

ABSTRAK

Pola makan yang tidak seimbang membuat pasokan energi tidak sesuai dengan keluaran energi untuk menjalankan kegiatan sehari-hari. Sering telat makan, konsumsi makanan siap saji, padatnya aktivitas serta kurangnya pengetahuan mengkonsumsi makanan yang mengandung gizi seimbang. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui gambaran penyebab pola makan tidak baik pada santri putri di Pondok Pesantren Darul Ulum Jombang.

Desain penelitian ini adalah deskriptif rancangan *Cross-sectional*, populasinya adalah santri putri kelas 10 SMA/MA/SMK di Pondok Pesantren Darul Ulum Jombang sebesar 80 santri putri dengan sampel 50 responden yang diambil secara *probability sampling* dengan jenis *simple random sampling*. Variabelnya adalah pola makan santri, instrumen menggunakan kuesioner, analisis data menggunakan tabel distribusi frekuensi dan dianalisis secara deskriptif.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa dari 50 responden sebagian besar (60,0%) responden memiliki pola makan tidak baik dan hampir setengahnya (40,0%) memiliki pola makan yang baik.

Simpulan penelitian ini adalah sebagian besar responden memiliki pola makan tidak baik. Peran pengasuh dan pengurus pondok/asrama sebagai pengawas dan membrikan informasi dala menjaga pola makan sehat di lingkungan sekolah maupun pondok, serta mendirikan kantin sehat di sekolah maupun asrama/pondok.

Kata kunci: pola makan, santri putri