



Upaya Meningkatkan Kemampuan Santri dalam Menyusun Menu Gizi Seimbang di Pondok Pesantren Hidayatullah Putri Kota Kendari

Euis Nurlaela , Rasmaniar 

Jurusan Gizi, Poltekkes Kemenkes Kendari, Kendari, Indonesia

 Email korespondensi: nurlaela.euis73@gmail.com



Article history:

Received: 24-03-2022

Accepted: 24-06-2022

Published: 31-10-2022

Kata kunci:

menyusun menu;
gizi seimbang;
santri.

ABSTRAK

Sistem penyelenggaraan pendidikan pondok pesantren mengharuskan para santrinya untuk tinggal menetap di pondok selama kegiatan belajar dan melewati waktu makan di dalam pondok, kondisi ini menuntut komitmen pondok pesantren untuk menyediakan makanan sebaik mungkin agar kebutuhan zat gizi santri tetap tercukupi. Salah satu upaya untuk memenuhi kebutuhan zat gizi melalui perencanaan menu sesuai kebutuhan gizi dan pedoman gizi seimbang, sehingga diperlukan pemberdayaan santri yang ikut terlibat dalam pengolahan makanan. Tujuan memberikan pengetahuan dan praktik menyusun menu gizi seimbang kepada santri. Bertempat di Pondok Pesantren Hidayatullah Putri, sasaran remaja putri usia 10 – 15 tahun sebanyak 30 santri. Metode yang digunakan adalah ceramah, diskusi serta praktik penyusunan menu. Evaluasi dilakukan 3 kali yaitu *pre test*, *post test 1* dan *post test 2*. Hasil kegiatan diperoleh tingkat Pengetahuan santri sebelum memperoleh penyuluhan termasuk kategori cukup hanya sebesar 3,33% setelah diberikan penyuluhan (*post test 1*) meningkat menjadi 66,67% kategori cukup dan 10% kategori baik, pada *post test 2* kategori cukup 40% dan kategori baik 30%, sedangkan kemampuan santri menyusun menu sebelum diberikan praktik 100% kategori kurang, setelah diberikan praktik menyusun menu (*post test 1*) sebesar 40% kategori cukup dan 10% kategori baik, pada *post test 2* sebesar 60% kategori cukup dan 13,33% kategori baik.

Keywords:

arrange menu;
balanced nutrition;
students.

ABSTRACT

The system of providing Islamic boarding school education requires its students to stay permanently in the boarding school during learning activities and skip meals in the boarding school, this condition requires the commitment of the Islamic boarding school to provide the best possible food so that the nutritional needs of the students are still fulfilled. One of the efforts to meet nutritional needs is through menu planning according to nutritional needs and balanced nutrition guidelines, so that it is necessary to empower students who are involved in food processing. The aim is to provide knowledge and practice of compiling a balanced nutritional menu to students. Located at the Hidayatullah Putri Islamic Boarding School, the target is 30 female students aged 10-15 years. The method used is lecture, discussion and practice of preparing menus. The evaluation was carried out 3 times, namely pre test, post test 1 and post test 2. The results of the activity obtained that the level of knowledge of students before receiving counseling was included in the sufficient category, only 3.33% after being given counseling (post test 1) increased to 66.67% in the sufficient category. and 10% in good category, in post test 2 the category is sufficient 40% and good category 30%, while the ability of students to prepare menus before being given practice is 100% in the poor category, after being given practice in compiling menus (post test 1), 40% is in sufficient category and 10% in good category, in post test 2 60% in sufficient category and 13.33% in good category.



PENDAHULUAN

Sistem penyelenggaraan pendidikan pondok pesantren memiliki kurikulum yang mengharuskan para santrinya untuk tinggal menetap di pondok selama kegiatan belajar, sehingga para santri tinggal dan melewati waktu makan di dalam pondok pesantren, kondisi seperti ini menuntut komitmen pondok pesantren untuk menyediakan pelayanan makan untuk santri sebaik mungkin agar kebutuhan zat gizi para santri tetap tercukupi sehingga proses belajar mengajar tetap bisa berjalan dengan baik (Taqhi, 2014).

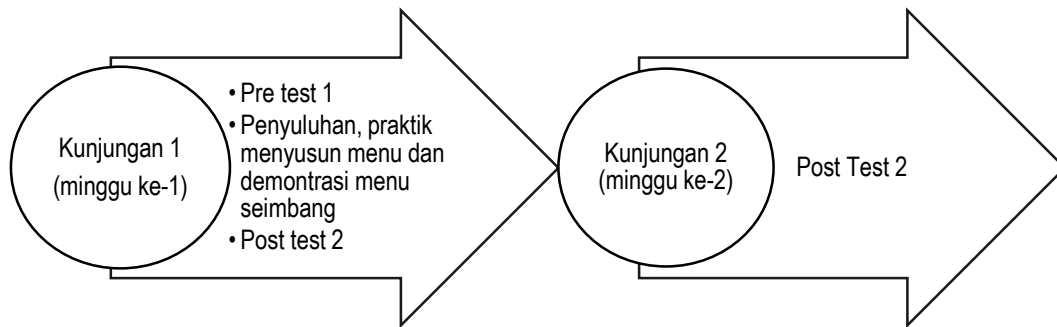
Usia santri antara 10 – 15 tahun termasuk kelompok remaja yang memiliki periode kehidupan penting dalam daur kehidupan manusia (Belachew et al., 2013). Asupan gizi yang optimal baik kuantitas maupun kualitas, sangat penting untuk pertumbuhan serta perkembangan yang optimal. Untuk itu, pola makan remaja perlu ditingkatkan ke arah konsumsi gizi seimbang (Wulandari, 2019). Ketidakseimbangan antara pemenuhan dan kebutuhan gizi remaja akan menimbulkan masalah gizi (Alamtsier, Soetardjo, & Soekarti, 2013). Hasil penelitian yang dilakukan oleh Taqhi, (2014) di Pondok Pesantren Hubulo Gorontalo diketahui pada tahap output, nilai gizi makanan yang disediakan hanya memenuhi 70% dari kebutuhan total.

Pondok Pesantren Hidayatullah Putri Kota Kendari salah satu pondok yang menyelenggarakan pendidikan berbasis pondok pesantren Untuk memenuhi kebutuhan makan santri pihak yayasan menyelenggarakan makanan secara swakelola dengan melibatkan santri sebagai pengolah makanan dibawah pengawasan kepala dapur. Kegiatan dalam penyelenggaraan makanan dimulai dari perencanaan menu sampai pendistribusian makanan kepada konsumen, tujuan perencanaan menu adalah sebagai pedoman dalam kegiatan pengolahan makanan, mengatur variasi dan kombinasi hidangan dengan menyesuaikan biaya yang tersedia (Rotuna, 2013).

Hasil penelitian Wahyu Ningtyias et al., (2018), diketahui dari 3 Pondok Pesantren di wilayah Kabupaten Jember 2 diantaranya tidak mempunyai siklus menu, namun mereka berupaya memvariasikan makanannya setiap hari, begitu juga hasil Penelitian Suryanti, (2018) diketahui perencanaan menu di Lembaga Kesejahteraan Sosial Anak (LKSA) Pesantren Putra Hidayatullah Kendari tidak terdapat siklus menu dan standar porsi. Untuk menyediakan makanan setiap harinya petugas dapur hanya mengacu pada bahan yang tersedia, hal ini dapat menyebabkan kebosanan terhadap menu yang dihidangkan dan kecukupan gizi yang tidak terpenuhi sesuai pedoman gizi seimbang. Berdasarkan kondisi tersebut sehingga diperlukan pemberdayaan santri dalam upaya untuk meningkatkan kemampuan dalam menyusun menu gizi seimbang dengan tujuan memberikan pengetahuan dan praktik menyusun menu gizi seimbang kepada santri di Pondok Pesantren Hidayatullah Putri Kota Kendari

METODE

Kegiatan pengabdian masyarakat di Pondok Pesantren Hidayatullah Putri Kota Kendari dilaksanakan 2 kali kunjungan yaitu kunjungan pertama tanggal 27 Oktober 2021 dan kunjungan kedua tanggal 4 November 2021 (Gambar 1). Sasaran yang dilibatkan adalah 30 santri usia remaja. Metode yang digunakan berupa penyuluhan metode ceramah, praktik menyusun menu serta demonstrasi menu seimbang.



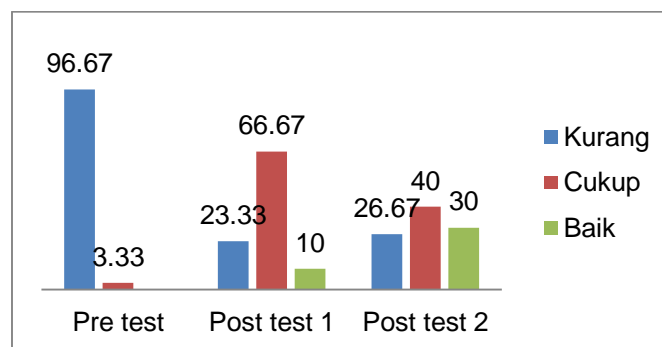
Gambar 1. Bagan alir kegiatan Pengabmas

Kegiatan pada kunjungan pertama memberikan penyuluhan metode ceramah dengan isi materi meliputi prinsip gizi seimbang, sepuluh pesan gizi seimbang, kebutuhan gizi sesuai kelompok umur dan anjuran porsi makan sehari remaja, penyusunan menu serta demonstrasi menu seimbang, kegiatan diawali dengan pemberian kuesioner *pre test* dan diakhir kegiatan dilakukan *post test 1*, selanjutnya pada kunjungan kedua dilakukan evaluasi terhadap tingkat pengetahuan dan praktik gizi seimbang. (*post test 2*)

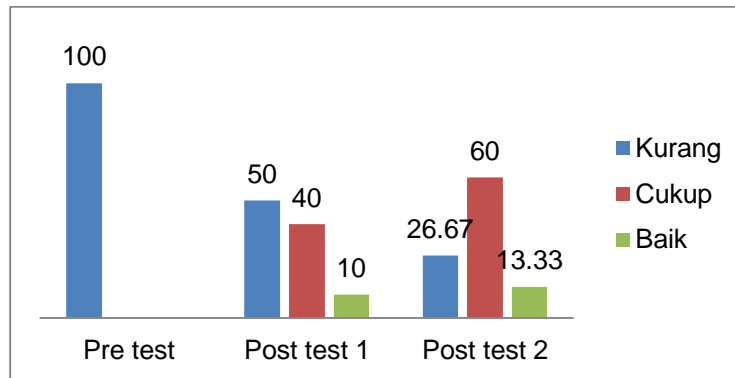
Bentuk evaluasi dalam kegiatan Pengabmas ini meliputi evaluasi terhadap tingkat pengetahuan menggunakan kuesioner bentuk pilihan ganda, jumlah soal 10 butir isi pertanyaan tentang prinsip gizi seimbang dan 10 pesan gizi seimbang sedangkan untuk evaluasi praktik menyusun menu gizi seimbang menggunakan instrumen penilaian menu, jumlah daftar tilik 5 butir berisi kesesuaian memporsi makanan meliputi makanan pokok, lauk hewani, lauk nabati, sayur dan buah sesuai prinsip gizi seimbang.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil kegiatan pengabdian masyarakat di Pondok Pesantren Hidayatullah Putri Kota Kendari berupa peningkatan pengetahuan dan praktik santri. Pengetahuan merupakan hasil dari tahu yang terjadi setelah orang melakukan penginderaan terhadap suatu obyek tertentu. Sebagian besar pengetahuan manusia diperoleh dari mata dan telinga. (Rahmawati, 2021). Kegiatan pengabdian masyarakat melalui penyuluhan dengan alat bantu berupa poster disertai praktik menyusun menu gizi seimbang, mampu memberikan efek terhadap peningkatan pengetahuan santri. Hal ini dapat dilihat dari hasil *pre test* dan *post test 1* serta *post test 2*,



Gambar 2. Tingkat Pengetahuan Santri



Gambar 3. Praktik Menyusun Menu Seimbang

Tingkat Pengetahuan santri sebelum memperoleh penyuluhan gizi seimbang sebagian besar 96,67% pada kategori kurang, namun setelah diberikan penyuluhan tingkat pengetahuan santri meningkat sebesar 66,67% pada kategori cukup dan sebesar 23,33% pada kategori baik, begitu juga tingkat pengetahuan santri pada evaluasi tahap kedua diketahui sebesar 40% pada kategori cukup dan sebesar 30% kategori baik (Gambar 2).

Sebagaimana hasil kegiatan pengabdian masyarakat oleh [Marsaoly, Fajni, & Lestaluhu, \(2017\)](#) yaitu penyuluhan tentang pentingnya sarapan pagi pada anak sekolah dasar menggunakan media leaflet dan poster mampu meningkatkan pengetahuan. Hasil penelitian lainnya oleh [Hermiyanty, Fitriyah, Aiman, & Ashari, \(2020\)](#) pemberian penyuluhan disertai praktik penyusun menu dapat meningkatkan pengetahuan responden yaitu 51 responden (100%) responden memiliki tingkat pengetahuan baik. Penelitian lainnya oleh [Devriany, \(2021\)](#) diketahui bahwa melalui kegiatan penyuluhan mampu meningkatkan pengetahuan anak sekolah dasar. Menurut [Nurhayati, \(2016\)](#) peningkatan pengetahuan gizi remaja tentang gizi seimbang diharapkan dapat memperbaiki sikap serta perilaku makan remaja. Perilaku konsumsi gizi seimbang merupakan keseimbangan zat-zat gizi yang dikonsumsi oleh remaja putri dalam setiap hidangan makanan yang meliputi karbohidrat, lemak, protein, vitamin dan mineral ([Setyawati & Setyowati, 2015](#)). kegiatan ini dapat dilakukan melalui sekolah dengan pertimbangan salah satunya remaja yang menghabiskan sebagian besar waktunya di sekolah seperti di pondok pesantren.

Penelitian sebelumnya oleh [Nurlaela & Gobel, \(2020\)](#) telah dilakukan pendampingan terhadap tenaga pengolah makanan pondok pesantren tentang penyelenggaraan makanan, namun dalam pengelolaannya santri terlibat langsung dalam kegiatan penyediaan makanan. Oleh karena itu, menjadi hal penting santri diberikan pengetahuan tentang menyusun menu gizi seimbang sehingga dapat saling memberikan masukan untuk perbaikan menu di pondok dan bagi individu santri putri sebagai bekal pengetahuan kelak di masa dewasa untuk memiliki kualitas kesehatan yang baik ([Kemendikbud, 2021](#)).



Gambar 4. Pengisian lembar kuesioner (Pre-post test 1) oleh santri



Gambar 5. Pengisian lembar kuesioner (Post test 2) oleh santri



Gambar 6. Penyampaian materi oleh Tim Pengabdian Masyarakat



Gambar 7. Praktik menu seimbang oleh santri

Upaya peningkatan kemampuan dalam menyusun menu selain diberikan penyuluhan, pada kegiatan pengabdian masyarakat kali ini diberikan pula praktik menyusun menu gizi seimbang. Gizi seimbang menurut [Kemenkes, \(2014\)](#) adalah susunan pangan sehari-hari yang mengandung zat gizi dalam jenis dan jumlah yang sesuai dengan kebutuhan tubuh, dengan memperhatikan prinsip keanekaragaman pangan, aktivitas fisik, perilaku hidup bersih dan mempertahankan berat badan normal untuk mencegah masalah gizi. Susunan menu yang dipraktikkan kepada santri putri mengikuti porsi standar untuk kelompok usia remaja yaitu anjuran porsi makan sehari kelompok 10 – 12 tahun dan kelompok 13 – 15 tahun susunan hidangan terdiri dari makanan pokok, lauk hewani, lauk nabati, sayur dan buah. Menurut [Fahmida et al., \(2016\)](#) panduan gizi seimbang untuk remaja putri terdiri dari makanan utama 3x/hari, konsumsi sayur minimal 2x/hari, konsumsi buah minimal 1x/hari, konsumsi sumber protein hewani 2x/hari dan sumber protein nabati 1x/hari.

Sebelum diberikan praktik menyusun menu gizi seimbang (*pretest*) diketahui sebesar 100% santri putri memiliki kemampuan menyusun menu gizi seimbang kategori kurang. Susunan menu dibuat oleh santri cenderung terdiri dari makanan pokok + sayuran saja atau Makanan pokok + lauk nabati/lauk hewani. Setelah diberikan contoh praktik menyusun menu gizi seimbang, disertai dengan contoh besar porsi makanan yang sesuai dengan kelompok umur remaja, diketahui sebesar 40% kemampuan praktik menyusun menu oleh santri putri pada kategori cukup dan

sebesar 10% pada kategori baik (*post test 1*). Begitu juga pada evaluasi berikutnya (*post test 2*) diketahui sebesar 60% kemampuan santri putri menyusun menu pada kategori cukup dan sebesar 13,33% kategori baik. (Gambar 3)

Sebagaimana hasil kegiatan pengabdian masyarakat yang dilakukan oleh [Mardiyanto, A, & Putri, \(2019\)](#) selain penyuluhan, diperlukan juga praktek atau pelatihan gunanya untuk meningkatkan pengetahuan dan pemahaman masyarakat mengenai gizi seimbang. Penelitian lainnya oleh [Putri & Zaki, \(2021\)](#) diketahui santri mampu menyusun siklus menu setelah diberikan praktik dan penelitian [Nooratri & Leni, \(2017\)](#) pemberian peningkatan pengetahuan dengan metode demonstrasi menjadi siswa mampu menyusun menu seimbang bagi anak usia sekolah.

SIMPULAN DAN SARAN

Tingkat pengetahuan dan praktik santri putri meningkat setelah diberikan penyuluhan disertai praktik menyusun menu gizi seimbang. Diharapkan setelah mengikuti kegiatan pengabdian masyarakat santri putri dapat memberikan masukan tentang contoh menu gizi seimbang kepada pihak Yayasan Pondok Pesantren dan bagi individu santri putri sebagai bekal pengetahuan kelak di masa dewasa untuk memiliki kualitas kesehatan yang baik.

DAFTAR PUSTAKA

- Alamtsier, S., Soetardjo, S., & Soekarti, M. (2013). *Gizi Seimbang dalam Daur Kehidupan* (Sunita Almatsier, Ed.). Gramedia Pustaka Utama. <https://gpu.id/book/85183/gizi-seimbang-dalam-daur-kehidupan>
- Belachew, T., Lindstrom, D., Hadley, C., Gebremariam, A., Kasahun, W., & Kolsteren, P. (2013). Food insecurity and linear growth of adolescents in Jimma Zone, Southwest Ethiopia. *Nutrition Journal*, 12(1), 12–55. <https://doi.org/10.1186/1475-2891-12-55>
- Devriany, A. (2021). Peningkatan Pengetahuan Anak Sekolah Dasar tentang Dampak Jajan Sembarangan Bagi Kesehatan. *Poltekita: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 2(2), 35–41. <https://doi.org/10.33860/pjpm.v2i2.395>
- Fahmida, U., Suciyanti, D., Mustafa, A., Setyobudi, S., & Risatianti, K. (2016). Panduan Gizi Seimbang: Modul Untuk Guru Sekolah Menengah Keatas. In *Southeast Asian Ministers of Education Organization Regional Center for Food and Nutrition (SEAMEO RECFON), Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia*. Retrieved from <http://repositori.kemdikbud.go.id/20937/>
- Hermiyanty, H., Fitriyah, S. I., Aiman, U., & Ashari, M. R. (2020). Gambaran Pengetahuan dan Praktik Menyusun Menu Sarapan pada Orang Tua Siswa SDIT Al-Fahmi Palu. *Ghidza: Jurnal Gizi Dan Kesehatan*, 2(1), 13–23. <https://doi.org/10.22487/ghidza.v2i1.3>
- Kemendikbud. (2021). *Majalah Jendela Pendidikan Gizi Bagi Remaja untuk Calon Ibu Sehat*. Retrieved from <https://jendela.kemdikbud.go.id/v2/fokus/detail/pendidikan-gizi-bagi-remaja-untuk-calon-ibu-sehat>
- Kemendes, R. (2014). Pedoman PGS Kesehatan. *Pedoman Gizi Seimbang*, 1–99. Retrieved from <https://linisehat.com/download-pedoman-gizi-seimbang-kementerian-kesehatan/>
- Mardiyanto, R. T., A, N. L., & Putri, A. A. (2019). Peningkatan Pengetahuan Gizi Seimbang sebagai Pedoman Hidup Sehat pada Masyarakat di Sekitar Kelurahan Pondok Jagung Kecamatan Serpong Utara Kota Tangerang Selatan. *Prosiding Seminar Nasional Pengabdian Masyarakat LPPM UMJ*, (September), 1–5. Retrieved from <http://jurnal.umj.ac.id/index.php/semnaskat>
- Marsaoly, M., Fajni, D. N., & Lestaluhu, S. A. (2017). Penyuluhan Pentingnya Sarapan Pagi Bagi Siswa Sekolah Dasar Negeri 2 Tial Kecamatan Salahutu Kabupaten Maluku Tengah the Importance of Breakfast for Students in Sekolah Dasar Negeri 2 Tial Salahutu District Central Maluku District. *Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 2(1), 27–31. Retrieved from <https://ojs3.unpatti.ac.id/index.php/bakira/article/view/4609>

- Noorratri, E., & Leni, A. (2017). Peningkatan Pengetahuan Cara Menyusun Menu Seimbang Pada Anak Usia Sekolah Dengan Metode Demonstrasi. *Gemassika: GEMASSIKA: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 1(1), 18–24. <https://doi.org/10.30787/gemassika.v1i1.214>
- Nurhayati, Y. wahyuni dan E. (2016). *Pkm Remaja Sadar Gizi Di Sekolah Menengah Pertama (Smp) Gatra Desa Kohod Tangerang*. 6(1), 1–23. Retrieved from <https://ojs.uniska-bjm.ac.id/index.php/AIJP/article/view/3373>
- Nurlaela, E., & Gobel, S. Y. V. (2020). Intervensi Modul Penyelenggaraan Makanan terhadap Pengetahuan dan Sikap Pengolah Makanan Di Pondok Pesantren Kota Kendari. *Health Information : Jurnal Penelitian*, 12(1), 46–52. <https://doi.org/10.36990/hijp.vi.147>
- Putri, W. A. K., & Zaki, I. (2021). Pelatihan Penyusunan Menu Pada Santri Pesantren Darul Quran Al-Karim. *Jurnal Pengabdian Kesehatan Masyarakat*, 1(2), 92–101. Retrieved from <https://ejurnal.ung.ac.id/index.php/jpkm/article/view/10434>
- Rahmawati. (2021). *Ilmu Kesehatan Masyarakat* (1st ed.; Moh. Nasrudin, Ed.). Pekalongan: PT. Nasya Expanding Manajement. <https://osf.io/dc7tf>
- Rotuna. (2013). *Manajemen Sistem Penyelenggaraan Makanan Institusi Dasar* (Agustin, Ed.). 2015: Buku Kedokteran EGC. <https://perpustakaan.jakarta.go.id/book/detail?cn=JAKSE-12160000000418>
- Setyawati, V. A. V., & Setyowati, M. (2015). Karakter Gizi Remaja Putri Urban Dan Rural Di Provinsi Jawa Tengah. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 11(1), 43–52. <https://doi.org/10.15294/kemas.v11i1.3463>
- Suryanti. (2018). *Tinjauan proses penyelenggaraan makanan di LKSA Putra Hidayatullah Kendari* (Politeknik Kesehatan Kendari). Retrieved from <http://repository.poltekkes-kdi.ac.id/757/>
- Taqhi, A. (2014). The Description of Food Procurement Systemat the Hubulo Islamic Boarding School, Gorontalo. *Media Kesehatan Masyarakat Indonesia*, 10(4), 241–247. Retrieved from <https://journal.unhas.ac.id/index.php/mkmi/article/view/507>
- Wahyu Ningtyias, F., Prasetyowati, I., Astuti, I., Muslich, S., Nafi, A., & Haryono, A. (2018). Gambaran Sistem Penyelenggaraan Makanan Di Pondok Pesantren, Kabupaten Jember. *Medical Technology and Public Health Journal*, 2(1), 25–34. <https://doi.org/10.33086/mtphj.v2i1.314>
- Wulandari, R. A. R. W. K. (2019). *Aksi Bergizi* (Cetakan pe; R. Setiawati, Rah, Ed.). Retrieved from <https://www.unicef.org/indonesia/media/2806/file/Aksi-Bergizi-Siswa-2019.pdf>