

BAB IV

HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Gambaran Umum Pondok Pesantren Kanjeng Sunan Kalijogo

Pondok Pesantren Kanjeng Sunan Kalijogo merupakan Pondok Pesantren yang menjadi salah satu acuan masyarakat bahkan acuan pesantren-pesantren lain untuk pengembangan Ilmu Alqur'an dan Tahfidz dimana terdapat asrama dan sekolah didalamnya. Pondok Pesantren Kanjeng Sunan Kalijogo didirikan pada tanggal 22 April 2020 yang beralamatkan Jl. Raya Pakuniran, Siyam 2, Sogaan, Kabupaten Probolinggo, Jawa Timur.

Pondok Pesantren Kanjeng Sunan Kalijogo mempunyai visi yaitu "Membentuk Generasi Qur'ani" dan misi :

1. Membimbing para santri dapat membaca Al Qur'an dengan baik dan benar
2. Menjadikan santri penghafal Al Qur'an yang Mutqin (memiliki kualitas hafalan yang kuat 30 juz) Mendalami kitab-kitab kuning
3. Membekali pengetahuan keislaman bagi santri dapat mengamalkan isi kandungan Al Qur'an
4. Membekali santri memiliki jiwa wirausaha dan mandiri
5. Menerapkan Total Quality Education (TQE) dalam proses pendidikan

Pondok Pesantren Kanjeng Sunan Kalijogo merupakan sekolah berasrama yang memiliki sistem dimana setiap harinya peserta didik atau santri berada di lingkungan sekolah satu hari penuh. Santri akan mengikuti pendidikan formal seperti sekolah pada umumnya dari pagi hingga siang hari, kemudian dilanjutkan dengan pendidikan non formal (Pesantren) khusus di malam hari. Fasilitas yang dimiliki oleh Pondok Pesantren Kanjeng Sunan Kalijogo yaitu gedung mengajar, kantin, aula, kamar mandi, 8 kamar santriwati, 5 kamar santri putra (Data Primer, 2022).

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 2x yaitu makan pagi pada pukul (06.00 WIB) dan makan siang pukul (13.00 WIB).

Pada penyelenggaraan makanan di Pondok Pesantren Kanjeng Sunan Kalijogo tidak menyajikan makan malam dan snack, tetapi santri dapat membeli makanan diwarung terdekat atau memasak di kantin yang telah disediakan.

B. Sistem Penyelenggaraan Makanan di Pondok Pesantren Kanjeng Sunan Kalijogo

Di dalam Pondok Pesantren Kanjeng Sunan Kalijogo terdapat penyelenggaraan makanan untuk memenuhi kebutuhan konsumsi para santri dan santriwati. Menurut Bakri dkk (2018) klasifikasi penyelenggaraan makanan institusi berdasarkan sifat dan tujuannya, dibagi menjadi dua, penyelenggaraan makanan komersial (*profit oriented*) dan non komersial (*service oriented*). Berdasarkan hasil observasi, penyelenggaraan makanan di Pondok Pesantren Kanjeng Sunan Kalijogo termasuk dalam penyelenggaraan makanan non komersial (*service oriented*) dikarenakan tidak menarik keuntungan. Selain itu, penyelenggaraan makanan di Pondok Pesantren Kanjeng Sunan Kalijogo dilaksanakan di satu tempat yang sama, mulai dari proses pengolahan sampai penyajian.

Sistem penyelenggaraan makanan di Pondok Pesantren Kanjeng Sunan Kalijogo dikelola sendiri oleh pihak pesantren tanpa adanya campur tangan dari pihak luar seperti catering. Pengelolaan seperti ini disebut dengan sistem swakelola yaitu sistem penyelenggaraan makanan yang dilakukan menggunakan sumberdaya yang disediakan oleh institusi tersebut begitu juga pengelolaan dan kebijakan yang berjalan di dalam institusi.

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

Tabel 1. Waktu Makan dan Jumlah Porsi

No.	Waktu Makan	Jumlah Porsi
1.	Makan Pagi (06.00-06.45 WIB)	± 250
2.	Makan Siang (13.00-14.00 WIB)	± 250

Sumber : Data Primer, 2022

Berdasarkan tabel diatas Pondok Pesantren Kanjeng Sunan Kalijogo menyediakan 2x makan (makan pagi dan makan siang) pada setiap harinya, dengan jumlah kurang lebih 250 porsi setiap kali makan untuk seluruh para santri. Hal tersebut sudah sesuai dengan pernyataan dari Bakri dkk (2018) bahwa yang disebut dengan penyelenggaraan makanan massal di Indonesia apabila menyelenggarakan atau memproduksi produksi makanan lebih dari 50 porsi sehingga jika dalam sehari terdapat tiga kali makan, jumlah porsi yang diselenggarakan adalah 150 porsi. Pondok Pesantren Kanjeng Sunan Kalijogo tidak menyediakan makan malam dan snack, sehingga santri biasanya membeli makan diwarung terdekat atau memasak pada kantin pondok yang telah tersedia.

1. Ketenagaan

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

No.	Jenis Karyawan	Pendidikan Terakhir	Jumlah
1.	Bendahara	SMA	1
2.	Tenaga Pengolah	SD	2

Sumber : Data Primer, 2022

Berdasarkan pada tabel 4. Pondok Pesantren Kanjeng Sunan Kalijogo mempunyai tenaga penyelenggaraan makan sejumlah 3 orang yang terdiri dari bendahara dan tenaga pengolah makan. Tenaga pengolah makan siang di Pondok Pesantren Kanjeng Sunan Kalijogo berjumlah 2 orang dengan umur setara 50 tahun, sedangkan untuk bendahara 1 orang dengan umur 22 tahun yang berasal dari santriwati. Pendidikan terakhir masing-masing tenaga pelaksana berbeda, yaitu Sekolah Dasar dan Sekolah Menengah Atas. Kedua tenaga pengolah makanan memiliki keahlian memasak, tetapi bukan dari bidang gizi maupun kuliner sehingga belum memperhatikan pola menu yang seimbang. Pemorsian di

penyelenggaraan makan Pondok Pesantren Kanjeng Sunan Kalijogo di bantu oleh 2 santriwati yang bergantian setiap harinya.

Dilihat dari ketenagaan menurut Bakri (2018), ketenagaan dalam PMI (selain rumah sakit), yaitu dalam penyelenggaraan makan diasrama dan panti sosial yang melayani sekitar 1350 orang untuk 3 kali makan per hari dengan menu ditetapkan (*fixed manu*) dan dengansistem pelayanan *cafeteria* dan tenaga yang dibutuhkan sebagai berikut D3 Gizi 1 orang, tenaga pemasak 2 orang, pembantu pemasak 2 orang, tenaga kebersihan 2 orang, dan pelayan 2 orang. Tetapi pada penyelenggaraan makan di Pondok Pesantren Kanjeng Sunan Kalijogo belum memenuhi untuk kesediaan tenaga.

2. Perencanaan Menu

Sistem penyelenggaraan makanan Pondok Pesantren Kanjeng Sunan Kalijogo tidak membuat siklus menu. Menu makan pagi dan siang yang disajikan dibuat langsung oleh tenaga pengolah saat hari H mengelola makanan. Menu yang disajikan pada Pondok Pesantren Kanjeng Sunan Kalijogo tidak disusun oleh tim yang menguasai ilmu tentang kebutuhan gizi konsumen. Menu yang dibuat disesuaikan dengan dana yang tersedia yang telah ditetapkan oleh Pondok Pesantren Kanjeng Sunan Kalijogo.

3. Pembelian Bahan Makanan

Sistem pembelian bahan makanan yang dilakukan oleh tenaga pengolah yaitu pembelian langsung ke pasar (*the open market of buying*) (Bakri,2018). Sistem pembelian bahan makanan pada penyelenggaraan menu makan di Pondok Pesantren Kanjeng Sunan Kalijogo dilakukan oleh tenaga pengolah dengan membagi untuk belanja bahan makanan kering seminggu sebanyak satu kali seperti seperti minyak, kecap, dan bumbu dapur lainnya. Bahan makanan basah seperti sayuran, tahu, dan tempe belanja setiap hari. Tenaga pengolah juga akan membeli atau belanja bahan makanan secara mendadak jika bahan makanan yang sudah dibeli kurang untuk dimasak. Tidak ada spesifikasi bahan makanan pada pembelian bahan makanan.

4. Penyimpanan Bahan Makanan

Penyimpanan bahan makanan selalu dilakukan di Pondok Pesantren Kanjeng Sunan Kalijogo, tenaga pengolah melakukan penyimpanan bahan makanan setiap kali belanja dan disesuaikan dengan perencanaan belanja yang mana saja yang dibutuhkan saat penyimpanan. Bahan makanan kering seperti bumbu dapur, kecap, minyak goreng disimpan pada rak penyimpanan. Pondok pesantren Kanjeng Sunan Kalijogo tidak menggunakan sistem *FIFO (First In First Out)*. Bahan makanan tersebut tidak disusun berdasarkan tanggal kedatangan bahan makanan dan bahan makanan yang datang hanya di tata secara rapi saja pada rak. Untuk penyimpanan beras terdapat pada beberapa karung.

Terdapat kulkas yang terdiri dari *freezer* dan *chiller* untuk penyimpanan bahan makanan basah, namun pada kegiatan penyimpanan bahan makanan tidak terdapat kontrol suhu. *Chiller* digunakan untuk menyimpan sayuran, tahu, dan tempe. Sedangkan *freezer* jarang digunakan dalam penyimpanan bahan makanan Pondok Pesantren Kanjeng Sunan Kalijogo, karena menu makan di Pondok Pesantren tidak menyajikan lauk hewani kecuali pada hari tertentu seperti Hari Raya Idul Fitri atau Hari Raya Idul Adha.

Penyimpanan bahan makanan pada penyelenggaraan makan Pondok Pesantren Kanjeng Sunan Kalijogo belum memperhatikan jarak penyimpanan. Menurut Bakri (2018) jarak penyimpanan bahan makanan yaitu jarak bahan makanan dengan lantai yaitu berjarak 15 cm, jarak bahan makanan dengan dinding yaitu 5 cm, serta jarak bahan makanan dengan langit-langit yaitu 60 cm.

5. Persiapan dan Pengolahan Bahan Makanan

Kegiatan persiapan dan pengolahan pada Pondok Pesantren Kanjeng Sunan Kalijogo berada di satu tempat. Pada penyelenggaraan makanan di Pondok Pesantren Kanjeng Sunan Kalijogo terdapat kegiatan persiapan bahan makanan, kegiatan ini terdiri atas persiapan untuk bahan makanan pokok, lauk nabati, dan sayuran. Sebelum dimasak, bahan makanan tersebut melewati tahapan seperti pemotongan dan pencucian.

Persiapan dan pengolahan makan pagi dilakukan mulai pukul 03.00-05.00 WIB oleh tenaga pengolah. Untuk persiapan dan pengolahan bahan makanan untuk makan siang pukul 11.00-12.00 WIB. Penyelenggaraan makan di Pondok Pesantren Kanjeng Sunan Kalijogo tidak memiliki SOP tentang pengolahan makanan dan juga tidak mempunyai standar bumbu dan standar resep. Bumbu yang digunakan dibuat sesuai dengan kebiasaan tenaga pengolah. Tenaga pengolah hanya mengira-ngira mengenai bumbu yang dibutuhkan untuk memasak.

6. Distribusi Makanan

Pemorsian makanan dilakukan oleh 2 petugas yang berasal dari santriwati. Distribusi makanan dilakukan dengan metode sentralisasi yang dimana ruang pengolahan dan pemorsian berada di satu tempat yang sama. Pemorsian makanan hanya dikhususkan untuk santri laki-laki saja, sedangkan untuk santriwati dapat mengambil sendiri atau yang dikenal dengan *self service*. Saat pemorsian dilakukan, petugas tidak menimbang makanan sehingga pemorsian hanya berdasarkan perkiraan petugas pemorsi.

7. Pencucian Alat

Pencucian alat dilakukan manual oleh seluruh petugas pengolah. Pondok Pesantren Kanjeng Sunan Kalijogo belum memiliki SOP untuk pencucian alat. Peralatan masak dicuci pada aliran air kran dengan sponge yang telah diberi sabun cuci, dan sikat bila diperlukan. Kemudian alat masak yang telah selesai dicuci, akan langsung diletakkan di rak penyimpanan.

C. Perencanaan Menu

Dalam penyelenggaraan makanan institusi erat kaitannya dengan perencanaan menu, menurut Bakri dkk (2018) tujuan perencanaan menu adalah sebagai pedoman dalam kegiatan pengolahan makanan, mengatur variasi dan kombinasi hidangan, menyesuaikan dengan biaya yang tersedia, menghemat penggunaan waktu dan tenaga. Berdasarkan hasil penelitian, menu makanan yang diberikan pada santri dan santriwati di Pondok Pesantren Kanjeng Sunan Kalijogo tidak memakai siklus menu. Pada perencanaan menu di penyelenggaraan makanan institusi non

komersial seperti pondok pesantren, memiliki faktor faktor yang umumnya ditemui seperti :

1. Dana/anggaran

Kegiatan perencanaan anggaran belanja makanan diperlukan untuk pengadaan bahan makanan untuk memenuhi kebutuhan macam dan jumlah bahan makanan yang dibutuhkan. Pada hasil penelitian menunjukkan bahwa sumber dana penyelenggaraan makanan di Pondok Pesantren Kanjeng Sunan Kalijogo berasal dari iuran bulanan santri sebesar Rp. 350.0000. Dana yang tersedia untuk anggaran biaya makan per anak/bulan yaitu Rp.200.000, sehingga biaya untuk satu porsi makan adalah Rp. 3.000. Sisa iuran dari dana biaya makan untuk beberapa Infaq yang telah ditetapkan di Pondok Pesantren.

2. Ketersediaan bahan makanan di pasar

Ketersediaan bahan makanan dipasar akan berpengaruh pada macam bahan makanan yang digunakan, serta macam hidangan yang dipilih sebagai menu. Tenaga pengolah membeli sesuai dengan ketersediaan bahan makanan yang saat itu juga ada di pasar, seperti sayuran, tahu dan tempe. Pembelian bahan makanan juga menyesuaikan dengan biaya yang telah ditetapkan.

3. Fasilitas fisik dan peralatan

Ketersediaan fisik dan peralatan yang memadai akan mempengaruhi menu makan yang disajikan dalam proses penyelenggaraan makanan. Dilain sisi, macam peralatan yang dimiliki pada setiap institusi menjadi dasar dalam menentukan menu makanan yang akan diproduksi. Menu yang diproduksi dan disajikan harusnya dapat menyesuaikan dengan macam dan jumlah peralatan yang tersedia (Athiyah, 2021). Pada penyelenggaraan makanan di Pondok Pesantren Kanjeng Sunan Kalijogo, peralatan yang tersedia tergolong cukup sederhana. Tidak adanya siklus menu, bahan makanan dan cara pengolahan setiap hari cenderung sama, maka tidak membutuhkan peralatan yang cukup banyak dan banyak.

4. Keterampilan tenaga

Keterampilan, macam dan jumlah tenaga serta waktu yang tersedia akan berpengaruh pada macam hidangan/item menu serta jumlah item menu yang direncanakan (Bakri, 2018). Tenaga pada penyelenggaraan makan Pondok Pesantren Kanjeng Sunan Kalijogo sangat terbatas, untuk tenaga pengolah makanan hanya 2 orang saja yang berasal dari penduduk setempat dan keluarga dari pendiri Pondok Pesantren. Keterbatasan tenaga tersebut dapat menjadi faktor kurangnya variasi menu dan jumlah menu yang disajikan.

D. Pola Menu

Menu yang diamati pada saat penelitian ini sebanyak 14 menu yaitu 7 menu makan pagi dan 7 menu makan siang yang disajikan untuk santri Pondok Pesantren Kanjeng Sunan Kalijogo. Berikut hasil distribusi pola menu dengan 3 kategori yang disajikan pada tabel 5 sebagai berikut:

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

Sumber : Data Primer, 2022

Berdasarkan tabel 5 menunjukkan bahwa selama 7 hari pengamatan di penyelenggaraan makanan Pondok Pesantren Kanjeng Sunan Kalijogo, menu yang disajikan sebagian besar belum termasuk 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%. Sejalan dengan hasil penelitian menurut (Saputri dan Bakri, 2019), yang dilakukan di salah satu asrama putri yang bertempat di daerah Kediri, menyatakan bahwa sebagian besar pola menu yang disajikan masih tergolong tidak seimbang. Selama 5 hari observasi, diketahui bahwa pola menu dari 10 menu yang disajikan hanya terdapat 2 menu (20%) yang

termasuk dalam kategori seimbang dan 8 menu lainnya (80%) termasuk kategori tidak seimbang.

Hal tersebut dapat disebabkan karena tidak adanya siklus menu yang ditetapkan dan kurangnya jenis sumber makanan seperti buah dan lauk hewani. Lauk hewani tidak disajikan karena harus menyesuaikan dengan anggaran yang ada, dan lauk hewani juga termasuk bahan makanan yang cukup mahal sehingga pihak Pondok Pesantren hanya menyajikan lauk nabati saja.

Menu yang disajikan di Pondok Pesantren Kanjeng Sunan Kalijogo merupakan menu yang dibuat oleh tenaga dapur sendiri sesuai bahan makanan yang ada. Pondok Pesantren Kanjeng Sunan Kalijogo mempunyai menu tetap untuk makan pagi yaitu nasi, tempe dan kerupuk. Pada makan siang menu yang disajikan yaitu nasi, tahu, tempe dan sayur.

Lauk nabati yang disajikan pada penyelenggaraan makanan di Pondok Pesantren Kanjeng Sunan Kalijogo yaitu tahu dan tempe. Pada makan pagi sumber nabati yang digunakan yaitu tempe sejumlah 2 potong, sedangkan pada makan siang yaitu tahu dan tempe masing-masing 1 potong. Pengolahan lauk nabati pada setiap harinya yaitu digoreng.

Menu sayur yang disajikan untuk para santri di Pondok Pesantren Kanjeng Sunan Kalijogo hanya pada makan siang saja. Cara pengolahan yang sering dilakukan adalah sayur bening dan ditumis. Untuk jenis sayuran yang digunakan masih terjadi pengulangan seperti pada menu hari ke-1 dan hari ke-4 yaitu sayur sop, hari ke-2 dan hari ke-3 yaitu sayur terong.

Selama penelitian berlangsung, pada penyelenggaraan makanan di Pondok Pesantren Kanjeng Sunan Kalijogo tidak pernah menyajikan buah. Hal tersebut disebabkan karena minimnya anggaran makan untuk para santri. Salah satu pesan umum dalam gizi seimbang pada remaja adalah penggunaan bahan makanan yang beraneka ragam, yang terdiri dari makanan pokok, lauk pauk, sayur dan buah. Menurut Permenkes dalam Buku Pedoman Gizi Seimbang (2014), pola menu makan dapat dikatakan seimbang apabila makanan yang disajikan terdiri dari minimal 4 komponen bahan makanan (makanan pokok, lauk hewani, lauk nabati, sayur dan buah), kurang seimbang terdiri dari minimal 3 komponen bahan

makanan (makanan pokok, lauk hewani, lauk nabati, sayur dan buah), dan tidak seimbang apabila terdiri <3 komponen bahan makanan (makanan pokok, lauk hewani, lauk nabati, sayur dan buah). Tujuan pola menu dibuat ialah untuk memastikan penggunaan bahan makanan telah sesuai dengan sumber zat gizi yang dibutuhkan konsumen (Bakri dkk, 2018).

Belum seimbang menu yang disajikan dapat terjadi dikarenakan biaya yang tersedia cukup rendah. Jika ada penambahan biaya dari Rp. 3.000 menjadi Rp. 4.000-5.000, pihak Pondok Pesantren dapat menambahkan menu sayur pada makan pagi dan dapat menyajikan lauk hewani seperti 1 butir telur pada makan siang.

E. Standar Porsi

Pada penyelenggaraan makan di Pondok Pesantren Kanjeng Sunan Kalijogo terdapat komponen yang sudah mencapai standar porsi yang sesuai dengan anjuran kecukupan gizi. Dalam pemorsian makanan, petugas tidak melakukan penimbangan, tetapi memakai alat Ukur Rumah Tangga (URT) seperti centong dan sendok sayur. Dapat dilihat pemenuhan standar porsi makanan yang disajikan selama 7 hari pengamatan pada tabel 6 berikut.

Tabel 4. Pemenuhan 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 Hewani	0	0	0	0	
	Lauk Nabati	0	0	0	0	
	Sayur	0	0	0	0	
Tidak sesuai	Makanan pokok	0	0	1	14,3	62,9
	Lauk Hewani	7	100	0	0	
	Lauk Nabati	0	0	7	100	
	Sayur	0	0	7	100	

Sumber : Data Primer, 2022

Tabel 6 menunjukkan bahwa hasil perhitungan besar porsi untuk setiap komponen makanan sebagian besar termasuk dalam kategori tidak sesuai dengan standar porsi yang dianjurkan. Pada makan pagi yang termasuk dalam kategori standar porsi sesuai hanya pada makanan pokok sebesar 100% atau sejumlah 7 menu yang disajikan. Sedangkan untuk kategori standar porsi yang tidak sesuai sebagian besar ada pada setiap menu makanan pada makan pagi dan siang dengan jumlah 7 menu (100%), kecuali pada makanan pokok pada makan siang yaitu 1 menu (14,3%). Salah satu penyebab tidak terpenuhinya standar porsi tersebut yaitu tidak adanya standar porsi dan menu makan yang disajikan kurang bervariasi. Pada makan pagi menu yang disajikan yaitu nasi, tempe dan kerupuk, sedangkan untuk makan siang yaitu nasi, tahu, tempe dan sayur.

Menurut 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. Sejalan dengan penelitian Sari (2018), mengenai 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).

Porsi penyajian rata-rata makanan pokok dalam 7 hari menu makan pagi yaitu sebesar 225 gram atau sejumlah 112,4% pemenuhan standar porsi dan termasuk dalam kategori sesuai. Sedangkan rata-rata pada menu makan siang yaitu sebesar 236 gram atau sejumlah 94,3% pemenuhan standar porsi dan termasuk dalam kategori sesuai. Hal tersebut dikarenakan alat yang digunakan untuk pemorsian nasi berupa centong plastik memiliki bentuk dan ukuran yang serupa di setiap harinya. Porsi makanan pokok untuk santri laki-laki yaitu 2½ centong untuk setiap kali makan. Sedangkan untuk santriwati tidak diporsikan, karena perempuan cenderung tidak menghabiskan makanan. Maka dari itu setiap santriwati mengambil nasi masing-masing sesuai keinginan.

Pada penyelenggaraan makanan di Pondok Pesantren Kanjeng Sunan Kalijogo tidak terdapat menu lauk hewani. Dikarenakan biaya makan yang cukup rendah untuk setiap kali makan, maka dari itu Pondok Pesantren hanya menyajikan lauk nabati. Rata-rata porsi penyajian lauk

nabati pada menu makan pagi yaitu sejumlah 29,7 gram atau sebesar 59,4% pemenuhan standar porsi yang termasuk dalam kategori tidak sesuai. Sedangkan rata-rata porsi penyajian lauk nabati pada menu makan siang sejumlah 38 gram atau sebesar 25,4% pemenuhan standar porsi yang termasuk dalam kategori tidak sesuai. Standar porsi lauk nabati yang disajikan selama siklus menu 7 hari seluruhnya tergolong tidak sesuai. Hal tersebut dikarenakan pemotongan tempe dan tahu ukurannya terlalu tipis dan kecil. Sejalan pula dengan penelitian Saputri dan Bakri (2019), yang menyatakan bahwa besar porsi pada lauk dinilai kurang, karena rata-rata besar porsi lauk nabati selama penelitian adalah 30 gram, sedangkan menurut Almatsier (2010) idealnya 1 peneruk lauk nabati untuk tempe sebesar 50 gram dan tahu sebesar 100 gram.

Rata-rata porsi penyajian sayur pada menu makan siang yaitu sejumlah 44 gram atau sebesar 44% pemenuhan standar porsi dan termasuk dalam kategori tidak sesuai. Pada makan pagi tidak disediakan menu sayur. Porsi sayur untuk santri laki-laki di Pondok Pesantren Kanjeng Sunan Kalijogo yaitu 1 sendok sayur. Tetapi ada beberapa santri yang kurang menyukai sayur yang disajikan, jadi hanya meminta kuahnya saja. Olahan sayur yang paling sering disajikan di penyelenggaraan makanan Pondok Pesantren yaitu tumisan dan sayur bening. Untuk bahan makanan yang digunakan terkadang ada pengulangan dalam 1 minggu.

F. Ketersediaan Energi dan Zat Gizi

Penelitian terhadap kandungan energi dan zat gizi makro (protein, lemak, karbohidrat) pada makanan sehari selama 7 hari dilakukan dengan cara menghitung kandungan energi dan zat gizi dengan menggunakan *Nutrisurvey 2007* disetiap menu kemudian membandingkannya dengan AKG 2019 dan dihasilkan perhitungan seperti tabel 7 berikut:

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

Menu Hari Ke-	Zat Gizi			
	E (kkal)	P (g)	L (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
70% AKG	1680	49	56	245
% Pemenuhan	68,4	54,9	43	83,2
Kategori	Defisit tk berat	Defisit tk berat	Defisit tk berat	Defisit tk ringan

Sumber : Data Primer, 2022

Berdasarkan tabel 7 dapat diketahui bahwa rata-rata ketersediaan energi dan zat gizi selama 7 hari masih tergolong defisit. Hal tersebut dapat disebabkan oleh standar porsi yang belum sesuai dan komponen menu yang belum seimbang.

Dilihat dari tabel 7, ketersediaan energi dan zat gizi makro pada Pondok Pesantren Kanjeng Sunan Kalijogo dapat diuraikan berikut :

1. Energi

Ketersediaan energi pada menu makan pagi dan makan siang yang diberikan langsung oleh pihak Pondok Pesantren Kanjeng Sunan Kalijogo, tidak termasuk makanan dari luar. Kandungan energi yang dihitung hanya dari makanan yang diberikan oleh pihak Pondok Pesantren Kanjeng Sunan Kalijogo saja. Maka pemenuhan ketersediaan energi dapat dilihat pada tabel 7 diatas. Berdasarkan tabel tersebut, rata-rata ketersediaan energi termasuk dalam kategori defisit tingkat berat (68,4%). Hal ini disebabkan menu yang disajikan kurang seimbang atau tidak seimbang sehingga menyebabkan ketersediaan energi pada menu makan sehari belum terpenuhi. Serta besar porsi yang disajikan belum sesuai dengan standar porsi yang dianjurkan.

2. Protein

Berdasarkan pada tabel 7 dapat diketahui bahwa rata-rata ketersediaan protein santri laki-laki usia 13-15 tahun pada makan pagi dan makan siang juga tergolong defisit berat (54,9%). Hal ini berkaitan dengan pola menu makan sehari yang disajikan belum seimbang seperti hanya menyajikan lauk nabati saja dan juga disajikan dalam besar porsi yang tidak sesuai. Konsumsi sumber protein yang cukup dari kedua sumber pangan hewani dan nabati sangat baik dikonsumsi dalam jumlah yang sesuai agar kebutuhan zat gizi protein pada anak tercukupi dalam makan sehari.

Kebutuhan Protein akan meningkat karena proses tumbuh kembang berlangsung cepat. Bila asupan energi terbatas atau bahkan kurang, protein akan digunakan sebagai energi. Makanan sumber protein hewani bernilai biologis lebih tinggi dibandingkan sumber protein nabati karena komposisi asam amino esensial yang lebih baik, dari segi kualitas, maupun kuantitas. Berbagai sumber protein adalah daging merah (sapi, kerbau, kambing), daging putih (ayam, ikan, kelinci), susu, dan hasil olahannya (keju, mentega, yakult), kedelai, dan hasil olahannya (tempe, tahu), kacang-kacangan, dan lainlain (Susilowati dan Kuspriyanto, 2016).

3. Lemak

Berdasarkan pada tabel 7, dapat diketahui bahwa rata-rata ketersediaan lemak menu makan pagi dan makan siang tergolong sama dengan energi dan protein yaitu defisit tingkat berat (43%). Kandungan lemak yang kurang disebabkan karena porsi penyajian pada menu makan yang disajikan tidak sesuai dengan standar porsi yang dianjurkan. Fungsi lemak bagi tubuh yaitu untuk menghemat protein, memberi rasa kenyang, memelihara suhu tubuh, dan pelindung organ tubuh(jantung, hati, ginjal) agar terhindar dari benturan atau bahaya apapun (Almatsier,2009). Tubuh jika kelebihan lemak akan disimpan oleh tubuh sebagai lemak tubuh yang sewaktu-waktu diperlukan. Namun jika asupan lemak yang terlalu rendah juga mengakibatkan energi yang dikonsumsi tidak mencukupi karena 1g lemak dapat menghasilkan 9 kalori (Susilowati dan Kuspriyanto, 2016).

4. Karbohidrat

Berdasarkan tabel 7 dapat diketahui bahwa rata-rata ketersediaan karbohidrat makan pagi dan makan siang pada santri laki-laki dengan usia 13-15 tahun yaitu defisit tingkat ringan (83,2%). Kandungan karbohidrat pada menu makan yang disajikan masih tergolong kurang memenuhi kebutuhan santri/remaja. Karena makanan pokok seperti nasi yang disajikan ada beberapa yang belum sesuai dengan standar porsi yang telah dianjurkan. Hal ini akan mempengaruhi nilai zat gizi.

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.

Untuk anggaran biaya pada penyelenggaraan makanan di Pondok Pesantren Kanjeng Sunan Kalijogo sendiri dikontrol oleh bendahara yang sekaligus santriwati di Pondok tersebut sehingga tenaga pengolah hanya bisa membeli dan mengolah bahan makanan sesuai anggaran yang tersedia, serta harus dapat membagi porsi makanan sesuai jumlah santri dan santriwati. Faktor lainnya yang dapat berpengaruh ialah jenjang pendidikan dan usia tenaga pengolah. Dikarenakan tenaga pengolah yang terdapat di penyelenggaraan makanan Pondok Pesantren Kanjeng Sunan Kalijogo sebagian besar merupakan lulusan SD dan usianya sudah tergolong pra-lansia, maka pengetahuan terkait pola menu seimbang, standar porsi yang sesuai, hingga kebutuhan energi dan zat gizi pada santri remaja tidak dapat diketahui dengan baik.

Biaya makan yang dikeluarkan seseorang diharapkan dapat menyediakan makanan yang beragam dengan jumlah yang mencukupi untuk memenuhi kecukupan gizi. Pada penyelenggaraan makan di Pondok Pesantren Kanjeng Sunan Kalijogo, biaya makan per anak setiap harinya yaitu Rp. 6.000 untuk 2x makan. Minimnya biaya makan perhari tersebut dapat menjadi faktor masih kurang tersedianya ketersediaan energi dan zat gizi lainnya pada santri usia 13-15 tahun.

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