

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Masa remaja merupakan periode transisi yang penting dari masa kanak-kanak menuju dewasa, yang umumnya dimulai saat pubertas, yaitu sekitar usia 11 atau 12 tahun hingga 20 tahun. Pada fase ini, terjadi percepatan pertumbuhan dan perkembangan baik secara fisik, mental, emosional, maupun sosial (Rahayu & Fitriana, 2020). Remaja termasuk kelompok usia yang rentan terhadap masalah gizi, yang dapat berdampak pada kemampuan kognitif, produktivitas, serta meningkatkan risiko berbagai penyakit (Muchtar et al., 2022). Status gizi buruk meningkatkan kerentanan terhadap penyakit infeksi, sedangkan status gizi lebih atau obesitas berhubungan dengan risiko penyakit degeneratif (Charina et al., 2022)

Kondisi ini semakin kompleks pada remaja yang tinggal di pondok pesantren, di mana aktivitas harian yang padat, pola makan yang beragam, serta pengetahuan gizi yang terbatas membuat mereka lebih berisiko mengalami masalah gizi. Studi di Pondok Pesantren At-Tauhid Sidoarjo Surabaya menunjukkan bahwa prevalensi gizi kurang pada santri putri mencapai 57,5%, dengan sekitar 80% kasus disebabkan oleh defisit energi yang berat. Salah satu penyebab utamanya adalah pola menu yang tidak memenuhi standar gizi seimbang serta porsi makanan yang tidak mencukupi kebutuhan harian (Setiawati, 2006).

Penyelenggaraan makanan institusi atau massal (SPMI/M) merupakan proses penyediaan makanan dalam jumlah besar, biasanya lebih dari 50 porsi dalam satu kali penyajian (Bakri et al., 2018). Aspek penting yang harus diperhatikan dalam penyelenggaraan makanan meliputi jumlah bahan makanan dan standar porsi yang disajikan. Kesalahan dalam penentuan jumlah bahan makanan dapat menyebabkan ketidaksesuaian porsi, sehingga tidak mampu memenuhi kebutuhan gizi individu (Crisyanti, 2016). Kurangnya pengetahuan dari penyelenggara makanan juga dapat berujung pada pola menu yang tidak seimbang dan porsi yang tidak sesuai kebutuhan gizi (Khisa'an et al., 2016).

Pengetahuan penyelenggara makanan berperan penting dalam menyusun menu yang sesuai prinsip gizi seimbang. Penelitian di Pondok Pesantren Kyai Syarifuddin, Lumajang menunjukkan bahwa penyuluhan gizi

dapat meningkatkan pengetahuan penyelenggara makanan secara signifikan. Sebelum penyuluhan, semua menu yang disajikan tidak seimbang (100%), namun setelah intervensi, 90% menu masuk dalam kategori seimbang. Selain itu, rata-rata porsi makanan pokok (84%) dan lauk hewani (83%) mendekati standar yang dianjurkan ($\pm 10\%$). Hal ini menunjukkan bahwa edukasi gizi berdampak nyata dalam meningkatkan kualitas penyelenggaraan makanan (Putri et al., 2023).

Pendidikan kesehatan bertujuan mendorong masyarakat agar secara sadar mau menjaga dan meningkatkan kesehatannya. Pengetahuan yang memadai berkontribusi dalam membentuk sikap dan perilaku sehat yang menetap. Semakin tinggi tingkat pendidikan, semakin besar pula peluang seseorang memiliki pemahaman dan sikap yang positif terhadap informasi kesehatan. Sebaliknya, pendidikan yang rendah bisa menjadi penghambat dalam mengadopsi perilaku sehat (Nursalam, 2011). Dalam konteks ini, pendampingan menjadi strategi yang relevan.

Kegiatan pendampingan mencakup pelatihan siklus menu, standar porsi, teknik pengolahan sehat, hingga pembinaan perilaku penyelenggara makanan, dan terbukti meningkatkan pengetahuan, sikap, serta praktik para penyelenggara (Rahayu & Fitriani, 2021). Pondok pesantren sebagai lembaga pendidikan juga memiliki tanggung jawab memenuhi kebutuhan dasar santri, termasuk penyediaan makanan yang layak.

Hasil penelitian pendampingan di Pondok Pesantren Kota Kendari menunjukkan bahwa setelah satu bulan pendampingan, mayoritas tenaga pengolah makanan (86,7%) mengalami peningkatan sikap dalam pengolahan makanan. Hal ini menegaskan bahwa pendampingan efektif dalam mendorong perubahan sikap positif (Nurlaela & Gobel, 2020). Pendampingan ditujukan untuk meningkatkan kapasitas penyelenggara makanan dalam menyediakan makanan bergizi, aman, dan sesuai kebutuhan, yang sangat krusial terutama di institusi seperti pesantren (Annisa et al., 2022).

Pondok pesantren merupakan lembaga pendidikan yang tidak hanya berperan dalam aspek keagamaan dan akademik, tetapi juga memiliki tanggung jawab dalam pemenuhan kebutuhan dasar santri, termasuk penyediaan makanan yang bergizi dan seimbang. Hasil observasi dan wawancara di Pondok Pesantren Al-Muttaqien menunjukkan bahwa penyelenggaraan makanan di pesantren tersebut belum sepenuhnya

memenuhi standar gizi seimbang, baik dari aspek pola menu maupun besar porsi yang disajikan. Pengelola makanan memiliki anggaran sebesar Rp300.000 per santri per bulan, atau sekitar Rp10.000 per hari, yang digunakan untuk menyediakan tiga kali makan (pagi, siang, dan sore).

Dalam satu hari, menu yang disediakan terdiri atas makanan pokok berupa nasi sebanyak tiga kali, lauk nabati satu kali, lauk hewani satu kali, sayur tiga kali, serta kerupuk satu kali. Pemberian buah hanya dilakukan satu kali dalam seminggu, yaitu setiap hari Rabu, sedangkan makanan tambahan (*extra feeding*) berupa bubur kacang hijau diberikan setiap hari Sabtu. Komposisi pola menu tersebut belum memenuhi kriteria makanan seimbang. Berdasarkan Pedoman Umum Gizi Seimbang, dalam setiap kali makan dianjurkan terdapat minimal empat komponen pangan, yaitu makanan pokok, lauk pauk, sayur, dan buah (Kementerian Kesehatan RI, 2014).

Pemberian porsi makanan di pondok telah disesuaikan dengan besaran potongan atau ukuran bahan makanan. Berdasarkan pengamatan pada santri perempuan berusia 16–18 tahun, dengan anjuran porsi dalam sehari yaitu nasi 5 porsi, sayuran 3 porsi, buah 4 porsi, tempe 3 porsi, dan daging 3 porsi, diketahui bahwa jumlah pemberian makanan masih belum memenuhi anjuran tersebut.

Pemberian porsi makanan pokok belum dilakukan secara terukur. Nasi dibagikan per kelas yang terdiri atas sepuluh santri dengan total berat sekitar 2.000–2.500 gram, kemudian masing-masing santri mengambil sesuai keinginannya. Hasil pengamatan menunjukkan bahwa terdapat santri yang mengambil nasi sebanyak satu centong (± 100 gram) atau setara dengan satu porsi, yang hanya memenuhi sekitar 20% dari anjuran porsi harian setiap kali makan. Sementara itu, sebagian santri lainnya mengambil dua centong (± 200 gram) atau setara dengan dua porsi, yang memenuhi sekitar 40% dari anjuran porsi harian setiap kali makan. Kondisi ini menyebabkan ketidakseimbangan asupan energi antarindividu karena tidak adanya pengaturan porsi yang seragam.

Laik hewani yang umum disajikan antara lain ayam dengan berat bersih ± 50 gram per potong (memenuhi sekitar 125% dari standar porsi), rolade ayam atau daging sapi seberat 50 gram dengan komposisi bahan 70% daging (berat daging ± 35 gram, memenuhi 100% dari standar porsi daging), ikan pindang dengan berat bersih sekitar 30 gram (memenuhi 120% dari standar

porsi), serta telur ayam dengan berat sekitar 55 gram (memenuhi 100% dari standar porsi).

Untuk lauk nabati, biasanya disajikan tempe dengan berat 70 gram (140% dari standar porsi) atau tahu dengan berat 80 gram (80% dari standar porsi). Kondisi ini menunjukkan masih adanya ketidaktepatan dalam penentuan standar porsi lauk bagi santri. Pada umumnya, lauk disajikan satu jenis setiap kali makan dengan pertimbangan efisiensi waktu memasak, keterbatasan tenaga, serta ketersediaan alat dan dana. Padahal, apabila memperhitungkan kembali potensi anggaran dan sumber daya yang ada, seharusnya memungkinkan untuk menyediakan dua jenis lauk, yaitu lauk hewani dan lauk nabati, agar nilai gizi menu menjadi lebih seimbang.

Hasil studi pendahuluan menunjukkan bahwa 60% santri mengalami masalah gizi, yaitu 4 dari 10 santri dalam satu kelas mengalami gizi kurang berdasarkan indikator indeks massa tubuh menurut umur. Selain itu, 2 dari 10 santri mengalami gizi lebih. Kondisi ini menunjukkan adanya masalah gizi ganda yang menggambarkan penyelenggaraan makanan di pondok pesantren belum sepenuhnya memenuhi prinsip gizi seimbang, terutama dalam aspek penyusunan menu dan penentuan besar porsi makanan.

Penelitian ini bertujuan untuk memberikan pendampingan dalam penyusunan pola menu dan penentuan besar porsi makanan bagi penyelenggara konsumsi santri di Pondok Pesantren Al Muttaqien, Kota Madiun. Penyelenggara makanan di pondok pesantren ini pada umumnya merupakan penjamah makanan yang belum memiliki banyak pengalaman, dengan jumlah keseluruhan sebanyak 20 orang, terdiri atas 19 santri dan 1 orang pengasuh pondok. Pengasuh tersebut berperan sebagai koordinator yang bertanggung jawab dalam perencanaan dan pelaksanaan penyelenggaraan makanan di pondok.

Pendampingan dalam konteks ini merupakan proses bantuan yang bersifat edukatif, partisipatif, dan kontekstual untuk meningkatkan kemandirian individu maupun kelompok (Sugiyono, 2011). Melalui kegiatan pendampingan ini, penyelenggara makanan dibimbing untuk menentukan kebutuhan gizi santri, menyusun menu yang seimbang dan bervariasi, serta menetapkan porsi makanan sesuai kebutuhan gizi.

Pelaksanaan pendampingan diharapkan mampu meningkatkan pengetahuan dan keterampilan penyelenggara makanan dalam menyediakan

hidangan bergizi seimbang, sehingga berdampak pada perbaikan status gizi santri. Selain itu, kegiatan ini diharapkan menciptakan sistem penyelenggaraan makanan yang lebih terstandar, berkelanjutan, dan mendukung terciptanya lingkungan pesantren yang sehat dan produktif.

B. Rumusan Masalah

Bagaimana pengaruh pendampingan penyusunan pola menu dan besar porsi terhadap tingkat pengetahuan, sikap, dan perilaku penyelenggara makanan di Pondok Pesantren Al Muttaqien Kota Madiun?

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Untuk mengetahui pengaruh pendampingan penyusunan pola menu dan besar porsi terhadap tingkat pengetahuan, sikap, dan perilaku penyelenggara makanan di Pondok Pesantren Al Muttaqien Kota Madiun.

2. Tujuan Khusus

- a) Menganalisis tingkat pengetahuan penyelenggara makanan sebelum dan sesudah pendampingan penyusunan pola menu dan besar porsi.
- b) Menganalisis sikap penyelenggara makanan sebelum dan sesudah pendampingan penyusunan pola menu dan besar porsi.
- c) Menganalisis perilaku penyelenggara makanan sebelum dan sesudah pendampingan penyusunan pola menu dan besar porsi.
- d) Menganalisis pola menu dan besar porsi sebelum dan sesudah dilakukan pendampingan penyusunan pola menu dan besar porsi..

D. Manfaat Penelitian

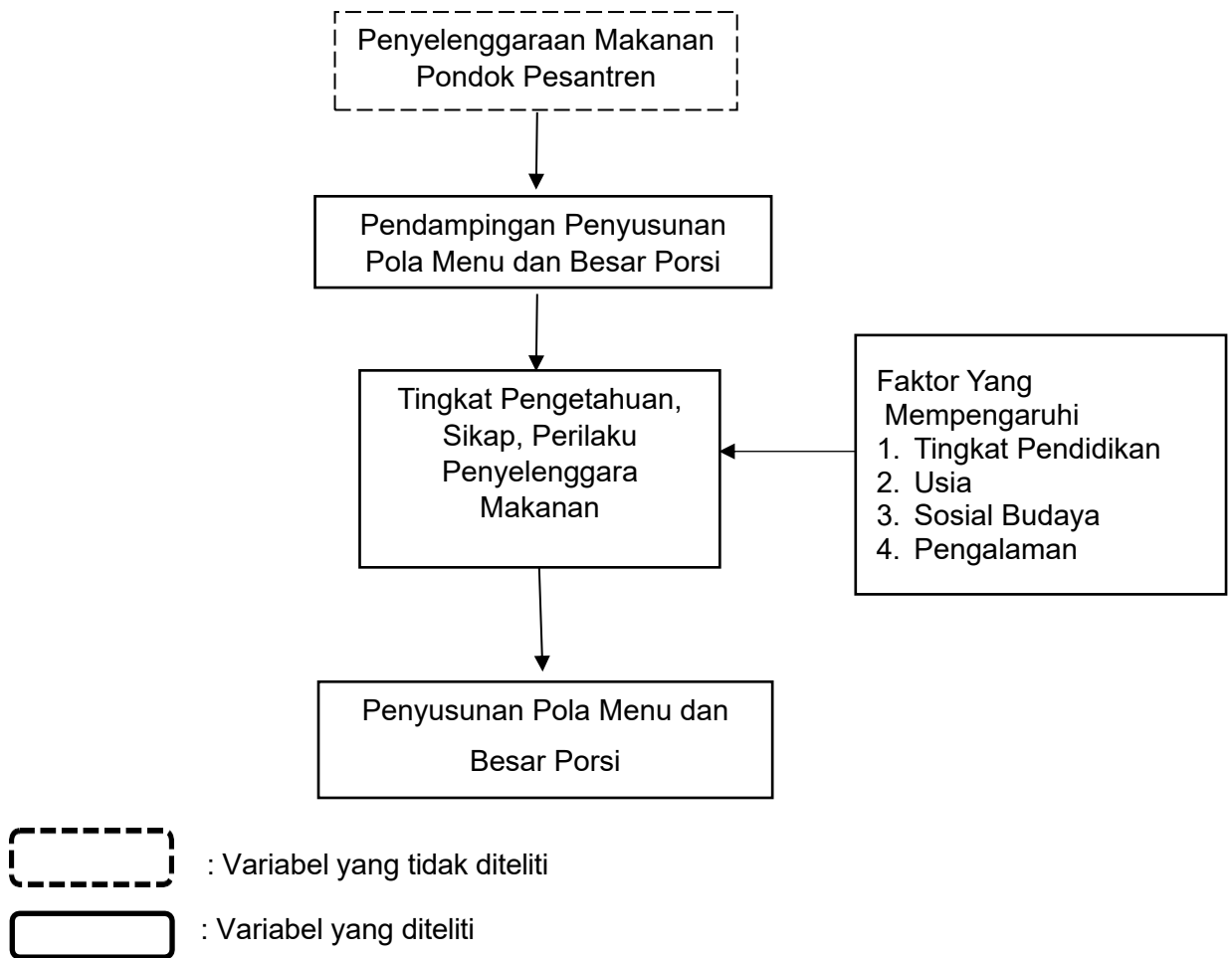
1. Manfaat Teoritis

Manfaat dari penelitian ini adalah untuk menambah wawasan dan bisa menerapkan ilmu tentang penyelenggaraan makanan institusi yaitu pengaruh pendampingan penyusunan pola menu dan besar porsi penyelenggaraan makanan di Pondok Pesantren Al Muttaqien Kota Madiun.

2. Manfaat Praktis

Manfaat dari penelitian ini adalah sebagai bahan masukan dan evaluasi untuk mengadakan pendampingan penyusunan pola menu dan besar porsi penyelenggaraan makanan di Pondok Pesantren Al Muttaqien Kota Madiun.

E. Kerangka Konsep



Gambar 1 Kerangka Konsep

Hipotesis :

- (a) Terdapat pengaruh pendampingan penyusunan pola menu dan besar porsi terhadap tingkat pengetahuan penyelenggara makanan di pondok pesantren Al Muttaqien Kota Madiun.
- (b) Terdapat pengaruh pendampingan penyusunan pola menu dan besar porsi terhadap sikap penyelenggara makanan di pondok pesantren Al Muttaqien Kota Madiun.
- (c) Terdapat pengaruh pendampingan penyusunan pola menu dan besar porsi terhadap perilaku penyelenggara makanan di pondok pesantren Al Muttaqien Kota Madiun.
- (d) Terdapat pengaruh pendampingan penyusunan pola menu dan besar porsi terhadap kualitas penyusunan pola menu dan ketepatan besar porsi di Pondok Pesantren Al Muttaqien Kota Madiun