

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang**

Penyelenggaraan makanan adalah rangkaian kegiatan mulai dari perencanaan menu sampai dengan pendistribusian makanan kepada konsumen dalam rangka pencapaian status kesehatan yang optimal melalui pemberian makanan yang tepat dan termasuk kegiatan pencatatan, pelaporan, dan evaluasi (Kemenkes, 2018). Salah satu institusi yang menyelenggarakan penyelenggaraan makanan yaitu pondok pesantren yang menyediakan makanan bagi santri. Penyelenggaraan makanan di pondok pesantren adalah suatu rangkaian kegiatan dari perencanaan menu sampai dengan pendistribusian makanan pada santri dalam rangka pencapaian status kesehatan yang optimal melalui pemberian makan pagi, siang dan malam (Aritonang, 2012).

Pondok pesantren merupakan salah satu bentuk lembaga pendidikan keagamaan yang tumbuh dan berkembang di masyarakat dan berperan penting dalam pengembangan sumber daya manusia di Indonesia, pada umumnya santri yang belajar di pondok pesantren berusia 7-19 tahun dan di beberapa pondok pesantren lainnya menampung santri berusia dewasa (Kemenkes RI, 2013). Pondok Pesantren merupakan tempat tinggal para santri yang belajar agama islam sekaligus diasramakan di tempat itu (Purwaningtiyas, 2013).

Selain menuntut ilmu seorang santri juga memiliki kewajiban mengikuti kegiatan keagamaan di pondok pesantren. Banyak Kewajiban dan padatnya kegiatan yang harus di jalani santri, sehingga menimbulkan berbagai masalah gizi. Perilaku remaja, kualitas pangan yang buruk merupakan penyebab utama masalah gizi. Infeksi penyakit, kemungkinan juga menjadi penyebab rendahnya status gizi pada remaja (Dodik B, 2014).

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). Asupan gizi remaja perlu diperhatikan terutama mereka yang bersekolah dengan fasilitas asrama sehingga tidak tinggal bersama orangtua (Sutyawan, 2013).

Berdasarkan Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) tahun 2018 diketahui bahwa prevalensi kurus pada remaja usia 16-18 tahun di Indonesia adalah 8,1% (1,4% sangat kurus dan 6,7% kurus), prevalensi status gizi normal sebesar 78,3, sedangkan masalah gizi seperti kegemukan sebesar 13,5% (9,5% gemuk dan 4,0% obesitas). Banyak hal yang dapat mempengaruhi kesehatan terutama makanan yang dikonsumsi setiap hari, makanan ialah salah satu kebutuhan primer manusia. Makanan yang sehat sangat dibutuhkan sebagai sumber energi dan menjaga tubuh agar tidak mudah sakit. Makanan yang sehat adalah makanan yang dapat menunjang aktivitas, pertumbuhan dan pemeliharaan tubuh (Rochmah, 2018).

Penyelenggaraan makanan yang dilakukan oleh lembaga yang menyediakan makanan harus memperhatikan aspek kandungan zat gizi serta kesesuaian jumlahnya dengan kecukupan zat gizi dari Santrinya (Kemenkes RI, 2013). Kandungan zat gizi yang perlu diperhatikan adalah kandungan zat gizi seimbang yaitu energi, protein, karbohidrat, lemak, vitamin dan mineral yang terdapat dalam makanan. Pada umumnya santri yang belajar di pondok pesantren berusia 7-19 tahun sehingga dapat diperkirakan anjuran angka kecukupan gizi energi sebesar 1650-2250 kkal, karbohidrat berkisar antara 250-360 gram, protein berkisar antara 40-60 gram, lemak berkisar antara 55-65 gram, vitamin A berkisar antara 500-600 mcg, vitamin C berkisar antara 45-75 mg, vitamin E berkisar antara 08-15 mg, magnesium berkisar antara 135-330 mg, dan anjuran angka kecukupan gizi besi (Fe) untuk para santri tersebut berkisar antara 10-18 mg (AKG, 2019).

Dari Pusat data dan Informasi Kementerian Kesehatan RI bahwa anak usia 5-12 tahun rata-rata tingkat kecukupan energi pada kelompok umur ini adalah sebesar 86,5% dengan proporsi yang mengkonsumsi kurang 70%, Angka Kecukupan Energi sebesar 29,7 persen. Pada penelitian yang dilakukan di salah satu Pondok Pesantren diperoleh data bahwa kebutuhan santri putra usia 13-15

tahun mengalami kekurangan zat gizi terutama pada lemak yaitu hanya 43,8 persen dari (AKG, 2019) dan pada santri putri usia 13-15 tahun memiliki kecukupan lemak yaitu sebesar 52 persen dari (AKG, 2019). Begitu pentingnya gizi pada usia sekolah dan remaja sehingga asupan makanan pada anak usia sekolah dan remaja perlu diperhatikan.

Sebelumnya ada juga penelitian (Dea, 2011) di Pondok Pesantren Modern Al-Himmah Kabupaten Sukabumi dilaporkan bahwa sebanyak 13 sampel (34,2%) menilai penilaian menu yang disajikan kurang baik. Hal ini, dikarenakan menu yang disajikan belum menunjukkan variasi menu yang baik. Asupan gizi remaja perlu diperhatikan terutama mereka yang bersekolah dengan fasilitas asrama sehingga tidak tinggal bersama orangtua (Sutyawan,2013). Pemenuhan gizi yang baik diperlukan untuk menunjang pertumbuhan dan perkembangan terutama di usia sekolah dan remaja.

Gizi seimbang merupakan 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 memantau berat badan secara teratur dalam rangka mempertahankan berat badan normal untuk mencegah masalah gizi dan mempertahankan sistem imun dalam tubuh (Depkes RI, 2014). Pada penelitian (Andi,2013) di Pondok Pesantren Hidayatullah Makassar Sulawesi Selatan dilaporkan bahwa asupan energi Santri menunjukkan asupan energi kurang sebesar (87%), asupan protein menunjukkan asupan kurang sebesar (34%), asupan lemak menunjukkan asupan kurang sebesar (10%), asupan karbohidrat kurang sebesar (99%), asupan vitamin C menunjukkan asupan kurang sebesar (96%), asupan kalsium dan zat besi menunjukkan asupan kurang sebesar (100%).

Salah satu institusi yang mengadakan penyelenggaraan makanan adalah Pondok Pesantren Daarul Ikrom Kedondong Kabupaten Pesawaran. Pada Pondok Pesantren Daarul Ikrom Kedondong Kabupaten Pesawaran para santri mendapat fasilitas asrama di mana pada penyelenggaraan makanannya diadakan di Pondok Pesantren, dalam penyediaan variasi makanan sehari di Pondok Pesantren Daarul Ikrom ini terlihat masi sangat kurang dan bisa berpengaruh terhadap kecukupan gizi santri di Pesantren. Berdasarkan hal tersebut, peneliti tertarik melakukan

penelitian di Pondok Pesantren Daarul Ikrom Kedondong Kabupaten Pesawaran Lampung dikarenakan belum ada penelitian yang dilakukan di Pondok pesantren tersebut terkait penyelenggaraan makanannya untuk mengetahui bagaimana gambaran variasi menu dan asupan zat gizi santri pada makanan sehari di Pondok Pesantren Daarul Ikrom Kedondong Pesawaran Lampung Tahun 2023.

## **B. Rumusan Masalah**

Data Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) tahun 2018 diketahui bahwa prevalensi kurus pada remaja di Indonesia adalah 1,4% sangat kurus dan 6,7% kurus. Dari Pusat data dan Informasi Kementerian Kesehatan RI bahwa anak usia 5-12 tahun rata-rata tingkat kecukupan energi pada kelompok umur ini adalah sebesar 86,5% dengan proporsi yang mengkonsumsi kurang 70%, Angka Kecukupan Energi sebesar 29,7%. Pada penelitian yang dilakukan di salah satu Pondok Pesantren diperoleh data bahwa kebutuhan santri putra usia 13-15 tahun mengalami kekurangan zat gizi terutama pada lemak yaitu hanya 43,8 % dari (AKG, 2019) dan pada santri putri usia 13-15 tahun memiliki kecukupan lemak yaitu sebesar 52 persen dari (AKG, 2019). Sehingga asupan gizi remaja perlu diperhatikan terutama mereka yang bersekolah dengan fasilitas asrama sehingga tidak tinggal bersama orangtua.

Berdasarkan uraian latar belakang tersebut, maka rumusan masalah yang di ambil dari penelitian ini yaitu “Bagaimana Gambaran variasi menu dan asupan zat gizi pada makanan sehari di Pondok Pesantren Daarul Ikrom Kedondong Pesawaran Lampung Tahun 2023?”

## **C. Tujuan Penelitian**

### **1. Tujuan Umum**

Tujuan umum dari penelitian ini yaitu untuk mengetahui gambaran variasi menu dan asupan zat gizi pada makanan sehari di Pondok Pesantren Daarul Ikrom Kedondong Pesawaran Lampung Tahun 2023.

### **2. Tujuan Khusus**

- a. Mengetahui gambaran variasi menu yang di selenggarakan di Pondok Pesantren Daarul Ikrom Kedondong Pesawaran Lampung Tahun

- 2023.
- b. Mengetahui asupan energi pada makanan sehari di Pondok Pesantren Daarul Ikrom Kedondong Pesawaran Lampung Tahun 2023.
  - c. Mengetahui asupan protein pada makanan sehari di Pondok Pesantren Daarul Ikrom Kedondong Pesawaran Lampung Tahun 2023.
  - d. Mengetahui asupan lemak pada makanan sehari di Pondok Pesantren Daarul Ikrom Kedondong Pesawaran Lampung Tahun 2023.
  - e. Mengetahui asupan karbohidrat pada makanan sehari di Pondok Pesantren Daarul Ikrom Kedondong Pesawaran Lampung Tahun 2023.
  - f. Mengetahui asupan serat pada makanan sehari di Pondok Pesantren Daarul Ikrom Kedondong Pesawaran Lampung Tahun 2023.
  - g. Mengetahui asupan zat besi (fe) pada makanan sehari di Pondok Pesantren Daarul Ikrom Kedondong Pesawaran Lampung Tahun 2023.

#### **D. Manfaat Penelitian**

##### 1. Manfaat Teoritis

Hasil data penelitian ini diharapkan dapat memberikan pengetahuan kesehatan dibidang gizi dan informasi kepada penjamah makanan.

##### 2. Manfaat Aplikatif

###### a. Bagi Peneliti

Untuk menambah pengetahuan tentang gambaran variasi menu dan asupan zat gizi sehari di Pondok Pesantren Daarul Ikrom Kedondong Pesawaran Lampung Tahun 2023.

###### b. Bagi Institusi Pendidikan

Hasil Penelitian ini diharapkan dapat memberikan tambahan pengetahuan tentang gambaran variasi menu dan asupan zat gizi sehari di Pondok Pesantren Daarul Ikrom Kedondong Pesawaran Lampung Tahun 2023. khususnya juga menambah pustaka di Jurusan Gizi Poltekkes Tanjungkarang.

c. Bagi Tempat Penelitian

Sebagai bahan masukan bagi pihak Pondok Pesantren untuk pengambilan kebijakan dalam hal gambaran variasi menu dan asupan zat gizi sehari di Pondok Pesantren Daarul Ikrom Kedondong Pesawaran Lampung Tahun 2023.

**E. Ruang Lingkup**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui “Gambaran Variasi Menu dan Asupan Zat Gizi pada makanan sehari di Pondok Pesantren Daarul Ikrom Kedondong Pesawaran Lampung tahun 2023”. Sampel pada penelitian ini adalah siswa kelas VII Madrasah Tsyanawiyah berjumlah 55 orang. Variabel yang peneliti ambil variasi menu, asupan energi, asupan protein, asupan lemak, asupan karbohidrat, asupan fe, dan asupan serat. Instrument yang digunakan yaitu kuisisioner, formulir *food recall*, timbangan berat badab, mikrotois. Penelitian ini dilakukan di bulan November-Desember 2022 dan dilanjutkan pada bulan April-Mei 2023 dengan jenis penelitian deskriptif.