

## *Pengelolaan Makanan Sehat di Pondok Pesantren Guna Meningkatkan Kesehatan Reproduksi Remaja*

Mustika Dewi, Mega Ulfah, Fatmawati, Nur Aini Retno Hastuti, Rahmadian Hanifa Rizani, Cleonara Yanuar Dini  
Program Studi Kebidanan, Fakultas kedokteran Universitas  
[mustikadewi@ub.ac.id](mailto:mustikadewi@ub.ac.id)

---

### **Abstrak**

Pondok menyediakan kebutuhan harian santri, termasuk makanan sehari-hari. Pengelolaan makanan, mulai dari memilih, penyimpanan, memasak, dan menyajikan bahan makanan. Sumber air minum berasal dari sumur bor yang sudah disterilkan dan siap diminum. Namun pada observasi langsung, masih terdapat kekurangan dalam pengelolaan makanan dan minuman, yang berdampak pada status kesehatan santri, seperti porsi makanan yang tidak sesuai karena satu piring besar untuk beberapa orang santri. Tujuan kegiatan ini adalah meningkatkan mutu pengelolaan makanan dan minuman. Metode kegiatan dilakukan dengan memberikan edukasi pengelolaan makanan kepada pengelola pondok. Hasil kegiatan adalah adanya peningkatan pengetahuan pengelola pondok sebanyak 25.6% tentang hubungan haemoglobine dan makanan, serta kesehatan reproduksi remaja. Adanya peningkatan pengetahuan tentang pemilihan dan penyimpanan bahan makanan, sebesar 33.3%. Adanya peningkatan pengetahuan pengolahan dan penyajian makanan sebesar 35.3%. Melalui kegiatan ini, agar pengelola pondok lebih memperhatikan nilai gizi dan kaidah-kaidah kesehatan dalam pengelolaan bahan makanan dan minuman.

**Kata kunci:** Pengelolaan Makanan, Remaja, dan Pondok Pesantren.

### **Abstract**

Islamic boarding schools provides daily meals for students. Selecting, storing, cooking, and serving the food have been done by the school management. The source of drinking water comes from drilled wells. Based on observation, we found the deficiencies in food and beverage management, which could impact on students health. One of that was inappropriate of food portions because several students eat in one big plate so it was difficult to count the portion each student. The purpose of this activity was to improve the quality of food and beverage management by giving education to student and people who took responsibility in food management. This activity resulted the increasing of knowledge 25.6% about the relation of food and haemoglobin, 33.3% about food selecting and processing and also 35.3% about food management and serving. School managers should pay attention to nutritional value and health rules in managing food and beverages.

**Keywords:** Food. Teenage. Islamic boarding school

## I. PENDAHULUAN

Pondok Putri “DU” di Kota Malang adalah sarana tempat para remaja putri belajar dan mondok atau bertempat tinggal. Pondok Putri ini ditempati oleh remaja putri usia sekitar 12-15 tahun yang bergerak dibidang pendidikan atau berbasis sekolah (Iswarati, 2016). Remaja putri merupakan sasaran pelayanan paling penting pada kesehatan reproduksi. Persiapan seorang perempuan dalam perencanaan fungsi reproduksinya hendaklah dimulai dari remaja (Kemenkes RI, 2014). Fasilitas yang diberikan oleh pihak pondok kepada remaja putri selain tempat tinggal adalah makanan dan minuman yang disediakan oleh pihak penyelenggara pondok pesantren. Proses pengelolaan makanan dimulai dari pembelian makanan hingga penyajian makanan, dengan fokus utama dari pemilihan bahan mentah, bahan setengah masak hingga makanan siap disajikan (Bernard Davis, Andrew Lockwood, Ioannis Pantelidis, 2008).

Menurut penelitian yang dilakukan di Pesantren Gorontalo menyebutkan bahwa nilai gizi makanan terutama energi hanya sekitar 76% dari kebutuhan total santri (Taqhi, 2014). Padahal kebutuhan kalori dan nutrisi masa remaja lebih besar dibandingkan masa pertumbuhan, kecuali pada saat bayi (Andrew, 2010). *Management service food and beverage* atau pengelolaan makanan dan minuman sehat menjadi sangat penting di pondok pesantren ini. Pengelolaan makanan di pondok pesantren sementara ini dilakukan secara sederhana, belum mendapatkan arahan yang semestinya dari tenaga yang kompeten dibidang nutrisi ataupun ahli gizi. Pada kelas remaja yang dilakukan di Pondok Pesantren ini sebelumnya, beberapa remaja atau santri mengalami konstipasi dan mengeluh jarang makan sayuran dan buah. Remaja putri seharusnya mendapatkan perhatian khusus tentang pemenuhan zat-zat gizi khususnya mikronutrien yang terdiri dari vitamin dan mineral, yang diperoleh dari sayur dan buah-buahan. Pemenuhan kebutuhan akan zat mikronutrien ini erat kaitannya dengan fungsi sistem reproduksi dikemudian hari bagi remaja putri (Varney Helen. Jan M Kriebs. Carolyn L Geger., 2007).

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilakukan agar penanggung jawab pondok pesantren dan juru masak memahami bagaimana pengelolaan makanan dan minuman yang sehat, sehingga makanan yang diberikan disukai dan dihabiskan oleh santri sesuai dengan porsi makannya. Sehingga dikemudian hari dapat memberikan dampak positif bagi pertumbuhan dan perkembangan remaja.

## II. METODE

Pengabdian kepada masyarakat dilaksanakan dalam 4 kali kegiatan selama 6 (enam) bulan, dengan metode *brainstorming*, *small group discussion* (SGD) dan ceramah tanya jawab dengan menggunakan media penyuluhan terkait *management service food and beverage* (Notoadmodjo Soekidjo, 2012). Teknik pengumpulan data pada kegiatan ini adalah dengan memberikan pre test dan post test kepada peserta. Pada setiap kegiatan dilakukan test yang dilakukan bertujuan untuk melihat pemahaman pengelola pondok, juru masak, dan wakil beberapa orang santri terkait materi yang diberikan. Jika jawaban

lebih dari 70% benar dikategorikan pengetahuan tinggi dan jika jawaban kurang atau sama dengan 70% benar dikategorikan pengetahuan rendah.

Pelaksanaan kegiatan mulai dari pengajuan proposal dan penyampaian rencana kegiatan secara teknis serta observasi bahan makanan, alat masak, tempat penyimpanan makanan, dapur dan menu makanan di Pondok Pesantren. Kegiatan pertama, dengan tema “makanan dan haemoglobine”. Kegiatan kedua, pemilihan makanan dan penyimpanan bahan makanan. Kegiatan ketiga, tentang pengolahan makanan dan penyajian makanan. Kegiatan keempat, penyusunan menu makanan dan minuman sehat bagi santri, berdasarkan standar kebutuhan gizi bagi remaja. Sasaran kegiatan ini adalah pengelola pondok atau yang bertanggung jawab terhadap pengadaan makanan dan minuman bagi santri, juru masak dan beberapa wakil dari santri, yang berjumlah 17 orang.

### III. HASIL DAN PEMBAHASAN

Pengelolaan makanan di pondok pesantren ini berdasarkan observasi awal, dilakukan dengan cara tradisional. Bahan makanan dibeli sehari sebelumnya ke pasar tradisional terdekat, oleh petugas yang ditentukan. Juru masak akan menyiapkan makanan dalam waktu lebih kurang 2 jam sebelum jadwal makan santri. Makanan dimasak sesuai dengan waktu makan santri, yaitu tiga kali dalam sehari, pagi jam 06.00, siang jam 12.00 dan malam jam 18.00. Kebiasaan makan santri di pondok pesantren ini adalah makan bersama dalam satu piring besar. Kadang-kadang satu piring berdua, satu piring bertiga, dan ada juga yang makan satu piring berempat. Terlihat porsi lauk dan sayur dalam piring makan para santri belum sesuai dengan porsi makan yang seharusnya. Berikut hasil empat kali kegiatan pengabdian kepada masyarakat berdasarkan tema kegiatan yang dilakukan:

#### A. *Makanan dan Kadar Haemoglobin Remaja*

Presentasi tentang makanan dan kesehatan reproduksi remaja, menjelaskan tentang pentingnya gizi seimbang pada kesehatan reproduksi remaja, pada kesempatan ini materi yang diberikan dengan tema, “hubungan makanan dan kadar haemoglobin remaja. Remaja perempuan yang sehat adalah bekal generasi penerus yang berkualitas, karena remaja perempuan adalah calon ibu yang harus dipersiapkan lebih dini dalam menjalankan fungsi reproduksinya. Pada kegiatan pertama ini didapatkan hasil pre test dengan pengetahuan tinggi sebesar 58,3% dan hasil post test, pengetahuan tinggi didapatkan 83,9%, dimana adanya peningkatan pengetahuan pengelola pondok pesantren, juru masak dan santri sebanyak 25.6% tentang hubungan makanan dan kadar haemoglobine santri, seperti diagram berikut ini:

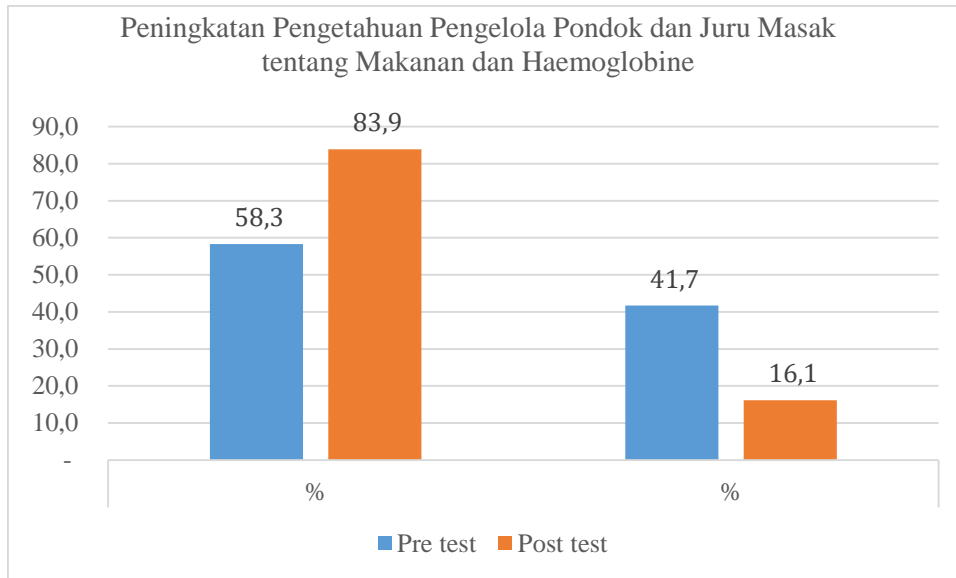


Diagram 1. Peningkatan Pengetahuan Pengelola Pondok dan Juru Masak tentang Haemoglobine dan Makanan

Peningkatan pengetahuan diharapkan dapat membentuk sikap dan perilaku yang baik dalam pengelolaan makanan sehat di pondok pesantren. Menurut Aisyiah T (2014) pengolahan bahan makanan yang dilakukan langsung oleh institusi pendidikan sudah cukup baik dengan adanya proses kontrol selama pengolahan makanan oleh pihak pengelola pondok. Pendistribusian makanan di pondok pesantren Hubulo Gorontalo dilakukan dengan cara santri mengantri untuk pembagian makan, hal ini sama dengan yang dilakukan oleh pondok pesantren “DU” Malang pada waktu jam makan yaitu, sarapan pagi (06.00-06.30), makan siang (12.30-13.30), dan makan malam (18.00-18.30). Kegiatan pertama dihadiri sebagian besar oleh santri sebanyak 223 orang.

#### B. Pemilihan dan Penyimpanan Bahan Makanan

Pada kegiatan kedua, adanya peningkatan pengetahuan pengelola pondok dan juru masak tentang pemilihan dan penyimpanan bahan makanan. Pada kesempatan ini diberikan pemaparan materi terkait, bagaimana cara memilih bahan makanan agar sifat indrawi makanan, nilai gizi dan keamanan pangan dapat diperhatikan. Antara lain dalam memilih ikan yang segar, daging yang segar, ciri-ciri tempe yang berkualitas, sayur-sayuran yang baik untuk dikonsumsi. Selanjutnya, cara penyimpanan bahan makanan selain harus bersih dan tempat penyimpanan terbuat dari bahan yang aman, juga harus memperhatikan jarak rak penyimpanan dengan standar minimal dengan lantai 15 cm, dengan dinding 5 cm dan dengan langit-langit 60 cm. Pada pre test didapatkan pengetahuan yang tinggi sebesar 41,7% dan post test didapatkan pengetahuan tinggi sebesar 75,0%. Terdapat sebesar 33,3% peningkatan pengetahuan tinggi pengelola pondok, juru masak dan beberapa orang santri pada topik pemilihan dan penyimpanan bahan makanan, seperti yang tertera pada diagram berikut ini :

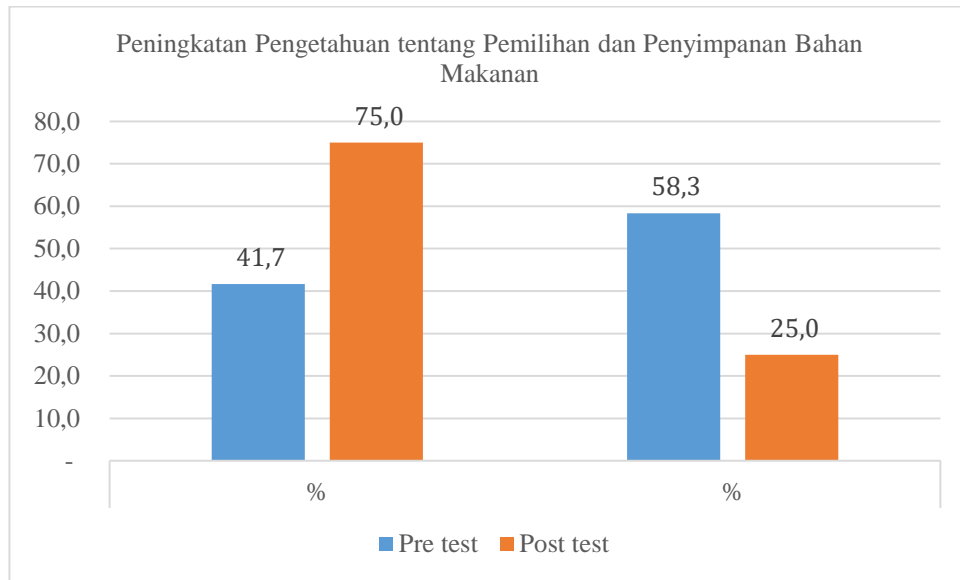


Diagram 2. Peningkatan Pengetahuan Peserta tentang Pemilihan dan Penyimpanan Bahan Makanan

Penataan ruangan dapur pondok pesantren bersih dan cukup baik. Edukasi yang diberikan terkait penyimpanan bahan makanan yang memenuhi syarat kesehatan dan sanitasi dapur yang baik serta ramah lingkungan. Namun tempat pembuangan limbah makanan atau dapur belum tertata dengan baik, karena sebagian air bekas cucian bahan makanan masih menggenangi di bagian belakang pondok, yang merupakan lahan kosong. Hal ini sudah disampaikan saat edukasi, agar segera menambahkan topik sanitasi lingkungan pengolahan makanan dalam pembahasan dan pengembangan pondok pesantren.

### C. *Pengolahan dan Penyajian Makanan*

Pengolahan dan penyajian makanan tidak kalah penting dalam menjamin mutu makanan yang dikonsumsi pada santri. Pada saat pengolahan makanan harus memperhatikan aspek-aspek seperti, waktu pengolahan, prosedur kerja, tenaga pengolah, suhu, alat pengolahan dan hygiene sanitasi. Begitu juga disaat menyajikan makanan, makanan harus sampai ke santri dengan keadaan baik, memelihara kualitas makanan terutama suhu, sajian makanan menarik, dan makanan disajikan sesuai porsi. Pada kegiatan ketiga didapatkan adanya peningkatan pengetahuan tentang pengolahan dan penyajian makanan. Pada pre test didapatkan pengetahuan tinggi 47,1% dan pada saat post test didapatkan pengetahuan tinggi sebesar 82,4%. terdapat peningkatan pengetahuan pengelola pondok, juru masak dan beberapa orang santri yang menghadiri kegiatan ini sebesar 35,3% seperti yang tertera pada diagram berikut ini:

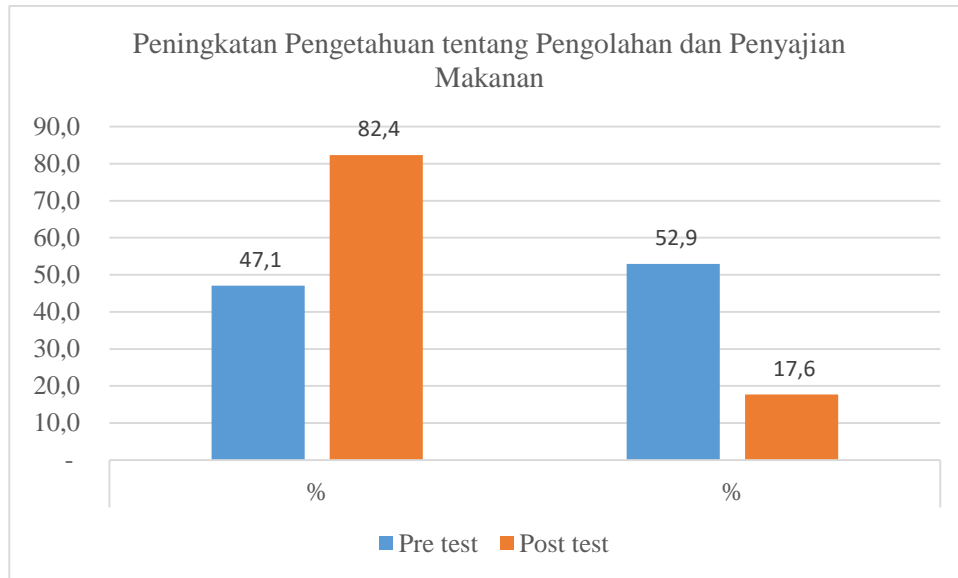


Diagram 3. Peningkatan Pengetahuan Peserta tentang Pengolahan dan Penyajian Makanan

Pengolahan dan penyajian makanan bertujuan untuk mengurangi risiko kehilangan zat gizi makanan, meningkatkan nilai cerna dari bahan makanan, meningkatkan dan mempertahankan warna, aroma, rasa, tekstur dan penampilan makanan, membebaskan dari mikroorganisme dan zat yang berbahaya, dan meningkatkan atau menyeimbangkan zat gizi bahan makanan bila bercampur dengan bahan makanan lain. Untuk perlu diperhatikan bagaimana mengolah dan menyajikan makanan dengan baik, sehingga zat-zat gizi yang terkandung dalam bahan makanan, tidak rusak atau hilang selama proses pengolahan dan penyajian makanan (Wayansari dkk, 2018).

#### D. Penyusunan Menu Seimbang

Kegiatan keempat yaitu, penyusunan menu seimbang, yang akan memberikan gambaran kecukupan nutrisi bagi remaja yang sangat berguna sebagai aset kesehatan bagi remaja putri dimasa yang akan datang. Seperti slogan yang menyatakan, “dalam tubuh yang sehat terdapat pikiran yang cerdas”.



b. Contoh sajian makanan 1 porsi makanan berdasarkan permenkes No 14 tahun 2014 tentang Pedoman Gizi Seimbang

a. Contoh penyajian makanan untuk 5 orang santri

Melalui kegiatan ini, pesan yang disampaikan kepada pihak pengelola pondok, juru masak, dan para santri, bahwa perlu peningkatan dalam susunan menu dan penajian makanan. Tim pengabdian kepada masyarakat, selanjutnya telah melakukan diskusi tentang penyusunan menu 11 (sebelas) hari oleh ahli gizi bersama pengelola pondok, dengan harapan ada peningkatan terhadap konsumsi makanan mengacu pada pedoman gizi seimbang.



Gambar 1. Kegiatan Pengabdian Masyarakat oleh Dosen dan Mahasiswa yang Dihadiri oleh Penanggung Jawab Pondok Pesantren, Juru Masak, Dan Santri

Ada beberapa prinsip yang harus diperhatikan dalam pengolahan bahan makanan antara lain; waktu, disesuaikan dengan bahan yang diolah, suhu, disesuaikan dengan suhu pemasakan dikaitkan dengan waktu, standar resep yang digunakan, prosedur kerja,

disesuaikan dengan standar resep yang digunakan agar menghasilkan makanan yang bermutu, alat yang digunakan harus tepat, membantu waktu pengolahan dan hasil akhir makanan, tenaga pengolah harus mengetahui standar operasional prosedur pengolahan makanan dan cara mengoperasikan alat-alat memasak, serta hygiene sanitasi sangat dibutuhkan untuk menghasilkan makanan berkualitas (Wayansari dkk, 2018).

Berdasarkan Kepmenkes No. 1204/Menkes/SK/X/2004, tentang Alat Pengolahan Makanan, bahwa peralatan masak tidak boleh melepaskan zat beracun, tidak patah dan tidak kotor, lapisan permukaan tidak larut dalam asam/basa atau garam-garam, peralatan agar dicuci segera setelah digunakan, didesinfeksi dan dikeringkan, peralatan yang sudah dicuci disimpan dalam keadaan kering terlindung dari vektor, kebersihan peralatan dilakukan swab dengan angka maksimal kuman 100/cm<sup>2</sup> permukaan dan bebas E.coli.



Gambar 2. Pengisian Kuisisioner Post Test pada Kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat

#### IV. KESIMPULAN

Kegiatan edukasi yang dilakukan dengan diskusi dan brainstorming terkait manajemen pengelolaan makanan di pondok pesantren memberikan kontribusi dalam meningkatkan pengetahuan juru masak dan pengelola pondok bagaimana cara pemilihan bahan makanan hingga makanan siap disajikan.

Adanya contoh siklus menu 11 hari yang berpedoman pada gizi seimbang dapat diterapkan pada remaja PPDU putri Malang. Pada kegiatan ini belum dapat dilakukan pengelolaan beverage di pondok pesantren, berupa minuman bergizi sebagai variasi intake makanan karena keterbatasan anggaran makanan santri.



Penataan dapur sudah dilakukan dengan bersih dan namun perlu dilakukan penataan pembuangan limbah bekas pengolahan makanan agar tidak ada genangan air yang dapat berdampak kepada pencemaran lingkungan.

Pada kegiatan berikutnya, dapat dilakukan pemberdayaan mini market pondok pesantren dalam menyediakan variasi minuman yang syarat nilai gizi. Hal ini sebagai upaya pengelolaan beverage yang belum tuntas pada kegiatan sebelumnya. Pengabdian masyarakat berikutnya, dapat dilakukan dengan tema, “usaha kreatifitas santri dalam mengadaan minuman sehat dalam menumbuhkan semangat wirausaha”.

## V. UCAPAN TERIMA KASIH

Pada kesempatan ini, penulis mengucapkan terima kasih kepada Fakultas Kedokteran Universitas Brawijaya Malang yang telah memberikan dukungan dana sehingga terlaksananya kegiatan ini. Terima kasih juga penulis ucapkan kepada rekan-rekan dosen dan teman-teman mahasiswa yang telah ikut menyukseskan kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini.

## VI. DAFTAR PUSTAKA

- Aisyiah, T. (2014) *Gambaran Sistem Penyelenggaraan Makanan di Pondok Pesantren Hubolo Gonrontalo*, Journal MKMI, Desember 2014, pp 241-247.
- Andrew, G. (2010) *Buku Ajar Kesehatan Reproduksi*. 2nd edn. Edited by J. Studd. London, UK: EGC.
- Bernard Davis, Andrew Lockwood, Ioannis Pantelidis, P. A. (2008) *Food and Beverage Management*. Fourth Edi. Slovenia: Elsevier.
- Iswarati (2016) *Kesehatan reproduksi remaja dalam keluarga berencana, kesehatan reproduksi, gender dan pembangunan penduduk*. Jakarta: BKKBN dan UNFPA.
- Kemenkes RI (2014) *Situasi Kesehatan Reproduksi Remaja*, Pusat Data dan Informasi Kesehatan. Keputusan Menteri Kesehatan RI No. 1086/MENKES/SK/VII/203 tentang Persyaratan Hygine Sanitasi Rumah Makan dan Restoran
- Lubis, C. (2013) *Boga Dasar 1*. Depok: Kementrian Pendidikan dan Kebudayaan Direktorat Pembinaan SMK.
- Notoadmodjo Soekidjo (2012) *Promosi Kesehatan dan Perilaku Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Rusmini, W. (2016) *Guru Pembelajar Modul Paket Keahlian Jasa Boga SMK*. Jakarta: Kementrian Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia.
- Sudigdo, S. (2011) *Dasar-dasar Metodologi Penelitian Klinik*. Edisi 4. Jakarta: Sagung Seto.
- Taqhi, S. A. (2014) ‘Pondok Pesantren Hubulo Gorontalo The Description of Food Procurement Systemat the Hubulo Islamic’, pp. 241–247.
- Varney Helen. Jan M Kriebs. Carolyn L Gegor. (2007) *Buku Ajar Asuhan Kebidanan*. 4

Volume 1. Jakarta: EGC.

Wayansari L, Anwar I, Amri Z, 2018. Buku Ajar Gizi, Manajemen Sistem Penyelenggaraan Makanan Intitusi, Edisi Tahun 2018, PPSDM, Kemenkes RI