

JURNAL PROMOTIF PREVENTIF

Tingkat Pengetahuan Ustadz /Ustadzah pada Pola Makan Sehat Santri/Santriwati di Lingkungan Pondok Pesantren

Level of Knowledge of Ustadz/Ustadzah Regarding the Healthy Diet of Santri/Santriwati in the Islamic Boarding School Environment

Ida Bagus Narmada, Ratna Nurlia Alfiandini, Ananda Firman Putranto

Departemen Ortodonsia, Fakultas Kedokteran Gigi, Universitas Airlangga

Article Info

Article History

Received: 12 Nov 2024

Revised: 18 Dec 2024

Accepted: 23 Dec 2024

ABSTRACT / ABSTRAK

In the pesantren environment, there are specific issues related to the nutritional status of the students, necessitating the strengthening of the role of health posts, such as at the Tahfidz Al-Qur'an Islamic Boarding School in Karangmojo, to support efforts in preventing and reducing nutritional problems among adolescents. Ustadz and Ustadzah, as mentors, are tasked with supporting the health post (Poskestren), making it essential to assess their level of knowledge regarding the provision of nutrition for male and female students. This study employed a descriptive approach to assess the knowledge level of Ustadz and Ustadzah. The study population included all Ustadz and Ustadzah at the Tahfidz Al-Qur'an Islamic Boarding School in Karangmojo, Ponorogo Regency, totaling eleven individuals. The research sample consisted of the entire population, using a total sampling technique. The research instrument was a closed-ended questionnaire using a Likert scale with four response options: strongly agree, agree, disagree, and strongly disagree. The scoring criteria were based on the Likert scale, with "Strongly Agree" = 4 points, "Agree" = 3 points, "Disagree" = 2 points, and "Strongly Disagree" = 1 point. The results showed that 47% of Ustadz and Ustadzah were aged 26-35 years, with the majority holding a bachelor's degree (59%). The findings indicated that the knowledge level of Ustadz and Ustadzah was excellent in fostering healthy eating habits among male and female students..

Keywords: Pondok Pesantren, Nutrition, Eating Habit

Di lingkungan pesantren, terdapat sejumlah permasalahan khusus terkait status gizi para santri sehingga diperlukan penguatan peran pos kesehatan, seperti di Pondok Pesantren Tahfidz Al-Qur'an Karangmojo, untuk mendukung upaya pencegahan dan penurunan angka permasalahan gizi pada remaja. Ustadz dan Ustadzah, sebagai pembimbing, akan bertugas mendukung Poskestren Sehingga perlu diketahui tingkat pengetahuan ustadz dan ustadzah terkait pemberian gizi pada santri dan santriwati. Penelitian ini menggunakan studi deksriptif untuk mengetahui tingkat pengetahuan ustadz dan ustadzah. Populasi penelitian mencakup seluruh ustadz dan ustadzah Pondok Tahfidz Al-Qur'an Karangmojo, Kabupaten Ponorogo berjumlah sebelas orang. Sedangkan sampel penelitian adalah seluruh anggota populasi dengan teknik pengambilan sampel adalah *Total Sampling*. Instrumen penelitian yang digunakan berupa tes kuesioner tertutup. Kuesioner yang digunakan menggunakan skala Likert yang memiliki 4 pilihan jawaban, antara lain, sangat setuju, setuju, tidak setuju dan sangat tidak setuju. Kriteria penilaian berdasarkan skala Likert, dengan "Sangat Setuju" = 4 poin, "Setuju" = 3 poin, "Tidak Setuju" = 2 poin, "Sangat Tidak Setuju" = 1 poin. Hasil menunjukkan bahwa 47% besar ustadz dan ustadzah berusia 26-35 tahun dengan Pendidikan terakhir mayoritas adalah S1 (59%). Hasil menunjukkan bahwa tingkat pengetahuan ustadz dan ustadzah sangat baik dalam pembiasaan pola makan sehat bagi santri dan santriwati.

Kata kunci: Pondok Pesantren, Gizi, Pola Makan

Corresponding Author:

Name : Ida Bagus Narmada

Affiliate : Departemen Ortodonsia, Fakultas Kedokteran Gigi, Universitas Airlangga

Address : Jl. Prof. DR. Moestopo No.47, Mojo, Kec. Tambaksari, Surabaya, Jawa Timur 60132

Email : ida-b-n@fkg.unair.ac.id

PENDAHULUAN

Masa remaja merupakan fase transisi penting dalam kehidupan seseorang, yakni dari masa kanak-kanak menuju kedewasaan. Menurut Perserikatan Bangsa-Bangsa (PBB), remaja adalah individu yang berusia antara 10 hingga 19 tahun. Kelompok usia ini berjumlah sekitar 1,2 miliar orang di seluruh dunia, yang setara dengan 16 persen dari total populasi global (UNICEF, 2021). Masa remaja dikenal sebagai periode pertumbuhan fisik dan perkembangan yang sangat cepat. Pada fase ini, kebutuhan gizi menjadi lebih tinggi untuk mendukung berbagai perubahan yang terjadi. Salah satu perubahan signifikan yang dialami remaja adalah perubahan fisik, seperti peningkatan massa otot, penambahan jaringan lemak, serta perubahan hormonal yang berdampak langsung pada kesehatan dan status gizinya. Namun, di usia ini, masalah gizi sering kali muncul dan umumnya terkait dengan pola hidup serta kebiasaan makan. Masalah-masalah tersebut erat kaitannya dengan kebutuhan energi yang meningkat pada remaja. Beberapa permasalahan gizi yang kerap ditemukan pada kelompok usia ini meliputi obesitas, kurang energi kronis (KEK), anemia, serta gangguan makan. (Oktafiani, Astuti and Rachmawati, 2019).

Sementara itu, pondok pesantren adalah lembaga pendidikan berbasis Islam yang menerapkan sistem *boarding school* di mana guru dan siswa tinggal dalam satu area yang sama, seperti asrama. Pola ini membentuk pondok pesantren sebagai sebuah komunitas yang cenderung tertutup. Jumlah pondok pesantren di Indonesia adalah 27.320 dengan mayoritas terletak di pulau Jawa (78,6%) dan total santri-santriwati sebanyak 3,8 Juta (*Pangkalan Data Pondok Pesantren*, n. d.) Masalah gizi pada remaja dapat terjadi di berbagai lembaga pendidikan, termasuk pesantren. Di lingkungan pesantren, terdapat sejumlah permasalahan khusus terkait status gizi para santri. Kehidupan di pesantren dikenal dengan ciri khasnya yang menonjolkan kesederhanaan, kesetaraan, serta semangat kebersamaan. Meskipun nilai-nilai ini positif, dalam konteks gizi, hal tersebut dapat menjadi tantangan. Salah satu penyebabnya adalah kurangnya perhatian santri terhadap asupan makanan mereka, karena keterbatasan pengawasan orang tua. Situasi ini menjadi salah satu faktor yang berkontribusi terhadap tingginya angka malnutrisi dan anemia di kalangan remaja. (Oktafiani, Astuti and Rachmawati, 2019)

Untuk mengatasi masalah ini, pemerintah mengupayakan peningkatan kesehatan masyarakat melalui program *Upaya Kesehatan Bersumberdaya Masyarakat* (UKBM). Salah satu bentuk implementasi UKBM adalah melalui pos kesehatan pesantren (Poskestren). Poskestren merupakan inisiatif kesehatan berbasis masyarakat di lingkungan pesantren, yang dikelola oleh dan untuk komunitas pesantren sendiri. Pos ini berfokus pada layanan promotif dan preventif, namun tetap memperhatikan aspek kuratif dan rehabilitatif, dengan dukungan dari puskesmas setempat (Ferry Efendi and Makhfudli, 2009).

Pondok Pesantren Al Qur'an Tahfidz Karangmojo terletak jauh dari pusat kota yang memiliki tingkat ekonomi menengah kebawah. Hal ini dibuktikan dengan profesi atau pekerjaan wali santri Pondok Pesantren Tahfidz Al Qur'an Karangmojo. Pondok Pesantren merupakan lembaga pendidikan tertua di Indonesia, namun sebagian masyarakat menganggap sebelah mata pendidikan di pondok pesantren. Ketersediaan sarana seperti Masjid, asrama, ruang belajar, koperasi, sampai perpustakaan di Pondok Pesantren Tahfidz Al-Qur'an

Karangmojo cukup baik, bahkan untuk kebutuhan air bersihnya pun terpenuhi karena memiliki sumber air sendiri. (Karangmojo, 2024)

Keberhasilan Pos Kesehatan Pesantren (Poskestren) pada dasarnya dapat dinilai melalui indikator input, proses, dan output. Salah satu indikator output yang menunjukkan keberhasilan Poskestren adalah adanya peningkatan tingkat kesehatan, khususnya dalam mencapai status gizi yang optimal (Kemenkes RI, 2013). Oleh karena itu, diperlukan penguatan peran pos kesehatan di pesantren, seperti di Pondok Pesantren Tahfidz Al-Qur'an Karangmojo, untuk mendukung upaya pencegahan dan penurunan angka permasalahan gizi pada remaja, khususnya para santri. Para Ustadz dan Ustadzah, sebagai pembimbing, akan bertugas mendukung Poskestren dalam menjaga kesehatan pesantren, terutama pada aspek pencegahan dan promosi kesehatan. Langkah ini penting untuk memberdayakan masyarakat pesantren sehingga dapat membantu para santri dalam mencegah permasalahan gizi, meningkatkan kualitas kesehatan, dan mendukung pencapaian prestasi santri dalam jangka panjang. Sehingga perlu diketahui tingkat pengetahuan ustadz dan ustadzah terkait pemberian gizi pada santri dan santriwati untuk menentukan intervensi selanjutnya yang dapat dilakukan.

BAHAN DAN METODE

Penelitian ini menggunakan metode studi kuantitatif deksriptif untuk mengetahui tingkat pengetahuan ustadz dan ustadzah di Pondok Tahfidz Al-Qur'an Karangmojo, Kabupaten Ponorogo. Penelitian dilaksanakan selama satu bulan pada bulan Agustus 2024. Populasi penelitian mencakup seluruh ustadz dan ustadzah Pondok Tahfidz Al-Qur'an Karangmojo, Kabupaten Ponorogo berjumlah sebelas orang. Sedangkan sampel penelitian adalah seluruh anggota populasi dengan teknik pengambilan sampel adalah *Total Sampling*, sehingga tidak ada proses pemilihan secara acak maupun berdasarkan kriteria tertentu. Kriteria inklusi subjek meliputi seluruh ustadz dan ustadzah yang bekerja di pondok tersebut, berusia 17-55, berjenis kelamin pria atau wanita, dalam keadaan sehat dan mampu mengisi kuisisioner secara mandiri dan telah menyetujui untuk menjadi subjek penelitian. Sementara itu, kriteria eksklusi subjek meliputi staff yang tidak bertugas sebagai ustadz dan ustadzah serta tidak bersedia menjadi subjek penelitian. Instrumen penelitian yang digunakan berupa tes kuisisioner tertutup. Adapun kuisisioner yang digunakan menggunakan skala Likert yang memiliki 4 pilihan jawaban, antara lain, *Sangat Setuju*, *Setuju*, *Tidak Setuju*, dan *Sangat Tidak Setuju*. Penelitian didasarkan pada skala Likert, dengan bobot poin sebagai berikut: *Sangat Setuju*=4 poin, *Setuju*=3 poin, *Tidak Setuju*= 2 poin, *Sangat Tidak Setuju*=1 poin. Analisis data dilakukan menggunakan Stastiscal Package for Social Science (SPSS) versi 23 (IBM corporation, Chicago, Illinois) untuk mengetahui distribusi dan frekuensi data. Tingkat pengetahuan dikategorikan ke dalam tiga kelompok, yaitu: *Rendah* (28-42), *Sedang* (42-84), *Tinggi* (84-112).

HASIL

Distribusi responden berdasarkan umur yang telah diperoleh dari hasil penelitian pada intervensi penyuluhan peningkatan status gizi menggunakan media *power point* di Pondok Pesantren Tahfidz Al-Qur'an Karangmojo, Balong, Ponorogo pada tahun 2024 dapat dilihat pada tabel berikut ini

Tabel 1. Distribusi Responden Menurut Jenis Kelamin, Umur dan Pendidikan Terakhir pada Pondok Pesantren Tahfidz Al-Qur'an Karangmojo, Balong, Ponorogo

Variabel		Frekuensi	Persentase (%)
Jenis Kelamin	Laki-laki	9	53
	Perempuan	8	47
Umur (tahun)	17 – 25	6	35
	26 – 35	8	47
	36 – 45	1	6
	46 – 55	2	12
	Pendidikan Terakhir	SMA	1
	S1	10	59
	S2	6	35

Sumber: Data Primer, 2024

Tabel di atas menunjukkan karakteristik demografis responden berdasarkan kategori jenis kelamin, umur, dan pendidikan terakhir. Berdasarkan jenis kelamin, sebanyak 53% responden adalah laki-laki (9 orang), sementara 47% lainnya adalah perempuan (8 orang). Dari segi usia, mayoritas responden berada dalam rentang usia 26–35 tahun, yaitu sebanyak 8 orang (47%). Sebanyak 6 responden atau 35% berusia 17–25 tahun, sementara hanya 1 orang (6%) berusia 36–45 tahun, dan 2 orang (12%) berusia 46–55 tahun. Berdasarkan pendidikan terakhir, sebagian besar responden memiliki pendidikan S1, yaitu sebanyak 10 orang (59%), diikuti oleh 6 orang dengan gelar S2 (35%), dan hanya 1 orang dengan latar belakang pendidikan terakhir SMA (6%).

Tabel 2. Distribusi Tingkat Pengetahuan Responden Ustadz dan Ustadzah pada Pondok Pesantren Tahfidz Al-Qur'an Karangmojo, Balong, Ponorogo

Tingkat Pengetahuan	Frekuensi	Persentase (%)
Rendah	0	0
Sedang	0	0
Tinggi	17	100
Total	17	100

Sumber: Data Primer, 2024

Tabel di atas menggambarkan hasil survei terkait tingkat pengetahuan responden setelah intervensi penyuluhan untuk peningkatan status gizi. Berdasarkan hasil tersebut, seluruh responden (100%) memiliki tingkat pengetahuan yang tinggi, dengan total frekuensi 17 orang. Tidak ada responden yang memiliki tingkat pengetahuan rendah atau sedang, sehingga frekuensi dan persentase untuk kategori tersebut adalah 0.

PEMBAHASAN

Pendidikan mengenai makanan sehat dan pola makan yang baik bagi anak harus diberikan oleh guru di sekolah. Tujuannya adalah agar anak-anak belajar untuk menghargai berbagai jenis bahan makanan, sehingga mereka lebih memahami pentingnya memilih makanan yang sehat dan bermanfaat bagi diri mereka, serta mengembangkan sikap positif

terhadap makanan sehat (Brewer, 2007). Pertumbuhan dan perkembangan anak usia dini dapat berlangsung optimal jika kebutuhan gizi mereka terpenuhi, didukung oleh lingkungan yang baik, serta faktor genetik. Hal serupa juga diungkapkan oleh (Hoddinott *et al.*, 2008) yang menyatakan bahwa perbaikan pola makan di usia dini dapat mempengaruhi kesehatan dan kecerdasan seseorang di masa dewasa, baik secara langsung maupun tidak langsung. Untuk mencapai tubuh yang sehat dan bertenaga, penting untuk mengonsumsi makanan bergizi, yang juga dipengaruhi oleh kualitas nutrisi. Dalam menyajikan makanan sehat dan bergizi, perlu memperhatikan keseimbangan gizi agar pertumbuhan dan perkembangan anak tidak terganggu. Asupan gizi yang seimbang sangat bermanfaat untuk perkembangan anak, meningkatkan kecerdasan, serta menjaga fungsi semua organ tubuh dengan baik. Penelitian menunjukkan bahwa nutrisi adalah komponen penting untuk mendukung proses pertumbuhan dan perkembangan. Selama masa pertumbuhan, kebutuhan zat gizi seperti protein, karbohidrat, lemak, mineral, vitamin, dan air sangat diperlukan. Jika kebutuhan nutrisi tidak terpenuhi, hal ini dapat menghambat pertumbuhan dan perkembangan anak. Peran pesantren pada penyediaan gizi anak (Jatmikowati *et al.*, 2023)

Manajemen gizi di pondok pesantren sangat penting untuk menjaga kesehatan dan mendukung pertumbuhan santri. Salah satu faktor yang mempengaruhinya adalah pemenuhan kebutuhan pangan, termasuk penyediaan menu makanan sehat. Menurut (Abidin, 2021), guru sebagai figur yang dihormati dan dicontohkan akan sangat berpengaruh terhadap perilaku dan perkataan mereka. Dalam proses belajar mengajar, guru memiliki pengaruh yang lebih besar dibandingkan orang tua. Di sekolah, guru dapat ikut serta dalam kegiatan makan bersama santri, dengan syarat mereka juga mengonsumsi menu yang sama. Pendekatan ini efektif karena dengan cara tersebut, guru dapat menunjukkan cara menikmati makanan bergizi, yang dapat mendorong santri untuk mengikuti dan mencoba menu yang disediakan.

Dengan demikian, guru berperan sebagai panutan dalam membiasakan makan sehat (Eliassen, 2011). Kegiatan makan bersama di sekolah menjadi salah satu metode yang efektif untuk mengenalkan anak pada makanan sehat. Pembiasaan makan bersama di sekolah merupakan langkah yang efektif dalam membentuk kebiasaan anak untuk mengonsumsi makanan bergizi yang mendukung tumbuh kembang mereka hingga dewasa nanti (Jatmikowati *et al.*, 2023). Hal ini sesuai dengan hasil dari kuisisioner tingkat pengetahuan ustadz dan ustadzah sebagai guru di pondok pesantren yang berperan dalam memantau kebiasaan pola makan sehat para santri dan santriwati. Hasil kuisisioner mengenai tingkat pengetahuan pengasuh dalam pemberian makanan sehari-hari menunjukkan skor yang sangat baik, menandakan bahwa ustadz dan ustadzah berkontribusi signifikan terhadap peningkatan status gizi santri dan santriwati.

KESIMPULAN DAN SARAN

Penguatan peran pos kesehatan di pesantren, seperti di Pondok Pesantren Tahfidz Al-Qur'an Karangmojo, penting untuk mendukung upaya pencegahan dan penurunan angka permasalahan gizi pada remaja, khususnya para santri. Para Ustadz dan Ustadzah, sebagai pembimbing, bertugas memantau kebiasaan makan sehat para santri dan santriwati. Langkah ini penting untuk memberdayakan masyarakat pesantren sehingga dapat membantu para santri dalam mencegah permasalahan gizi, meningkatkan kualitas kesehatan, dan mendukung pencapaian prestasi santri dalam jangka panjang. Berdasarkan uraian pembahasan di atas,

maka kesimpulan dari penelitian ini adalah sebagian besar ustadz dan ustadzah berusia 26-35 tahun dengan Pendidikan terakhir mayoritas adalah S1. Hasil menunjukkan bahwa tingkat pengetahuan ustadz dan ustadzah sangat baik dalam pembiasaan pola makan sehat bagi santri dan santriwati.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada (1) Departemen Ortodonsia, Fakultas Kedokteran Gigi, Universitas Airlangga, (2) Pondok Pesantren Tahfidz Al-Qur'an Karangmojo Ponorogo, dan (3) Lembaga Penelitian dan Pengabdian Masyarakat Universitas Airlangga atas dukungan dan kontribusinya dalam pelaksanaan penelitian ini. Penelitian ini didanai berdasarkan Surat Kontrak Pelaksanaan Pengabdian kepada Masyarakat PKM Tahun 2024 (No. 841/B/UN.3LPPM/PM.01/2024), dan seluruh partisipan telah memberikan persetujuan melalui informed consent sebelum berpartisipasi. Penelitian ini juga telah mendapatkan izin laik etik dari Komisi Etik Penelitian Fakultas Kedokteran Gigi Universitas Airlangga (No. 0884/HRECC.FODM/VIII/2024).

DAFTAR PUSTAKA

- Abidin, Z. (2021) 'Manajemen Pendidikan Karakter Berbasis Al-Qur'an, Al-Hadits dan Ijtihad', *Gunahumas*, 4(1), pp. 35-47. doi: 10.17509/ghm.v4i1.40230.
- Brewer, J. A. (2007) *Introduction to Early Childhood Education: Preschool Through Primary Grades*. Pearson/Allyn & Bacon. Available at: <https://books.google.co.id/books?id=twg1RgAACAAJ>.
- Eliassen, E. K. (2011) 'The impact of teachers and families on young children's eating behaviors', *YC Young Children*, 66(2), pp. 84-89.
- Ferry Efendi, M. and Makhfudli (2009) *Keperawatan Kesehatan Komunitas: Teori dan Praktik dalam Keperawatan*. Edited by Nursalam. Jakarta: Salemba Medika. Available at: <https://books.google.co.id/books?id=LKpz4vwQyT8C>.
- Hoddinott, J. *et al.* (2008) 'Effect of a nutrition intervention during early childhood on economic productivity in Guatemalan adults', *The Lancet*, 371(9610), pp. 411-416. doi: 10.1016/S0140-6736(08)60205-6.
- Jatmikowati, T. E. *et al.* (2023) 'Peran Guru dan Orang Tua dalam Pembiasaan Makan Makanan Sehat pada Anak Usia Dini', *Jurnal Obsesi: Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 7(2), pp. 1279-1294. doi: 10.31004/obsesi.v7i1.3223.
- Karangmojo, P. T. A.-Q. (2024) *Pesantren Tahfidz Al-Quran Karangmojo*. Available at: <https://ponpeskarangmojo.com/> (Accessed: 16 December 2024).
- Kemendes RI (2013) *Peraturan Menteri Kesehatan Nomor 1 Tahun 2013 tentang Pedoman Penyelenggaraan dan Pembinaan Pos Kesehatan Pesantren, Departemen Kementerian Kesehatan Republik Indonesia*. Available at: http://promkes.kemkes.go.id/download/jsc/files51071Pedoman_Penyelenggaraan_dan_Pembinaan_Pos_Kesehatan_Pesantren.pdf.
- Oktafiani, L. D. A., Astuti, N. D. W. and Rachmawati, S. N. (2019) 'Penguatan Peran Santrihusada Pesantren Nuris Jember Dalam Upaya Pencegahan Dan Penanggulangan Masalah Gizi Pada Remaja Lirista', *Dharmakarya: Jurnal Aplikasi Ipteks untuk Masyarakat*, 12(4), pp. 491-497. doi: 10.15797/concom.2019..23.009.

Pangkalan Data Pondok Pesantren (no date). Available at: <https://ditpdpontren.kemenag.go.id/pdpp/statistik> (Accessed: 22 February 2021).

UNICEF (2021) 'Strategi Komunikasi Perubahan Sosial dan Perilaku: Meningkatkan Gizi Remaja di Indonesia', *Unicef*, pp. 1-66.