

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Penyelenggaraan makanan institusi/massal dilaksanakan untuk memenuhi kebutuhan konsumen dalam mendapatkan makanan yang berkualitas, rasa yang enak dan dapat memenuhi kebutuhan gizi serta aman saat dikonsumsi. Oleh karena itu, penyelenggaraan makanan merupakan suatu keharusan, baik di lingkungan keluarga maupun luar keluarga (Dwi, 2003). Pondok pesantren merupakan lembaga pendidikan yang memiliki karakteristik khas dalam kehidupan sehari-harinya, termasuk pola makan santri. Makanan yang disajikan di pesantren sering kali dipengaruhi oleh keterbatasan anggaran, sehingga menu yang disajikan sering kali sederhana dan terbatas dalam variasi. Salah satu menu yang sering disajikan di pesantren adalah tempe, sebuah makanan yang kaya akan protein namun relatif murah dan mudah ditemukan di banyak daerah.

Menu makanan yang disajikan di pondok pesantren memegang peran penting dalam mendukung kesehatan dan perkembangan fisik serta mental santri. Gizi yang seimbang sangat penting untuk memastikan bahwa santri dapat menjalani aktivitas belajar dengan baik, memiliki daya tahan tubuh yang optimal, serta tumbuh dan berkembang secara sehat. Variasi menu di pondok pesantren juga dipengaruhi oleh ketersediaan bahan pangan di sekitar pesantren. Menurut Pirtchard (2017), pondok pesantren di daerah pedesaan

atau terpencil sering kali hanya memiliki akses terbatas ke bahan pangan tertentu, terutama bahan yang segar dan bergizi seperti daging, ikan, dan sayuran hijau. Kondisi geografis dan akses pasar yang sulit membuat mereka lebih sering mengandalkan bahan pangan pokok seperti beras, tepung, atau bahan pangan olahan yang mudah disimpan.

Gizi yang cukup sangat penting bagi remaja, terutama dalam masa pertumbuhan, untuk mendukung perkembangan fisik dan kognitif yang optimal. Namun, kecukupan gizi di pesantren, terutama pada kelompok usia remaja, sering kali menjadi perhatian karena terbatasnya sumber daya yang ada. Pola makan yang monoton dan tergantung pada menu yang itu-itu saja berpotensi mengurangi keberagaman nutrisi yang dibutuhkan tubuh, meskipun beberapa makanan, seperti tempe, memiliki nilai gizi yang baik. Kekurangan energi akibat gizi buruk menyebabkan kelelahan yang terus-menerus, yang memengaruhi semangat belajar. Kecukupan gizi yang kurang seimbang juga dapat berakibat pada masalah gizi lebih, seperti obesitas. Konsumsi makanan yang tinggi karbohidrat dan lemak, namun rendah protein dan serat, dapat menyebabkan ketidakseimbangan energi, yang memicu peningkatan berat badan secara berlebihan. Obesitas meningkatkan risiko penyakit degeneratif seperti diabetes dan hipertensi (Christianto, 2019)

Beberapa penelitian dan observasi lapangan menunjukkan bahwa menu makanan di beberapa pondok pesantren masih belum memadai dari segi gizi. Beberapa faktor seperti keterbatasan anggaran, minimnya pengetahuan

tentang gizi, serta ketersediaan bahan makanan menjadi tantangan dalam menyediakan makanan yang memenuhi standar gizi yang dianjurkan. Penelitian oleh Mulyadi (2017) dan Rahmawati (2020) terkait kecukupan gizi di pondok pesantren menunjukkan bahwa perbaikan kualitas makanan yang disajikan dapat secara signifikan meningkatkan kesehatan para santri. Menurut penelitian yang dilakukan oleh Mulyadi (2017) penerapan menu makanan yang seimbang di pondok pesantren mampu mengurangi prevalensi anemia di kalangan santri. Studi lain oleh Rahmawati (2020) juga menemukan bahwa pendidikan gizi yang diberikan kepada santri dan pengelola dapur pesantren berkontribusi dalam meningkatkan kualitas menu makanan yang disajikan.

Berdasarkan hasil observasi penulis, diketahui bahwa Pondok Pesantren Al Husen di Kabupaten Majalengka menerapkan sistem penyelenggaraan makanan secara swakelola. Setiap hari, pengelola dapur menyiapkan makanan sendiri dengan menyajikan tiga jenis menu untuk setiap waktu makan, yaitu saat makan pagi dan makan siang. Namun, pondok pesantren tersebut belum memiliki ahli gizi, sehingga tingkat kecukupan gizi dari makanan yang disediakan belum terpantau dengan baik.

Berdasarkan latar belakang tersebut, diperlukan penyusunan menu yang memperhatikan aspek-aspek kebutuhan gizi terutama pada penyusunan menu di Pondok Pesantren Al-Husen Majalengka. Kajian ini diharapkan dapat

memberikan rekomendasi yang tepat dalam rangka penyediaan makanan di pesantren, sehingga mampu memenuhi kebutuhan gizi santri secara optimal.

B. Rumusan Masalah

Menu makanan yang disajikan di pondok pesantren memegang peran penting dalam mendukung kesehatan dan perkembangan fisik serta mental santri. Gizi yang seimbang sangat penting untuk memastikan bahwa santri dapat menjalani aktivitas belajar dengan baik, memiliki daya tahan tubuh yang optimal, serta tumbuh dan berkembang secara sehat, berdasarkan latar belakang masalah tersebut, perumusan masalah dalam penelitian ini adalah: “Bagaimana menu dan kecukupan gizi makanan yang disajikan di pondok pesantren Al-Husen?”

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Bertujuan untuk mengetahui gambaran menu dan tingkat kecukupan gizi yang disediakan di pondok pesantren Al-Husen.

2. Tujuan Khusus

- a. Mengetahui gambaran umum Pondok Pesantren Al-Husen.
- b. Mengetahui siklus menu yang digunakan di pondok pesantren
- c. Mengetahui frekuensi penyajian menu di pondok pesantren
- d. Mengetahui pola menu yang disajikan di pondok pesantren
- e. Mengetahui kecukupan gizi dari menu makanan yang disediakan di pondok pesantren.

D. Manfaat Penelitian

1. Bagi Peneliti

Menambah pengetahuan dan wawasan tentang menu dan kecukupan gizi menu yang disediakan di pondok pesantren Al-Husen.

2. Bagi Pondok Pesantren Al-Husen

Sebagai bahan evaluasi dan masukan bagi pengelola, khususnya dalam penyusunan menu makan di Pondok Pesantren Al-Husen.

3. Bagi Prodi D III Gizi

Hasil penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat bagi pihak D III Gizi Cirebon sebagai bahan bahan bacaan dengan memberikan informasi tentang menu dan kecukupan gizi makanan.