

p-ISSN: 2962-4738 e-ISSN: 2962-4584

Vol. 2 No. 12 Desember 2023

**PENDAMPINGAN PEMBERIAN MENU SEHAT DALAM UPAYA PENCEGAHAN
PTM DI PONDOK PESANTREN KECAMATAN PEDURUNGAN KOTA SEMARANG**
Fitriani, Wiwik Wijaningsih, Dyah Nur Subandriani

Poltekkes Kemenkes Semarang

Email: fitriani_nani@ymail.com, wijaningsih@yahoo.com, dyahnursubandriani@yahoo.com

Abstrak

Pondok pesantren adalah salah satu tempat yang mengharuskan para santrinya untuk mandiri dan tinggal menetap di pondok selama masa pendidikan. Salah satu kebutuhan santri yaitu pemenuhan kebutuhan gizi para santri, karena para santri melewati waktu makannya setiap hari di pondok pesantren. Untuk dapat memenuhi hal tersebut perlu adanya pemberian menu sehat bagi para santri. Pemenuhan menu sehat dalam upaya pencegahan PTM (Penyakit Tidak Menular), makanan santri dipenuhi melalui penyelenggaraan makanan institusi yang dikelola dengan baik agar kebutuhan gizi para santri dapat tercukupi sehingga proses belajar mengajar dapat berjalan dengan baik. Tujuan kegiatan ini adalah melaksanakan pendampingan pemberian menu sehat dalam upaya pencegahan PTM di pondok pesantren Kecamatan Pedurungan Kota Semarang. Metode yang digunakan adalah tahap pre-test, edukasi dan pendampingan serta evaluasi dengan cara post-test. Sasaran kegiatan ini adalah penjamah makanan di Pondok Pesantren Al-Ikhlas kota Semarang. Hasil kegiatan ini adalah terjadi perubahan pengetahuan penjamah makanan di Pondok Pesantren Al-Ikhlas kota Semarang setelah diberikan edukasi dan pendampingan. Kegiatan ini memerlukan dukungan pihak pesantren dalam menciptakan penyelenggaraan makanan yang sehat dan aman sehingga santri memperoleh makanan sehat sesuai dengan kebutuhan gizinya.

Kata Kunci: Penyelenggaraan Makanan, Pencegahan PTM, Pengelola Dapur, Pondok Pesantren.

Abstract

Islamic boarding school is a place that requires its students to be independent and live in the boarding school for the duration of their education. One of the needs students is fulfilling the nutritional need students, because the students go through their meal times every day at the Islamic boarding school. To be able to fulfill this, it is necessary to provide a healthy menu for the students. Fulfillment of a healthy menu to prevent non-communicable diseases, student food is fulfilled through well-managed institutional food so that the nutritional needs of the students can be met so that the learning process can run well. The aim of this activity is to provide assistance in providing healthy menus in preventing non-communicable diseases in Islamic boarding schools in Pedurungan District, Semarang City. The methods used are pre-test, education and mentoring, and then evaluation by means of post-test. The target of this activity is food handlers at the Al-Ikhlas Islamic Boarding School, Semarang city. The result of this activity was a change in the knowledge of food handlers at the Al-Ikhlas Islamic Boarding School in Semarang City after being provided with education and mentoring. This activity requires support from the Islamic boarding school in creating healthy and safe food services so that students receive healthy food according to their nutritional needs.

Keywords: *Food Management, Prevention of non-communicable diseases, Kitchen Manager, Islamic Boarding School.*

PENDAHULUAN

Pondok pesantren adalah salah satu tempat yang berfungsi untuk mendidik santri menjadi orang yang berakhlak mulia dan cerdas (Junita dan Merita, 2021). Pondok pesantren menggunakan system boarding school yang mengharuskan para santrinya untuk mandiri dan tinggal menetap di pondok selama masa pendidikan sehingga menuntut untuk hidup lebih mandiri dan jauh dari keluarga. Pihak pondok pesantren berperan sebagai pengasuh dan keluarga bagi santri yang memperhatikan layanan sekolah dan kebutuhan santri. Salah satu kebutuhan santri yaitu pemenuhan kebutuhan gizi dimana para santri melewati waktu makan di dalam pondok pesantren. Penyelenggaraan makanan di pondok pesantren perlu dikelola dengan baik agar kebutuhan gizi para santri dapat tercukupi sehingga proses belajar mengajar dapat berjalan dengan baik (Nurlaela dan Gobel, 2020). Penyelenggaraan makanan di pondok pesantren adalah suatu rangkaian kegiatan yang dimulai dari perencanaan menu sampai dengan pendistribusian makanan kepada santri yang bertujuan untuk mencapai status kesehatan yang optimal melalui pemberian makanan yang disediakan oleh pihak pondok pesantren (Taqui, 2014).

Kebutuhan gizi para santri penting untuk diperhatikan. Sebagian besar dari santri pada Pondok Pesantren Al-Ikhlas menempati jenjang pendidikan SMP. Anak SMP (Sekolah Menengah Pertama) yaitu anak dari golongan yang berusia 12 hingga 15 tahun, pada usia tersebut disebut sebagai remaja. Menurut World Health Organization (WHO), anak sekolah berusia antara 7-15 tahun, sedangkan di Indonesia lazimnya anak berusia antara 7-12 tahun (Pritasari et al, 2017). Remaja yang sehat diharapkan dapat menjadi investasi dalam pembangunan negara. Untuk mewujudkan remaja yang sehat dapat dilakukan beberapa hal, salah satunya dengan memperhatikan pemenuhan kebutuhan gizi selama masa remaja. Remaja membutuhkan makanan yang adekuat baik dari segi kuantitas dan kualitas. Semakin beranekaragam makanan yang dikonsumsi, maka semakin terpenuhi kecukupan zat gizi yang dapat berdampak pada status gizi dan kesehatannya (Rokhmah et.al, 2017). Oleh karena, itu perlu diperhatikan adanya akses untuk makanan yang baik pada remaja dalam upaya pencegahan penyakit tidak menular (PTM) di kemudian hari.

Makanan yang tidak dikelola dengan baik dan benar oleh penjamah makanan dapat menimbulkan dampak negatif seperti penyakit dan keracunan akibat bahan kimia, mikroorganisme, tumbuhan atau hewan, serta menimbulkan alergi (Alwi et. al, 2019). Hasil studi di Semarang menunjukkan sebanyak 77,8% praktek higiene kurang baik, keseluruhannya positif mengandung *Escherichia coli* (Setyorini, 2013). Penelitian lain yang dilakukan di Poltekkes Kemenkes Riau menyatakan bahwa pengetahuan penjamah makanan kategori baik sebanyak 66,6% karena dipengaruhi oleh umur, pendidikan, dan lama bekerja (Novita dan Lestari, 2018). Perilaku penjamah makanan berperan dalam menentukan kualitas produk pangan yang dihasilkan. Perilaku yang berisiko dapat mengganggu kesehatan karena berdampak pada higienitas makanan yang disajikan. Sebaliknya, perilaku yang sehat dapat menghindarkan makanan dari kontaminasi atau pencemaran dan keracunan (Handayani et al, 2015). Tujuan dari kegiatan ini adalah melakukan pendampingan pemberian menu sehat dalam upaya pencegahan PTM di Pondok Pesantren Kecamatan Pedurungan Kota Semarang.

METODE PENELITIAN

Kegiatan dilaksanakan mulai dari bulan Maret-Oktober 2023. Bulan November 2023 digunakan untuk mempersiapkan laporan akhir. Lokasi dari kegiatan ini bertempat di Pondok Pesantren Al-Ikhlas kota Semarang. Sasaran merupakan penjamah makanan yaitu santri yang berjumlah 28 orang. Metode yang digunakan adalah tahap pre-test, edukasi dan pendampingan, serta evaluasi dengan cara post-test.

HASIL DAN PEMBAHASAN

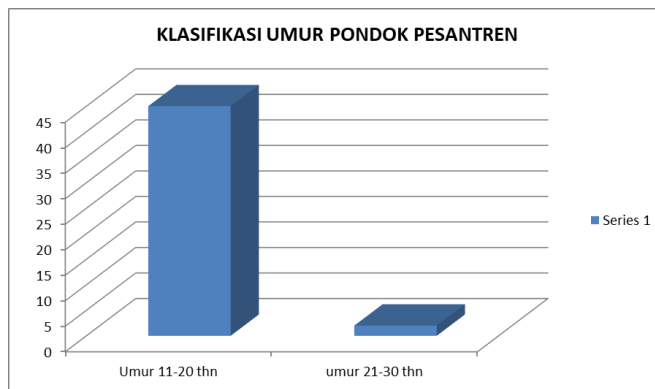
Pelaksanaan Kegiatan Pengabdian Masyarakat terdiri dari beberapa tahapan kegiatan sebagai berikut:

1. Observasi

Observasi bertujuan untuk menggali informasi mengenai praktik penyelenggaraan makanan sebelum dilakukan edukasi pada penjamah makanan di Pondok Pesantren Al-Ikhlas Kota Semarang. Hasil observasi menunjukkan masih ditemui penjamah makanan yang belum menerapkan cara pengolahan

makanan yang baik dan benar. Dimana lokasi pengolahan masih dekat dengan sumber pencemar berupa tempat sampah yang tidak tertutup dan tidak tersedianya tempat cuci tangan yang terpisah dengan tempat cuci peralatan masak. Penjamah makanan belum menerapkan 6 langkah cuci tangan dan juga belum menggunakan alat pelindung diri seperti celemek, sepatu kedap air dan masker. Masih ditemui juga penjamah makanan yang makan dan berbicara di area pengolahan makanan.

Berdasarkan hasil pengumpulan data yang dilakukan, diperoleh jumlah responden yang mengikuti kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini sebanyak 24 orang. Karakteristik responden dapat dilihat pada grafik berikut :

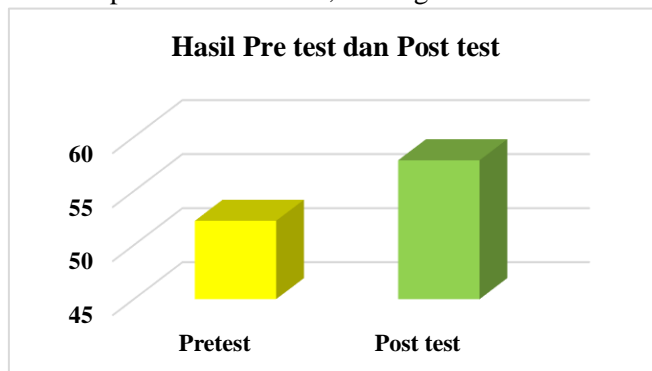


Grafik 1. Kelompok Umur Santri

Berdasarkan hasil observasi diketahui bahwa penjamah makanan belum terpapar pendidikan mengenai perencanaan, pengolahan sampai pendistribusian menu sehat serta hygiene sanitasi dalam pengolahan menu sehat secara lengkap dan mendalam. Pemilihan khalayak sasaran yaitu penjamah makanan sebagai orang yang paling berperan dalam penyusunan dan pengolahan menu sehat dengan menerapkan hygiene sanitasi dapur pondok pesantren sehingga dapat menciptakan lingkungan yang sehat.

2. Hasil Pre test dan Post test

Pretest ini bertujuan untuk mengetahui gambaran pengetahuan santri mengenai 7 pesan gizi seimbang pada pemilihan dan pengolahan bahan makanan. Adapun pengetahuan yang ditanyakan adalah tentang gizi seimbang, perencanaan menu santri, pemilihan bahan makanan, penyimpanan bahan makanan, pengolahan makanan, dan hygiene sanitasi dalam pengolahan menu sehat di Pondok Pesantren. Para santri mengerjakan kuis pretest dengan nilai rata-rata 52,25 dengan nilai minimum 25 dan nilai maksimum 90. Setelah edukasi dilakukan kepada santri, dilakukan posttest untuk mengetahui peningkatan pengetahuan dari antri. Adapun nilai rata-rata saat post test adalah 57,85 dengan nilai minimum 30 dan nilai maksimal 90.



Grafik 2. Hasil Pre test dan Post test

3. Edukasi Penyelenggaraan Makanan

Tim pengabmas menyampaikan materi menggunakan power point sesuai dengan materi pada modul. Tim Pengabmas menyampaikan materi secara bergantian. Adapun materi yang disampaikan adalah sebagai berikut:

- a. Perencanaan Menu Sehat

Perencanaan menu dilakukan oleh pihak penyelenggara makanan pondok pesantren. Perencanaan menu disesuaikan dengan dana dan variasi masakan, tetapi belum memperhatikan kebutuhan gizi santri. Tim pengabmas menjelaskan mengenai gizi seimbang, kebutuhan gizi santri, cara merencanakan menu sehat.

b. Pengolahan Sampai Pendistribusian Menu Sehat

Pengolahan makanan merupakan kegiatan untuk mengubah (memasak) bahan makanan mentah menjadi makanan yang siap dimakan, berkualitas, dan aman untuk dikonsumsi. Semua tenaga dapur terlibat dalam pengolahan bahan makanan termasuk kepala dapur yang bertanggung jawab untuk mengontrol proses pengolahan. Pendistribusian bahan makanan dilakukan dengan cara santri mengantri untuk pembagian makan. Hasil observasi sebelumnya menunjukkan tempat penyimpanan bahan makanan belum sesuai standar selain itu karena area pengolahan yang terbatas sehingga tidak ada meja persiapan. Tim Pengabmas memberikan edukasi terkait cara penyimpanan bahan makanan, tempat pengolahan yang baik, alat masak yang aman, Alat Pelindung Diri (APD) penjamah makanan, perilaku pengolah makanan, proses pengolahan, cara menyimpan makanan jadi serta distribusi dan penyajian makanan.

c. Higiene Sanitasi Dalam Pengolahan Menu Sehat

Penjamah makanan harus memiliki pengetahuan tentang higiene sanitasi pengolahan makanan dan dapat mempengaruhi kualitas makanan yang disajikan kepada konsumen (Novita and Lestari, 2018). Peningkatan pengetahuan pada penjamah makanan penting dilakukan agar mereka paham dan memiliki kesadaran untuk dapat menyiapkan bahan makanan dengan baik, bersih dan aman. Pengetahuan penjamah makanan mengenai perlengkapan kerja masih sangat kurang, hal ini menyebabkan perilaku penjamah makanan khususnya adalah hal menggunakan perlengkapan kerja menjadi rendah. Perilaku penjamah makanan yang kurang disebabkan oleh rendahnya pengetahuan dan persyaratan higiene personal. Tim pengabmas memberikan edukasi terkait langkah mencuci tangan, mencuci bahan makanan, mencuci alat makan dan masak serta cara membersihkan ruang dapur dan peralatan.

4. Pendampingan Pemberian Menu Sehat

a. Perencanaan Menu Sehat

Santri di pondok pesantren menerima makanan sehari-hari sesuai menu yang disediakan oleh pengurus pondok pesantren. Walaupun penyajian menu tidak terlepas dari anggaran yang tersedia, namun menu yang ditawarkan harus memperhatikan kebutuhan santri dan mengingat para santri berada di pesantren dalam waktu cukup lama, sebaiknya menu disajikan dengan berbagai cara agar tidak terjadi kebosanan. Tim pengabmas memberikan telah memberikan pendampingan mengenai pengaturan menu sehat, termasuk juga didalamnya mengenai variasi menu, variasi cara pengolahan, variasi bahan makanan, variasi bentuk dan warna.

b. Pengolahan Sampai Pendistribusian Menu Sehat

Sistem penyelenggaraan makanan di Pondok Pesantren Al-Ikhlas Pedurungan Lor dikelola sendiri oleh pihak pesantren tanpa ada campur tangan dari pihak luar seperti catering. Pengelolaan seperti ini dikenal dengan sebutan swakelola, yaitu sistem penyelenggaraan makanan yang dilakukan menggunakan seluruh sumber daya yang disediakan oleh institusi tersebut begitu juga pengelolaan dan kebijakan yang berjalan di dalam institusi (Taqhi, 2014). Tenaga kerja penyelenggaraan makanan adalah santri yang terdiri dari 1 kelompok (12 orang) yang bertugas secara bergiliran setiap harinya untuk dua kali masak dalam sehari. Santri didampingi oleh 1 orang penanggung jawab dapur. Penanggung jawab dapur bertugas membeli bahan makanan secara langsung setiap harinya dan menentukan menu yang akan dimasak.

Pemahaman penjamah makanan mengenai edukasi yang diberikan dilihat melalui praktek penyelenggaraan makanan. Tim pengabmas melakukan pendampingan dan edukasi pada proses penyelenggaraan makanan mulai dari persiapan bahan makanan, pengolahan, dan pendistribusian. Pada saat observasi sebelumnya ditemui bahwa penjamah makanan melakukan persiapan bahan makanan di lantai maka dari itu, tim pengabmas memberikan meja persiapan agar menunjang proses penyelenggaraan makanan di pondok pesantren. Tim pengabmas juga memberikan contoh dengan

menggunakan APD berupa celemek pada saat masak. Diharapkan pihak pondok pesantren dapat menyediakan APD untuk menjamin kebersihan dan keamanan pada proses pengolahan.

Tim pengabmas melakukan pendampingan pada pengolahan makanan. Pengolahan makanan di pondok pesantren masih tergolong tradisional dilihat dari pengolahan menggunakan tungku dan kayu bakar. Setelah itu, penyajian makanan dilakukan secara prasmanan, penjamah makanan yang bertugas membagikan makanan juga belum menggunakan APD dalam pelaksanaannya



Gb 1. Pendampingan persiapan bahan makanan

c. **Higiene Sanitasi Dalam Pengolahan Menu Sehat**

Higiene Sanitasi dilakukan untuk mengendalikan faktor risiko terjadinya kontaminasi terhadap makanan, baik yang berasal dari bahan makanan, orang, tempat dan peralatan agar aman dikonsumsi. Tim pengabmas memberikan pendampingan tentang pentingnya mencuci tangan dengan 6 langkah sebelum dan sesudah pengolahan makanan. Selain itu, diberikan juga pendampingan terkait bahaya kontaminasi silang antara bahan makanan mentah dan bahan makanan matang. Tim pengabmas juga memberikan edukasi dan contoh mengenai pemakaian APD saat pengolahan makanan. Diharapkan kedepannya dapat disediakan APD oleh pihak pondok pesantren untuk seluruh tenaga penjamah makanan.

Sanitasi lingkungan di pondok pesantren belum cukup baik, hal ini dilihat dari tempat sampah yang terbuka di area pengolahan. Tim pengabmas telah memberikan arahan dan masukan agar disediakan tempat sampah tertutup dan sebaiknya membedakan antara sampah organik dan non organik.



Gb 2. Pendampingan Praktek 6 Langkah Mencuci Tangan

5. Advokasi

Kegiatan advokasi ditujukan kepada pihak pondok pesantren Al-Ikhlas Kota Semarang. Kegiatan ini berlangsung selama masa kegiatan pengabdian masyarakat. Kegiatan advokasi lainnya juga dengan memberikan booklet penyelenggaraan makanan sehat kepada pihak Pondok Pesantren, sehingga diharapkan penjamah makanan dapat menyusun dan mengolah menu sehat untuk mencukupi kebutuhan gizi santri. Tim pengabmas juga memberikan meja persiapan untuk menunjang kegiatan penyelenggaraan makanan di Pondok Pesantren.

KESIMPULAN

1. Pendampingan perencanaan menu sehat (gizi seimbang) dilakukan agar para penjamah makanan terampil menyusun menu sehat dan beragam dalam upaya pencegahan PTM di Pondok Pesantren Al-Ikhlas Kecamatan Pedurungan Kota Semarang.
2. Pendampingan proses pengolahan sampai pendistribusian menu sehat (gizi seimbang) dengan memberikan edukasi kepada penjamah makanan di Pondok Pesantren Al-Ikhlas Kecamatan Pedurungan.

3. Pendampingan pelaksanaan praktek higiene sanitasi melalui praktek cuci tangan di Pondok Pesantren Al-Ikhlas Kecamatan Pedurungan
4. Meningkatnya pengetahuan penjamah makanan di Pondok Pesantren Al-Ikhlas Kecamatan Pedurungan setelah diberikan pembelajaran dengan menggunakan buku PHBS Sekolah.

BIBLIOGRAFI

- Alwi, K., Ismail, E., Palupi, I.R., 2019. Pengetahuan Keamanan Pangan Penjamah Makanan dan Mutu Keamanan Pangan di Pondok Pesantren. *Darussalam Nutr. J.* 3, 72–83.
- Handayani, N.M.A., Adhi, K.T., Duarsa, D.P., 2015. Faktor yang Mempengaruhi Perilaku Penjamah Makanan dalam Penerapan Cara Pengolahan Pangan yang Baik pada Industri Rumah Tangga Pangan di Kabupaten Karangasem. *Public Heal. Prev. Med. Arch.* 3, 194–202.
- Junita, D., Merita, 2021. Penyelenggaraan Makanan dan Indikasi Food Borne Disease pada Santri di Pondok Pesantren Ainul Yaqin. *Media Gizi Pangan* 28, 64–71.
- Novita, L., Lestari, R., 2018. Gambaran Pengetahuan Dan Sikap Penjamah Makanan Tentang Personal Higiene Pada 3 Pedagang Di Kantin Poltekkes Kemenkes Riau. *J. Ibu Dan Anak* 6, 81–88.
- Nurlaela, E., Gobel, S.Y. V, 2020. Intervensi Modul Penyelenggaraan Makanan terhadap Pengetahuan dan Sikap Pengolah Makanan Di Pondok Pesantren Kota Kendari. *Heal. Inf. J. Penelit.* 12, 46–52.
- Pritasari, Damayanti, D., Lestari, N.T., 2017. *Gizi Dalam Daur Kehidupan*. Pusat Pendidikan Sumber Daya Manusia Kesehatan, Jakarta.
- Rokhmah, F., Muniroh, L., Nindya, T.S., 2017. Hubungan Tingkat Kecukupan Energi Dan Zat Gizi Makro Dengan Status Gizi Siswi Sma Di Pondok Pesantren Al-Izzah Kota Batu. *Media Gizi Indones.* 11, 94–100.
- Setyorini, E., 2013. Hubungan Praktek Higiene Pedagang Dengan Keberadaan Eschericia Coli Pada Rujak Yang Di Jual Di Sekitar Kampus Universitas Negeri Semarang. *Unnes J. Public Heal.* 2, 1–8.
- Taqhi, S.A., 2014. Gambaran Sistem Penyelenggaraan Makanan Di Pondok Pesantren Hubulo Gorontalo. *MKMI* 241–247.



This work is licensed under a Creative Commons Attribution-ShareAlike 4.0 International License.