

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Makanan adalah kebutuhan pokok manusia yang diperlukan setiap saat dan memerlukan pengolahan yang baik dan benar agar bermanfaat bagi tubuh. Produk makanan atau pangan adalah segala sesuatu yang berasal dari sumber hayati atau air, baik yang diolah maupun tidak diolah yang diperuntukkan untuk makanan atau minuman bagi konsumsi manusia (Saparinto & Hidayati, 2011). Besar porsi adalah banyaknya golongan bahan makanan yang direncanakan setiap kali makan dengan menggunakan satuan penukar berdasarkan standar makanan yang berlaku (Permenkes, 2013). Pengawasan standar porsi dibutuhkan untuk mempertahankan kualitas suatu makanan yang dihasilkan. Hal ini tentu akan mempengaruhi terpenuhinya kebutuhan gizi seseorang.

Menu seimbang adalah konsumsi makanan untuk memenuhi kebutuhan tubuh akan zat gizi. Kekurangan gizi pada salah satu makanan dengan pemberian menu seimbang dapat dicukupi oleh makanan lain. Pedoman umum gizi seimbang harus diaplikasikan dalam penyajian hidangan yang memenuhi syarat gizi yang dikenal dengan menu seimbang. Menu berasal dari kata "menu" yang berarti suatu daftar yang tertulis secara rinci. Sedangkan definisi menu adalah rangkaian beberapa macam hidangan atau masakan yang disajikan atau dihidangkan untuk seseorang atau sekelompok untuk setiap kali makan, yaitu dapat berupa hidangan pagi, siang, dan malam. Pola menu seimbang mulai dikembangkan pada tahun 1950 dengan istilah "Empat Sehat Lima Sempurna" (Sulistyoningsih, 2011). Penyelenggaraan makanan pondok pesantren adalah suatu rangkaian kegiatan mulai dari perencanaan menu, perencanaan kebutuhan bahan makanan, perencanaan anggaran belanja, pengadaan bahan makanan, penerimaan dan penyimpanan, pemasakan bahan makanan, distribusi dan pencatatan pelaporan, serta evaluasi. Tujuan dari penyelenggaraan makanan pondok pesantren yaitu menyediakan makanan yang berkualitas sesuai kebutuhan gizi, biaya, aman, dan dapat diterima oleh konsumen guna mencapai status gizi yang optimal (Kemenkes RI, 2013).

Angka Kecukupan Gizi (AKG) merupakan suatu kecukupan rata-rata zat gizi setiap hari bagi semua orang menurut golongan umur, jenis kelamin, ukuran tubuh, aktivitas tubuh untuk mencapai derajat kesehatan yang optimal. AKG merupakan kecukupan pada tingkat konsumsi sedangkan pada tingkat produksi dan penyediaan perlu diperhitungkan kehilangan dan penggunaan lainnya dari tingkat produksi sampai tingkat konsumsi.

Salah satu hal penting dalam penyelenggaraan makanan yaitu jumlah bahan makanan dan standar porsi yang dihasilkan, hal ini dikarenakan jumlah bahan makanan berpengaruh terhadap standar porsi yang dihasilkan dan harus ditetapkan secara teliti agar didapat standar porsi sesuai dengan yang telah direncanakan sebelumnya sehingga dapat memenuhi kebutuhan klien. Standar porsi dapat diartikan sebagai jumlah makanan yang disajikan dan ukuran porsi untuk setiap individu. Dalam suatu penyelenggaraan makanan, standar porsi sangat berkaitan dengan perhitungan kebutuhan bahan makanan dan perencanaan standar porsi. Pengawasan standar porsi dibutuhkan untuk mempertahankan kualitas suatu makanan yang dihasilkan.

Anak pondok pesantren adalah mereka yang masih dalam tahap pertumbuhan dan perkembangan, terutama masa remaja menunjukkan fase pertumbuhan yang sangat pesat dan butuh makanan sesuai dengan porsinya. Hal ini membuat penulis tertarik untuk mengkaji lebih dalam kesesuaian asupan zat gizi makro, dan kecukupan gizi yang diselenggarakan di pondok pesantren dan status gizinya. Secara finansial pondok pesantren mendapat kontribusi dari keluarga para santri dengan biaya terbatas sehingga dapat mempengaruhi asupan zat gizi makro, dan kecukupan gizi pada anak yang tinggal di lembaga tersebut dan akan berimplikasi terhadap status gizi (Sulistiyo, 2013).

Pondok pesantren merupakan pendidikan Islam tertua yang berfungsi sebagai salah satu benteng pertahanan umat Islam, pusat dakwah dan pengembangan masyarakat muslim di Indonesia (Nurhayati, 2011). Santri yang belajar di pondok pesantren berusia 7-19 tahun, dan di beberapa pondok pesantren lainnya menampung santri berusia dewasa. Remaja merupakan masa dimana peralihan dari masa anak-anak ke masa dewasa, yang telah meliputi semua perkembangan yang dialami sebagai persiapan memasuki masa dewasa.

Perubahan perkembangan tersebut meliputi aspek fisik, psikis dan psikososial. Masa remaja merupakan salah satu periode dari perkembangan manusia. Remaja ialah masa perubahan atau peralihan dari anak-anak ke masa dewasa yang meliputi perubahan biologis, perubahan psikologis, dan perubahan sosial (Sofia & Adiyanti, 2013) Menurut King (2012) remaja merupakan perkembangan yang merupakan masa transisi dari anak-anak menuju dewasa. Masa ini dimulai sekitar pada usia 12 tahun dan berakhir pada usia 18 sampai 21 tahun.

Menurut ahli antropologi Margaret Mead, pola makan atau food patern adalah cara seseorang atau sekelompok orang memanfaatkan pangan yang tersedia sebagai reaksi terhadap tekanan ekonomi dan sosio budaya yang dialaminya. Menu adalah suatu rangkaian yang beberapa macam hidangan atau masakan yang disajikan dalam sekelompok orang untuk setiap makan yang dapat berupa hidangan pagi, siang, dan malam. Hidangan tersebut terdiri dari tiga kali makan dan dua kali makanan selingan atau snack. (Sulistyoningsih, 2012). Pola makan akan menentukan status gizi seseorang atau sekelompok orang. Pola makan sama halnya dengan kebiasaan makan. Kebiasaan makan adalah sebuah perilaku yang dilakukan individu atau kelompok terhadap suatu makanan yang sering dimakan. Kebiasaan makan dalam suatu kelompok akan memberikan dampak pada status gizi masyarakat setempat. Sedangkan kebiasaan makan yang kurang baik harus diganti dengan ide-ide baru untuk menunjang tercapainya gizi masyarakat (Kadir, 2016).

Yayasan Pondok Pesantren Darull Khair merupakan salah satu pondok pesantren yang pelayanan makanannya tidak menggunakan pihak lain atau jasa catering tetapi langsung dilakukan oleh pihak sekolah dengan mempekerjakan tenaga dalam bidang memasak. Berdasarkan latar belakang yang dipaparkan, penulis tertarik untuk melakukan penelitian institusi ini karena belum ada penelitian sejenis yang dilakukan ditempat tersebut. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui gambaran pola konsumsi dan tingkat kepuasan santri putri terhadap hidangan di Yayasan Pondok Pesantren Darull Khair

Data pola menu diperoleh dengan cara mengamati menu makanan selama tujuh hari dan mengisi form pola menu. Data status gizi diperoleh dengan cara melakukan pengukuran berat badan dan tinggi badan sampel kemudian

menghitung IMT dan dikategorikan.. Jenis menu yang disajikan selama 7 hari kurang bervariasi dan terjadi pengulangan menu pada hari ke 3 dan 6. Penelitian pendahuluan yang telah dilakukan pada bulan November, rata-rata status gizi remaja putri di Pondok Pesantren Darull Khair tergolong normal dengan jumlah 36 sampel dan kategori gemuk sejumlah 1 sampel. Hasil IMT terendah adalah 18,45 kg/m² dan IMT tertinggi adalah 20,55 kg/m², rata-rata IMT Remaja Putri di Pondok Pesantren Darull Khair 28,7 kg/m.

Banyak studi yang mempelajari tentang hubungan asupan energi dan zat gizi dengan status gizi, gambaran penyelenggaraan makanan di pondok pesantren putri. Namun belum ada dilakukan penelitian tentang gambaran kesesuaian asupan zat gizi makro, kecukupan gizi dan status gizi remaja putri di pondok pesantren. Sehingga peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang gambaran besar porsi, kecukupan gizi dan status gizi remaja putri yang tinggal di Pondok Pesantren Darull Khair.

B. Rumusan Masalah

Dari uraian latar belakang tersebut dapat di rumuskan masalah yang ditentukan adalah “bagaimana asupan zat gizi makro, kecukupan gizi dan status gizi Remaja Putri di Pondok Pesantren Darull Khair?”

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan umum :
Mengetahui Asupan Zat Gizi Makro, Kecukupan Gizi dan Status Gizi Remaja Putri di Pondok Pesantren Darull Khair
2. Tujuan khusus :
 - a. Mengetahui Asupan gizi makro remaja putri di Pondok Pesantren Darull Khair
 - b. Mengetahui Kecukupan Gizi remaja putri di Pondok Pesantren Darull Khair
 - c. Mengetahui status gizi remaja putri di Pondok Pesantren Darull Khair

D. Manfaat Penelitian

1. Teoritis

Untuk meningkatkan pemahaman dan mendapatkan pengalaman tentang penyelenggaraan makanan di Pondok Pesantren Darull Khair beserta permasalahannya terutama mengenai asupan gizi makro, kecukupan gizi dan status gizi .

2. Aplikatif

a. Bagi institusi

Sebagai bahan referensi bagi penelitian selanjutnya. Hasil penelitian ini dapat memberikan informasi kepada Pondok Pesantren dan dapat digunakan sebagai dasar untuk meningkatkan mutu penyelenggaraan makanan di Pondok Pesantren Darull Khoir.

b. Bagi masyarakat

Memberikan informasi tentang kesesuaian asupan gizi makro, kecukupan gizi, dan status gizi remaja Putri di Pondok Pesantren Darull Khair.

E. Ruang Lingkup

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif dengan sasaran penelitian adalah remaja putri di Pondok Pesantren Darull Khair, penelitian ini mengambil variabel tentang gambaran kesesuaian asupan gizi makro, kecukupan gizi dan status gizi remaja putri di Pondok Pesantren Darull Khair Kabupaten Lampung Utara November Tahun 2021 dan Mei Tahun 2022.