

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Institusi makanan pondok pesantren adalah penyelenggaraan makanan di dalam pondok yang pengolahannya didasarkan standar yang ada (menu, kecukupan zat gizi, dan sanitasi), dihidangkan secara menarik dan menyenangkan untuk santri yang bertujuan untuk memperbaiki dan menjaga status gizi santri, meningkatkan kehadiran di sekolah (tidak sering sakit), memperbaiki prestasi akademik serta merangsang dan mendukung pendidikan gizi dalam kurikulum (Purwaningtyas, 2013). Kebiasaan makan santri berkaitan dengan penyelenggaraan makanan yang ada di pondok pesantren karena setiap hari santri mengkonsumsi makanan yang disediakan oleh pihak pesantren. Ketersediaan energi dan zat gizi akan terpenuhi dengan didukung oleh perencanaan yang tepat. Perencanaan yang akan dilakukan tentu harus mempertimbangkan banyak hal diantaranya konsumen yang dilayani, tujuan institusi, jumlah biaya yang tersedia, keterbatasan fasilitas yang ada, sumber daya manusia, dan jenis pelayanan (Palacio dan Theis, dalam Choiriyah, dkk. 2021).

Penelitian (Anyika, dkk dalam Nabawiyah, 2021) menunjukkan bahwa asupan zat gizi pada siswa yang tinggal di asrama lebih sedikit dibandingkan dengan siswa yang tidak tinggal di asrama. Hal tersebut dikarenakan jumlah makanan yang tersedia di asrama, peraturan tentang makanan di asrama, dan daya terima remaja terhadap makanan umumnya lebih rendah daripada di rumah sendiri. Konsumsi pangan merupakan faktor utama dalam memenuhi kebutuhan zat gizi di dalam tubuh. Setiap jenis zat makro yang dikonsumsi akan menyediakan energi yang dibutuhkan selama beraktivitas. Pemenuhan kebutuhan dilakukan dengan mengatur pola makan dan jenis makanan yang dikonsumsi. Umumnya pola makan seseorang terdiri dari tiga kali makan utama dan dua kali selingan. Setiap waktu makan harus memenuhi setiap jenis zat gizi yang diperlukan tubuh, yang terdiri dari makanan pokok, lauk hewani, lauk nabati, sayur, dan buah. Kontribusi energi dan zat gizi yang ideal di setiap waktu makan

adalah sebesar 20% saat sarapan, 30% makan siang, 30% makan malam, dan 20% selingan (FSA,2007). Selain sarapan, makan siang memiliki peran dalam memberikan energi untuk aktivitas di siang hari. Aktivitas pelajar banyak dilakukan pada pagi hingga sore hari, sehingga mereka membutuhkan energi yang cukup agar dapat melakukan aktivitas dengan baik. Makan siang sangatlah penting untuk mengisi kembali energi yang sebelumnya sudah digunakan untuk beraktivitas sejak pagi. Bahkan, hasil review menunjukkan bahwa penyediaan fasilitas makan siang yang baik dapat meningkatkan performa kerja seseorang.

Masa remaja merupakan masa dimana pertumbuhan anak-anak menuju pada masa pertumbuhan manusia dewasa. Menurut World Health Organization (WHO) 2007 batasan remaja adalah 12-24 tahun. Pada masa remaja ini sangat memerlukan zat gizi yang lebih karena membantu untuk meningkatkan pertumbuhan fisik dan perkembangan yang lebih baik. Masalah gizi pada saat ini masih menjadi salah satu masalah kesehatan yang sangat diperhatikan, masalah gizi dapat ditemukan di negara berkembang salah satunya adalah Indonesia. Permasalahan gizi yang sering dialami oleh mayoritas santri adalah masalah gizi kurang dan gizi lebih. Seseorang dengan kebiasaan tidak memenuhi asupan gizi akan cenderung mengalami status gizi kurang (Simarmata, dkk dalam Nabawiyah, 2021).

Berdasarkan Kemenkes 2013, dalam Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) diketahui bahwa prevalensi pada remaja kurus usia 13-15 tahun adalah 11,1% (3,3% sangat kurus dan 7,8% kurus), sedangkan prevalensi pada remaja kurus usia 16-18 tahun sebesar 9,4% (1,9% sangat kurus dan 7,5% kurus). Selain itu, masalah gizi seperti kegemukan pada remaja usia 13-15 tahun sebesar 10,8% (8,3% gemuk dan 2,5% obesitas), sedangkan remaja usia 16 – 18 tahun sebanyak 7,3% (5,7% gemuk dan 1,6% obesitas). Hasil penelitian status gizi mahasiswa santri oleh Khusniyati dkk (2016) yang dilakukan di pondok pesantren Roudlatul Hidayah Mojokerto menunjukkan hasil sebanyak 52,9% responden kategori kurus dan 8,8% kategori gemuk.

Penelitian serupa dilakukan di Pesantren Modern Darussalam Gontor Putri Ngawi, status gizi santri dengan kategori malnutrisi, lebih

tepatnya kegemukan lebih banyak terjadi sebanyak 46,7% (Tambusai dkk dalam Mazida, 2022). Selain itu, penelitian oleh Rohimah dalam Mazida (2022) terhadap status gizi santri di Pondok Pesantren Mahasiswa Syafi'urrohman Jember dengan hasil 15,2% santri kondisi gizi kurang, 6,3% santri dengan kondisi sangat kurang, terdapat status gizi lebih sebanyak 22,8%, dan 11,4% santri dengan kategori obesitas. Menurut Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 28 Tahun 2019 Tentang Angka Kecukupan Gizi yang dianjurkan untuk remaja perempuan usia 13-15 tahun adalah 2050 kkal. Sedangkan untuk remaja perempuan usia 16-18 tahun adalah 2100 kkal.

Status gizi santri perlu mendapatkan perhatian mengingat kondisi para santri yang jauh dari orang tua dan kegiatan yang padat apalagi jarang dilakukannya pengecekan kesehatan oleh pihak pesantren. Kecukupan energi yang diperoleh dari asupan makanan juga dapat mempengaruhi status gizi santri oleh penyelenggaraan makanan yang disediakan di dapur pesantren. Hal tersebut sepakat dengan pernyataan dari Safitri dalam Mazida (2022) bahwa ketidakseimbangan antara makanan yang dikonsumsi dengan kebutuhan pada remaja akan menimbulkan gizi kurang maupun masalah gizi lebih, sedangkan kekurangan gizi pada remaja akan mengakibatkan penurunan daya tahan tubuh terhadap penyakit, meningkatkan angka penyakit (morbiditas), mengalami pertumbuhan tidak normal (pendek), tingkat kecerdasan rendah, produktivitas rendah dan terhambatnya organ reproduksi.

Permasalahan gizi yang terjadi pada remaja dapat diatasi dengan mencukupi kebutuhan gizi di pesantren. Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan di Pondok Pesantren Sabilurrahma didapatkan sebanyak 52% santri dengan status gizi normal, 12% santri dengan status gizi gemuk, 6% santri dengan status gizi kurus, dan 3% santri dengan status obesitas. Sedangkan rata-rata asupan santri dalam sehari yang diperoleh dari wawancara recall 24 jam sebanyak 1074 kkal (50% dari AKG). Selain itu, daya terima santri terhadap makan siang yang disajikan memang cukup rendah ($\pm 50\%$). Hal ini bisa dilihat dari sisa makanan yang cukup banyak, selain itu siklus menu yang ada di Pesantren Sabilurrahma terdapat pengulangan bahan makanan yang terlalu dekat (seperti penggunaan lauk

hewani dan nabati yang hampir sama setiap harinya), sinkronisasi pola menu yang digunakan juga kurang baik yaitu belum sesuai dengan pola gizi seimbang (terkadang dalam satu menu tidak ada lauk nabati atau lauk hewannya). Pemberian modifikasi siklus menu diperlukan untuk meningkatkan kecukupan gizi dan daya terima santri terhadap menu makan siang yang disajikan. Berdasarkan data dan hasil penelitian sebelumnya, penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pengaruh modifikasi siklus menu makan siang terhadap daya terima, tingkat kecukupan energi dan zat gizi makro serta status gizi santri putri di pesantren Sabilurrahma Mojokerto.

B. Rumusan Masalah

Bagaimana pengaruh modifikasi siklus menu makan siang terhadap daya terima, tingkat kecukupan energi dan zat gizi makro serta status gizi santri putri di pesantren Sabilurrahma Mojokerto?

C. Tujuan umum

Untuk mengetahui pengaruh modifikasi siklus menu makan siang terhadap daya terima, tingkat kecukupan energi dan zat gizi makro serta status gizi santri putri di pesantren Sabilurrahma Mojokerto.

D. Tujuan khusus

1. Mendeskripsikan sistem penyelenggaraan makanan di pesantren Sabilurrahma Mojokerto
2. Menganalisis daya terima makanan sebelum dan sesudah modifikasi siklus menu di pesantren Sabilurrahma Mojokerto
3. Menganalisis tingkat kecukupan energi dan zat gizi makro santri sebelum dan sesudah modifikasi siklus menu di pesantren Sabilurrahma Mojokerto
4. Menganalisis status gizi santri sebelum dan sesudah modifikasi siklus menu di pesantren Sabilurrahma Mojokerto
5. Menganalisis pengaruh modifikasi siklus menu makan siang terhadap daya terima, tingkat kecukupan energi dan zat gizi makro serta status gizi santri putri di pesantren Sabilurrahma Mojokerto

E. Manfaat penelitian

1. Manfaat bagi peneliti

Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat menambah wawasan dan pengalaman terkait pengaruh modifikasi siklus menu makan siang terhadap daya terima, tingkat kecukupan energi dan zat gizi makro serta status gizi santri putri di pesantren Sabilurrahma Mojokerto.

2. Manfaat bagi institusi

Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat menjadi sebuah sarana informasi bagi institusi terkait siklus menu di pondok pesantren guna meningkatkan tingkat kecukupan gizi remaja putri