

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang**

Masa remaja merupakan masa pertumbuhan seseorang dari masa anak-anak hingga dewasa (Gumantan dan Fahrizqi, 2020). Berdasarkan Peraturan Kementerian Kesehatan Republik Indonesia Nomor 25 Tahun 2014, remaja adalah orang yang berusia antara 10 hingga 18 tahun. Karena pertumbuhan dan perkembangan fisik mereka yang cepat, remaja sangat rentan mengalami masalah gizi. Status gizi remaja adalah isu yang memerlukan perhatian khusus. Terdapat berbagai faktor yang mempengaruhi kondisi gizi, termasuk pola konsumsi. Pesantren menjadi salah satu tipe system penyelenggaraan makan yang menyediakan layanan makanan yang perlu memperhatikan keadaan gizi remaja yang mereka bantu asuh. (Aulia, 2021).

Remaja perempuan yang menghadapi masalah gizi seperti anemia dan kekurangan energi kronik (KEK) berpotensi menderita anemia jika mereka tidak menerima nutrisi dan perawatan medis yang sesuai. (Rahmayani *et al.*, 2025). Salah satu penyebab buruknya status gizi remaja di Indonesia adalah kurangnya pengetahuan gizi, yang memengaruhi pilihan makanan mereka (Muliani *et al.*, 2023). Menurut informasi dari Survei Kesehatan Indonesia (SKI) tahun 2023, keadaan gizi anak muda yang berumur 16 sampai 18 tahun di Indonesia digolongkan menjadi kurus yaitu 1,7%, gizi kurus 6,6%, gizi lebih 8,8%, dan obesitas 3,3%. Menurut data laporan terbaru pada bulan September 2025, Kementerian Agama mengeluarkan hasil perhitungan jumlah pondok pesantren di Indonesia yang terus bertambah dan mencapai 42.433 pondok pesantren. Provinsi Jawa Barat menyumbang paling banyak yaitu sebesar 13.005 pesantren. Pada bulan Mei 2025 pemerintah daerah Kota Banjar setempat mencatat ada 20 pondok pesantren di Kota Banjar (Seita, 2025).

Menurut penelitian lain yang serupa memperlihatkan bahwa sebagian besar santri remaja di Pondok Pesantren Fajrul Islam Garut menunjukkan asupan zat gizi makro yang kurang berdasarkan hasil *Food recall* 2×24 jam. Kekurangan tersebut terutama terlihat pada energi, protein, dan lemak yang masuk dalam kategori defisit berat, sementara asupan karbohidrat berada pada tingkat defisit sedang. Temuan ini sesuai dengan penelitian (Nurlabibah *et al.*, 2023) yang menjelaskan bahwa pesantren merupakan lembaga yang menyediakan makanan bagi santrinya, sehingga sajian yang disediakan memiliki pengaruh besar terhadap total asupan mereka. Tingkat kecukupan gizi ini juga dapat digunakan sebagai gambaran awal untuk menilai status gizi para santri. Hasil penelitian di Pondok Pesantren Fajrul Islam menunjukkan bahwa sebagian besar santri remaja tergolong kurus tingkat berat. Selain itu, variasi menu yang disajikan di pesantren masih terbatas, sehingga asupan makan para santri belum mampu memenuhi prinsip gizi seimbang (Amelia, 2025).

Penelitian lain juga yang membahas tentang sistem penyelenggaraan makanan di Pondok Pesantren Dawaul Munawar Tasikmalaya dengan frekuensi makan utama 2 kali sehari yaitu pagi dan sore dengan kurangnya variasi menu pada makanannya, lalu diketahui juga bahwa besar sebagian santri mempunyai asupan energi dalam kategori defisit berat, pada asupan zat gizi protein beberapa santri berada dalam kategori lebih, sedangkan untuk asupan lemak dan karbohidrat masuk kedalam kategori defisit berat (Hidayah, 2025).

Berdasarkan hasil survey awal di Pondok Pesantren Al-Kautsar Kota Banjar, bahwasannya di Pondok Pesantren ini belum pernah dilakukan penelitian, dengan variasi menu nya yang kurang beragam hal ini berpotensi memengaruhi tingkat kecukupan asupan zat gizi terutama zat gizi makro serta status gizi santri putri, sehingga kualitas manajemen penyelenggaraan makanan menjadi aspek penting untuk mendukung kesehatan dan aktivitas belajar para santri. Kondisi tersebut menjadikan Pondok Pesantren Al-Kautsar Banjar sebagai tempat yang relevan untuk diteliti. Penyelenggaraan makanan dan peluang perbaikan yang dapat diterapkan untuk meningkatkan kualitas layanan gizi di lingkungan pesantren.

Menurut hasil wawancara dengan pengelola dapur bahwa jumlah keseluruhan remaja santri putri di Pondok Pesantren Al-Kautsar Banjar kelas 7, 8, dan 9 SMP berjumlah 111 orang santri putri, dengan rincian kelas 7 berjumlah 38 orang remaja santri putri, kelas 8 berjumlah 31 orang remaja santri putri, dan kelas 9 berjumlah 42 orang remaja santri putri. Kegiatan Penyelenggaraan Makanan yang dilakukan oleh Pondok Pesantren ini dilakukan langsung di Pondok Pesantren tersebut di bagian dapur umum (DU) dengan jadwal makan 2 kali sehari pagi dan sore hari. Dari daftar menu yang dimiliki oleh Pondok Pesantren tersebut kurang bervariasi. Selain itu, menu yang disediakan oleh pihak Pondok Pesantren belum memenuhi standar gizi seimbang.

Dengan adanya permasalahan tersebut, peneliti tertarik untuk mengambil penelitian di Pondok Pesantren ini. Dengan judul yang akan diambil oleh peneliti yaitu “Gambaran Sistem Penyelenggaraan Makanan, Asupan Zat Gizi Makro dan Status Gizi Remaja Santri Putri di Pondok Pesantren Al-Kautsar Kota Banjar pada Tahun 2026”.

## **B. Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang tersebut peneliti ingin memastikan dan melihat gambaran penerapan sistem penyelenggaraan makanan, asupan zat gizi makro dan status gizi remaja santri putri di Pondok Pesantren Al-Kautsar Banjar, maka terdapat pertanyaan yang akan dijawab dalam penelitian ini yaitu bagaimana “Gambaran Sistem Penyelenggaraan Makanan, Asupan Zat Gizi Makro dan Status Gizi Remaja Santri Putri di Pondok Pesantren Al-Kautsar Kota Banjar”?

## **C. Tujuan Penelitian**

### **1. Tujuan Umum**

Tujuan umum penelitian ini adalah untuk mengetahui gambaran sistem penyelenggaraan makanan, asupan zat gizi makro dan status gizi remaja santri putri di Pondok Pesantren Al-Kautsar Kota Banjar.

### **2. Tujuan Khusus**

Tujuan khusus dari penelitian ini yaitu sebagai berikut :

- a. Mengetahui gambaran umum Pondok Pesantren Al-Kautsar Kota Banjar.
- b. Mengetahui gambaran umum Sistem Penyelenggaraan Makanan di Pondok Pesantren Al-Kautsar Kota Banjar.

- c. Mengetahui gambaran asupan energi dan zat gizi makro remaja santri putri di Pondok Pesantren Al-Kautsar Kota Banjar.
- d. Mengetahui gambaran status gizi remaja santri putri di Pondok Pesantren Al- Kautsar Kota Banjar berdasarkan IMT/U.

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

##### **1. Bagi Peneliti**

Hasil penelitian ini bisa menjadi dasar atau langkah awal untuk penelitian selanjutnya terkait sistem penyelenggaraan makanan, variasi menu, konsumsi makronutrien, serta status gizi siswi di Pesantren Al-Kautsar di Banjar. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan sumbangan dalam meningkatkan pengetahuan dan pemahaman tentang sistem penyajian makanan, Asupan Zat Gizi Makro dan Status Gizi Remaja Santri Putri di Pondok Pesantren Al-Kautsar Banjar.

##### **2. Bagi Pondok Pesantren Al-Kautsar**

Hasil penelitian ini diharapkan memberikan informasi untuk mengetahui gambaran status gizi remaja santri putri yang, asupan zat gizi makro serta sistem penyelenggaraan makanan yang baik. Hal ini yang dapat dijadikan sebagai desain penyempurna dalam sistem penyelenggaraan makanan untuk mencegah terjadinya kekurangan gizi pada santri khususnya santri putri.

##### **3. Bagi Institusi Poltekkes Kemenkes Tasikmalaya Prodi Gizi**

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi tambahan referensi bagi Institusi Poltekkes Kemenkes Tasikmalaya Prodi Gizi dalam pengembangan kajian terkait penyelenggaraan makanan. Selain itu, hasil penelitian ini juga memberikan gambaran mengenai sistem penyelenggaraan makanan, asupan zat gizi makro, dan status gizi remaja santri putri di Pondok Pesantren Al-Kautsar Kota Banjar.