

Pola Menu, Kesesuaian Besar Porsi, serta Ketersediaan Energi dan Zat Gizi Makro di Pondok Pesantren Kanjeng Sunan Kalijogo

Menu Pattern, Portion Size Suitability, and Availability of Energy and Macronutrients at Kanjeng Sunan Kalijogo Islamic Boarding School

Nur Ilhami Wulandari Basuki Putri¹⁾, Nurul Hakimah²⁾, Carissa Cerdasari^{2)*}

¹⁾ *Program Studi Sarjana Terapan Gizi dan Dietetika, Poltekkes Kemenkes Malang, Malang, Indonesia*

²⁾ *Program Studi Pendidikan Profesi Dietisien, Poltekkes Kemenkes Malang, Malang, Indonesia*
E - mail: carissa_cerdasari@poltekkes-malang.ac.id

Abstrak

Latar belakang: Masa remaja merupakan masa pertumbuhan tercepat setelah masa bayi dan balita. Menu yang disajikan oleh institusi penyelenggara makanan yang melayani konsumen remaja seperti pada pondok pesantren, hendaknya senantiasa seimbang dengan besar porsi sesuai standar, sehingga dapat memenuhi kecukupan energi dan zat gizi yang penting untuk pertumbuhan. **Tujuan:** Menganalisis pola menu, kesesuaian besar porsi dan ketersediaan energi dan zat gizi makro pada penyelenggaraan makanan di pondok pesantren. **Metode:** Penelitian observasional ini dilakukan di Pondok Pesantren Kanjeng Sunan Kalijogo Kabupaten Probolinggo, pada Bulan Juli sampai Agustus 2022, yang menilai pola menu, kesesuaian besar porsi, dan ketersediaan energi dan zat gizi makro pada makan pagi dan makan siang selama 7 hari. **Hasil:** Seluruh menu makan pagi (100%) termasuk kategori tidak seimbang sedangkan seluruh menu makan siang (100%) termasuk dalam kategori kurang seimbang. Santri hanya mendapatkan makanan pokok dan lauk nabati di pagi hari, ditambah sayur pada siang hari. Besar porsi makanan hanya sesuai pada makanan pokok. Selain itu, ketersediaan energi dan zat gizi makro dalam kategori defisit. Biaya makan untuk sekali makan relatif kecil yaitu Rp. 3.000,- **Simpulan:** Tidak ada pola menu makan yang seimbang pada Pondok Pesantren Kanjeng Sunan Kalijogo, besar porsi masih belum sesuai, dan ketersediaan energi serta zat gizi belum memenuhi kecukupan gizi. Keterbatasan anggaran menyebabkan menu yang disajikan kurang berkualitas. Penyelenggara makanan dapat menerapkan budidaya lele dan menanam sayuran secara mandiri sehingga dapat memperbaiki pola menu, menyesuaikan besar porsi, dan dapat menyediakan energi dan zat gizi sesuai dengan kecukupan gizi santri.

Kata Kunci: Pola Menu; Besar Porsi; Ketersediaan Energi dan Zat Gizi

Abstract

Background: Adolescence is the fastest growing period after infancy and toddlers. The menu presented by food service providers that serve teenager consumers, such as at Islamic boarding schools, should always be balanced with standard portion sizes, so as to meet energy and nutritional adequacy for student's growth and health. **Objective:** To analyze menu patterns, portion size suitability and availability of energy and macronutrients served at the Islamic Boarding School. **Methods:** This observational study was conducted at the Kanjeng Sunan Kalijogo Islamic Boarding School, Probolinggo Regency from July to August 2022, which assessed menu patterns, portion sizes, and availability of energy and macronutrients at breakfast and lunch for 7 days. **Results:** The entire breakfast menu (100%) was in the unbalanced category, while the entire lunch menu (100%) was included in the less balanced category. Santri only get staple food and plant source protein in the morning, plus vegetables in the afternoon. Only staple food portion size that meet the standard. In addition, the availability of energy and macronutrients is in the deficit category. The budget for each meal is only Rp.3.000,- **Conclusion:** There is no balanced menu pattern at the Kanjeng Sunan Kalijogo Islamic Boarding School. The portions size are still not appropriate, and the availability of energy and nutrients does not meet nutritional adequacy. Food service provider may implement fish and vegetable cultivation to provide food independently in order to improve the menu pattern, adjust the portion sizes, and provide energy and nutrients in accordance with nutritional adequacy for students.

Keywords: *Menu Pattern; Portion Size; Availability of Energy and Nutrients*

1. Pendahuluan

Pondok pesantren merupakan lembaga pendidikan keagamaan Islam yang dikelola oleh masyarakat atau suatu lembaga baik untuk satuan pendidikan maupun sebagai wadah penyelenggaraan pendidikan (Kemenkes RI, 2013). Perkembangan pondok pesantren yang pesat menyebabkan santri semakin banyak, maka pihak pondok pesantren menyediakan asrama sebagai tempat tinggal santri dan menyediakan fasilitas lain seperti makan (Yasmadi, 2005).

Perencanaan menu yang dilakukan dengan baik akan mempengaruhi keberhasilan penyelenggaraan makanan institusi yaitu tersedianya pola menu yang baik dan kuantitas yang cukup (Utari, 2016). Namun demikian, penyelenggaraan makanan di pondok pesantren, terutama pada pondok pesantren tradisional masih terbilang sederhana. Beberapa faktor yang mempengaruhi perencanaan menu di pondok pesantren adalah adanya keterbatasan biaya dan peralatan, serta kurangnya keterampilan para tenaga penjamah makanan. Keterbatasan tersebut dapat mengakibatkan kurangnya variasi makanan yang disajikan sehingga menu seringkali tetap dan porsi makanan yang belum sesuai dengan kebutuhan santri (Harsiwi, 2017).

Kurangnya pengetahuan pengelola juga dapat menyebabkan pola menu yang disajikan tidak seimbang dan porsi yang tidak sesuai kebutuhan. Pola menu dapat menunjukkan kualitas makanan yang disajikan (Khisa'an, Sari, & Hidayat, 2016). Hal ini dikarenakan semakin seimbang menu yang disajikan, maka zat gizi yang terkandung dalam menu semakin lengkap. Selain itu, porsi yang kurang erat kaitannya dengan kurangnya ketersediaan energi dan zat gizi makro pada makanan yang disajikan (Wayansari, Anwar, & Amri, 2018).

Anak kelompok usia 13-15 tahun merupakan usia remaja dalam masa transisi dari anak-anak ke masa dewasa. Gizi seimbang pada masa ini sangat menentukan kematangan mereka di masa depan (Susilowati & Kuspriyanto, 2016). Kebutuhan gizi remaja relatif besar, karena masih mengalami pertumbuhan. Selain itu, remaja umumnya melakukan aktivitas fisik lebih tinggi dibandingkan dengan usia lainnya, sehingga diperlukan zat gizi yang lebih banyak, tidak hanya yang tinggal bersama keluarga, semua remaja perlu untuk diperhatikan kecukupan gizinya termasuk yang tinggal di Pondok Pesantren (Sudrajat & Sinaga, 2016).

Pondok Pesantren Kanjeng Sunan Kalijogo belum mempunyai siklus menu. Penyelenggaraan makanan hanya diberikan dengan frekuensi makan sebanyak 2 kali, yaitu makan pagi dan makan siang dengan lauk pauk setiap hari yang cenderung sama, hanya berbeda di variasi sayur saja. Jumlah santri di pondok pesantren tersebut kurang lebih sebanyak 250 orang. Cara penyajian makanan bagi santri pada Pondok Pesantren ini adalah dengan diporsikan oleh petugas. Berdasarkan latar belakang ini, peneliti ingin menganalisis lebih lanjut terkait pola menu, standar porsi dan ketersediaan energi dan zat gizi makro bagi santri usia 13-15 tahun di Pondok Pesantren Kanjeng Sunan Kalijogo Kabupaten Probolinggo.

2. Bahan dan Metode

Desain dalam penelitian ini yaitu observasional. Penelitian ini dilaksanakan pada Bulan Juli sampai Agustus 2022 bertempat di Pondok Pesantren Kanjeng Sunan Kalijogo, Kabupaten Probolinggo, Jawa Timur. Objek dari penelitian ini yaitu menu makan pagi dan makan siang yang disajikan selama 7 hari di Pondok Pesantren Kanjeng Sunan Kalijogo. Menu yang dijadikan objek penelitian adalah menu makan yang diperuntukkan bagi santri laki-laki usia 13-15 tahun yang diolah dan disajikan di Pondok Pesantren Kanjeng Sunan Kalijogo. Sedangkan menu makan yang dikhususkan untuk santri yang alergi dan menu makan yang dikonsumsi dari luar pondok pesantren tidak diteliti.

Variabel yang diteliti pada penelitian ini adalah pola menu, besar porsi, serta ketersediaan energi dan zat gizi makro. Pola menu adalah golongan dan frekuensi macam hidangan yang direncanakan untuk setiap waktu makan selama satu putaran menu (Khisa'an et al., 2016). Pola menu dikategorikan menjadi: 1) Seimbang, apabila menu yang disajikan terdiri dari minimal 4 kelompok dari 5 kelompok makanan yang ada (makanan pokok, lauk hewani, lauk nabati, sayur, dan buah); 2) Kurang seimbang apabila menu yang disajikan terdiri dari minimal 3 kelompok makanan; 3) Tidak seimbang jika menu yang disajikan < 3 kelompok makanan (Chaesara, 2017).

Kesesuaian besar porsi pada penelitian ini adalah kesesuaian ukuran makanan (berat) yang disajikan kepada santri yang meliputi berat makanan pokok, lauk hewani, lauk nabati, sayur, dan buah

kemudian dibandingkan dengan standar porsi anjuran sesuai dengan Pedoman Gizi Seimbang (Kemenkes RI, 2014). Besar porsi dikategorikan menjadi 2 yaitu: 1) Sesuai, apabila memenuhi 90-119% dari standar porsi anjuran; 2) Tidak sesuai, apabila besar porsi yang disajikan <90% atau >119% dari standar porsi anjuran (Hardinsyah & V Napitupulu, 2004).

Ketersediaan energi dan zat gizi merupakan jumlah energi dan zat gizi makro yang terkandung dalam makanan yang disajikan bagi tiap santri, yang dibandingkan dengan Angka Kecukupan Gizi (AKG) untuk anak laki-laki usia 13-15 tahun, yaitu energi sebesar 2400 kkal, protein 70 gram, lemak 80 gram dan karbohidrat 350 gram. Dikarenakan pada Pondok Pesantren Kanjeng Sunan Kalijogo hanya menyelenggarakan 2 kali makan saja, maka yang dijadikan standar adalah 70% AKG (30% makan pagi dan 40% makan siang). Ketersediaan energi dan zat gizi dikategorikan menjadi 5, meliputi: 1) Lebih: apabila ketersediaan >120% AKG; 2) Normal, apabila ketersediaan memenuhi 90-119% AKG; 3) Defisit tingkat ringan, apabila memenuhi 80-89% AKG; 4) Defisit tingkat sedang, apabila memenuhi 70-79% AKG; 5) Defisit tingkat berat, apabila memenuhi <70% AKG (Widyakarya Pangan dan Gizi X, 2012).

Alat dan bahan yang digunakan yaitu form penilaian pola menu, standar porsi dan pemenuhan ketersediaan energi dan zat gizi, tabel AKG 2019, timbangan makanan digital dengan ketelitian 0,1 g, program Ms. Excel, Nutrisurvey 2007, pedoman konversi matang-mentah, Buku Survey Diet Total (SDT) 2014 dan kalkulator.

Pengambilan data yang dilakukan yaitu peneliti menilai pola menu dengan observasi, mengukur besar porsi dengan menimbang 10 porsi pada setiap menu makan yang kemudian dirata-rata dan dibandingkan dengan standar, dan menilai ketersediaan energi dan zat gizi makro makanan yang disajikan selama 7 hari sebanyak 14 menu makanan (makan pagi dan makan siang), menggunakan aplikasi Nutrisurvey 2007 dan dibandingkan dengan AKG 2019. Data yang telah dikumpulkan dianalisis menggunakan Ms. Excel dan disajikan dalam bentuk distribusi frekuensi.

3. Hasil

Penyelenggaraan makanan di Pondok Pesantren Kanjeng Sunan Kalijogo melayani para santri dan santriwati yang memiliki rata-rata usia 13-15 tahun. Tabel 1 berikut menyajikan waktu makan dan jumlah porsi yang dilayani setiap harinya di Pondok Pesantren Kanjeng Sunan Kalijogo.

Tabel 1. Waktu Makan dan Jumlah Porsi

Waktu Makan	Jumlah Porsi
Makan Pagi (06.00 – 06.45 WIB)	±250
Makan Siang (13.00 – 14.00 WIB)	±250

Berdasarkan Tabel 1, terlihat bahwa Pondok Pesantren Kanjeng Sunan Kalijogo menyediakan 2 kali makan (makan pagi dan makan siang) pada setiap harinya, dengan jumlah kurang lebih 250 porsi setiap kali makan untuk seluruh para santri. Penyelenggaraan makanan di Pondok Pesantren dilaksanakan oleh tenaga dengan jumlah dan kualifikasi seperti yang disajikan pada Tabel 2.

Tabel 2. Ketenagaan Penyelenggaraan Makan di Pondok Pesantren Kanjeng Sunan Kalijogo

Jenis Karyawan	Pendidikan Terakhir	Jumlah
Bendahara	SMA	1
Tenaga Pengolah	SD	2
Tenaga Distribusi	SMP-SMA	2

Tabel 2 menunjukkan bahwa dalam menyelenggarakan makanan bagi para santri di Pondok Pesantren Kanjeng Sunan Kalijogo, terdapat 3 tenaga penyelenggaraan makan yang terdiri dari bendahara, tenaga pengolah makan, dan tenaga distribusi. Tenaga pengolah makanan di Pondok Pesantren Kanjeng Sunan Kalijogo berjumlah 2 orang dengan umur 50 tahun, sedangkan untuk bendahara 1 orang dengan umur 22 tahun yang berasal dari santriwati sendiri. Kedua tenaga pengolah makanan memiliki keahlian memasak, tetapi bukan dari bidang gizi maupun kuliner sehingga belum memperhatikan pola menu yang seimbang. Distribusi makanan (pemorsian) bagi para santri di penyelenggaraan makan Pondok Pesantren Kanjeng Sunan Kalijogo di bantu oleh 2 santriwati dari SMP atau SMA yang bergantian setiap harinya.

Tabel 3. Distribusi Pola Menu di Pondok Pesantren Kanjeng Sunan Kalijogo

Kategori Pola Menu	Pagi		Siang	
	n	%	n	%
Seimbang	0	0	0	0
Kurang Seimbang	0	0	7	100
Tidak Seimbang	7	100	0	0
Jumlah	7	100	7	100

Berdasarkan Tabel 3 terlihat bahwa selama 7 hari pengamatan kegiatan penyelenggaraan makanan di Pondok Pesantren Kanjeng Sunan Kalijogo, menu yang disajikan belum ada yang masuk dalam kategori seimbang. Pada makan pagi secara keseluruhan masuk dalam kategori tidak seimbang sebesar (100%), begitu juga dengan makan siang termasuk dalam kategori kurang seimbang dengan persentase 100%. Pada makan pagi menu yang disajikan yaitu nasi, tempe dan kerupuk, sedangkan untuk makan siang yaitu nasi, tahu dan tempe, serta sayur. Menu yang disajikan Pondok Pesantren Kanjeng Sunan Kalijogo belum terdapat lauk hewani dan buah, baik pada makan pagi dan siang, sedangkan sayur hanya diberikan pada makan siang saja.

Kesesuaian besar porsi pada penyelenggaraan makanan di Pondok Pesantren Kanjeng Sunan Kalijogo, disajikan pada Tabel 4.

Tabel 4. Kesesuaian Standar Porsi di Pondok Pesantren Kanjeng Sunan Kalijogo

Kategori Standar Porsi	Menu	Pagi		Siang		Jumlah (%)
		n	%	n	%	
Sesuai	Makanan pokok	7	100	6	85,7	37,1
	Lauk Nabati	0	0	0	0	
Tidak Sesuai	Makanan pokok	0	0	1	14,3	62,9
	Lauk Nabati	7	100	7	100	
	Sayur	0	0	7	100	

Tabel 4 menunjukkan bahwa hasil perhitungan kesesuaian besar porsi untuk setiap kelompok makanan, sebagian besar termasuk dalam kategori tidak sesuai dengan standar porsi yang dianjurkan (62,9%). Pada makan pagi, seluruh besar porsi (100%) pada makanan pokok telah sesuai standar, namun tidak ada lauk nabati pada pagi hari yang besar porsinya telah sesuai. Sedangkan pada makan siang, seluruh besar porsi lauk nabati dan sayur (100%) tidak sesuai standar. Besar porsi makanan pokok rata-rata adalah 225 gram, sedangkan pada lauk nabati 30 gram dan pada sayur 44 gram. Tidak terpenuhinya standar porsi pada lauk dan sayur disebabkan potongan lauk yang diberikan tergolong kecil dan sayur terlalu sedikit. Hal ini dapat dikarenakan karena keterbatasan biaya untuk menyelenggarakan makanan di pondok, yaitu sebesar Rp. 6.000,00 untuk 2 kali makan.

Tabel 5 berikut menyajikan distribusi ketersediaan energi dan zat gizi santri usia 13-15 tahun di Pondok Pesantren Kanjeng Sunan Kalijogo.

Tabel 5. Distribusi Ketersediaan Energi dan Zat Gizi Santri Usia 13-15 Tahun di Pondok Pesantren Kanjeng Sunan Kalijogo

Menu Hari Ke-	Energi (Kkal)	Zat Gizi		
		Protein (g)	Lemak (g)	KH (g)
1	1097	26,4	23,8	192,3
2	1178	27,9	24	210,1
3	1170	26,5	24,5	208,5
4	1111,6	25,6	23,3	197,1
5	1182,4	27,2	26	208
6	1154,7	27,4	23,6	205,6
7	1151,3	27,4	23,4	205,5
Rata-rata	1149,3	26,9	24,1	203,9
AKG yang dianjurkan (70%)	1680	49	56	245
% Pemenuhan	68,4	54,9	43	83,2
Kategori	Defisit Tingkat Berat	Defisit Tingkat Berat	Defisit Tingkat Berat	Defisit Tingkat ringan

Berdasarkan Tabel 5 diketahui bahwa rata-rata ketersediaan energi dan zat gizi selama 7 hari masih tergolong defisit. Hal tersebut dapat disebabkan oleh susunan menu yang tidak seimbang dan standar porsi yang belum sesuai dengan standar porsi anjuran.

4. Pembahasan

Gambaran Umum Pondok Pesantren Kanjeng Sunan Kalijogo

Pondok Pesantren Kanjeng Sunan Kalijogo merupakan sekolah berasrama sehingga setiap harinya peserta didik atau santri berada di lingkungan sekolah satu hari penuh. Para santri dan santriwati menempati kamar sesuai dengan kelas yang ditentukan. Dalam satu kamar terdiri dari kurang lebih 19 orang. Setiap hari santri dan santriwati mendapatkan makan sebanyak 2 kali. Pada penyelenggaraan makanan di Pondok Pesantren Kanjeng Sunan Kalijogo tidak menyajikan makan malam dan *snack*, tetapi santri dapat membeli makanan di warung terdekat atau memasak di kantin yang telah disediakan. Frekuensi makan yang diberikan pada Pondok Pesantren Kanjeng Sunan Kalijogo sama dengan pemberian makan pada mayoritas pondok pesantren tradisional, namun lebih sedikit apabila dibandingkan dengan pondok pesantren modern yang rata-rata telah memberikan makan kepada santrinya sebanyak 3 kali dalam sehari (Astutik, Utami, & Suariyani, 2020).

Sistem Penyelenggaraan Makanan di Pondok Pesantren Kanjeng Sunan Kalijogo

Pondok Pesantren Kanjeng Sunan Kalijogo menyediakan 2 kali makan yaitu makan pagi dan makan siang setiap harinya, dengan jumlah kurang lebih 250 porsi setiap kali makan untuk seluruh para santri. Sehingga dalam sehari, pondok pesantren ini mampu menyediakan 500 porsi. Dengan demikian, penyelenggaraan makanan pada Pondok Pesantren Kanjeng Sunan Kalijogo termasuk dalam penyelenggaraan makanan massal, dikarenakan produksinya yang melebihi 150 porsi dalam sehari (Bakri, Inayati, & Widartika, 2018). Pondok Pesantren Kanjeng Sunan Kalijogo tidak menyediakan makan malam dan *snack*, sehingga santri biasanya membeli makan di warung terdekat atau memasak pada kantin pondok yang telah tersedia.

Penyelenggaraan makanan di Pondok Pesantren Kanjeng Sunan Kalijogo yang melayani 500 porsi sehari dilaksanakan oleh 2 tenaga pengolah dan 2 tenaga distribusi. Menurut Bakri *et al.* (2018), ketenagaan dalam Penyelenggaraan Makanan Institusi (PMI) selain rumah sakit, yaitu pada penyelenggaraan makanan non komersial atau sosial, dibutuhkan tenaga pengolah makanan dengan rata-rata rasio tenaga dibandingkan dengan porsi yang diproduksi adalah 1:62, dan rasio tenaga pelayan (distribusi) adalah 1:103. Sehingga apabila diproduksi 250 porsi maka dibutuhkan tenaga pengolah sebanyak 4 orang dan tenaga distribusi sebanyak 2-3 orang. Dengan demikian ketenagaan pada penyelenggaraan makanan Pondok Pesantren Kanjeng Sunan Kalijogo masih kurang. Meskipun demikian, dengan ketenagaan yang ada, masih dapat memenuhi kebutuhan makanan santri. Hal ini dikarenakan menu yang disajikan hanya terdiri dari 2 kelompok makanan pada makan pagi dan 3 kelompok makanan pada makan siang.

Pola Menu

Menu yang disajikan di Pondok Pesantren Kanjeng Sunan Kalijogo, sebagian besar termasuk dalam kategori tidak seimbang. Menu makanan yang disajikan pada makan pagi, hanya terdiri dari 2 kelompok makanan, yaitu makanan pokok dan lauk nabati. Sedangkan pada makan siang terdiri dari 3 kelompok makanan, yaitu makanan pokok, lauk nabati, dan sayur. Hal ini belum memenuhi kategori seimbang yang mensyaratkan setidaknya setiap kali makan terdiri dari 3 kelompok makanan (Chaesara, 2017). Hasil ini serupa dengan penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Saputri (2017) di salah satu asrama putri yang bertempat di daerah Kediri yang menemukan bahwa sebagian besar pola menu yang disajikan masih tergolong tidak seimbang. Selama 5 hari observasi, diketahui bahwa pola menu dari 10 menyang disajikan hanya terdapat 2 menu (20%) yang termasuk dalam kategori seimbang dan 8 menu lainnya (80%) termasuk kategori tidak seimbang.

Tidak seimbangnya pola menu pada penyelenggaraan non komersial khususnya pondok pesantren dapat disebabkan karena tidak adanya siklus menu yang ditetapkan dan kurangnya kelompok bahan makanan seperti buah dan lauk hewani (Ningtyias, Prasetyowati, Astuti, & Muslich, 2018). Lauk hewani tidak disajikan karena harus menyesuaikan dengan anggaran yang ada, sedangkan lauk hewani juga termasuk bahan makanan yang relatif mahal sehingga pihak pondok pesantren hanya menyajikan

lauk nabati saja. Dengan penyelenggaraan makanan yang demikian, maka santri berisiko tidak mendapatkan zat gizi yang lengkap yang dibutuhkan tubuh baik zat gizi makro dan mikro untuk menunjang pertumbuhan di usia 13-15 tahun (Susilowati & Kuspriyanto, 2016).

Kesesuaian Besar Porsi

Mayoritas besar porsi dari menu yang disajikan di Pondok Pesantren Kanjeng Sunan Kalijogo tidak sesuai dengan standar porsi yang dianjurkan. Hal ini dikarenakan besar porsi yang disediakan sebagian besar <90% dari standar porsi yang dianjurkan. Besar porsi yang sesuai, mayoritas pada makanan pokok. Nasi putih diberikan rata-rata 225 gram sudah memenuhi standar porsi anjuran sebesar 200 gram. Sedangkan besar porsi lauk nabati dan sayur belum memenuhi standar.

Hasil ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Rahman, 2019), yang bertempat di Asrama MAN 1 Kota Malang menyatakan bahwa sebagian besar porsi makanan yang disajikan sebesar (69,5%) termasuk dalam kategori tidak sesuai. Kecukupan energi dan zat gizi ditinjau dari standar porsi dan tingkat konsumsi, diketahui bahwa standar porsi makanan yang disajikan belum sesuai dengan standar yang dianjurkan (90%-119% dari standar porsi).

Salah satu penyebab tidak terpenuhinya standar porsi tersebut yaitu terbatasnya dana untuk menyediakan makanan dengan porsi yang lebih besar. Dana yang dianggarkan untuk makan santri hanya sebesar Rp.6.000,- dalam sehari, atau dengan kata lain hanya Rp. 3.000,- setiap kali makan. Dengan dana yang terbatas, menjadikan santri tidak mendapatkan makanan sesuai dengan kebutuhannya. Pada akhirnya dapat berakibat pada munculnya masalah gizi dan kesehatan yang berpengaruh hingga masa dewasa (Susilowati & Kuspriyanto, 2016).

Besar porsi hendaknya disesuaikan dengan standar porsi yang dianjurkan yang memuat jumlah dan komposisi bahan makanan yang dibutuhkan oleh individu untuk tiap kali makan sehingga sesuai dengan kebutuhan per orang dan dapat memenuhi kebutuhan energi dan zat gizi pada remaja untuk pertumbuhan yang optimal (Wayansari *et al.*, 2018).

Ketersediaan Energi dan Zat Gizi

Rata-rata ketersediaan energi dan zat gizi selama 7 hari masih tergolong defisit. Hal tersebut dapat disebabkan oleh besar porsi yang belum sesuai dan komponen menu yang belum seimbang. Faktor yang dapat menjadi penyebab ketersediaan energi dan zat gizi tergolong defisit antara lain ialah dikarenakan porsi makanan yang disajikan masih belum dapat memenuhi standar porsi yang dianjurkan sesuai AKG 2019 remaja usia 13-15 tahun. Adapun porsi makanan sendiri erat kaitannya dengan anggaran biaya yang disediakan oleh suatu penyelenggaraan makanan.

Menurut Emilia dalam Rahayu (2020) kurangnya makanan yang dikonsumsi dengan kebutuhan pada remaja akan menimbulkan masalah gizi kurang. Gizi kurang pada remaja terjadi karena pola makanan tidak menentu, perubahan faktor psikososial yang dicirikan oleh perubahan transisi masa anak-anak ke masa dewasa (Rahayu & Fitriana, 2020).

Penyelenggaraan makanan pada pondok pesantren dapat dilaksanakan tidak hanya bergantung pada anggaran makan yang tersedia. Pondok pesantren dapat memanfaatkan lahan yang ada untuk menyediakan pangan bagi masyarakat pondok, utamanya santri (Firmansyah, Mawandha, & Bimantio, 2020). Penyediaan pangan dapat berupa penanaman sayuran dan buah-buahan dalam pot, ataupun budidaya lele dalam ember apabila memiliki lahan terbatas. Pondok pesantren dengan lahan yang cukup, bahkan dapat menyediakan kebutuhan pangan pokok seperti beras sendiri. Program Kawasan Rumah Pangan Lestari juga dapat diterapkan pondok pesantren, agar pondok pesantren menjadi lebih mandiri dalam menyediakan makanan bagi santri (Mustapa, 2019). Apabila usaha ini dilakukan, maka pola menu, besar porsi, dan ketersediaan energi dan zat gizi bagi santri dapat diselenggarakan dengan lebih baik.

5. Kesimpulan dan Saran

Pola menu yang disajikan pondok pesantren mayoritas tidak seimbang, dengan mayoritas besar porsi tidak sesuai dengan standar, dan ketersediaan energi dan zat gizi makro termasuk dalam kategori defisit. Anggaran makan yang kecil dapat menjadi penyebab belum terselenggaranya penyediaan makanan yang berkualitas bagi santri. Disarankan agar pengasuh pondok dapat menerapkan pengadaan pangan mandiri melalui pemanfaatan lahan yang ada, sehingga dapat menyediakan pangan bergizi dengan biaya terjangkau. Apabila pangan tersedia dengan cukup, maka diharapkan akan terjadi perbaikan pola menu, besar porsi, dan ketersediaan energi serta zat gizi bagi santri.

6. Ucapan Terima Kasih

Terimakasih penulis sampaikan kepada seluruh pihak yang telah turut andil membantu dalam penyelesaian penelitian ini. Peneliti menyatakan tidak ada konflik kepentingan dalam publikasi ini.

7. Daftar Pustaka

- Astutik, R. P., Utami, N. W. A., & Suariyani, N. L. P. (2020). Penerimaan Remaja Putri terhadap Makanan di Pondok Pesantren DB Dan BM di Kabupaten Banyuwangi. *Jurnal Penelitian Dan Kajian Kesehatan*, 6(1), 21–30.
- Bakri, B., Inayati, A., & Widartika. (2018). *Bahan Ajar Gizi Sistem Penyelenggaraan Makanan Institusi*. Jakarta: BPPSDM Kemenkes RI.
- Chaesara, V. (2017). *Analisis Biaya, Pola Menu, Ketersediaan Energi dan Zat Gizi pada Penyelenggaraan Makan Siang di Madrasah Ibtidaiyah Khadijah Kota Malang*. Poltekkes Kemenkes Malang.
- Firmansyah, E., Mawandha, H. G., & Bimantio, P. (2020). Pesantren Mandiri Pangan, Program Pelatihan Optimasi Pemanfaatan Lahan Kritis Berbasis Pertanian Terpadu Di Pondok Pesantren Al-Hikmah Gunungkidul. *Jurnal Masyarakat Mandiri*, 4(5), 797–805.
- Hardinsyah, R. H., & V Napitupulu. (2004). Angka Kecukupan Energi, Protein, Lemak dan Serat Makanan. In *Prosiding Widyakarya Nasional Pangan dan Gizi, Ketahanan Pangan dan Gizi di Era Otonomi Daerah dan Globalisasi*. Jakarta: LIPI.
- Harsiwi, D. W. (2017). *Standar Porsi, Ketersediaan Energi dan Zat Gizi pada Menu Sahur dan Buka Puasa di Penyelenggaraan Makanan Pondok Pesantren Al-Fattah Buduran, Sidoarjo*. Poltekkes Kemenkes Malang.
- Kemenkes RI. Permenkes RI No. 41 tentang Pedoman Gizi Seimbang (2014). Indonesia.
- Khisa'an, R. K., Sari, T., & Hidayat, N. (2016). *Kajian Kesesuaian Standar Porsi pada Menu Makan Siang Lauk Hewani, Lauk Nabati dan Sayur di SD Unggulan Aisyiyah Bantul*. Poltekkes Kemenkes Yogyakarta.
- Mustapa, M. M. (2019). *Pengembangan Booklet Program Kawasan Rumah Pangan Lestari (KRPL) sebagai Alternatif Sumber Belajar Mandiri Santri di Yayasan Pondok Pesantren Miftahul Ma'arif Pelambik*. Universitas Islam Negeri (UIN) Mataram.
- Ningtyias, F. W., Prasetyowati, I., Astuti, I. S., & Muslich, S. (2018). Gambaran Sistem Penyelenggaraan Makanan di Pondok Pesantren, Kabupaten Jember. *Medical Technology and Public Health Journal*, 2(1), 25–34.
- Rahayu, T. B., & Fitriana. (2020). Analisis Faktor-faktor yang Mempengaruhi Status Remaja Putri. *Jurnal Vokasi Kesehatan*, 6(1), 46–51.
- Rahman, M. K. (2019). *Analisis Biaya Bahan Makanan, Pola Menu, Standar Porsi serta Ketersediaan Energi dan Zat Gizi Menu pada Penyelenggaraan Makanan Asrama di MAN 1 Kota Malang*. Poltekkes Kemenkes Malang.
- Saputri, C. (2017). *Kualitas Menu, Pola Menu, Ketersediaan Energi dan Zat Gizi pada Menu Makan Sahur dan Buka Puasa Selama Ramadhan di Asrama MAN 3 Kediri*. Poltekkes Kemenkes Malang.
- Sudrajat, A. S., & Sinaga, T. (2016). Analisis Biaya Makan terhadap Ketersediaan Makanan serta Tingkat Kecukupan Gizi Santri di Pondok Pesantren Darul Arqam Garut. *Journal of the Indonesian Nutrition Association*, 39(2), 115–124.
- Susilowati, & Kuspriyanto. (2016). *Gizi dalam Daur Kehidupan*. Bandung: Refika Aditama.
- Utari, D. (2016). *Analisis Penyelenggaraan Makanan Tingkat Kesukaan dan Tingkat Kecukupan Energi dan Zat Gizi Santri di Pesantren Al Hamidiyah Depok*. Institut Pertanian Bogor.
- Wayansari, L., Anwar, I. Z., & Amri, Z. (2018). *Bahan Ajar Gizi Manajemen Sistem Penyelenggaraan Makanan Institusi*. Jakarta: Pusat Pendidikan Sumber Daya Manusia Kesehatan.
- Widyakarya Pangan dan Gizi X. (2012). *Pemantapan Ketahanan Pangan Perbaikan Gizi Berbasis Kemandirian dan Kearifan Lokal*. Jakarta.
- Yasmadi. (2005). *Modernisasi Pesantren: Kritik Nur Cholish Madjid terhadap Pendidikan Islam Tradisional*. Jakarta: Ciputat Press.