       | 6    |
| TINJAUAN PUSTAKA.....             | 6    |
| 2.1. Landasan Teori.....          | 6    |
| 2.1.1. Pola Konsumsi .....        | 6    |
| 2.1.2. Karbohidrat .....          | 6    |
| 2.1.3. Santriwati.....            | 11   |
| 2.2. Penelitian Sebelumnya .....  | 12   |
| 2.3. Kerangka Konsep .....        | 14   |

|                                                                            |           |
|----------------------------------------------------------------------------|-----------|
| 2.4. Deskripsi Kerangka Konsep.....                                        | 15        |
| <b>BAB 3 .....</b>                                                         | <b>16</b> |
| <b>METODE PENELITIAN .....</b>                                             | <b>16</b> |
| 3.1. Desain Penelitian.....                                                | 16        |
| 3.2. Kerangka Kerja .....                                                  | 17        |
| 3.3. Populasi, Sample, Sampling .....                                      | 18        |
| 3.3.1. Populasi .....                                                      | 18        |
| 3.3.2. Sampel.....                                                         | 18        |
| 3.3.3. Sampling .....                                                      | 19        |
| 3.4. Identifikasi Variabel .....                                           | 19        |
| 3.5. Definisi Operasional .....                                            | 20        |
| 3.6. Pengumpulan, Pengolahan, dan Analisa Data .....                       | 20        |
| 3.6.1. Pengumpulan Data.....                                               | 20        |
| 3.6.2. Pengolahan Data .....                                               | 21        |
| 3.6.3. Analisa Data.....                                                   | 22        |
| 3.7. Etika Penelitian.....                                                 | 22        |
| 3.7.1. Tanpa nama ( <i>anonymity</i> ).....                                | 22        |
| 3.7.2. Lembar persetujuan menjadi responden ( <i>informedconsen</i> )..... | 22        |
| 3.7.3. Kerahasiaan ( <i>confidentiality</i> ) .....                        | 23        |
| 3.8. Keterbatasan .....                                                    | 23        |
| <b>BAB 4 .....</b>                                                         | <b>24</b> |
| <b>HASIL DAN PEMBAHASAN .....</b>                                          | <b>24</b> |
| 4.1. Hasil Penelitian .....                                                | 24        |
| 4.2. Pembahasan.....                                                       | 26        |
| <b>BAB 5 .....</b>                                                         | <b>29</b> |
| <b>KESIMPULAN DAN SARAN .....</b>                                          | <b>29</b> |
| 5.1. Kesimpulan.....                                                       | 29        |
| 5.2. Saran.....                                                            | 29        |
| 5.2.1. Bagi Responden .....                                                | 29        |

|                             |                                                                                          |           |
|-----------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|
| 5.2.2.                      | Bagi pondok pesantren .....                                                              | 29        |
| 5.2.3.                      | Bagi peneliti selanjutnya dalam bidang kesehatan, terutama<br>keperawatan dan gizi ..... | 29        |
| <b>DAFTAR PUSTAKA .....</b> |                                                                                          | <b>30</b> |

## DAFTAR TABEL

|           |                                                                                                                                        |    |
|-----------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|
| Tabel 2.1 | Bahan Makanan Sumber Karbohidrat.....                                                                                                  | 10 |
| Tabel 2.2 | Hasil Penelitian Sebelumnya Tentang Gambaran Pola Konsumsi Makanan Tinggi Karbohidrat.....                                             | 12 |
| Tabel 3.1 | Definisi Operasional Gambaran Pola Konsumsi Makanan Tinggi Karbohidrat pada Santriwati Mahad Al-Ittihad Camplong.....                  | 20 |
| Tabel 4.1 | Distribusi responden berdasarkan usia di Mahad Al-Ittihad Camplong.....                                                                | 25 |
| Tabel 4.2 | Distribusi responden berdasarkan kelas di Mahad Al-Ittihad Camplong.....                                                               | 25 |
| Tabel 4.3 | Distribusi responden berdasarkan frekuensi pola konsumsi makanan tinggi karbohidrat di Pondok Pesantren Mahad Al-Ittihad Camplong..... | 25 |

## DAFTAR GAMBAR

|            |                                                                                                                 |    |
|------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|
| Gambar 2.1 | Kerangka Konsep Gambaran Pola Konsumsi Makanan Tinggi Karbohidrat pada Santriwati Mahad Al-Ittihad Campong..... | 14 |
| Gambar 3.1 | Kerangka Kerja Gambaran Pola Konsumsi Makanan Tinggi Karbohidrat pada Santriwati Mahad Al-Ittihad Camplong..... | 17 |

## DAFTAR LAMPIRAN

|             |                                                             |    |
|-------------|-------------------------------------------------------------|----|
| Lampiran 1  | Surat Permohonan Pengambilan Data Awal.....                 | 33 |
| Lampiran 2  | Data Awal Penelitian.....                                   | 34 |
| Lampiran 3  | Surat Izin Penelitian.....                                  | 35 |
| Lampiran 4  | Surat Balasan Izin Penelitian.....                          | 36 |
| Lampiran 5  | Lembar Permohonan dan Persetujuan Menjadi<br>Responden..... | 37 |
| Lampiran 6  | Kisi-Kisi Kuesioner.....                                    | 38 |
| Lampiran 7  | Kuesioner Penelitian.....                                   | 39 |
| Lampiran 8  | Tabulasi Data Umum dan Data Khusus Responden.....           | 40 |
| Lampiran 9  | Dokumentasi.....                                            | 49 |
| Lampiran 10 | Lembar Konsultasi Pembimbing I.....                         | 51 |
| Lampiran 11 | Lembar Konsultasi Pembimbing II.....                        | 53 |
| Lampiran 12 | Lembar Konsultasi Penguji I.....                            | 55 |
| Lampiran 13 | Lembar Konsultasi Penguji II.....                           | 56 |
| Lampiran 14 | Lembar Konsultasi Penguji III.....                          | 57 |
| Lampiran 15 | Turnitin.....                                               | 58 |
| Lampiran 16 | Biodata Penulis.....                                        | 59 |

## DAFTAR SINGKATAN DAN LAMBANG

### DAFTAR SINGKATAN

|      |                                       |
|------|---------------------------------------|
| ATP  | : Adenosina Trifosfat                 |
| FFQ  | : <i>Food Frequency Questionnaire</i> |
| FOS  | : Fruktooligosakarida                 |
| GOS  | : Galaktooligosakarida                |
| gr   | : Gram                                |
| HFCS | : <i>High Fructose Corn Syrup</i>     |
| IMT  | : Indeks Massa Tubuh                  |
| KBBI | : Kamus Besar Bahasa Indonesia        |
| KH   | : Karbohidrat                         |
| PMK  | : Peraturan Menteri Kesehatan         |
| SMA  | : Sekolah Menengah Atas               |
| SMP  | : Sekolah Menengah Pertama            |
| UKS  | : Unit Kesehatan Sekolah              |
| WHO  | : <i>World Health Organization</i>    |

### DAFTAR LAMBANG

|   |                                 |   |               |
|---|---------------------------------|---|---------------|
| C | : Karbon                        | × | : Dikali      |
| H | : Hidrogen                      | – | : Sampai      |
| O | : Oksigen                       | = | : Sama dengan |
| N | : Jumlah populasi               | > | : Lebih dari  |
| n | : Jumlah sampel                 | < | : Kurang dari |
| e | : <i>Presis/margin of error</i> | % | : Persentase  |
| f | : Jumlah Kelompok               | / | : Atau        |
| p | : <i>Probability value</i>      | ∑ | : Jumlah      |
| r | : Koefisien korelasi            | √ | : Ceklis      |

## **BAB 1**

### **PENDAHULUAN**

#### **1.1. Latar Belakang**

Kepadatan kegiatan manusia di era sekarang telah mengalami peningkatan seiring dengan proses bertambahnya usia. Dampaknya, tuntutan manusia menjadi semakin rumit, individu yang menyesuaikan diri dengan situasi yang semakin sering mengalami krisis ekonomi yang kadang-kadang memaksa orang untuk mencari beragam pilihan alternatif yang lebih mudah dan praktis. Di setiap aspek, manusia memerlukan yang serba instan agar tetap hemat meskipun kegiatan tetap berlangsung dengan efektif dan efisien. Hal ini termasuk memilih makanan dan cara menikmati makan, untuk meningkatkan kemudahan, manusia cenderung memilih makanan siap saji. Manusia dengan mudah menukar uang untuk makanan siap saji yang dianggap lebih lezat, praktis, dan menguntungkan bagi mereka (Zai *et al.*, 2025). Pangan utama adalah makanan yang umumnya terdapat dalam menu sehari-hari, memiliki proporsi besar dalam asupan, dan menyuplai sebagian besar energi. Konsumsi sumber karbohidrat melalui makanan pokok memberikan peran besar terhadap total energi harian seseorang, jika dibandingkan protein dari hewan, protein nabati, serta buah dan sayur. Energi dibutuhkan manusia untuk keberlangsungan hidup, pertumbuhan dan kegiatan fisik, yang diperoleh dari karbohidrat, lemak, dan protein yang terdapat dalam makanan (Rejeki *et al.*, 2024). Karbohidrat adalah salah satu jenis makronutrien yang memiliki peran sangat penting bagi kehidupan manusia. Bersama dengan lemak dan protein, karbohidrat berfungsi sebagai sumber energi utama untuk tubuh. Karbohidrat memberikan sekitar 4kilo kalori pergram dan memenuhi sekitar 45 hingga 65% dari total kebutuhan energi harian manusia, tergantung pada usia, tingkat aktivitas fisik, dan keadaan kesehatan tubuh. Fungsi karbohidrat dalam metabolisme manusia sangat penting karena glukosa yang merupakan bentuk paling dasar dari karbohidrat menjadi sumber energi utamaa untuk otak dan sel-sel tubuh. Sebagai sumber energi utama, karbohidrat dibutuhkan dalam kuantitas yang besar untuk mendukung fungsi tubuh, terutama untuk otak, otot, dan berbagai sistem organ lainnya. Dalam hal makanan, karbohidrat ada dalam berbagai bentuk dan konsentrasi, tergantung dari asalnya. Beras, jagung, gandum, sagu, singkong, dan ubi adalah contoh makanan pokok yang kaya akan karbohidrat dan banyak dikonsumsi oleh masyarakat di Indonesia dan di seluruh dunia (Sabrina *et al.*, 2025).

Pesantren adalah suatu institusi dimana santri/santriwati dilatih untuk menjadi individu yang berperilaku baik dan memiliki pengetahuan yang mendalam mengenai agama Islam serta berbagai disiplin ilmu lainnya. Dalam institusi ini, santri memerlukan jaminan kesejahteraan

sepanjang fase pertumbuhan dan perkembangan mereka. Pola konsumsi dan asupan gizi yang memadai merupakan salah satu elemen paling krusial dalam meningkatkan mutu sumber daya manusia. Proses dasar pengelolaan makanan mencakup aturan pemberian makanan, standar makanan dan ukuran porsi, perencanaan menu beserta siklus menunya, estimasi kebutuhan makanan, estimasi anggaran untuk makanan, pemesanan dan pembelian bahan makanan, penerimaan bahan makanan, penyimpanan serta distribusi makanan, penyiapan makanan, pengelolaan makanan, distribusi, dan transportasi untuk penyajian makanan (Humaira *et al.*, 2022). Di pondok pesantren, studi yang serupa menunjukkan bahwa menu harian cenderung monoton, mengandalkan sumber karbohidrat utama yang tidak selalu memenuhi kebutuhan zat gizi mikro serta makro yang diperlukan tubuh dengan baik. Sebagai contoh, beberapa penelitian pada santriwati di beberapa pesantren di Indonesia menunjukkan bahwa kontribusi karbohidrat terhadap total energi menjadi dominan dan berhubungan dengan masalah anemia atau kekurangan nutrisi lainnya.

Sekitar 85% negara di seluruh dunia menjadikan nasi sebagai sumber energi utama mereka. Di Indonesia, nasi menjadi sumber karbohidrat yang paling dominan bagi penduduknya. Sudah tidak asing lagi bagi kita bahwa di Indonesia, masyarakat cenderung memiliki pemikiran ‘tidak menyantap nasi berarti belum makan’. Dengan mengutip kalimat tersebut, kita bisa memperbaiki cara pandang yang tepat untuk menerapkan pola hidup yang lebih sehat. Pola makan yang sehat akan terlihat dari waktu makan yang sesuai, ukuran porsi yang seimbang, serta kandungan gizi dari makanan yang dikonsumsi (Zai *et al.*, 2025). Menurut data yang diperoleh dari Badan Pusat Statistik pada tahun 2021, proporsi asupan kalori yang berasal dari padi-padian mencapai 39,57% dengan rincian 36,72% di kota dan 43,29% di desa. Sementara itu, untuk kalori dari umbi-umbian terdaftar sebesar 1,66% di area perkotaan dan 2,81% di area pedesaan. Tingginya angka kalori yang bersumber dari padi-padian disebabkan oleh besarnya konsumsi nasi yang menjadi makanan utama bagi mayoritas warga Indonesia (Rejeki *et al.*, 2024). Data mengenai status gizi remaja di Indonesia menurut Riset Kesehatan Dasar menunjukkan bahwa kejadian status gizi pendek dan kurus masih tergolong tinggi. Angka prevalensi untuk status gizi sangat kurus pada kelompok usia 13-15 tahun adalah 1,9%, sedangkan untuk kategori kurus mencapai 6,8%, normal 75,3%, gemuk 11,2% dan obesitas 4,8% (Dewi *et al.*, 2022). Berdasarkan hasil survei awal yang dilakukan peneliti melalui metode wawancara dengan salah satu ustadzah di SMP Mahad Al-Ittihad Camplong, diperoleh informasi bahwa konsumsi makanan di lingkungan pondok pesantren didominasi oleh makanan pokok, khususnya nasi yang secara rutin disajikan sebagai menu utama harian santriwati. Berdasarkan rekap hasil Pemeriksaan Kesehatan Gratis yang dilaksanakan Puskesmas Camplong pada bulan September 2025, angka prevalensi untuk kategori

*underweight* pada santriwati di SMP Mahad Al-Ittihad Camplong adalah 25,32%, kategori *overweight* sebesar 7,79%, dan kategori obesitas sebesar 8,44%.

Penumpukan lemak dalam tubuh akibat asupan karbohidrat yang berlebihan dapat menimbulkan risiko sejumlah penyakit seperti obesitas, diabetes, dan penyakit jantung. Disamping itu, hal tersebut juga dapat memperburuk kadar kolesterol dalam tubuh. Asupan karbohidrat yang berlebih menyebabkan obesitas dan memicu resistensi insulin yang meningkatkan resiko diabetes tipe -2 (Panjaitan *et al.*, 2022). Kekurangan karbohidrat memberikan pengaruh negatif bagi tubuh. Hal ini menyebabkan tubuh menjadi lemah dan menggunakan protein serta lemak sebagai sumber energi. Proses penguraian lemak untuk mendapatkan energi dapat mengakibatkan penumpukan keton dalam aliran darah. Jika kondisi ini dibiarkan berlangsung lama, maka dapat memicu terjadinya ketosis. Ketosis bisa menyebabkan gejala seperti pusing, kelelahan, mual, dan dehidrasi. Selain itu, kurangnya asupan karbohidrat berpotensi menyebabkan tubuh kekurangan nutrisi lain yang sangat diperlukan untuk menjamin fungsi tubuh dengan baik (Ardian *et al.*, 2024).

Lingkungan pesantren yang memiliki sitem penyediaan makanan yang seragam dan pilihan menu yang terbatas dapat mengakibatkan konsumsi makanan yang kaya karbohidrat lebih dominan dibandingkan dengan nutrisi lainnya. Jika pola makan ini berlangsung terus-menerus tanpa adanya pengawasan dan evaluasi, hal ini bisa berakibat pada ketidakseimbangan asupan gizi yang dapat menimbulkan berbagai masalah kesehatan di masa mendatang. Mengingat terbatasnya penelitian yang secara rinci menunjukkan pola makan tinggi karbohidrat pada santriwati di lingkungan pesantren, dimana sebagian besar studi tentang gizi remaja lebih menekankan pada keterkaitan atau dampak terhadap status gizi, sedangkan penjelasan mengenai pola konsumsi sebagai dasar untuk mengidentifikasi masalah gizi masih jarang diteliti dengan mendalam. Sementara itu, informasi yang mendeskripsikan jenis, frekuensi, dan porsi konsumsi karbohidrat sangat dibutuhkan sebagai langkah awal dalam merencanakan intervensi gizi yang benar-benar efektif. Berdasarkan uraian tersebut, perlu dilakukan penelitian yang menguraikan secara sistematis gambaran pola konsumsi makanan tinggi karbohidrat pada santriwati, sebagai dasar pengembangan strategi penyuluhan gizi, perbaikan menu pesantren, serta rekomendasi kebijakan kesehatan masyarakat khususnya untuk kelompok remaja perempuan di lingkungan pendidikan pesantren

Oleh karena itu peneliti tertarik untuk meneliti penelitian ini untuk mengetahui gambaran pola konsumsi makanan tinggi karbohidrat pada santriwati. Salah satu peran perawat yaitu sebagai edukator, maka peneliti selaku mahasiswa D3 keperawatan akan melakukan edukasi kepada santriwati mengenai pentingnya konsumsi makanan yang seimbang, dampak konsumsi karbohidrat berlebih terhadap peningkatan berat badan

dan resiko obesitas, serta memberi edukasi cara memilih makanan yang sehat di lingkungan pesantren.

### **1.2. Rumusan Masalah**

Bagaimana gambaran pola konsumsi makanan tinggi karbohidrat pada santriwati SMP Mahad Al-Ittihad Camplong?

### **1.3. Batasan Penelitian**

Adapun batasan masalah dalam penelitian ini, antara lain :

- a. Penelitian ini dilakukan pada bulan September 2025 hingga Mei 2026, dimulai dari pengumpulan data, analisis, hingga penyusunan laporan penelitian.
- b. Penelitian ini hanya dilakukan di Pondok Pesantren Mahad Al-Ittihad Al-Islami Kecamatan Camplong, Kabupaten Sampang, Jawa Timur
- c. Subjek penelitian ini adalah santriwati SMP yang menetap di asrama dan bersedia menjadi responden.
- d. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain *cross-sectional*, yaitu pengambilan data dilakukan sekali dalam satu waktu. Data konsumsi makanan tinggi karbohidrat diperoleh melalui *Food Frequency Questionnaire* (FFQ).

### **1.4. Tujuan Penelitian**

Tujuan dilakukannya penelitian ini adalah untuk mengetahui gambaran pola konsumsi makanan tinggi karbohidrat pada santriwati SMP Mahad Al-Ittihad Camplong.

### **1.5. Manfaat Penelitian**

Manfaat yang diharapkan dari dilakukannya penelitian ini yaitu :

#### **1.5.1. Manfaat Teoritis**

Hasil penelitian ini dapat menjadi referensi tambahan bagi penelitian selanjutnya terkait pola makan dan status gizi remaja, terutama dalam konteks pendidikan berbasis asrama atau pondok pesantren.

#### **1.5.2. Manfaat Praktis**

##### **a. Bagi peneliti**

Hasil penelitian ini dapat menambah wawasan pengetahuan, sehingga peneliti juga dapat mengatur pola makan makanan bergizi.

##### **b. Bagi responden (santriwati)**

Meningkatkan pengetahuan dan kesadaran tentang pentingnya pemilihan makanan sehat, sehingga status gizi berada pada rentang normal.

c. Bagi pesantren

Menjadi dasar pertimbangan dalam penyusunan menu harian, program kantin sehat, serta kegiatan edukasi gizi bagi santriwati

## **BAB 2**

### **TINJAUAN PUSTAKA**

#### **2.1. Landasan Teori**

##### **2.1.1. Pola Konsumsi**

###### **1. Pengertian Pola Konsumsi**

Pola konsumsi adalah suatu metode atau upaya untuk mengontrol jumlah dan jenis makanan dengan menggunakan informasi deskriptif, seperti menjaga kesehatan, status gizi, atau membantu pencegahan atau pengobatan penyakit. Perilaku makan merupakan berbagai informasi yang memberikan gambaran tentang jenis dan model bahan makanan yang dikonsumsi sehari-hari, frekuensi makan, jenis makan, jumlah makanan dan lain-lain (Dianah *et al.*, 2022)

Pola konsumsi makan adalah beragam macam penjelasan yang memberikan gambaran tentang jumlah, jenis, dan frekuensi bahan makanan yang dimakan setiap harinya oleh sekelompok masyarakat tertentu (La Ode Alifariki, 2020).

##### **2.1.2. Karbohidrat**

###### **1. Pengertian Karbohidrat**

Karbohidrat berasal dari kata hidrat karbon atau biasa disebut dengan hidrat arang atau sakarida, yang diambil dari bahasa Yunani *Sakcharon* yang berarti gula. Karbohidrat merupakan nutrisi yang berbentuk senyawa organik yang terdiri dari elemen karbon (C), hidrogen (H), dan oksigen (O) yang berfungsi sebagai sumber energi (Sari, 2023).

Karbohidrat atau sakarida adalah kelompok senyawa organik yang berfungsi sebagai sumber energi utama seperti glukosa, cadangan makanan seperti pati pada tumbuhan dan glikogen pada hewan, serta bahan konstruksi seperti selulosa pada tumbuhan dan kitin pada hewan serta jamur. Sebagai salah satu sumber energi paling utama bagi organisme, karbohidrat merupakan makanan yang paling efisien dalam menyediakan energi bagi tubuh, sehingga saat seseorang merasa lapar, pilihan makanan pertama yang diambil adalah yang mengandung karbohidrat. Selain itu, dari perspektif biologis, nutrisi ini sangat penting untuk menyediakan bahan baku bagi berbagai proses metabolisme kritis dalam tubuh (Sari, 2023).

Karbohidrat merupakan sumber energi yang paling sering digunakan dalam metabolisme tubuh. Proses pemecahan karbohidrat dapat terurai menjadi molekul-molekul sederhana seperti monosakarida (glukosa dan fruktosa) melalui aktivitas

enzimatis yang melibatkan enzim amilase. Senyawa glukosa yang dihasilkan dari pemecahan karbohidrat ini berfungsi sebagai sumber energi untuk menghasilkan *Adenosina Trifosfat* (ATP) di dalam sel (Umbu Henggu & Nurdiansyah, 2022). Karbohidrat adalah jenis makronutrien yang berperan sebagai penyedia energi untuk tubuh manusia dengan menghasilkan energi sekitar 4 kalori (*Kiojoule*) (Hani *et al.*, 2023)

## 2. Jenis-Jenis Karbohidrat

Karbohidrat dapat dibedakan menurut struktur kimianya dan ukuran rantai molekul gula yang membentuknya. Struktur tersebut memengaruhi bagaimana tubuh memproses dan mengambil karbohidrat, serta pengaruhnya terhadap kadar glukosa dalam darah. Secara garis besar, karbohidrat terbagi menjadi dua kategori utama : karbohidrat sederhana dan karbohidrat kompleks. (Mawar Pebriani & Astuti Darmiyanti, 2024)

### a. Karbohidrat Sederhana

Karbohidrat sederhana adalah jenis karbohidrat yang terbentuk dari satu atau dua molekul gula dengan struktur kimia yang sederhana, sehingga tubuh mampu mencerna dan menyerapnya dengan cepat. Proses pencernaan yang cepat pada jenis karbohidrat ini mampu segera menaikkan kadar glukosa dalam darah. Karbohidrat sederhana terbagi menjadi dua kategori utama, yakni :

#### 1) Monosakarida

Monosakarida merupakan komponen paling sederhana dari karbohidrat yang tidak dapat diuraikan lagi menjadi gula yang lebih sederhana melalui proses hidrolisis. Monosakarida memiliki rumus molekul umum  $C_6H_{12}O_6$  dan berfungsi sebagai sumber energi utama yang digunakan oleh tubuh.

Jenis-jenis monosakarida meliputi :

- a) Glukosa (*Dextrose*) : bentuk gula yang paling penting secara fisiologis karena merupakan bahan bakar utama bagi sel tubuh, terutama otak dan sistem saraf pusat. Glukosa juga merupakan produk akhir dari pencernaan karbohidrat kompleks. Sumbernya termasuk nasi, roti, kentang, dan buah-buahan.
- b) Fruktosa : Gula alami yang ditemukan terutama dalam buah-buahan, madu, dan beberapa sayuran. Fruktosa memiliki tingkat kemanisan yang lebih tinggi dibandingkan glukosa, namun tidak meningkatkan kadar insulin secara langsung karena dimetabolisme di hati. Konsumsi berlebihan fruktosa dari pemanis buatan seperti sirup jagung tinggi fruktosa (HFCS) dikaitkan

dengan risiko resistensi insulin dan penyakit hati berlemak non-alkohol.

- c) Galaktosa : gula khusus yang tidak terdapat dalam bentuk bebas di alam, tetapi terdapat dalam bahan hewani yaitu air susu. Gula dari jenis ini diproduksi dari laktosa (gula dalam susu) dengan cara dihidrolisis dalam proses pencernaan. Galaktosa juga merupakan komponen serebrosida, yaitu lemak turunan yang terdapat di dalam otak dan jaringan syaraf.

## 2) Disakarida

molekul monosakarida yang terikat melalui ikatan glikosidik. Agar dapat digunakan sebagai sumber energi, disakarida harus dipecah terlebih dahulu oleh enzim pencernaan menjadi monosakarida.

Jenis-jenis disakarida meliputi :

- a) Sukrosa (Glukosa + Fruktosa) : Dikenal sebagai gula meja, sukrosa merupakan disakarida yang paling umum digunakan sebagai pemanis. Terdapat secara alami dalam tebu, bit gula, dan buah-buahan. Sukrosa dipecah oleh enzim sukrase di usus halus menjadi glukosa dan fruktosa sebelum diserap.
- b) Laktosa (Glukosa + Galaktosa) : Dikenal sebagai gula susu, laktosa terkandung pada susu seperti susu sapi, keju, dan yogurt. Laktosa dipecah oleh enzim laktase menjadi glukosa dan galaktosa
- c) Maltosa (Glukosa + Glukosa): Terbentuk dari pemecahan pati oleh enzim amilase selama proses pencernaan. Maltosa juga ditemukan dalam jumlah kecil dalam sereal yang dikecambahkan dan bir. Enzim maltase memecah maltosa menjadi dua molekul glukosa.

## b. Karbohidrat Kompleks

Karbohidrat kompleks yaitu jenis karbohidrat yang terdiri dari tiga atau lebih molekul gula yang saling terikat. Karena strukturnya yang panjang dan bercabang, karbohidrat kompleks memerlukan waktu lebih lama untuk dicerna dan diserap tubuh, sehingga menyebabkan pelepasan glukosa ke dalam darah secara bertahap. Ini menjadikannya lebih bermanfaat dalam mengontrol kadar gula darah dan memberikan rasa kenyang yang lebih lama dibandingkan karbohidrat sederhana. Karbohidrat kompleks dibagi menjadi dua kelompok utama, yaitu :

### 1) Oligosakarida

Oligosakarida adalah karbohidrat yang terdiri dari 3 hingga 10 unit monosakarida yang terikat melalui ikatan glikosidik. Oligosakarida banyak ditemukan dalam makanan nabati seperti bawang putih, bawang merah, kedelai, kacang polong, dan pisang. Mereka tidak sepenuhnya dapat dicerna oleh enzim pencernaan manusia, sehingga sering difermentasi oleh bakteri usus di kolon dan berperan sebagai prebiotik, yaitu zat yang mendukung pertumbuhan mikrobiota usus yang bermanfaat seperti Bifidobacteria dan Lactobacilli.

Contoh oligosakarida meliputi :

- a) Raffinosa: Terdiri dari galaktosa, glukosa, dan fruktosa. Banyak ditemukan pada kacang-kacangan dan sayuran cruciferous seperti brokoli dan kol.
- b) Stachyose: Terdiri dari dua molekul galaktosa, satu glukosa, dan satu fruktosa. Umum dijumpai pada kacang kedelai.
- c) Fruktooligosakarida (FOS) dan galaktooligosakarida (GOS): Sering digunakan sebagai bahan tambahan dalam makanan fungsional dan susu formula karena manfaatnya bagi kesehatan usus.

Meski oligosakarida tidak menghasilkan energi secara langsung, hasil fermentasinya di usus (asam lemak rantai pendek seperti asetat, propionat, dan butirat) berperan penting dalam menjaga integritas mukosa usus, mengatur sistem imun, dan mengurangi risiko penyakit metabolik

### 2) Polisakarida

Polisakarida yaitu karbohidrat kompleks yang terdiri dari lebih dari 10 unit monosakarida. Polisakarida dapat bersifat dapat dicerna (*digestible*) seperti pati, maupun tidak dapat dicerna (*indigestible*) seperti serat makanan.

Contoh polisakarida meliputi :

#### a) Pati

Pati adalah polisakarida penyimpan energi dalam tumbuhan. Terdiri dari dua komponen utama:

- Amilosa: Rantai lurus dari glukosa, lebih sulit dicerna.
- Amilopektin: Rantai glukosa bercabang, lebih cepat dicerna.

Pati banyak terdapat dalam makanan seperti nasi, kentang, jagung, gandum, dan ubi. Selama pencernaan, pati dipecah oleh enzim amilase menjadi maltosa dan glukosa yang kemudian diserap oleh usus halus.

#### b) Serat Pangan

Serat adalah bagian dari polisakarida yang tidak dapat dicerna oleh enzim pencernaan manusia. Serat dibagi menjadi dua jenis:

- Serat larut air: Ditemukan dalam oat, apel, jeruk, wortel, dan kacang-kacangan. Membantu menurunkan kadar kolesterol dan mengontrol gula darah.
- Serat tidak larut air: Ditemukan dalam gandum utuh, dedak, dan sayuran hijau. Berperan dalam meningkatkan massa feses dan memperlancar buang air besar.

### 3. Sumber-Sumber Karbohidrat

*Tabel 2. 1 Bahan Makanan Sumber Karbohidrat*

| Bahan Makanan | KH.<br>gr/100<br>bahan | Bahan Makanan | KH.<br>gr/100<br>bahan |
|---------------|------------------------|---------------|------------------------|
| Beras         | 76-80                  | Ayam          | 0                      |
| Singkong      | 35                     | Daging Sapi   | 0                      |
| Gaplek        | 81                     | Hati Sapi     | 6                      |
| Ubi Rambat    | 28                     | Telur Ayam    | 1                      |
| Jagung        | 64-74                  | Telur Bebek   | 1                      |
| Kentang       | 19                     | Ikan Bandeng  | 0                      |
| Gandum        | 77                     | Ikan Gabus    | 0                      |
| Sagu          | 85                     | Kepiting      | 14                     |
| Kacang Hijau  | 63                     | Bayam         | 6                      |
| Kacang        | 35                     | Daun          | 13                     |
| Kedelai       |                        | Singkong      |                        |
| Kacang Tanah  | 43                     | Kangkung      | 5                      |
| Oncom         | 23                     | Pisang        | 23                     |
| Tapioka       | 88                     | Papaya        | 12                     |
| Sawo          | 22                     | Durian        | 28                     |
| Salak         | 21                     | Nangka        | 28                     |

Sumber : (Sari, 2023)

### 4. Normal Konsumsi Karbohidrat dalam Sehari

Menurut standar WHO, konsumsi karbohidrat yang disarankan yaitu antara 55% hingga 75% dari keseluruhan energi yang didapatkan dari bermacam-macam sumber makanan, dengan prioritas pada karbohidrat kompleks dan sekitar 10% karbohidrat sederhana. Jumlah karbohidrat paling sedikit yang diperlukan agar tidak terjadi ketosis diperkirakan sekitar 50 gram setiap hari. Setiap hari, tubuh manusia membutuhkan glukosa sebanyak 180 gram, sebab glukosa merupakan sumber energi yang sangat

penting untuk otak, sel darah merah, dan bagian dalam ginjal. Diperkirakan bahwa tubuh mampu menghasilkan sekitar 130 gram perhari dari sumber bukan karbohidrat melalui progres glukoneogenesis, sedangkan 50 gram perhari diperoleh dari makanan yang dikonsumsi. Sedangkan, kebutuhan minimum karbohidrat selama masa kehamilan dan menyusui ialah 100 gram perhari.

## 5. Akibat Kekurangan dan Kelebihan Karbohidrat

Manusia memerlukan asupan karbohidrat dalam jumlah tertentu setiap hari. Meski tubuh tidak membutuhkan jumlah yang spesifik, namun kekurangan karbohidrat secara signifikan dapat menyebabkan masalah. Oleh karena itu, diperlukan sekitar 2 gram karbohidrat per kilogram berat badan setiap harinya agar dapat mencegah terjadinya ketosis, yang akan mengarah pada pemecahan jaringan otot demi mendapatkan energi. Gejala yang muncul karena konsumsi karbohidrat yang sedikit termasuk kelelahan, kekurangan cairan, rasa mual, penurunan nafsu makan dan kadang tekanan darah turun secara tiba-tiba ketika berdiri dari posisi tidur (hipotensi ortostatik) (Sari, 2023).

Kelebihan asupan karbohidrat dapat memberikan efek negatif bagi tubuh. Karbohidrat yang terlampaui banyak akan diolah menjadi lemak. Proses ini berlangsung di hati. Lemak tersebut kemudian dibawa menuju sel-sel lemak yang dapat menyimpan lemak tanpa batas. Dalam tubuh, karbohidrat yang telah terkonversi menjadi glukosa tidak hanya berperan sebagai sumber energi utama. Glukosa juga berfungsi sebagai sumber energi bagi sistem saraf pusat. Mengonsumsi karbohidrat dengan kadar yang berlebihan juga dapat mempengaruhi kesehatan. Konsekuensi dari kelebihan karbohidrat adalah munculnya obesitas dan diabetes (Sari, 2023).

### 2.1.3. Santriwati

#### 1. Pengertian Santriwati

Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI), pengertian santriwati merupakan sebutan bagi santri perempuan, sehingga definisi santriwati mengikuti pengertian santri dalam KBBI, yaitu orang yang mendalami agama, orang yang beribadah dengan sungguh-sungguh; orang yang saleh, sehingga menurut pengertian tersebut, santriwati adalah orang perempuan yang mendalami agama (Islam). Penunjukkan status perempuannya ditandai dengan imbuhan "wati" di belakang kata "santri".

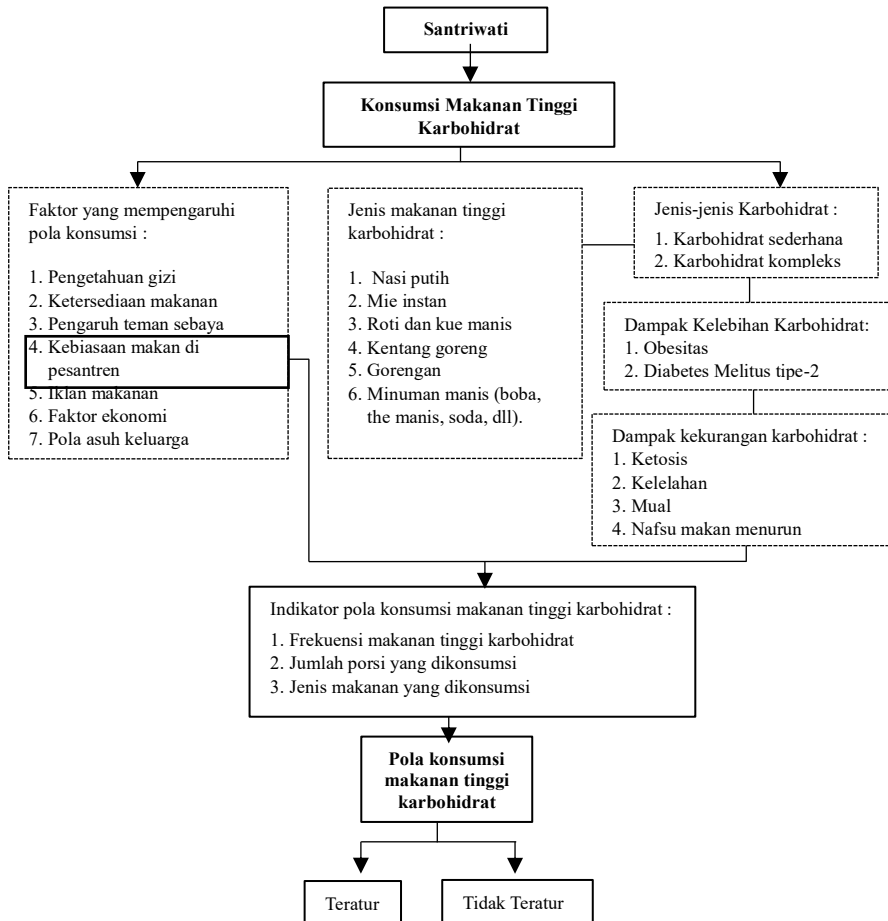
## 2.2. Penelitian Sebelumnya

Tabel 2. 2 Penelitian Terdahulu Gambaran Pola Konsumsi Makanan Tinggi Karbohidrat

| Judul,<br>Penulis,<br>Tahun                                                                                                 | Metode                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | Hasil                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | Novelty                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| “Gambaran Asupan Zat Gizi Makro Anak Usia Sekolah Dasar” (M. Thonthowi Jauhari, Junendri Ardian, Baiq Fitria Rahmiati 2022) | <b>D</b> : deskriptif analitik<br><b>S</b> : 84 Siswa<br><b>V</b> : Asupan zat gizi makro<br><b>I</b> : <i>food recall</i> 24 jam<br><b>A</b> : univariat menggunakan SPSS.                                                                                                                                            | Sebagian besar asupan karbohidrat anak sekolah dasar berada pada kategori kurang (45%). Asupan protein dan lemak mayoritas berada pada kategori cukup, namun masih ditemukan proporsi asupan kurang yang cukup signifikan.                                                                                 | Pada penelitian ini menggunakan metode deskriptif kuantitatif dengan desain cross sectional, subjek penelitian siswa Sekolah Dasar. Sedangkan pada penelitian saya menggunakan metode deskriptif kuantitatif dengan desain cross sectional dengan subjek penelitian santriwati.                   |
| “Asupan Karbohidrat Berkorelasi terhadap Status Gizi Santriwati dengan Puasa Ngrowot” (Farohatus Sholichah 2024)            | <b>D</b> : kuantitatif <i>cross-sectional</i><br><b>S</b> : 50 santriwati<br><b>V</b> : Independen : Asupan energi, karbohidrat, protein, lemak, dan serat<br>Dependen : Status gizi (IMT/U)<br><b>I</b> : <i>Food record</i> 2×24 jam dan Food Frequency Questionnaire (FFQ); pengukuran berat badan dan tinggi badan | Tidak terdapat hubungan antara asupan energi, protein, lemak, dan serat dengan status gizi santriwati ( $p>0,05$ ). Namun, terdapat hubungan signifikan antara asupan karbohidrat dengan status gizi berdasarkan IMT/U ( $p=0,030$ ) dengan korelasi negatif dan kekuatan korelasi lemah ( $r = -0,306$ ). | Pada penelitian ini menggunakan desain kuantitatif cross-sectional, subjek penelitian ini merupakan santriwati yang menjalani puasa ngrowot. Pada penelitian saya menggunakan metode kuantitatif dengan desain deskriptif cross-sectional, dengan subjek penelitian santriwati sebanyak 34 orang. |

|                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                       |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                                                                                                                    | <b>A : Analisis univariat dan bivariat menggunakan uji korelasi Pearson</b>                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| “Gambaran Tingkat Kecukupan Zat Gizi Makro dan Status Gizi Remaja Putri di SMAN 1 Sui Kunyit Kabupaten Mempawah” (Maiza Afriani, Didik Hariyadi, Dahliansyah 2025) | <b>D : cross-sectional</b><br><b>S : 54 remaja putri</b><br><b>V :</b><br>Independen :<br>Tingkat kecukupan zat gizi makro (energi, protein, lemak, karbohidrat)<br>Dependen :<br>Status gizi (IMT/U)<br><b>I : Kuesioner wawancara asupan makan dan pengukuran antropometri (BB, TB)</b><br><b>A : Analisis univariat dan bivariat (tabulasi silang)</b> | Sebagian besar responden memiliki tingkat kecukupan energi (88,9%), protein (63,0%), lemak (100%), dan karbohidrat (92,6%) dalam kategori kurang. Namun, status gizi berdasarkan IMT/U didominasi oleh kategori gizi baik (85,2%), dengan sebagian kecil gizi kurang (3,7%) dan gizi lebih (11,1%). | Penelitian ini menggunakan desain cross-sectional dengan subjek penelitian remaja putri di SMAN 1 Sui Kunyit Mempawah. Sedangkan pada penelitian saya, menggunakan metode deskriptif kuantitatif dengan desain <i>cross-sectional</i> , subjek penelitian santriwati. |

## 2.3. Kerangka Konsep



Keterangan :

1.  : diteliti
2.  : tidak diteliti
3.  : arah hubungan

Gambar 2. 1 Kerangka Konsep Gambaran Pola Konsumsi Makanan Tinggi Karbohidrat pada Santriwati Mahad Al-Ittihad Camplong.

## **2.4. Deskripsi Kerangka Konsep**

Santriwati adalah remaja perempuan yang tinggal dan menjalani rutinitas sehari-hari di lingkungan pesantren dengan pola hidup yang teratur, termasuk dalam memenuhi kebutuhan makan. Kebiasaan makan santriwati sangat dipengaruhi oleh tradisi makanan di pesantren, ketersediaan bahan makanan, pengetahuan tentang gizi, dan lingkungan sosial seperti teman sebaya. Salah satu jenis pola konsumsi yang sering ditemui adalah konsumsi makanan yang kaya akan karbohidrat, contohnya nasi, mie instan, roti atau kue manis, serta kentang goreng.

Konsumsi makanan dengan kandungan karbohidrat yang tinggi dapat berpengaruh pada kesehatan jika dikonsumsi dalam jumlah yang berlebihan atau kurang. Terlalu banyak mengonsumsi karbohidrat dapat meningkatkan terjadinya obesitas, sedangkan kekurangan karbohidrat dapat memicu gangguan seperti kelelahan, mual, dan ketosis. Aspek-aspek yang mempengaruhi pola diet, jenis makanan, jenis karbohidrat, serta efek dari konsumsi karbohidrat tersebut merupakan bagian dari landasan teori dan tidak diteliti langsung dalam penelitian ini.

Dalam studi ini, perhatian utama tertuju pada kebiasaan makan makanan yang kaya akan karbohidrat di kalangan santriwati. Kebiasaan makan ini diukur dengan mempertimbangkan seberapa sering mereka mengonsumsi makanan bergizi tinggi karbohidrat serta jumlah porsi yang mereka santap. Selain itu kebiasaan mengonsumsi makanan kaya karbohidrat dibagi ke dalam dua kategori, yaitu teratur dan tidak teratur.

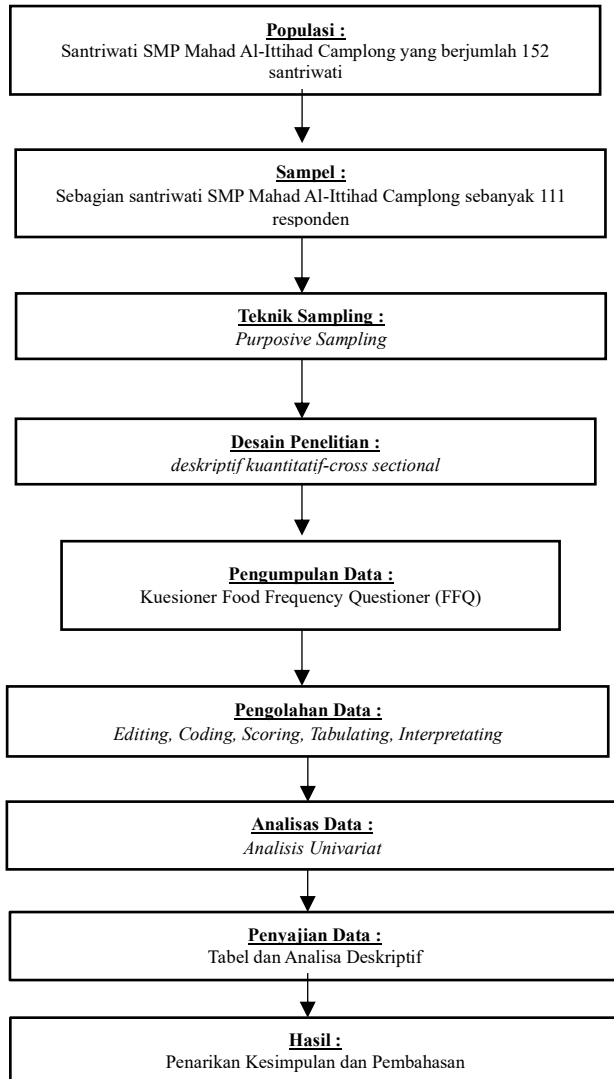
## **BAB 3**

### **METODE PENELITIAN**

#### **3.1. Desain Penelitian**

Desain penelitian adalah rencana dan kerangka penyelidikan yang dirancang untuk menjawab pertanyaan-pertanyaan yang ada dalam penelitian. Ini adalah panduan komprehensif untuk proses penelitian. Dalam skema ini tercakup berbagai aspek yang akan dilakukan oleh peneliti, mulai dari penyusunan hipotesis dan penjelasan operasionalnya hingga analisis data yang terakhir. Sebuah desain penelitian mengungkapkan baik struktur permasalahan yang diselidiki maupun strategi yang akan digunakan untuk mendapatkan bukti empiris tentang hubungan dalam masalah tersebut (Puan, 2022). Desain penelitian ini menggunakan deskriptif kuantitatif. Desain penelitian kuantitatif merupakan jenis penelitian yang merujuk pada cara mengumpulkan data dan menganalisis informasi dalam bentuk angka. Biasanya, desain penelitian kuantitatif digunakan untuk mengidentifikasi pola, menghitung nilai rata-rata, membuat prediksi, serta mengeksplorasi hubungan sebab akibat di antara variabel yang sedang diteliti (Puan, 2022). Pendekatan yang digunakan dalam penelitian ini adalah cross sectional, cross sectional adalah rancangan penelitian yang mengeksplorasi risiko dan dampak melalui metode observasi, dengan tujuan mengumpulkan data di satu titik waktu atau secara bersamaan (Abduh *et al.*, 2022).

### 3.2. Kerangka Kerja



Gambar 3. 1 Kerangka Kerja Gambaran Pola Konsumsi Makanan Tinggi Karbohidrat pada Santriwati Mahad Al-Ittihad Camplong.

### 3.3. Populasi, Sample, Sampling

#### 3.3.1. Populasi

Populasi merujuk pada sejumlah informasi yang besar dan beragam dalam sebuah studi, dimana populasi adalah himpunan dari seluruh potensi individu, objek, dan ukuran lain yang menjadi fokus dalam penelitian (Purnawansa *et al.*, 2022). Populasi dalam penelitian ini yakni santriwati SMP Mahad Al-Ittihad Camplong Tahun Ajaran 2024/2025 sebanyak 152 responden.

#### 3.3.2. Sampel

Sampel adalah segmen dari keseluruhan populasi. Peneliti menetapkan sampel dengan memperhatikan berbagai faktor, termasuk masalah yang dihadapi dalam penelitian, tujuan yang ingin diraih, hipotesis yang diajukan, metode penelitian yang digunakan, serta instrumen yang diterapkan dalam penelitian tersebut (Purnawansa *et al.*, 2022). Sampel merupakan bagian dari kuantitas dan karakteristik yang ada di dalam populasi. Sampel dikenal sebagai bagian kecil dari individu dalam populasi yang dipilih melalui suatu metode agar dapat mewakili keseluruhan populasinya (Muin, 2021). Sampel dalam penelitian ini adalah santriwati sebanyak 111 sampel.

#### Rumus Slovin :

$$n = \frac{N}{1 + N(e)^2}$$

#### Keterangan :

n = Besaran sampel

N = Besaran Populasi

e = *Presis/margin of error* 0,05 (5%) untuk populasi dalam jumlah besar.

#### Perhitungan :

$$\begin{aligned} n &= \frac{N}{1 + N(e)^2} \\ &= \frac{154}{1 + 154(0,05)^2} \\ &= \frac{154}{1 + (154 \times 0,0025)} \\ &= \frac{154}{1 + 0,385} \end{aligned}$$

$$= \frac{154}{1,385}$$

$$= 111 \text{ sampel}$$

Jadi, dapat diketahui dari hasil perhitungan sampel diatas bahwa jumlah sampel yang dibutuhkan minimal sebanyak 111 responden (santriwati).

Adapun kriteria sampel dalam penelitian ini, yaitu:

1. Kriteria responden inklusi

- 1) Santriwati yang terdaftar dan aktif di pesantren pada saat penelitian berlangsung, terutama santriwati kelas 8 dan 9 SMP Mahad Al-Ittihad Camplong
- 2) Santriwati yang menetap di asrama pondok pesantren
- 3) Santriwati yang bersedia untuk menjadi responden penelitian dan menandatangani lembar persetujuan.

2. Kriteria responden eksklusi

- 1) Santriwati yang sedang sakit atau dalam kondisi kesehatan tertentu yang mempengaruhi pola makan pada saat pengambilan data
- 2) Santriwati yang tidak hadir saat pengumpulan data berlangsung
- 3) Kuesioner yang tidak diisi lengkap

### 5.3.3. Sampling

Sampling merujuk pada teknik pemilihan sebagian dari kelompok untuk mewakili keseluruhan. Dengan cara ini, sampling berfungsi sebagai metode yang penting untuk menyederhanakan kerumitan dari populasi yang lebih besar dan memberi kemudahan bagi peneliti untuk menghasilkan generalisasi atau inferensi yang berarti. Ide pokok yang mendasari konsep ini adalah bahwa dengan memilih sampel yang mewakili, peneliti mampu menampilkan ciri-ciri dan pola yang ada dalam populasi secara keseluruhan.

### 3.4. Identifikasi Variabel

Variabel merupakan elemen yang ditentukan oleh peneliti untuk diteliti sehingga dapat memperoleh informasi mengenai aspek tersebut dan akan disimpulkan, identifikasi variabel adalah elemen dalam penelitian tersebut. Variabel dalam penelitian ini menggunakan satu variabel yaitu pola konsumsi makanan tinggi karbohidrat pada santriwati.

### 3.5. Definisi Operasional

*Tabel 3. 1 Definisi Operasional Gambaran Pola Konsumsi Makanan Tinggi Karbohidrat pada Santriwati SMP Mahad Al-Ittihad Camplong*

| Variabel                                                 | Definisi Operasional                                                                                      | Indikator             | Alat Ukur               | Skala   | Skor                                                                                                                                                                                   |
|----------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------|-------------------------|---------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Pola konsumsi makanan tinggi karbohidrat pada santriwati | Gambaran kebiasaan santriwati dalam mengonsumsi makanan sumber karbohidrat selama periode waktu tertentu. | Jenis Frekuensi Porsi | Kuesioner FFQ (25 soal) | Ordinal | Dengan skor pertanyaan<br>0 = tidak pernah<br>1 = 1-2x/bln<br>2 = 1-3x/mgg<br>3 = 4-6x/mgg<br>4 = setiap hari<br><br>Klasifikasi :<br>Tidak Teratur =<br>0 – 50<br>Teratur =<br>51-100 |

### 3.6. Pengumpulan, Pengolahan, dan Analisa Data

#### 3.6.1. Pengumpulan Data

##### 1. Proses pengumpulan data

Pengumpulan data dimulai sejak peneliti mendapat persetujuan dari dosen pembimbing untuk penulisan karya tulis ilmiah, kemudian pengajuan surat izin pengambilan data awal kepada Pondok Pesantren dan Puskesmas Camplong. Peneliti kemudian membagikan lembar permohonan dan lembar persetujuan untuk dibaca dan ditandatangani oleh calon responden. Saat calon responden setuju untuk menjadi responden, peneliti kemudian membagikan kuesioner menggunakan lembar kuesioner yang telah dicetak. Peneliti memberikan instruksi kepada responden tentang cara pengisian yang benar, kemudian responden mengisi kuesioner yang telah diberikan. Kuesioner yang telah terisi kemudian akan diolah oleh peneliti melalui proses perhitungan persentase data. Kemudian hasil dari penilaian tersebut akan disajikan dalam bentuk tabel dan analisa deskripsi. Data yang sudah diolah peneliti akan dibuat pembahasan dan penarikan kesimpulan hasil penelitian kemudian dikonsultasikan kepada dosen pembimbing.

## 2. Instrumen penelitian

Instrumen penelitian ini menggunakan kuesioner. Kuesioner yang digunakan adalah kuesioner *Food Frequency Quessionarre* (FFQ) untuk menilai pola konsumsi santriwati.

## 3. Waktu dan tempat penelitian

Penelitian ini akan dilaksanakan pada bulan Januari 2026 selama 1 hari di Pondok Pesantren Mahad Al-Ittihad Camplong.

### 3.6.2. Pengolahan Data

Data dari kuesioner yang telah terisi oleh responden akan dikumpulkan oleh peneliti dan selanjutnya akan diproses sebagai berikut :

#### 1. *Editing*

*Editing* yaitu tahap awal dalam memeriksa data yang telah dikumpulkan. Hal ini bertujuan untuk menjamin bahwa data tersebut utuh, rasional, dan relevan dengan alat penelitian.

#### 2. *Coding*

*Coding* adalah kegiatan mengorganisir informasi ke dalam tipe atau tema yang spesifik.

##### a. Tingkat

- |             |               |
|-------------|---------------|
| 1) 13 Tahun | diberi kode 1 |
| 2) 14 Tahun | diberi kode 2 |
| 3) 15 Tahun | diberi kode 3 |

##### b. Kelas

- |            |               |
|------------|---------------|
| 1) Kelas 7 | diberi kode 1 |
| 2) Kelas 8 | diberi kode 2 |
| 3) Kelas 9 | diberi kode 3 |

##### c. Pola Konsumsi

- |                  |               |
|------------------|---------------|
| 1) Teratur       | diberi kode 1 |
| 2) Tidak Teratur | diberi kode 2 |

#### 3. *Scoring*

*Scoring* yaitu pemberian skor pada item tertentu, di mana responden diminta memilih salah satu dari beberapa kategori yang tersedia. Data yang diperoleh kemudian diperiksa dan diberikan skor sesuai dengan bobot nilai pada setiap pilihan responden, yaitu seperti berikut :

##### a. *Food Frequency*

- |             |               |
|-------------|---------------|
| 6×/minggu   | diberi skor 4 |
| 4-5×/minggu | diberi skor 3 |
| 2-3×/minggu | diberi skor 2 |
| 1×/minggu   | diberi skor 1 |

#### 4. *Tabulating*

*Tabulating* merupakan proses mentabulasi dari hasil data yang telah didapat sesuai dengan item pertanyaan yang telah ditentukan. Tabulasi data melampirkan distribusi frekuensi data umum dan data khusus yaitu kuesioner *Food Frequency Questionnaire* (FFQ) dengan nilai maksimum 100 dan nilai minimum 0.

#### 5. *Interpretating*

Hasil penelitian diinterpretasikan dengan presentase :

$$P = \frac{\sum f}{n} \times 100\%$$

Keterangan :

P = Presentase

f = Jumlah kelompok

n = Jumlah total responden

Hasil penelitian data dalam bentuk presentase dengan menggunakan skala kuantitatif sebagai berikut :

- |           |                      |
|-----------|----------------------|
| 1. 100%   | : Seluruh            |
| 2. 76-99% | : Hampir seluruh     |
| 3. 51-75% | : Sebagian besar     |
| 4. 50%    | : Setengahnya        |
| 5. 26-49% | : Hampir setengahnya |
| 6. 1-25%  | : Sebagian kecil     |
| 7. 0%     | : Tidak satupun      |

#### 3.6.3. Analisa Data

Analisis data dalam penelitian ini menggunakan metode analisis deskriptif persentase untuk menguraikan dan menginterpretasikan data yang diperoleh melalui Food Frequency Questionnaire (FFQ). Teknik ini memungkinkan peneliti untuk menggambarkan status variabel pola konsumsi dengan menyajikan data dalam bentuk persentase, sehingga memudahkan pemahaman tentang distribusi dan karakteristik responden berdasarkan skor yang diperoleh.

### 3.7. Etika Penelitian

#### 3.7.1. Tanpa nama (*anonymity*)

Dalam penelitian ini, identitas setiap responden diungkapkan dengan bentuk inisial, tidak diungkapkan dengan nama asli guna melindungi kerahasiaan data dan untuk menjaga privasi responden.

#### 3.7.2. Lembar persetujuan menjadi responden (*informed consent*)

Lembar persetujuan (*informed consent*) diciptakan untuk memberikan informasi mengenai penelitian kepada responden

juga untuk menjaga privasi mereka. Ini dilakukan melalui persetujuan bersama yang terdokumentasi melalui penandatanganan lembar persetujuan tersebut.

#### 3.7.3. Kerahasiaan (confidentiality)

Kerahasiaan adalah sekumpulan data yang tidak boleh diungkapkan kepada publik, baik melalui percakapan maupun melalui tulisan.

### 3.8. Keterbatasan

Keterbatasan adalah kelemahan atau hambatan di dalam suatu penelitian, keterbatasan yang ditemui peneliti adalah :

1. Penelitian ini menggunakan desain deskriptif dengan pendekatan cross-sectional, sehingga hanya menggambarkan pola konsumsi pada satu waktu dan tidak dapat menunjukkan hubungan sebab-akibat.
2. Penggunaan kuesioner Food Frequency Questionnaire (FFQ) bergantung pada daya ingat dan kejujuran responden dalam menjawab pertanyaan, dimana kondisi tersebut berpotensi menimbulkan bias ingatan dan bias pelaporan, sehingga informasi yang diperoleh kemungkinan belum sepenuhnya menggambarkan pola konsumsi yang sebenarnya.
3. Penelitian ini hanya dilakukan pada santriwati di Mahad Al-Ittihad Camplong, sehingga hasil yang diperoleh terbatas dan belum dapat digeneralisasikan ke seluruh santriwati di pesantren lain dengan karakteristik berbeda, baik dari segi lingkungan maupun kebijakan penyediaan makan.

## **BAB 4**

### **HASIL DAN PEMBAHASAN**

#### **4.1. Hasil Penelitian**

##### **4.1.1. Deskripsi/Gambaran Umum Tempat Penelitian**

###### **1. Data Geografi**

Penelitian ini berlokasi di Sekolah Menengah Pertama Swasta Mahad Al-Ittihad Al-Islami Camplong yang terletak di Jalan Raya Camplong No. 15, Desa Dharma Camplong, Kecamatan Camplong, Kabupaten Sampang, Provinsi Jawa Timur. Pesantren ini berdiri sejak 11 Juli 1992 dan dikenal sebagai lembaga pendidikan Islam swasta yang terakreditasi A. Secara geografis, Mahad ini berada di kawasan pesisir selatan Pulau Madura, dengan akses langsung ke jalan utama yang menghubungkan Sampang dengan wilayah lain di Madura. Lahan pesantren mencakup area yang luas, dengan tambahan lahan seluas sekitar 1 hektar di belakang kompleks putri yang direncanakan untuk pengembangan pusat pendidikan terpadu. Penelitian ini dilaksanakan pada kelas VII-IX santri putri dari Mahad Al-Ittihad Camplong.

Batasan wilayah Sekolah Menengah Pertama Mahad Al-Ittihad Camplong terdiri dari :

- a. Sebelah utara berbatasan langsung dengan pemukiman warga dan lahan pertanian Desa Dharma Camplong.
- b. Sebelah selatan berbatasan langsung dengan kawasan pesisir pantai camplong dan jalur wisata lokal.
- c. Sebelah barat berbatasan dengan Jalan Raya Camplong-Sampang (jalan utama penghubung antar-kecamatan).
- d. Sebelah timur berbatasan dengan area pesantren dan ladang warga sekitar.

###### **2. Data Demografi**

Jumlah siswa Sekolah Menengah Pertama Mahad Al-Ittihad Camplong berdasarkan data yang diperoleh dari kesiswaan tahun 2025/2026 yaitu 269 siswa yang terdiri dari 117 santri putra, dan 152 santri putri.

Adapun sarana dan prasarana Sekolah Menengah Pertama Mahad Al-Ittihad Camplong yaitu memiliki 12 ruang kelas untuk santri putra dan 12 ruang kelas untuk santri putri, dilengkapi dengan 2 laboratorium komputer, 1 laboratorium bahasa, 2 perpustakaan, ruang multimedia, serta aula serbaguna untuk kegiatan bersama. Dari sisi keagamaan, tersedia 2 masjid besar yang masing-masing digunakan oleh santri putra dan putri. Untuk akomodasi, pondok ini menyediakan 27 pondok asrama bagi santri putra dan 25 pondok untuk santri putri, ditambah dengan asrama khusus tahfidz putri serta 20 kamar mandi umum yang digunakan secara bergantian. Dalam bidang olahraga, tersedia 1 lapangan futsal dan 1 lapangan

multifungsi yang digunakan untuk berbagai kegiatan fisik dan keolahragaan. Fasilitas kesehatan juga disediakan melalui keberadaan 1 Unit Kesehatan Sekolah (UKS) yang menangani keluhan dan pertolongan pertamaP bagi santri yang mengalami gangguan kesehatan.

#### 4.1.2. Data Umum Hasil Penelitian

Hasil pengumpulan data yang di dapatkan dari karakteristik responden meliputi usia dan kelas, semua data tersebut akan disajikan dalam bentuk tabel berikut

##### a. Distribusi Responden Berdasarkan Usia

*Tabel 4. 1 Distribusi responden berdasarkan usia di Mahad Al-Ittihad Camplong tahun 2026*

| No.   | Usia     | Frekuensi | Persentase |
|-------|----------|-----------|------------|
| 1     | 13 Tahun | 19        | 17%        |
| 2     | 14 Tahun | 57        | 51%        |
| 3     | 15 Tahun | 35        | 32%        |
| Total |          | 111       | 100%       |

Sumber : Data Primer, 2026

Tabel 4.1 menjelaskan bahwa sebagian besar responden sebanyak 57 orang (51%) responden berusia 14 Tahun dan sebagian kecil responden sebanyak 19 orang (17%) berusia 13 Tahun.

##### b. Distribusi Responden Berdasarkan Kelas

*Tabel 4. 2 Distribusi Responden Berdasarkan Kelas di Pondok Pesantren Mahad Al-Ittihad Camplong*

| No.   | Kelas   | Frekuensi | Persentase |
|-------|---------|-----------|------------|
| 1     | Kelas 7 | 3         | 3%         |
| 2     | Kelas 8 | 56        | 50%        |
| 3     | Kelas 9 | 52        | 47%        |
| Total |         | 111       | 100%       |

Sumber : Data Primer, 2026

Tabel 4.2 menjelaskan bahwa sebagian besar responden sebanyak 56 orang (50%) berada di kelas 8 SMP dan sebagian kecil responden sebanyak 3 orang (3%) berada di kelas 7 SMP.

#### 4.1.3. Data Khusus Hasil Penelitian

*Tabel 4.3 Distribusi Responden Berdasarkan Frekuensi Pola Konsumsi Makanan Tinggi Karbohidrat di Pondok Pesantren Mahad Al-Ittihad Camplong 2026.*

| No.   | Pola Konsumsi | Frekuensi | Persentase |
|-------|---------------|-----------|------------|
| 1     | Teratur       | 32        | 29%        |
| 2     | Tidak Teratur | 79        | 71%        |
| Total |               | 111       | 100%       |

Sumber : Data Primer, 2026

Tabel 4.3 menjelaskan bahwa sebagian besar responden sebanyak 79 orang (71%) responden jarang mengonsumsi makanan tinggi karbohidrat dan hampir separuh jumlah responden sebanyak 32 orang (29%) responden sering mengonsumsi makanan tinggi karbohidrat.

#### 4.2. Pembahasan

Berdasarkan hasil *FFQ*, lebih dari separuh jumlah responden berada pada kategori Tidak Teratur dalam mengonsumsi makanan tinggi karbohidrat, yaitu sebanyak 79 santriwati (71%) dan 32 santriwati (29%) berada pada kategori Teratur. Penelitian ini menunjukkan bahwa lebih dari separuh responden belum memenuhi konsumsi makanan sumber karbohidrat secara optimal. Hal ini sejalan dengan penelitian (Fikrinnisa & Jambi, 2018) yang menunjukkan bahwa 59 orang yang pola makannya tidak teratur, sedangkan 47 orang dengan pola makan yang teratur.

Karbohidrat merupakan sumber energi yang paling sering digunakan dalam metabolisme tubuh. Proses pemecahan karbohidrat dapat terurai menjadi molekul-molekul sederhana seperti monosakarida (glukosa dan fruktosa) melalui aktivitas enzimatis yang melibatkan enzim amilase. Senyawa glukosa yang dihasilkan dari pemecahan karbohidrat ini berfungsi sebagai sumber energi untuk menghasilkan *Adenosina Trifosfat* (ATP) di dalam sel (Umbu Henggu & Nurdiansyah, 2022). Karbohidrat merupakan jenis makronutrien yang berperan sebagai penyedia energi untuk tubuh manusia dengan menghasilkan energi sekitar 4 kalori (*Kilojoule*) (Hani et al., 2023). Karbohidrat memiliki peranan yang sangat penting bagi tubuh manusia dalam mendukung pelaksanaan aktivitas sehari-hari. Zat gizi ini berfungsi sebagai sumber energi utama yang memberikan tenaga bagi tubuh, selain lemak dan protein. Apabila asupan karbohidrat tidak terpenuhi dengan baik, tubuh cenderung mudah mengalami kelelahan sehingga kemampuan untuk beraktivitas secara optimal dapat menurun. Berdasarkan Peraturan Menteri Kesehatan (PMK) Nomor 28 Tahun 2019, kebutuhan karbohidrat pada laki-laki umumnya sekitar 415 gram/hari, sedangkan pada perempuan sekitar 340 gram/hari (Rejeki et al., 2024). Mengingat perannya sebagai sumber energi utama, konsumsi karbohidrat dianjurkan untuk memenuhi sekitar 60-70% dari total kebutuhan energi harian (Wahyuningtyas et al., 2024). Menurut standar WHO, konsumsi karbohidrat yang disarankan yaitu antara 55% hingga 75% dari keseluruhan energi yang didapatkan dari bermacam-macam sumber makanan, dengan prioritas pada karbohidrat kompleks dan sekitar 10% karbohidrat sederhana. Jumlah karbohidrat paling sedikit yang diperlukan agar tidak terjadi ketosis diperkirakan sekitar 50 gram setiap hari. Setiap hari, tubuh manusia membutuhkan glukosa sebanyak 180 gram, sebab

glukosa merupakan sumber energi yang sangat penting untuk otak, sel darah merah, dan bagian dalam ginjal. Diperkirakan bahwa tubuh mampu menghasilkan sekitar 130 gram perhari dari sumber bukan karbohidrat melalui progres glukoneogenesis, sedangkan 50 gram perhari diperoleh dari makanan yang dikonsumsi. Sedangkan, kebutuhan minimum karbohidrat selama masa kehamilan dan menyusui ialah 100 gram perhari. Manusia memerlukan asupan karbohidrat dalam jumlah tertentu setiap hari. Meski tubuh tidak membutuhkan jumlah yang spesifik, namun kekurangan karbohidrat secara signifikan dapat menyebabkan masalah. Oleh karena itu, diperlukan sekitar 2 gram karbohidrat per kilogram berat badan setiap harinya agar dapat mencegah terjadinya ketosis, yang akan mengarah pada pemecahan jaringan otot demi mendapatkan energi. Gejala yang muncul karena konsumsi karbohidrat yang sedikit termasuk kelelahan, kekurangan cairan, rasa mual, penurunan nafsu makan dan kadang tekanan darah turun secara tiba-tiba ketika berdiri dari posisi tidur (hipotensi ortostatik) (Sari, 2023). Kelebihan asupan karbohidrat dapat memberikan efek negatif bagi tubuh. Karbohidrat yang terlampaui banyak akan diolah menjadi lemak. Proses ini berlangsung di hati. Lemak tersebut kemudian dibawa menuju sel-sel lemak yang dapat menyimpan lemak tanpa batas. Dalam tubuh, karbohidrat yang telah terkonversi menjadi glukosa tidak hanya berperan sebagai sumber energi utama. Glukosa juga berfungsi sebagai sumber energi bagi sistem saraf pusat. Mengonsumsi karbohidrat dengan kadar yang berlebihan juga dapat mempengaruhi kesehatan. Konsekuensi dari kelebihan karbohidrat adalah munculnya obesitas dan diabetes (Sari, 2023). Karbohidrat berperan sebagai sumber energi utama bagi tubuh remaja. Zat gizi ini sangat dibutuhkan oleh otak karena di dalam tubuh karbohidrat akan diuraikan menjadi glukosa. Glukosa atau gula darah tersebut kemudian digunakan sebagai sumber energi bagi sel, jaringan, dan organ tubuh. Energi yang dihasilkan berfungsi untuk menunjang aktivitas fisik sehari-hari serta membantu remaja tetap fokus dan optimal dalam berkonsentrasi serta berfikir selama proses belajar di sekolah (Putri et al., 2026). Sehingga ketidakcukupan asupan karbohidrat dapat menyebabkan remaja mengalami kelelahan, menurunnya konsentrasi belajar, hingga gangguan pada proses pertumbuhan.

Peneliti berpendapat bahwa tingginya proporsi responden dengan pola konsumsi kategori jarang berdasarkan hasil FFQ (57%) merupakan gambaran nyata kebiasaan makan remaja yang belum optimal. Temuan ini diperkuat oleh karakteristik responden yang didominasi usia 14 tahun (51%) dan berada di kelas 8 dan 9, yaitu masing-masing 50% dan 47%, yang merupakan fase remaja awal hingga pertengahan dengan kecenderungan meningkatnya

kemandirian dalam memilih makanan. Pada usia dan tingkat kelas tersebut, remaja umumnya mulai dipengaruhi oleh lingkungan teman sebaya, jadwal belajar yang padat, serta preferensi terhadap makanan praktis, sehingga frekuensi konsumsi makanan utama maupun bergizi sering kali menurun. Kondisi ini sejalan dengan penelitian nasional yang menyatakan bahwa kebiasaan konsumsi remaja usia SMP banyak dipengaruhi oleh faktor usia, lingkungan sekolah, dan gaya hidup, yang berdampak pada rendahnya frekuensi konsumsi makanan sehat (Heryani *et al.*, 2024). Oleh karena itu, peneliti menilai bahwa distribusi usia dan kelas responden menjadi faktor pendukung yang logis dan memperkuat hasil FFQ yang menunjukkan dominasi pola konsumsi kategori jarang. Pola konsumsi dengan frekuensi yang rendah seperti ini perlu mendapatkan perhatian khusus, karena hal tersebut berpotensi meningkatkan resiko malnutrisi maupun masalah kesehatan lainnya. Proporsi santriwati yang cukup besar dengan kategori konsumsi karbohidrat jarang mengindikasikan perlunya evaluasi terhadap kecukupan energi harian, terutama mengingat aktivitas santriwati di pesanten tergolong padat. Oleh karena itu, pelaksanaan edukasi gizi serta perbaikan penyusunan menu makanan di pesantren perlu dilakukan secara berkesinambungan agar pola konsumsi karbohidrat santriwati dapat lebih sesuai dengan kebutuhan gizi remaja.

## **BAB 5**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### **5.1. Kesimpulan**

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan maka ditarik kesimpulan sebagian besar pola konsumsi makanan tinggi karbohidrat pada santriwati di SMP Mahad Al-Ittihad Camplong berada pada kategori Jarang.

#### **5.2. Saran**

##### **5.2.1. Bagi Responden**

Santriwati diharapkan dapat meningkatkan pemahaman mengenai pentingnya konsumsi karbohidrat sebagai salah satu sumber energi utama bagi tubuh. Santriwati disarankan untuk mulai membiasakan pola makan yang lebih seimbang dengan mengonsumsi makanan pokok sesuai kebutuhan harian.

##### **5.2.2. Bagi pondok pesantren**

Pihak pondok pesantren diharapkan dapat memberikan perhatian lebih terhadap penyediaan menu makanan bagi santriwati, khususnya yang berkaitan dengan kecukupan asupan karbohidrat. Pondok pesantren disarankan untuk menyusun menu harian yang seimbang dan bervariasi, serta mempertimbangkan kebutuhan gizi santriwati.

##### **5.2.3. Bagi peneliti selanjutnya dalam bidang kesehatan, terutama keperawatan dan gizi**

Bagi peneliti selanjutnya, disarankan untuk mengembangkan penelitian ini dengan menambahkan variabel lain yang berkaitan dengan pola konsumsi makanan, seperti faktor pengetahuan gizi, aktivitas fisik, atau kondisi kesehatan santriwati. Dengan demikian, diharapkan hasil penelitian selanjutnya dapat memberikan gambaran yang lebih komprehensif mengenai pola konsumsi karbohidrat di lingkungan pondok pesantren.

## DAFTAR PUSTAKA

- Abduh, M., Alawiyah, T., Apriansyah, G., Sirodj, R. A., & Afgani, M. W. (2022). Survey Design: Cross Sectional dalam Penelitian Kualitatif. *Jurnal Pendidikan Sains Dan Komputer*, 3(01), 31–39. <https://doi.org/10.47709/jpsk.v3i01.1955>
- Ardian, K. D., Nurulah, M., & Astiani, R. (2024). *Pharmacy Action Journal*; Vol 3 No 2. :2024. 3(2), 12–18.
- Dewi, A. P., Muharramah, A., & Pratiwi, A. R. (2022). *Jurnal gizi aisyah*. 5(1).
- Fikrinnisa, R., & Jambi, U. A. (2018). *Perubahan gaya hidup dan pola terjadinya gangguan pencernaan . Salah disertai dengan keluhan seperti cepat didapatkan kelainan pada pemeriksaan gastroenterologi konvensional , atau tidak dengan keluhan dispepsia mencapai 40 % didapatkan pada umur yang lebih muda . yang sering timbul pada remaja putri . perempuan dibandingkan laki-laki dengan Kebiasaan makan yang tidak teratur seperti kurang memperhatikan makanan yang dikonsumsi , baik pola maupun jenis yang lama dan ketidakaturan makan dengan gejala dispepsia Pola konsumsi makanan tinggi lemak yang berlebihan tidak dianjurkan pada penderita dispepsia fungsional karena gejala dispepsia fungsional seperti mual , Penelitian dilakukan di Kota Yogyakarta dikarenakan menurut Badan Pusat Statistik Daerah Istimewa Yogyakarta 2011 , Kota Yogyakarta sendiri memiliki dibandingkan kabupaten lainnya sehingga hasil yang didapatkan lebih bisa digeneralisasikan serta angka keluhan kasus dispepsia di RSUP dr . Sardjito pertahun dijadikan pertimbangan pentingnya penelitian ini dilakukan ( Dinkes Penelitian ini merupakan penelitian survei analitik dengan desain penelitian Penelitian dilaksanakan di SMA Kota Yogyakarta pada bulan Yogyakarta . Berdasarkan hasil perhitungan adalah 106 orang . Pengambilan sampel Swasta Yogyakarta dengan akreditasi A . remaja putri yang masih bersekolah di salah sedang mengkonsumsi. 7(2), 175–180.*
- Hani, H. N., Putri, S. N. A., Ningrum, S., & Utami, D. R. (2023). Uji kualitatif karbohidrat pada makanan empat sehat lima sempurna. *Journal of Food Safety and Processing Technology (JFSPT)*, 1(1), 21. <https://doi.org/10.30587/jfspt.v1i1.6349>
- Heryani, A., Yuliani, F. C., & Fajri, R. (2024). *HUBUNGAN POLA KONSUMSI MAKANAN CEPAT SAJI DENGAN STATUS GIZI PADA REMAJA DI SMP N 1 NGAWEN*. 2(4).

- Humaira, S., Dewintha, R., Agusanti, Shelly Festilia, & Mulyanita. (2022). *Syifa Humaira 1, Rezza Dewintha 2, Shelly Festilia Agusanti 3, Mulyanita 4*. 5(September), 229–239.
- Mawar Pebriani, & Astuti Darmiyanti. (2024). Pengaruh Media Sosial terhadap Perkembangan Anak Usia Dini dan Tinjauan dari Psikologi Perkembangan. *Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 1(3), 9.
- Muin, A. (2021). *Metode penelitian kuantitatif. CV. Social Politic Genius (SIGn) Publisher. Diakses pada 3 Mei 2025*.
- Panjaitan, R. S., Purwati, Rabima, Zuraida, S., Sutriningsih, Astiani, R., Setyati, R., Rinata, Rafael, Nurul Asfia, V. D., & Saidah, A. (2022). *KAMI MENGABDI*. 1(September).
- Puan, M. (2022). Makalah Metodologi Penelitian Desain Penelitian (Research Design). *Academia.Edu*.  
[https://www.academia.edu/download/91635638/MAKALAH\\_5\\_METODOLOGI\\_PENELITIAN\\_DESAIN\\_PENELITIAN\\_RESEARCH\\_DESIGN\\_.pdf](https://www.academia.edu/download/91635638/MAKALAH_5_METODOLOGI_PENELITIAN_DESAIN_PENELITIAN_RESEARCH_DESIGN_.pdf)
- Purnawansa, sena wahyu., Wardhana, A., Renggo, yuniarti reny., Hudang, adrianus kabub., Darwin., Sayekti, siskha putri., Nugrohowardani, rambu luba kata respati., Amruddin., Hardiyani, tati., Tondok, santalia banne., & Prisusanti, retno dewi. (2022). Metodologi Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan Kombinasi. In *Media Sains Indonesia* (Issue March).
- Putri, D. E. A. D., Gizi, P. S., Pertanian, F., Peternakan, D. A. N., Islam, U., Sultan, N., & Kasim, S. (2026). *SERTA AKTIVITAS FISIK DENGAN STATUS GIZI SISWA / I SMA NEGERI 3 LENGAYANG KABUPATEN SERTA AKTIVITAS FISIK DENGAN STATUS GIZI SISWA / I SMA NEGERI 3 LENGAYANG KABUPATEN*.
- Rejeki, S., Faradilla, F., Elvira, I., & Nadila. (2024). *Jurnal gizi ilmiah*. 11, 35–41.
- Sabrina, N., Mutia, K., & Husna, N. (2025). *ANALYSIS OF CARBOHYDRATE CONTENT*. 2(6), 53–64.
- Sari, M. (2023). Zat Gizi Makro & Mikro. *UIN Alauddin Makassar*, 18.  
<https://hellosehat.com/hidup-sehat/nutrisi/zat-gizi-makro-vs-mikro>
- Umbu Henggu, K., & Nurdiansyah, Y. (2022). Review dari Metabolisme Karbohidrat, Lipid, Protein, dan Asam Nukleat. *QUIMICA: Jurnal Kimia Sains Dan Terapan*, 3(2), 9–17.  
<https://doi.org/10.33059/jq.v3i2.5688>

- Wahyuningtyas, P., Rakhma, L. R., & Mardiyati, N. L. (2024). *Hubungan Asupan Karbohidrat dan Status Gizi dengan Kebugaran Jasmani pada Mahasiswa Pendidikan Jasmani Universitas Muhammadiyah Surakarta*. 7(1), 207–219.
- Zai, M., Febrika, L., Lase, P., Zega, P., Biologi, P., & Nias, U. (2025). *Pengaruh Konsumsi Dua Sumber Karbohidrat terhadap Respons Glikemik dan Energi Tubuh Manusia*. 9, 24321–24327.

## LAMPIRAN

### Lampiran 1 Lampiran Surat Permohonan Pengambilan Data Awal



KEMENTERIAN PENDIDIKAN TINGGI, SAINS,  
DAN TEKNOLOGI  
**POLITEKNIK NEGERI MADURA**  
Jalan Raya Camplong Km. 4 Taddan Camplong Sampang Jawa Timur 69281  
Telepon : (0323) 3281671 - HP : 081360034040  
Laman: www.poltera.ac.id

Nomor : 3434/PL.34.1/DV.01.18/2025  
Perihal : Permohonan Izin Pengambilan Data Awal Penelitian

19 November 2025

Kepada

- Yth. 1. Kepala Puskesmas Camplong Sampang  
2. Pimpinan Pondok Pesantren Mahad Al-Ittihad Al-Islami Camplong

Di Tempat

Schubungan dengan keperluan Penelitian Karya Tulis Ilmiah (KTI) mahasiswa Politeknik Negeri Madura (POLTERA), maka bersama ini kami merekomendasikan 1 (Satu) mahasiswa berikut:

Nama : Robiatul Adewiyah  
NRP : 33412301065  
Program Studi : D3 Keperawatan  
Keperluan : Pengambilan Data Awal Penelitian  
Judul TA : Hubungan Pola Konsumsi Makanan Tinggi Karbohidrat dengan Resiko Obesitas pada Santriwati Mahad Al-Ittihad Al-Islami Camplong

Untuk melakukan penelitian di tempat yang Bapak/Ibu pimpin. Demikian surat pengantar ini dibuat, atas perhatian dan kerjasamanya kami ucapkan terima kasih.

Wakil Direktur Bidang Akademik



M. Musta'in, M.T.  
NIP. 198201252014041001



Catatan:

1. UU ITE No. 11 Tahun 2008 Pasal 5 Ayat 1 "Informasi Elektronik dan/atau Dokumen Elektronik dan/atau hasil cetaknya merupakan alat bukti yang sah."
2. Dokumen ini telah ditandatangani secara elektronik menggunakan sertifikat elektronik yang diterbitkan oleh BSNP.

## Lampiran 2 Lampiran Data Awal

### Santri

#### Rekapitulasi

| Kelas  | A  | B  | C  | D  | Putra | Putri | Total | Tingkat   | Putra | Putri | Total |
|--------|----|----|----|----|-------|-------|-------|-----------|-------|-------|-------|
| 1      | 23 | 22 | 21 | 19 | 45    | 40    | 85    | SMP       | 117   | 152   | 269   |
| 2      | 38 | 28 | 28 |    | 38    | 56    | 94    | MA        | 121   | 142   | 263   |
| 3      | 34 | 28 | 28 |    | 34    | 56    | 90    | Takhassus | 5     | 12    | 17    |
| 4      | 20 | 19 | 21 | 20 | 39    | 41    | 80    | JUMLAH    | 243   | 306   | 549   |
| 5      | 24 | 23 | 23 | 24 | 47    | 47    | 94    |           |       |       |       |
| 6      | 35 | 27 | 27 |    | 35    | 54    | 89    |           |       |       |       |
| 7      | 5  | 12 |    |    | 5     | 12    | 17    |           |       |       |       |
| JUMLAH |    |    |    |    |       |       | 549   |           |       |       |       |

### Lampiran 3 Surat Izin Penelitian



KEMENTERIAN PENDIDIKAN TINGGI, SAINS,  
DAN TEKNOLOGI  
**POLITEKNIK NEGERI MADURA**  
Jalan Raya Camplong Km. 4 Taddan Camplong Sampang Jawa Timur 69281  
Telepon : (0323) 3281671 - HP : 081360034040  
Laman: www.poltera.ac.id

Nomor : 0040/PL34.1/DV.01.18/2026  
Perihal : Permohonan Izin Melakukan Penelitian

11 Januari 2026

Kepada  
Yth. 1. Kepala Mal Pelayanan Publik (MPP) Kab. Sampang  
2. Pimpinan Pondok Mahad Al-Ittihad Camplong

Di Tempat

Sehubungan dengan keperluan Penelitian Karya Tulis Ilmiah (KTI) mahasiswa Politeknik Negeri Madura (POLTERA), maka bersama ini kami merekomendasikan 1 (Satu) mahasiswa berikut:

Nama : Robiatul Adewiyah  
NRP : 33412301065  
Program Studi : D3 Keperawatan  
Keperluan : Melakukan Penelitian  
Judul TA : Gambaran Pola Konsumsi Makanan Tinggi Karbohidrat pada Santriwati SMP  
Mahad Al-Ittihad Camplong.

Untuk melakukan penelitian di tempat yang Bapak/Ibu pimpin. Demikian surat pengantar ini dibuat, atas perhatian dan kerjasamanya kami ucapkan terima kasih.

Wakil Direktur Bidang Akademik



M. Musta'in, M.T.  
NIP. 198201252014041001



Catatan :

1. UU ITE No. 11 Tahun 2008 Pasal 5 Ayat 1 "Informasi Elektronik dan/atau Dokumen Elektronik dan/atau hasil cetaknya merupakan alat bukti yang sah."
2. Dokumen ini telah ditandatangani secara elektronik menggunakan sertifikat elektronik yang diterbitkan oleh BSSE

Lampiran 4 Surat Balasan Izin Penelitian



Yayasan Pesantren Al Ittihad Al Islami

**SMPS AL - ITTIHAD**

NPSN : 20528654 **Terakreditasi A**

Jl. Raya Camplong No.15 Sampang 69281 Jawa Timur

[www.alittihadalislami.org](http://www.alittihadalislami.org) | e-mail: [alittihadalislami@gmail.com](mailto:alittihadalislami@gmail.com)

Nomor : 119/SMPS.AL-It.Cpl/B/II/2026  
Lampiran : -  
Perihal : Balasan Izin Penelitian Mahasiswa

02 Februari 2026

Kepada Yth.

Dekan Fakultas/Jurusan Kesehatan (Program Studi D3 Keperawatan)

Politeknik Negeri Madura (POLTERA)

Di Tempat

Assalamu'alaikum, Wr.Wb.

Menindaklanjuti surat dari Bapak/Ibu Nomor : 0040/PL34.1/DV.01.18/2026, Tanggal 11 Januari 2026, Perihal Permohonan Izin Melakukan Penelitian, dengan hormat kami sampaikan bahwa kami "**Menerima**" mahasiswa yang bersangkutan untuk melaksanakan penelitian di Sekolah kami.

Adapun identitas mahasiswa tersebut adalah :

Nama : ROBIATUL ADEWIYAH  
NIM/NRP : 33412301065  
Program Studi : D3 Keperawatan  
Fakultas/Jurusan : Kesehatan  
Perguruan Tinggi : POLITEKNIK NEGERI MADURA (POLTERA)  
Judul Penelitian : "**Gambaran Pola Konsumsi Makanan Tinggi Karbohidrah pada Santriwati SMPS Al-Ittihad**".

Mahasiswa tersebut akan melaksanakan penelitian di SMPS AL-ITTIHAD mulai tanggal 27 Januari 2026

Demikian surat balasan ini kami buat dapat digunakan sebagaimana mestinya.

Atas perhatian dan kerja sama Bapak/Ibu, kami ucapkan terima kasih.

Wassalamu'alaikum, wr.wb.



**LEMBAR PERMOHONAN DAN PERSETUJUAN  
MENJADI RESPONDEN**

Yang terhormat, calon responden penelitian. Perkenalkan nama saya Robiatul Adewiyah mahasiswa tingkat akhir prodi D3 Keperawatan Jurusan Kesehatan Politeknik Negeri Madura.

Saat ini saya sedang menyusun penelitian yang berjudul “ Gambaran Pola Konsumsi Makanan Tinggi Karbohidrat pada Santriwati SMP Mahad Al-Ittihad Camplong”, saya sangat membutuhkan bantuan saudara untuk berpartisipasi dalam proses penelitian ini untuk menjadi responden penelitian, sebagai bentuk etika penelitian, saya menjamin kerahasiaan data yang saudara berikan. Data yang diterima dari saudara akan disampaikan sebagai laporan hasil penelitian tanpa menyebutkan nama saudara.

Besar harapan saya saudara berkenan untuk menjadi responden dalam penelitian ini serta bersedia mengisi form pernyataan bersedia menjadi responden. Atas kebaikan dan perkenaan saudara saya sampaikan terimakasih.

Hormat Saya,  
Sampang, ...Januari 2026

Robiatul Adewiyah  
33412301065

---

**LEMBAR PERNYATAAN BERSEDIA MENJADI RESPONDEN**

Nama Responden : .....

Setelah saya membaca dengan jelas informed consent yang sudah diberikan, maka dengan ditandatanganinya pernyataan ini, saya menyatakan bersedia untuk menjadi responden dalam penelitian yang berjudul “Gambaran Pola Konsumsi Makanan Tinggi Karbohidrat pada Santriwati SMP Mahad Al-Ittihad Al-Islami Camplong”

Demikian surat pernyataan ini saya isi dengan sebenar-benarnya dari kemauan saya sendiri tanpa ada paksaan dari pihak manapun.

Responden,  
Sampang, ...Januari 2026

(.....)

**KISI-KISI KUESIONER**

| No. | Frekuensi Makan | Skor      |
|-----|-----------------|-----------|
| 1   | Setiap Hari     | 4 (Empat) |
| 2   | 4-6 x/ minggu   | 3 (Tiga)  |
| 3   | 1-3 x/ minggu   | 2 (Dua)   |
| 4   | 1-2 x/ bulan    | 1 (Satu)  |
| 5   | Tidak Pernah    | 0 (Nol)   |

**Perhitungan :**

Nilai Maksimum :  $4 \times 25 = 100$

Nilai Minimum :  $0 \times 25 = 0$

### KUESIONER PENELITIAN

#### PETUNJUK PENGISIAN KUESIONER :

1. Berilah tanda centang (✓) pada jawaban yang sesuai dengan keadaan anda
2. Apabila ada kesulitan dalam menjawab pertanyaan, anda dapat bertanya langsung kepada peneliti

#### DATA UMUM

Nama responden :

Usia :

Kelas : [ ] 7 [ ] 8 [ ] 9

#### DATA KHUSUS

### KUESIONER POLA KONSUMSI MAKANAN TINGGI KARBOHIDRAT

#### *Food Frequency Questionnaire (FFQ)*

| No  | Nama Makanan        | Frekuensi Makan |              |              |              |                  |
|-----|---------------------|-----------------|--------------|--------------|--------------|------------------|
|     |                     | Setiap Hari (4) | 4-6x/mgg (3) | 1-3x/mgg (2) | 1-2x/bln (1) | Tidak Pernah (0) |
| 1.  | Nasi                |                 |              |              |              |                  |
| 2.  | Mie                 |                 |              |              |              |                  |
| 3.  | Kentang             |                 |              |              |              |                  |
| 4.  | Perkedel Kentang    |                 |              |              |              |                  |
| 5.  | Kue Lumpur          |                 |              |              |              |                  |
| 6.  | Cendol Sagu         |                 |              |              |              |                  |
| 7.  | Singkong/Ubi Rambat |                 |              |              |              |                  |
| 8.  | Jagung              |                 |              |              |              |                  |
| 9.  | Ice cream           |                 |              |              |              |                  |
| 10. | Permen              |                 |              |              |              |                  |
| 11. | Cake/ kue manis     |                 |              |              |              |                  |
| 12. | Cimol               |                 |              |              |              |                  |
| 13. | Cilok               |                 |              |              |              |                  |
| 14. | Cireng              |                 |              |              |              |                  |
| 15. | Roti                |                 |              |              |              |                  |
| 16. | Jagung              |                 |              |              |              |                  |
| 17. | Wortel              |                 |              |              |              |                  |
| 18. | Pisang              |                 |              |              |              |                  |
| 19. | Apel                |                 |              |              |              |                  |
| 20. | Sawo                |                 |              |              |              |                  |
| 21. | Jeruk               |                 |              |              |              |                  |
| 22. | Nangka              |                 |              |              |              |                  |
| 23. | Kacang tanah        |                 |              |              |              |                  |
| 24. | Kacang hijau        |                 |              |              |              |                  |
| 25. | Kacang Kedelai      |                 |              |              |              |                  |

*Lampiran 8 Tabulasi Data Umum dan Data Khusus Responden*

| N<br>O | I.R      | Data Umum        |                       | Data Khusus |   |   |   |   |   |   |   |   |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |               |                  |                  |
|--------|----------|------------------|-----------------------|-------------|---|---|---|---|---|---|---|---|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|---------------|------------------|------------------|
|        |          | U<br>s<br>i<br>a | K<br>e<br>l<br>a<br>s | 1           | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | To<br>tal     | Interpr<br>etasi | C<br>o<br>d<br>e |
| 1      | AM       | 2                | 2                     | 4           | 1 | 1 | 1 | 0 | 0 | 3 | 2 | 1 | 4  | 1  | 1  | 1  | 1  | 2  | 1  | 3  | 2  | 2  | 1  | 3  | 1  | 3  | 0  | 0  | 39            | Tidak Teratur    | 2                |
| 2      | NP       | 2                | 2                     | 4           | 1 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 3 | 1  | 2  | 2  | 2  | 2  | 1  | 0  | 3  | 0  | 0  | 0  | 0  | 0  | 0  | 0  | 0  | 21            | Tidak Teratur    | 2                |
| 3      | FN       | 2                | 2                     | 4           | 2 | 3 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 3 | 2  | 2  | 0  | 0  | 0  | 2  | 4  | 3  | 2  | 2  | 2  | 2  | 3  | 2  | 0  | 0  | 34            | Tidak Teratur    | 2                |
| 4      | AQ       | 2                | 2                     | 4           | 0 | 2 | 2 | 1 | 0 | 3 | 2 | 2 | 2  | 4  | 4  | 0  | 3  | 3  | 4  | 3  | 4  | 2  | 2  | 4  | 3  | 4  | 4  | 0  | 62            | Teratur          | 1                |
| 5      | DJ       | 2                | 2                     | 4           | 2 | 1 | 1 | 0 | 0 | 3 | 3 | 2 | 4  | 3  | 1  | 1  | 3  | 2  | 3  | 3  | 3  | 3  | 3  | 3  | 1  | 3  | 3  | 0  | 55            | Teratur          | 1                |
| 6      | AR       | 3                | 2                     | 4           | 2 | 2 | 1 | 2 | 1 | 1 | 2 | 2 | 2  | 2  | 2  | 2  | 2  | 2  | 2  | 3  | 1  | 1  | 2  | 2  | 1  | 1  | 1  | 3  | 46            | Tidak Teratur    | 2                |
| 7      | FA       | 2                | 2                     | 4           | 1 | 3 | 1 | 1 | 1 | 1 | 3 | 3 | 3  | 3  | 1  | 1  | 2  | 3  | 4  | 4  | 4  | 4  | 4  | 4  | 4  | 4  | 4  | 4  | 71            | Teratur          | 1                |
| 8      | ZA       | 2                | 2                     | 4           | 2 | 1 | 1 | 2 | 2 | 1 | 1 | 4 | 2  | 3  | 2  | 2  | 1  | 3  | 1  | 4  | 2  | 2  | 2  | 3  | 1  | 3  | 1  | 1  | 51            | Teratur          | 1                |
| 9      | FH<br>ZL | 2                | 2                     | 4           | 2 | 3 | 1 | 0 | 0 | 0 | 0 | 2 | 1  | 1  | 0  | 0  | 0  | 2  | 0  | 3  | 1  | 1  | 0  | 1  | 0  | 1  | 1  | 0  | 24            | Tidak Teratur    | 2                |
| 10     | ZB       | 3                | 3                     | 4           | 2 | 2 | 0 | 0 | 0 | 0 | 1 | 3 | 3  | 3  | 0  | 0  | 0  | 2  | 2  | 2  | 2  | 2  | 2  | 2  | 0  | 0  | 0  | 34 | Tidak Teratur | 2                |                  |
| 11     | KT       | 2                | 3                     | 4           | 2 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 1 | 3 | 3  | 3  | 0  | 1  | 0  | 2  | 3  | 4  | 1  | 3  | 0  | 3  | 0  | 0  | 0  | 0  | 33            | Tidak Teratur    | 2                |

|    |     |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |         |               |   |
|----|-----|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|----|---------|---------------|---|
| 12 | AI  | 3 | 3 | 4 | 1 | 2 | 2 | 2 | 2 | 1 | 4 | 3 | 4 | 4 | 1 | 2 | 1 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 3 | 76 | Teratur | 1             |   |
| 13 | NK  | 2 | 3 | 4 | 1 | 3 | 1 | 1 | 2 | 1 | 4 | 2 | 4 | 4 | 1 | 1 | 0 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 3 | 3 | 3 | 70 | Teratur | 1             |   |
| 14 | ISF | 2 | 3 | 4 | 3 | 3 | 2 | 1 | 2 | 1 | 2 | 2 | 3 | 4 | 4 | 3 | 2 | 3 | 2 | 3 | 2 | 3 | 1 | 2 | 0 | 2 | 1 | 1  | 56      | Teratur       | 1 |
| 15 | AH  | 2 | 3 | 4 | 2 | 3 | 3 | 0 | 0 | 0 | 2 | 2 | 2 | 2 | 0 | 2 | 0 | 2 | 2 | 2 | 0 | 2 | 0 | 2 | 0 | 2 | 1 | 1  | 36      | Tidak Teratur | 2 |
| 16 | PN  | 2 | 3 | 4 | 1 | 1 | 0 | 1 | 2 | 0 | 2 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 | 1 | 3 | 1 | 2 | 2 | 1 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 | 0  | 35      | Tidak Teratur | 2 |
| 17 | AA  | 2 | 3 | 4 | 2 | 2 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 2 | 2 | 1 | 0 | 1 | 1 | 2 | 0 | 2 | 1 | 1 | 0 | 1 | 0 | 1 | 0 | 0  | 23      | Tidak Teratur | 2 |
| 18 | NA  | 2 | 2 | 4 | 2 | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 3 | 1 | 2 | 1 | 1 | 2 | 3 | 2 | 1 | 1 | 1 | 0 | 1 | 0 | 0 | 0 | 0  | 32      | Tidak Teratur | 2 |
| 19 | SW  | 3 | 3 | 4 | 2 | 3 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 0 | 1 | 2 | 2 | 1 | 3 | 1 | 3 | 2 | 2 | 0 | 1 | 2 | 3 | 0 | 0  | 38      | Tidak Teratur | 2 |
| 20 | DN  | 3 | 3 | 4 | 2 | 3 | 0 | 0 | 0 | 0 | 1 | 1 | 3 | 3 | 0 | 0 | 0 | 3 | 1 | 3 | 1 | 1 | 0 | 3 | 0 | 0 | 3 | 0  | 32      | Tidak Teratur | 2 |
| 21 | A   | 3 | 3 | 4 | 2 | 3 | 0 | 0 | 0 | 0 | 1 | 1 | 3 | 3 | 0 | 0 | 0 | 2 | 0 | 3 | 1 | 0 | 0 | 3 | 0 | 2 | 0 | 0  | 28      | Tidak Teratur | 2 |
| 22 | YA  | 2 | 3 | 4 | 2 | 2 | 0 | 0 | 0 | 0 | 1 | 1 | 3 | 2 | 0 | 2 | 0 | 2 | 1 | 3 | 2 | 1 | 0 | 2 | 0 | 0 | 0 | 0  | 28      | Tidak Teratur | 2 |
| 23 | RH  | 3 | 3 | 4 | 2 | 3 | 0 | 0 | 0 | 1 | 1 | 1 | 3 | 1 | 0 | 0 | 0 | 1 | 1 | 3 | 2 | 3 | 1 | 3 | 0 | 1 | 1 | 0  | 32      | Tidak Teratur | 2 |
| 24 | VA  | 2 | 3 | 4 | 1 | 3 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 1 | 3 | 0 | 0 | 0 | 0 | 2 | 0 | 2 | 2 | 2 | 0 | 3 | 0 | 0 | 0 | 0  | 23      | Tidak Teratur | 2 |
| 25 | AN  | 3 | 3 | 4 | 2 | 0 | 0 | 1 | 0 | 2 | 2 | 0 | 0 | 4 | 0 | 3 | 1 | 4 | 2 | 4 | 3 | 3 | 0 | 3 | 0 | 0 | 1 | 1  | 40      | Tidak Teratur | 2 |
| 26 | NR  | 2 | 3 | 4 | 2 | 3 | 0 | 0 | 0 | 0 | 1 | 1 | 3 | 3 | 0 | 0 | 0 | 2 | 1 | 3 | 1 | 0 | 0 | 2 | 0 | 2 | 0 | 0  | 28      | Tidak Teratur | 2 |

|    |     |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |               |   |
|----|-----|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|----|---------------|---|
| 27 | SA  | 3 | 3 | 4 | 2 | 2 | 0 | 0 | 0 | 0 | 3 | 2 | 4 | 2 | 0 | 0 | 0 | 2 | 3 | 2 | 2 | 2 | 0 | 2 | 0 | 2 | 0 | 0 | 34 | Tidak Teratur | 2 |
| 28 | FA  | 3 | 3 | 4 | 3 | 2 | 1 | 2 | 1 | 3 | 2 | 2 | 2 | 3 | 4 | 3 | 2 | 2 | 2 | 3 | 2 | 3 | 2 | 2 | 1 | 2 | 1 | 2 | 56 | Teratur       | 1 |
| 29 | FD  | 3 | 3 | 4 | 1 | 2 | 0 | 0 | 0 | 0 | 2 | 1 | 2 | 3 | 0 | 0 | 0 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 0 | 3 | 0 | 2 | 0 | 0 | 30 | Tidak Teratur | 2 |
| 30 | ZU  | 3 | 3 | 4 | 2 | 1 | 0 | 0 | 0 | 0 | 1 | 1 | 3 | 2 | 0 | 0 | 0 | 3 | 1 | 3 | 1 | 2 | 1 | 3 | 1 | 3 | 1 | 0 | 33 | Tidak Teratur | 2 |
| 31 | NA  | 3 | 3 | 4 | 2 | 1 | 1 | 0 | 0 | 0 | 2 | 1 | 2 | 2 | 0 | 1 | 1 | 1 | 2 | 2 | 2 | 2 | 0 | 2 | 0 | 0 | 0 | 0 | 28 | Tidak Teratur | 2 |
| 32 | AZ  | 2 | 3 | 4 | 2 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 2 | 0 | 4 | 3 | 0 | 0 | 4 | 3 | 2 | 4 | 2 | 2 | 0 | 2 | 0 | 0 | 0 | 0 | 34 | Tidak Teratur | 2 |
| 33 | FM  | 3 | 3 | 4 | 3 | 2 | 1 | 2 | 2 | 1 | 2 | 2 | 2 | 1 | 3 | 2 | 2 | 2 | 3 | 3 | 2 | 3 | 1 | 2 | 1 | 2 | 2 | 1 | 51 | Teratur       | 1 |
| 34 | SQ  | 2 | 2 | 3 | 1 | 3 | 0 | 1 | 0 | 0 | 2 | 1 | 2 | 3 | 1 | 2 | 2 | 2 | 2 | 3 | 1 | 2 | 1 | 2 | 2 | 1 | 0 | 4 | 41 | Tidak Teratur | 2 |
| 35 | YK  | 1 | 2 | 4 | 2 | 3 | 1 | 2 | 1 | 1 | 2 | 2 | 2 | 3 | 1 | 3 | 1 | 3 | 2 | 3 | 2 | 2 | 2 | 3 | 2 | 1 | 2 | 1 | 51 | Teratur       | 1 |
| 36 | AA  | 3 | 2 | 4 | 2 | 3 | 0 | 0 | 0 | 0 | 2 | 3 | 2 | 2 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 3 | 0 | 63 | Teratur       | 1 |
| 37 | NH  | 2 | 2 | 4 | 3 | 2 | 2 | 2 | 2 | 1 | 2 | 2 | 2 | 3 | 1 | 4 | 1 | 3 | 1 | 4 | 1 | 0 | 2 | 2 | 3 | 1 | 2 | 1 | 51 | Teratur       | 1 |
| 38 | HA  | 2 | 2 | 4 | 3 | 2 | 0 | 2 | 0 | 2 | 1 | 3 | 4 | 0 | 2 | 2 | 1 | 4 | 2 | 4 | 4 | 2 | 3 | 2 | 2 | 1 | 1 | 0 | 51 | Teratur       | 1 |
| 39 | AS  | 2 | 2 | 4 | 3 | 2 | 1 | 2 | 2 | 1 | 2 | 3 | 2 | 3 | 1 | 2 | 2 | 3 | 2 | 3 | 2 | 2 | 0 | 1 | 1 | 2 | 2 | 3 | 51 | Teratur       | 1 |
| 40 | AN  | 3 | 3 | 4 | 1 | 2 | 0 | 0 | 0 | 1 | 2 | 2 | 3 | 3 | 1 | 2 | 3 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 | 1 | 42 | Tidak Teratur | 2 |
| 41 | FKI | 2 | 3 | 4 | 2 | 1 | 0 | 0 | 0 | 0 | 1 | 2 | 3 | 2 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 | 3 | 2 | 2 | 1 | 3 | 1 | 1 | 0 | 0 | 35 | Tidak Teratur | 2 |
| 42 | GA  | 1 | 2 | 4 | 1 | 3 | 1 | 2 | 2 | 2 | 3 | 3 | 3 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 4 | 2 | 3 | 1 | 2 | 1 | 3 | 2 | 0 | 59 | Teratur       | 1 |

|    |     |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |               |   |
|----|-----|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|----|---------------|---|
| 43 | MM  | 1 | 2 | 4 | 1 | 1 | 0 | 1 | 0 | 0 | 0 | 2 | 3 | 2 | 0 | 0 | 3 | 3 | 0 | 3 | 3 | 2 | 0 | 2 | 0 | 0 | 0 | 0 | 30 | Tidak Teratur | 2 |
| 44 | LA  | 2 | 2 | 4 | 3 | 2 | 0 | 1 | 2 | 1 | 3 | 2 | 3 | 3 | 1 | 2 | 1 | 3 | 3 | 3 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 1 | 2 | 1 | 51 | Teratur       | 1 |
| 45 | SA  | 2 | 2 | 4 | 2 | 1 | 1 | 2 | 1 | 1 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 4 | 1 | 4 | 4 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 66 | Teratur       | 1 |
| 46 | RIF | 2 | 2 | 4 | 1 | 2 | 0 | 1 | 0 | 1 | 1 | 2 | 3 | 3 | 0 | 2 | 1 | 3 | 1 | 2 | 2 | 2 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 | 1 | 39 | Tidak Teratur | 2 |
| 47 | AP  | 3 | 3 | 4 | 1 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 2 | 0 | 1 | 1 | 0 | 0 | 0 | 1 | 2 | 3 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 15 | Tidak Teratur | 2 |
| 48 | ZN  | 3 | 3 | 4 | 2 | 1 | 0 | 0 | 0 | 0 | 2 | 0 | 3 | 2 | 0 | 0 | 0 | 3 | 2 | 3 | 2 | 2 | 0 | 2 | 1 | 3 | 0 | 0 | 32 | Tidak Teratur | 2 |
| 49 | QM  | 2 | 3 | 4 | 2 | 1 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 2 | 3 | 3 | 0 | 0 | 0 | 2 | 0 | 3 | 0 | 0 | 0 | 2 | 0 | 0 | 0 | 0 | 22 | Tidak Teratur | 2 |
| 50 | AA  | 3 | 3 | 3 | 2 | 2 | 0 | 1 | 0 | 1 | 1 | 2 | 3 | 1 | 0 | 2 | 0 | 3 | 1 | 0 | 1 | 1 | 0 | 2 | 2 | 4 | 0 | 0 | 32 | Tidak Teratur | 2 |
| 51 | JS  | 3 | 3 | 4 | 1 | 0 | 0 | 0 | 0 | 1 | 1 | 2 | 2 | 3 | 0 | 2 | 0 | 3 | 1 | 0 | 1 | 2 | 0 | 2 | 0 | 1 | 0 | 0 | 26 | Tidak Teratur | 2 |
| 52 | WF  | 3 | 3 | 4 | 1 | 2 | 0 | 0 | 0 | 1 | 2 | 3 | 2 | 1 | 0 | 0 | 0 | 3 | 2 | 3 | 2 | 2 | 0 | 3 | 2 | 0 | 0 | 0 | 33 | Tidak Teratur | 2 |
| 53 | IFS | 3 | 3 | 4 | 2 | 2 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 1 | 2 | 2 | 0 | 0 | 0 | 2 | 1 | 2 | 1 | 1 | 0 | 2 | 0 | 0 | 0 | 0 | 22 | Tidak Teratur | 2 |
| 54 | SA  | 3 | 3 | 4 | 2 | 2 | 1 | 0 | 0 | 1 | 1 | 3 | 2 | 3 | 1 | 1 | 1 | 2 | 1 | 3 | 2 | 1 | 0 | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 | 37 | Tidak Teratur | 2 |
| 55 | AR  | 2 | 3 | 4 | 2 | 3 | 0 | 1 | 0 | 0 | 1 | 1 | 3 | 2 | 0 | 0 | 0 | 2 | 1 | 3 | 3 | 2 | 0 | 1 | 0 | 1 | 0 | 0 | 30 | Tidak Teratur | 2 |
| 56 | HN  | 3 | 3 | 4 | 2 | 2 | 1 | 0 | 0 | 0 | 1 | 1 | 2 | 2 | 0 | 1 | 2 | 2 | 1 | 2 | 1 | 2 | 0 | 2 | 0 | 2 | 0 | 0 | 30 | Tidak Teratur | 2 |

|    |       |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |               |   |
|----|-------|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|----|---------------|---|
| 57 | SA    | 3 | 3 | 4 | 2 | 2 | 1 | 0 | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 4 | 2 | 3 | 3 | 4 | 2 | 1 | 2 | 2 | 1 | 2 | 0 | 1 | 0 | 0 | 46 | Tidak Teratur | 2 |
| 58 | ZN    | 3 | 3 | 4 | 2 | 2 | 0 | 0 | 0 | 1 | 2 | 1 | 2 | 4 | 1 | 2 | 1 | 2 | 2 | 2 | 1 | 1 | 0 | 2 | 0 | 2 | 2 | 1 | 37 | Tidak Teratur | 2 |
| 59 | JI    | 3 | 3 | 4 | 2 | 4 | 4 | 0 | 0 | 4 | 2 | 4 | 4 | 4 | 4 | 2 | 4 | 4 | 2 | 2 | 1 | 1 | 0 | 4 | 2 | 0 | 0 | 0 | 58 | Teratur       | 1 |
| 60 | SQ    | 2 | 2 | 4 | 2 | 3 | 1 | 1 | 0 | 1 | 2 | 2 | 2 | 3 | 1 | 2 | 1 | 3 | 1 | 3 | 2 | 1 | 0 | 2 | 1 | 1 | 1 | 0 | 40 | Tidak Teratur | 2 |
| 61 | FFE   | 2 | 2 | 4 | 1 | 2 | 0 | 1 | 0 | 0 | 3 | 2 | 3 | 3 | 0 | 0 | 0 | 2 | 3 | 2 | 2 | 2 | 0 | 2 | 1 | 2 | 1 | 0 | 36 | Tidak Teratur | 2 |
| 62 | AF    | 2 | 2 | 4 | 1 | 3 | 1 | 1 | 0 | 1 | 2 | 2 | 2 | 3 | 1 | 2 | 2 | 3 | 1 | 4 | 2 | 2 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 | 0 | 44 | Tidak Teratur | 2 |
| 63 | AH    | 2 | 2 | 4 | 1 | 0 | 0 | 1 | 0 | 1 | 2 | 1 | 0 | 1 | 1 | 0 | 0 | 2 | 2 | 0 | 2 | 3 | 0 | 2 | 0 | 1 | 2 | 0 | 26 | Tidak Teratur | 2 |
| 64 | SH    | 2 | 2 | 4 | 1 | 2 | 3 | 3 | 0 | 3 | 3 | 2 | 2 | 2 | 0 | 1 | 1 | 2 | 3 | 4 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 3 | 53 | Teratur       | 1 |
| 65 | KH MF | 2 | 2 | 4 | 0 | 1 | 0 | 0 | 1 | 1 | 1 | 2 | 3 | 3 | 0 | 0 | 1 | 3 | 3 | 3 | 2 | 1 | 2 | 3 | 0 | 2 | 1 | 0 | 37 | Tidak Teratur | 2 |
| 66 | AL    | 2 | 2 | 4 | 2 | 2 | 0 | 0 | 0 | 0 | 2 | 2 | 4 | 2 | 0 | 0 | 0 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 0 | 3 | 0 | 0 | 3 | 0 | 34 | Tidak Teratur | 2 |
| 67 | RD    | 2 | 2 | 4 | 3 | 2 | 0 | 1 | 2 | 0 | 2 | 2 | 1 | 3 | 1 | 2 | 2 | 3 | 1 | 2 | 3 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 54 | Teratur       | 1 |
| 68 | KU    | 1 | 2 | 4 | 2 | 1 | 1 | 1 | 0 | 1 | 1 | 1 | 3 | 3 | 0 | 0 | 0 | 3 | 1 | 2 | 1 | 1 | 1 | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 | 33 | Tidak Teratur | 2 |
| 69 | RA    | 2 | 2 | 4 | 1 | 2 | 0 | 0 | 0 | 0 | 2 | 1 | 3 | 1 | 1 | 2 | 2 | 0 | 1 | 3 | 1 | 2 | 1 | 1 | 0 | 1 | 1 | 1 | 31 | Tidak Teratur | 2 |
| 70 | AM    | 1 | 1 | 4 | 3 | 2 | 3 | 3 | 1 | 1 | 4 | 4 | 2 | 3 | 3 | 1 | 1 | 2 | 4 | 3 | 4 | 3 | 3 | 1 | 1 | 1 | 2 | 3 | 62 | Teratur       | 1 |
| 71 | HN    | 1 | 2 | 4 | 1 | 2 | 2 | 0 | 0 | 0 | 2 | 1 | 3 | 2 | 1 | 2 | 2 | 3 | 2 | 2 | 1 | 1 | 2 | 1 | 0 | 2 | 2 | 0 | 38 | Tidak Teratur | 2 |

|    |    |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |               |   |
|----|----|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|----|---------------|---|
| 72 | QP | 3 | 3 | 4 | 2 | 1 | 0 | 0 | 0 | 1 | 0 | 1 | 2 | 3 | 1 | 2 | 3 | 3 | 0 | 1 | 2 | 2 | 0 | 2 | 1 | 3 | 0 | 0 | 34 | Tidak Teratur | 2 |
| 73 | KA | 2 | 3 | 4 | 2 | 2 | 0 | 1 | 0 | 0 | 0 | 0 | 2 | 2 | 0 | 2 | 0 | 2 | 2 | 2 | 1 | 3 | 0 | 1 | 3 | 2 | 2 | 0 | 33 | Tidak Teratur | 2 |
| 74 | LK | 2 | 3 | 4 | 2 | 1 | 1 | 0 | 0 | 0 | 3 | 3 | 3 | 2 | 0 | 1 | 0 | 3 | 3 | 3 | 1 | 1 | 0 | 2 | 0 | 0 | 0 | 0 | 33 | Tidak Teratur | 2 |
| 75 | CA | 3 | 3 | 4 | 2 | 1 | 1 | 0 | 0 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 | 1 | 2 | 2 | 2 | 1 | 2 | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 34 | Tidak Teratur | 2 |
| 76 | MI | 2 | 3 | 4 | 1 | 2 | 0 | 0 | 0 | 0 | 2 | 0 | 3 | 1 | 0 | 0 | 0 | 1 | 2 | 2 | 1 | 2 | 0 | 1 | 0 | 2 | 0 | 0 | 24 | Tidak Teratur | 2 |
| 77 | NA | 2 | 3 | 4 | 2 | 1 | 1 | 1 | 0 | 0 | 1 | 0 | 2 | 1 | 0 | 0 | 0 | 2 | 1 | 3 | 3 | 2 | 0 | 3 | 0 | 0 | 1 | 0 | 28 | Tidak Teratur | 2 |
| 78 | AA | 2 | 3 | 4 | 2 | 0 | 1 | 1 | 0 | 0 | 0 | 1 | 3 | 1 | 0 | 0 | 0 | 3 | 0 | 3 | 0 | 1 | 0 | 1 | 0 | 2 | 0 | 0 | 23 | Tidak Teratur | 2 |
| 79 | TD | 2 | 3 | 4 | 2 | 3 | 0 | 0 | 0 | 1 | 0 | 2 | 3 | 2 | 0 | 2 | 2 | 3 | 0 | 3 | 1 | 2 | 0 | 2 | 0 | 0 | 2 | 1 | 35 | Tidak Teratur | 2 |
| 80 | FE | 2 | 2 | 4 | 2 | 2 | 0 | 0 | 0 | 0 | 1 | 2 | 3 | 3 | 0 | 2 | 0 | 4 | 1 | 3 | 1 | 2 | 0 | 3 | 1 | 0 | 1 | 0 | 35 | Tidak Teratur | 2 |
| 81 | SK | 2 | 2 | 4 | 3 | 2 | 2 | 1 | 0 | 2 | 1 | 2 | 4 | 3 | 1 | 2 | 4 | 4 | 1 | 3 | 1 | 2 | 1 | 3 | 1 | 3 | 2 | 0 | 52 | Teratur       | 1 |
| 82 | KA | 2 | 2 | 3 | 1 | 3 | 2 | 0 | 0 | 0 | 3 | 1 | 4 | 4 | 0 | 1 | 4 | 2 | 3 | 3 | 2 | 2 | 0 | 3 | 0 | 0 | 1 | 0 | 42 | Tidak Teratur | 2 |
| 83 | AF | 2 | 2 | 4 | 3 | 2 | 2 | 0 | 2 | 1 | 2 | 3 | 3 | 2 | 2 | 1 | 3 | 2 | 1 | 3 | 2 | 2 | 3 | 1 | 2 | 2 | 1 | 2 | 51 | Teratur       | 1 |
| 84 | TA | 1 | 2 | 4 | 3 | 2 | 0 | 1 | 2 | 1 | 1 | 2 | 1 | 1 | 1 | 3 | 0 | 2 | 1 | 2 | 1 | 2 | 2 | 2 | 3 | 2 | 0 | 2 | 41 | Tidak Teratur | 2 |
| 85 | HC | 1 | 2 | 4 | 1 | 2 | 0 | 1 | 3 | 0 | 2 | 1 | 2 | 2 | 1 | 3 | 1 | 2 | 1 | 2 | 2 | 2 | 0 | 2 | 1 | 2 | 2 | 0 | 39 | Tidak Teratur | 2 |
| 86 | LB | 1 | 2 | 4 | 3 | 1 | 2 | 2 | 0 | 2 | 3 | 1 | 3 | 3 | 2 | 1 | 2 | 2 | 3 | 3 | 3 | 2 | 1 | 3 | 1 | 2 | 2 | 1 | 52 | Teratur       | 1 |

|     |           |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |                  |   |
|-----|-----------|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|----|------------------|---|
| 87  | RA.<br>AN | 2 | 2 | 4 | 1 | 2 | 0 | 1 | 0 | 0 | 2 | 1 | 3 | 2 | 0 | 1 | 0 | 2 | 2 | 2 | 1 | 2 | 0 | 1 | 0 | 2 | 2 | 0 | 31 | Tidak<br>Teratur | 2 |
| 88  | TA        | 2 | 2 | 4 | 1 | 2 | 0 | 0 | 0 | 1 | 1 | 3 | 2 | 2 | 0 | 0 | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 | 1 | 0 | 2 | 0 | 1 | 1 | 1 | 28 | Tidak<br>Teratur | 2 |
| 89  | LPF       | 1 | 2 | 4 | 2 | 3 | 0 | 1 | 0 | 1 | 0 | 2 | 4 | 2 | 1 | 1 | 3 | 2 | 4 | 3 | 4 | 0 | 3 | 1 | 2 | 3 | 2 | 1 | 49 | Tidak<br>Teratur | 2 |
| 90  | NL        | 2 | 2 | 4 | 2 | 2 | 2 | 3 | 1 | 2 | 2 | 3 | 3 | 2 | 3 | 2 | 1 | 4 | 3 | 4 | 0 | 3 | 1 | 3 | 2 | 3 | 2 | 1 | 58 | Teratur          | 1 |
| 91  | WA        | 2 | 2 | 4 | 1 | 2 | 2 | 1 | 0 | 1 | 2 | 2 | 1 | 3 | 2 | 1 | 1 | 2 | 2 | 3 | 2 | 2 | 3 | 2 | 1 | 2 | 1 | 1 | 44 | Tidak<br>Teratur | 2 |
| 92  | SR        | 2 | 2 | 4 | 1 | 1 | 0 | 3 | 1 | 0 | 1 | 3 | 3 | 4 | 3 | 3 | 3 | 4 | 3 | 3 | 3 | 3 | 0 | 4 | 1 | 4 | 3 | 3 | 61 | Teratur          | 1 |
| 93  | DB<br>KR  | 1 | 2 | 4 | 1 | 2 | 0 | 1 | 0 | 2 | 1 | 1 | 3 | 3 | 0 | 2 | 0 | 3 | 3 | 3 | 2 | 1 | 0 | 1 | 0 | 1 | 1 | 0 | 35 | Tidak<br>Teratur | 2 |
| 94  | RM<br>PS  | 2 | 2 | 4 | 1 | 3 | 0 | 0 | 0 | 0 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 0 | 2 | 3 | 0 | 3 | 1 | 3 | 4 | 1 | 0 | 3 | 1 | 2 | 41 | Tidak<br>Teratur | 2 |
| 95  | IPS       | 2 | 2 | 4 | 1 | 1 | 1 | 1 | 0 | 2 | 1 | 2 | 3 | 3 | 1 | 1 | 1 | 3 | 1 | 3 | 3 | 2 | 1 | 2 | 1 | 0 | 0 | 0 | 38 | Tidak<br>Teratur | 2 |
| 96  | RP        | 1 | 2 | 4 | 2 | 3 | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 | 1 | 2 | 2 | 0 | 0 | 0 | 2 | 3 | 3 | 3 | 0 | 3 | 3 | 3 | 1 | 0 | 4 | 45 | Tidak<br>Teratur | 2 |
| 97  | NN        | 1 | 2 | 4 | 3 | 2 | 0 | 3 | 0 | 4 | 3 | 2 | 0 | 3 | 2 | 0 | 2 | 2 | 3 | 4 | 2 | 3 | 2 | 3 | 1 | 3 | 1 | 1 | 53 | Teratur          | 1 |
| 98  | AQ        | 1 | 2 | 4 | 2 | 2 | 2 | 1 | 3 | 3 | 1 | 0 | 3 | 3 | 2 | 3 | 2 | 1 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 1 | 3 | 2 | 1 | 2 | 51 | Teratur          | 1 |
| 99  | AS        | 1 | 2 | 4 | 1 | 2 | 0 | 1 | 0 | 0 | 3 | 2 | 3 | 3 | 0 | 0 | 0 | 2 | 3 | 2 | 2 | 2 | 0 | 2 | 0 | 2 | 1 | 0 | 35 | Tidak<br>Teratur | 2 |
| 100 | DR        | 3 | 3 | 4 | 2 | 3 | 2 | 2 | 0 | 2 | 1 | 4 | 4 | 2 | 3 | 4 | 4 | 4 | 1 | 1 | 4 | 4 | 0 | 4 | 3 | 0 | 0 | 0 | 58 | Teratur          | 1 |
| 101 | PM        | 3 | 3 | 4 | 2 | 2 | 0 | 2 | 2 | 2 | 1 | 3 | 2 | 2 | 3 | 4 | 2 | 2 | 3 | 2 | 2 | 2 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 | 2 | 51 | Teratur          | 1 |

|     |    |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |               |   |
|-----|----|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|----|---------------|---|
| 102 | SI | 2 | 2 | 4 | 1 | 2 | 2 | 1 | 1 | 1 | 2 | 2 | 3 | 3 | 1 | 1 | 1 | 3 | 2 | 3 | 2 | 2 | 0 | 2 | 0 | 2 | 1 | 1 | 43 | Tidak Teratur | 2 |
| 103 | TZ | 2 | 2 | 4 | 1 | 2 | 1 | 1 | 2 | 2 | 1 | 4 | 4 | 4 | 2 | 3 | 3 | 4 | 1 | 0 | 0 | 0 | 1 | 1 | 0 | 1 | 1 | 1 | 44 | Tidak Teratur | 2 |
| 104 | AN | 3 | 3 | 4 | 3 | 2 | 0 | 0 | 0 | 1 | 1 | 2 | 3 | 2 | 2 | 2 | 1 | 3 | 1 | 0 | 0 | 1 | 0 | 1 | 0 | 2 | 1 | 0 | 32 | Tidak Teratur | 2 |
| 105 | LS | 1 | 1 | 4 | 2 | 1 | 1 | 0 | 2 | 1 | 2 | 3 | 4 | 3 | 2 | 2 | 1 | 3 | 2 | 1 | 0 | 1 | 0 | 1 | 3 | 1 | 1 | 0 | 41 | Tidak Teratur | 2 |
| 106 | KM | 1 | 1 | 4 | 2 | 2 | 0 | 0 | 0 | 1 | 1 | 2 | 3 | 2 | 1 | 2 | 3 | 4 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 0 | 0 | 0 | 0 | 33 | Tidak Teratur | 2 |
| 107 | AI | 3 | 3 | 4 | 2 | 2 | 1 | 1 | 1 | 2 | 1 | 3 | 4 | 3 | 2 | 3 | 3 | 4 | 1 | 1 | 2 | 1 | 0 | 1 | 1 | 2 | 1 | 0 | 46 | Tidak Teratur | 2 |

|     |     |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |               |   |
|-----|-----|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|----|---------------|---|
| 108 | EAI | 3 | 3 | 4 | 2 | 2 | 1 | 1 | 0 | 2 | 1 | 2 | 2 | 2 | 0 | 3 | 1 | 4 | 4 | 4 | 2 | 2 | 3 | 2 | 1 | 2 | 2 | 2 | 51 | Teratur       | 1 |
| 109 | AM  | 1 | 2 | 4 | 3 | 2 | 2 | 0 | 0 | 1 | 1 | 2 | 3 | 2 | 2 | 1 | 1 | 3 | 1 | 2 | 0 | 1 | 0 | 1 | 1 | 2 | 1 | 0 | 36 | Tidak Teratur | 2 |
| 110 | NH  | 1 | 2 | 4 | 1 | 2 | 2 | 1 | 3 | 1 | 2 | 2 | 2 | 4 | 1 | 2 | 3 | 3 | 2 | 2 | 2 | 3 | 3 | 2 | 1 | 2 | 1 | 1 | 52 | Teratur       | 1 |
| 111 | BNI | 3 | 3 | 4 | 1 | 1 | 1 | 1 | 0 | 2 | 1 | 2 | 3 | 3 | 1 | 1 | 1 | 3 | 1 | 3 | 3 | 2 | 1 | 2 | 1 | 1 | 2 | 0 | 41 | Tidak Teratur | 2 |

**Keterangan :**

| Data Umum |   | Data Khusus             |   |
|-----------|---|-------------------------|---|
| Usia :    |   | Frekuensi Pola Konsumsi |   |
| 13 Tahun  | 1 | Kelas 7                 | 1 |
| 14 Tahun  | 2 | Kelas 8                 | 2 |
| 15 Tahun  | 3 | Kelas 9                 | 3 |

*Lampiran 9 Dokumentasi*





*Lampiran 10 Lembar Konsultasi Pembimbing 1*

**LEMBAR BIMBINGAN TUGAS AKHIR**

Nama : Robiatul Adewiyah  
 NRP : 33412301065  
 Program Studi : D3 Keperawatan  
 Pembimbing I : Anggeria Oktavisa Denta, S.Si., M.M., M.Biotech.  
 Judul Tugas Akhir : Gambaran Pola Konsumsi Makanan Tinggi Karbohidrat Pada Santriwati SMP Mahad Al-Ittihad Camplong

| No | Tanggal           | Materi Bimbingan           | Keterangan                                                               | Paraf Pembimbing                                                                   |
|----|-------------------|----------------------------|--------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------|
| 1. | 16 September 2025 | Konsultasi Judul           | Mencari jurnal untuk referensi judul KTI dan referensi pembuatan outline |   |
| 2. | 19 September 2025 | Konsultasi Outline         | Revisi outline dan arahan untuk pengambilan data awal                    |   |
| 3. | 25 September 2025 | Konsultasi Outline         | Lanjut BAB 1 dan BAB 2                                                   |   |
| 4. | 06 Oktober 2025   | Konsultasi BAB 1 dan BAB 2 | Revisi BAB 1 dan 2, melanjutkan BAB 3                                    |   |
| 5. | 09 Desember 2025  | Konsultasi BAB 1,2,3       | Revisi kerangka konsep, revisi definisi operasional                      |   |
| 6. | 12 Desember 2025  | Konsultasi BAB 3           | ACC Proposal                                                             |   |
| 7. | 4 Februari 2026   | Konsultasi BAB 4-5         | Revisi BAB 4 Pembahasan                                                  |   |
| 8. | 6 Februari 2026   | Konsultasi BAB 4           | ACC                                                                      |  |

|     |                     |                                  |     |           |
|-----|---------------------|----------------------------------|-----|-----------|
| 9.  | 20 Februari<br>2026 | Konsultasi BAB 3<br>Keterbatasan | ACC | <i>Se</i> |
| 10. | 24 Februari<br>2026 | Konsultasi BAB 3-5               | ACC | <i>Se</i> |
|     |                     |                                  |     |           |

Koordinator Program Studi

Ns.Lailatul Hafidah S.Kep., M.Kes  
NIPPPK.198304022025212061

Mengetahui,

Pembimbing I

Anggeria Oktavisa Denta S.Si., M.M., M.Biotech  
NIPPPK. 198710192024212016

*Lampiran 1 1 Lembar Konsultasi Pembimbing 2*

**LEMBAR BIMBINGAN TUGAS AKHIR**

Nama : Robiatul Adewiyah  
NRP : 33412301065  
Program Studi : D3 Keperawatan  
Pembimbing II : Nur Iszakayah S.ST., M.M., M.Kes  
Judul Tugas Akhir : Gambaran Pola Konsumsi Makanan Tinggi Karbohidrat Pada Santriwati SMP Mahad Al-Ittihad Camplong

| No | Tanggal          | Materi Bimbingan      | Keterangan             | Paraf Pembimbing                                                                   |
|----|------------------|-----------------------|------------------------|------------------------------------------------------------------------------------|
| 1. | 08 Oktober 2025  | Konsul Judul          | ACC Judul Lanjut BAB 1 |   |
| 2. | 15 Oktober 2025  | Konsul BAB 1          | Revisi Latar Belakang  |   |
| 3. | 09 Desember      | Konsultasi BAB 1,2,3  | Revisi BAB 1 dan BAB 2 |   |
| 4. | 11 Desember 2025 | Konsultasi BAB 2,3    | Revisi BAB 3           |   |
| 5. | 12 Desember 2025 | Konsultasi BAB 3      | ACC Proposal           |   |
| 6. | 4 Februari 2026  | Konsultasi BAB 4      | Revisi Pembahasan      |   |
| 7. | 6 Februari 2026  | Konsultasi Pembahasan | ACC, lanjut BAB 5      |   |
| 8. | 6 Februari 2026  | Konsultasi BAB 5      | ACC                    |  |

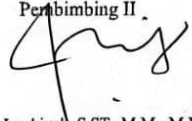
|  |                     |                            |        |                                                                                   |
|--|---------------------|----------------------------|--------|-----------------------------------------------------------------------------------|
|  | 20 Februari<br>2026 | Konsultasi BAB 3<br>Sampel | Revisi |  |
|  | 24 Februari<br>2026 | Konsultasi BAB 3-5         | Acc    |  |
|  |                     |                            |        |                                                                                   |

Mengetahui,

Koordinator Program Studi

  
Ns. Lailatul Hafidah, S.Kep., M.Kes  
 NIPPPK. 198402022025212061

Pembimbing II

  
Nur Iszakiyah, S.ST., M.M., M.Kes  
 NIPPPK. 197311032024212005

*Lampiran 1 2 Lembar Konsultasi Penguji 1*

**LEMBAR BIMBINGAN TUGAS AKHIR**

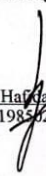
Nama : Robiatul Adewiyah  
 NRP : 33412301065  
 Program Studi : D3 Keperawatan  
 Penguji I : Mohamad Nur, S.Kep., Ns., M.Si.  
 Judul Tugas Akhir : Gambaran Pola Konsumsi Makanan Tinggi Karbohidrat Pada Santriwati SMP Mahad Al-Ittihad Camplong

| No | Tanggal    | Materi Bimbingan          | Keterangan                                                                               | Paraf Penguji                                                                     |
|----|------------|---------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|
| 1  | 16/12/2025 | Seminar Proposal          | Revisi Latar Belakang                                                                    |  |
| 2  | 22/12/2025 | Konsultasi Latar Belakang | Konsultansi judul & Latar belakang                                                       |  |
| 3  | 23/12/2025 | Konsultasi Proposal       | ACC                                                                                      |  |
| 4  | 10/02/2026 | Seminar Hasil             | Arahan untuk menyampaikan hasil penelitian ke pondok pesantren Mahad Al-Ittihad Camplong |  |
| 4  | 24/12/2026 | Konsul bab 4-5            | ACC                                                                                      |  |
|    |            |                           |                                                                                          |                                                                                   |
|    |            |                           |                                                                                          |                                                                                   |

Mengetahui,

Koordinator Program Studi

Penguji I

  
Ns. Lailatul Hafidhah, S.Kep., M. Kes  
 NIPPPK. 198502022025212061

  
Mohamad Nur, S.Kep., Ns., M.Si.  
 NIP. 198012022014061002

*Lampiran 1 3 Lembar Konsultasi Penguji 2*

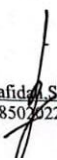
**LEMBAR BIMBINGAN TUGAS AKHIR**

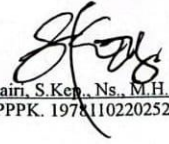
Nama : Robiatul Adewiyah  
 NRP : 33412301065  
 Program Studi : D3 Keperawatan  
 Penguji II : Kuzzairi, S.Kep., Ns., M.H., M.Kes  
 Judul Tugas Akhir : Gambaran Pola Konsumsi Makanan Tinggi Karbohidrat Pada Santriwati SMP Mahad Al-Ittihad Camplong

| No | Tanggal    | Materi Bimbingan                                  | Keterangan                                    | Paraf Penguji                                                                     |
|----|------------|---------------------------------------------------|-----------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|
| 1  | 16/12/2025 | Seminar Proposal                                  | Revisi Judul                                  |  |
| 2  | 22/12/2025 | Konsultasi                                        | Konsultasi Latar Belakang                     |  |
| 3  | 23/12/2025 | Konsultasi                                        | Konsultasi BAB 3                              |  |
| 4  | 25/12/2026 | Konsul bab 4-5                                    | Revisi Kerangka Kerja & Teknik Sampling       |  |
| 5  | 26/12/2026 | Konsultasi BAB 3                                  | ACC                                           |  |
| 6  | 10/02/2026 | Seminar Hasil                                     | Revisi analisa data, keterbatasan, dan output |  |
| 7  | 24/02/2026 | Konsultasi Analisa data, keterbatasan, dan output | Revisi kerangka konsep                        |  |
| 8  | 24/02/2026 | Konsultasi Kerangka Konsep                        | ACC                                           |  |
|    |            |                                                   |                                               |                                                                                   |

Koordinator Program Studi Mengetahui,

Penguji II

  
Ns. Lailatul Hafidha, S.Kep., M.Kes  
 NIPPPK.198507022025212061

  
Kuzzairi, S.Kep., Ns., M.H., M.Kes  
 NIPPPK. 197811022025211033

Lampiran 1 4 Lembar Konsultasi Penguji 3

**LEMBAR BIMBINGAN TUGAS AKHIR**

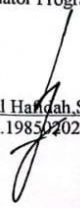
Nama : Robiatul Adewiyah  
NRP : 33412301065  
Program Studi : D3 Keperawatan  
Penguji III : Prastomo Suhendro, S.E., M.M  
Gambaran Pola Konsumsi Makanan Tinggi  
Judul Tugas Akhir : Karbohidrat Pada Santriwati SMP Mahad  
Al-Ittiihad Camplong

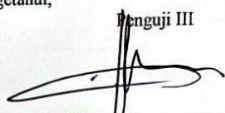
| No | Tanggal    | Materi Bimbingan    | Keterangan                | Paraf Penguji                                                                     |
|----|------------|---------------------|---------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|
| 1  | 16/12/2025 | Seminar Proposal    | Arahan Untuk revisi judul |  |
| 2  | 22/12/2025 | Konsultasi          | Konsultasi Latar belakang |  |
| 3  | 23/12/2025 | Konsultasi Proposal | ACC                       |  |
| 4  | 10/02/2026 | Seminar Hasil       | Revisi Hasil              |  |
| 5  | 24/02/2026 | Konsultasi BAB 4-5  | ACC                       |  |
|    |            |                     |                           |                                                                                   |
|    |            |                     |                           |                                                                                   |

Mengetahui,

Koordinator Program Studi

Penguji III

  
Ns. Lailatul Hamidah, S.Kep., M.Kes  
NIPPPK. 198502022025212061

  
Prastomo Suhendro, S.E., M.M  
NIP. 197711242024211003

## Lampiran 1 5 Turnitin

### Proposal KTI R. Adewiyah (1).docx

#### ORIGINALITY REPORT

|                  |                  |              |                |
|------------------|------------------|--------------|----------------|
| <b>11</b> %      | <b>5</b> %       | <b>3</b> %   | <b>8</b> %     |
| SIMILARITY INDEX | INTERNET SOURCES | PUBLICATIONS | STUDENT PAPERS |

#### PRIMARY SOURCES

|          |                                                               |            |
|----------|---------------------------------------------------------------|------------|
| <b>1</b> | <b>Submitted to Politeknik Negeri Madura</b><br>Student Paper | <b>6</b> % |
| <b>2</b> | <b>repo.unand.ac.id</b><br>Internet Source                    | <b>2</b> % |
| <b>3</b> | <b>files.osf.io</b><br>Internet Source                        | <b>1</b> % |
| <b>4</b> | <b>Submitted to Politeknik STMI Jakarta</b><br>Student Paper  | <b>1</b> % |
| <b>5</b> | <b>docs.google.com</b><br>Internet Source                     | <b>1</b> % |
| <b>6</b> | <b>ejurnalunsam.id</b><br>Internet Source                     | <b>1</b> % |

Exclude quotes On

Exclude matches < 1%

Exclude bibliography On

**BIODATA PENULIS**



**Robiatul Adewiyah** atau yang kerap disapa Dewi/Adew, lahir di Sampang pada tanggal 25 Agustus 2004. Penulis merupakan anak ketiga dari tiga bersaudara, pasangan Bapak Abd. Salam dan Ibu Jumsiyah. Penulis memulai pendidikan formal di SD Negeri Rongtengah 5 Sampang dan lulus pada tahun 2017. Selanjutnya penulis melanjutkan pendidikan di SMP Negeri 2 Sampang dan lulus pada tahun 2020. Selanjutnya penulis melanjutkan pendidikan di SMK Negeri 1 Sampang dan lulus pada tahun 2023. Pada tahun yang sama, penulis melanjutkan pendidikan ke jenjang perguruan tinggi di Politeknik Negeri Madura, Jurusan Kesehatan, Program Studi D3 Keperawatan.