

**Determinan Masalah Gizi Remaja di Pondok  
Pesantren Tebuireng (Studi Kualitatif)**  
*Determinant of Nutrition Problems Among Adolescent in  
Tebuireng Islamic Boarding (A Qualitative Study)*

**Niken Widyastuti Hariati\***

Diploma III Gizi, Poltekkes Kemenkes Banjarmasin

**Abstract**

*Adolescents are a strategic target in community nutrition improvement efforts, where adolescent nutrition problems are complex nutritional problems. This study aimed to examine the determinant factors that affect the nutritional problems of students at Pondok Pesantren Tebuireng, Jombang, East Java. This research used qualitative approach of phenomenology paradigm. Informants as many as 12 people were determined purposively. Data were collected through in-depth interviews and observations. Validation of data by triangulation method, processed and analyzed by content analysis and presented in narrative form. The research indicated that the nutrition problem among the students of Tebuireng Islamic Boarding School are not only skinny but also fat even obese in terms of their nutrition status. The determinant factors of nutrition problem among the students with fat nutrition status related to eating habit and activity habit are the lack of physical activity (exercise) because of minimum facilities, consuming food with high fat and sugar as it is easy to get around the boarding school, irregular breakfast and dinner eating habit due to activity levels (schedule), the lack of knowledge on healthy eating habit, perception on body image, and a habit of consuming low number of vegetables related to taste. Meanwhile, the determinant factors of nutrition problem among the student with skinny nutrition status related to eating habit and activity habit are irregular breakfast eating habit due to activity levels, low daily intake due less appetite, and low level of knowledge on healthy eating habit.*

**Keywords:** *nutritional problems, Islamic boarding school, adolescent*

**Abstrak**

Remaja merupakan sasaran strategis dalam upaya perbaikan gizi masyarakat, permasalahan gizi remaja merupakan permasalahan gizi yang kompleks. Penelitian ini bertujuan mengkaji faktor determinan yang mempengaruhi masalah gizi santri di Pondok Pesantren Tebuireng, Jombang, Jawa Timur. Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif paradigma fenomenologi. Informan sebanyak 12 orang yang ditentukan secara purposif. Data dikumpulkan melalui wawancara mendalam dan observasi. Pengabsahan data dengan metode triangulasi, diolah dan dianalisis dengan analisis isi dan disajikan dalam bentuk naratif. Hasil penelitian menunjukkan bahwa permasalahan gizi yang dialami santri tidak saja status gizi kurus, tetapi juga status gizi gemuk. Faktor determinan permasalahan status gizi gemuk terkait pola makan dan pola aktivitas ialah kurangnya aktivitas fisik olahraga akibat fasilitas olahraga yang minim, pola makan jajanan tinggi lemak dan gula dipengaruhi oleh mudahnya akses dan banyaknya penjaja makanan di sekitar Ponpes, pola sarapan dan makan malam yang tidak teratur akibat tingkat aktivitas, kurangnya tingkat pengetahuan pola makan yang sehat, persepsi tentang citra tubuh dan konsumsi sayuran yang rendah terkait selera. Sementara faktor determinan permasalahan status gizi kurus terkait pola makan dan pola aktivitas ialah pola sarapan yang tidak teratur akibat tingkat aktivitas, rendahnya asupan harian akibat nafsu makan yang kurang dan rendahnya tingkat pengetahuan pola makan yang sehat.

**Kata kunci:** permasalahan gizi, pondok pesantren, remaja

\*Penulis Korespondensi:

Niken Widyastuti Hariati, email: niken.widyastuti.hariati@gmail.com



This is an open access article under the CC-BY license

## PENDAHULUAN

Masa remaja merupakan fase transisi anak menjadi dewasa. Pada fase ini terjadi peningkatan kebutuhan zat gizi untuk proses tumbuh kembang (Bhosale and Arya, 2014). Selama masa remaja, terjadi perubahan hormonal yang mempercepat pertumbuhan (Departemen gizi dan kesehatan masyarakat, 2007). Remaja mengalami perubahan yang cepat dalam struktur tubuh dan fisiologis, psikologis dan fungsi sosial dan merupakan masa anabolik yang intens membutuhkan peningkatan asupan semua zat gizi (Dars *et al*, 2014; Wolde, 2014).

Gizi yang tidak memadai pada masa remaja berpotensi menghambat pertumbuhan dan pematangan seksual, meskipun hal ini mungkin akibat dari kekurangan gizi yang kronis pada masa bayi dan kanak-kanak. Gizi yang tidak memadai pada masa remaja dapat menempatkan mereka pada risiko tinggi penyakit kronis terutama jika dikombinasikan dengan gaya hidup yang merugikan lainnya (Singh *et al*, 2014).

Asupan zat gizi dipengaruhi oleh apa yang dikonsumsi dalam bentuk makanan. Kekurangan ataupun kelebihan zat gizi akan dimanifestasikan dalam bentuk pertumbuhan yang menyimpang dari pola standar. Perilaku gizi yang salah banyak dijumpai pada remaja diantaranya adalah pola kebiasaan yang kurang sehat sehingga menimbulkan berbagai masalah kesehatan, seperti gizi kurang maupun gizi lebih (Pahlevi, 2012).

Salah satu penyebab timbulnya masalah gizi dan perubahan kebiasaan makan pada remaja adalah pengetahuan gizi yang rendah dan terlihat pada kebiasaan makan yang salah, yaitu dilihat dari pengetahuan dan praktik gizi remaja yang rendah tercermin dari perilaku menyimpang dalam kebiasaan memilih makanan. Remaja yang memiliki pengetahuan gizi yang baik akan lebih mampu memilih makanan sesuai dengan kebutuhannya (Pratiwi A *et al*, 2018).

Berdasarkan hasil Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) (2013) pada kelompok remaja umur 13-15 tahun, secara nasional prevalensi kurus adalah sebesar 11.1 % (3.3% sangat kurus dan 7.8% kurus) dan untuk prevalensi gemuk di Indonesia sebesar 10.8% (8.3% gemuk dan 2.5% sangat gemuk (obesitas)). Sedangkan pada kelompok remaja usia 16-18 tahun, secara nasional prevalensi kurus adalah sebesar 9.4% (1.9% sangat kurus dan 7.5% kurus) dan prevalensi gemuk adalah sebesar 7.3% (5.7% gemuk dan 1.6% obesitas). Berdasarkan hasil Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) (2018) pada kelompok remaja umur 13-15 tahun, secara nasional prevalensi kurus adalah sebesar 8.7% (6.8% kurus dan 1.9% sangat kurus) dan untuk prevalensi gemuk secara nasional adalah sebesar 16.0% (11.2% gemuk dan 4.8% sangat gemuk). Sedangkan pada kelompok remaja usia 16-18 tahun, secara nasional prevalensi kurus adalah sebesar 7.9% (1.1% sangat kurus dan 6.8% kurus) dan prevalensi gemuk adalah sebesar 16.4% (11.3% gemuk dan 5.1% obesitas). Dari data Riskesdas tahun 2013 hingga tahun 2018 terlihat kecenderungan data mengalami peningkatan yang signifikan dalam kasus kegemukan (status gizi gemuk dan obesitas). Sedangkan kasus dengan status gizi kurus cenderung stabil namun tetap tinggi.

Di Provinsi Jawa Timur sendiri, prevalensi untuk status gizi remaja usia 13-15 tahun dari tahun 2013, status gizi kurus 10.5% (2.6% sangat kurus dan 7.9% kurus) dan status gizi gemuk 11.9% (8.9 gemuk dan 3.0% obesitas) (Risikesdas, 2013). Pada tahun 2018 trend mengalami peningkatan, dimana status gizi kurus sebesar 7.2% (1.5% sangat kurus dan 5.7% kurus) dan status gizi gemuk 19.3% (13.3% gemuk dan 6.0% obesitas) (Risikesdas, 2018). Sedangkan untuk remaja usia 16-18 tahun, pada tahun 2013 untuk status gizi kurus sebesar 10.1% (1.9% sangat kurus dan 8.2% kurus) dan untuk status gizi gemuk 8.2% (6.2% gemuk dan 2.0% obesitas) (Risikesdas, 2013). Trendnya pun mengalami peningkatan khususnya pada kasus kegemukan hingga obesitas. Dimana pada tahun 2018 dimana untuk status gizi kurus 7.9% (1.1% sangat kurus dan 6.8% kurus) dan status gizi gemuk 16.4% (11.3% gemuk dan 5.1% obesitas) (Risikesdas, 2018).

Remaja yang berada di pondok pesantren sangat rentan mengalami permasalahan gizi dengan segala kompleksitasnya. Baik terkait dengan tingkat aktivitas yang sangat padat, tingkat pengetahuan dan pola makan yang beragam. Hasil studi sebelumnya pada pesantren Tabuireng yang terdiri dari SMP A. Wahid Hasyim Tebuireng, MTs Salafiyah Syafi'iyah Tebuireng, SMA A. Wahid Hasyim, dan Ma'had 'Aly Hasyim Asy'ari didapatkan bahwa santrinya menderita Kekurangan Energi Kronik (KEK) yang menurun dari 16,2% menjadi 13,1% akan tetapi memiliki status gizi gemuk sebanyak 28,4 % dan dalam 2 bulan meningkat menjadi 28,6% selama tinggal di pesantren tersebut (Kardjati, 2015).

Santri usia remaja merupakan di Pondok Pesantren merupakan sasaran strategis dalam upaya perbaikan gizi masyarakat, dimana permasalahan gizi remaja merupakan permasalahan gizi yang kompleks. Penelitian ini bertujuan mengkaji faktor determinan yang mempengaruhi masalah gizi pada santri di Pondok Pesantren (Ponpes) Tebuireng, Jombang, Jawa Timur.

## METODE

Penelitian dilakukan menggunakan pendekatan kualitatif dengan paradigma fenomenologi. Penelitian ini dilakukan di pondok pesantren Tebuireng, Jombang, Jawa Timur mulai bulan Maret sampai Mei 2015. Jumlah informan dalam penelitian menggunakan sampel jenuh sebanyak 12 orang informan. Informan kunci, yaitu yang menguatkan pernyataan informan utama sebanyak 7 orang yang terdiri dari pengasuh pondok pesantren, pembina pondok putera dan puteri, pegawai Pusat Kesehatan Pesantren serta pengelola Jasa Boga. Informan didapatkan dengan metode *purposive sampling* berdasarkan kriteria duduk di kelas tingkat 2 mulai dari SMP A. Wahid Hasyim, SMA A. Wahid Hasyim, MTs A. Wahid Hasyim dan MA A. Wahid Hasyim, memiliki permasalahan gizi yaitu status gizi kurus atau status gizi gemuk, mondok di Pesantren Tebuireng, usia antara 13-18 tahun dan bersedia ikut dalam wawancara. Pengumpulan data atau informasi berupa *in-depth interview* dan *observasi semi partisipatif*, dan untuk keabsahan data dilakukan metode triangulasi data yang melingkupi triangulasi sumber, metode dan teori. Pengolahan dan analisis data menggunakan analisis isi (*content analysis*) dan disajikan dalam bentuk naratif.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Jumlah informan dalam penelitian ini sebanyak 12 orang. Dari total 12 informan 8 orang memiliki status gizi gemuk dimana 4 orang perempuan dan 4 orang laki-laki serta

4 orang status gizi kurus dimana 2 orang perempuan dan 2 orang laki-laki (Tabel 1).

**Tabel 1. Karakteristik Informan**

No	Inisial	Sekolah	Kota Kelahiran	Jenis Kelamin	Usia	Status Gizi
1	AQA	MTS Tingkat II	Bandung	Perempuan	13	Gemuk
2	BRH	MTS Tingkat II	Bekasi	Laki-laki	14.6	Gemuk
3	BSM	SMP Tingkat II	Cilacap	Laki-laki	14.8	Gemuk
4	DAD	SMA Tingkat II	Jakarta	Laki-laki	15.8	Gemuk
5	DRO	SMP Tingkat II	Jombang	Perempuan	14.1	Gemuk
6	TBI	SMA Tingkat II	Nganjuk	Perempuan	17.4	Gemuk
7	YFS	MA Tingkat II	Surabaya	Laki-laki	16.6	Gemuk
8	ZTA	MA Tingkat II	Surabaya	Perempuan	17	Gemuk
9	MNG	MTS Tingkat II	Mojokerto	Laki-laki	14	Kurus
10	IFM	SMP Tingkat II	Tarakan	Laki-laki	14.7	Kurus
11	NHL	MA Tingkat II	Surabaya	Perempuan	17	Kurus
12	NRA	MTS Tingkat II	Nganjuk	Perempuan	14	Kurus

Dari hasil wawancara informan didapatkan faktor yang mempengaruhi permasalahan gizi santri antara lain adalah pola makan terkait selera, pola makan terkait persepsi tentang body image, pola makan terkait tingkat pengetahuan, pola makan terkait ketersediaan dan akses terhadap makanan, pola makan terkait tingkat aktivitas, pola aktivitas (olahraga) terkait ketersediaan fasilitas dan akses olahraga. Pola makan sangat terkait dengan faktor personal yaitu selera atau kebiasaan makan yang merupakan ekspresi tiap individu dalam memilih makanan yang akan membentuk pola makan. Berikut ini hasil wawancaranya:

*“Uhhh jarang (sarapan)... kalo makan nasi jarang, lebih suka jajan. Kalau makan nasi biasa cuman sore. Pagi biasa cuman jajan. Biasa beli roti susu sama snack-snack.”*  
(AQA, 13 thn, 14 April 2015)

*“Jarang Jabo. Biasa udah jajan Jabonya dateng. Klo nggak sempet nggak sarapan Jabo. Klo nggak enak juga nggak. Biasa nanya sama teman lauknya apa klo nggak suka nggak makan. Jadinya pagi disekolah beli jajanan kayak Risoles. Kadang juga cuman ambil lauknya aja.”*  
(DRO, 14 thn, 8 April 2015)

*“Uhhhmm... nggak begitu suka sayur. Sarapan ya nggak tiap hari. Takut terlambat ke sekolah. Kalau makan siang, biasa kalo nggak mood sama menu Jabo makan mie ayam. Kalau makan nasinya 3x centong. Lauknya kan dibatasi. Sayurnya juga biasa sering kehabisan. Kalau habis makan malam biasa jajan-jajan, kayak wafer-wafer.”*  
(YFS, 16 thn, 10 April 2015)

Santri remaja dengan status gizi kurang cenderung lebih pasif soal makan. Nafsu makan yang kurang dan malas. Biasa pula melewatkan salah satu atau dua waktu makan, diganti dengan cemilan ringan, namun porsi makanan pokok kecil dari porsi makan remaja pada umumnya. Selain itu, baik santri status gizi kurang dan lebih cenderung tidak menyukai mengkonsumsi sayuran. Berikut petikan wawancaranya:

*“Kadang-kadang nggak nafsu makan. Kadang siang kadang sore. Biasanya menunya agak bosan. .... Mandi ngantri, habis mandi males ke Jabo. Pegel habis ngantri mandi. .... Klo makan siang nggak suka menunya, jajan chiki-chiki ato gorengan cuman satu doank. .... Sayur lodeh juga kepanasan. Kangkung juga nggak suka. Sudah dari dulu. Enek liat warnanya. Kurang suka sayur sih.”*  
(MNG, 14 thn, 12 April 2015)

*“Makannya klo dirumah tunggu disuruh. Cenderung dipaksa sama mama sih. Aku udah dari dulu kayak gitu sih mbak. Kalo makan sayurnya nggak, paling kuahnya doang.”*  
(NHL, 17 thn, 19 April 2015)

Persepsi santri tentang *body image* mereka baik yang memiliki status gizi lebih maupun kurang keduanya “negatif”. Persepsi mereka didasarkan pada perasaan dan pendapat pribadi serta kecenderungan pendapat oranglain terhadap diri mereka. Hal ini tergambarkan dalam hasil wawancara mendalam berikut ini :

*“Tinggi 160 sekian apa 170. Beratnya... lupa mbak. Diatas 70. Beratnya belum (ideal). Kelebihan dikit. Kurang gimana gitu..... Makannya dikurangin. Yang biasanya berapa jadi berapa gitu (nasi). Nggak makan pagi biasa. Ya... kadang kelupaan kadang-kadang buat ngurangin berat badan.”*  
(BRH, 14 thn, 14 April 2015)

*“Belum idealah mbak, kebanyakan beratnya... Pengen sih pengen nurunin, tapi ya gitu. Pernah coba ya puasa gitu. Tapi cuman sehari dua hari. Terus besoknya badannya berasa agak enakan. Tapi balik lagi, ya gitu. Pernah sih diajak diet-diet gitu. Pagi makan kentang siang kentang nggak pake nasi. Tapi belum siap mbak. Pernah nggak makan malam, tapi sama ajakan makannya tetep 3x pagi, siang, sore. Biasanya itu yang terlewat makan pagi/ sarapan.”*  
(TBI, 17 thn, 9 April 2015)

*“Berat badan waktu masuk pesantren 63 kg, pas diukur kemaren 73 kg. Saya juga kaget koq naiknya cepet. Tapi yah biasa paling nanti ninggi-ninggi sendiri, beratnya juga turun sendiri, palingan ngurangin makan..... Sekalian buat ngurangin berat badan biasa juga nggak sarapan atau nggak makan siang. Tapi biasa kalo kayak gitu jajannya nambah. Soalnya kan lapar.”*  
(BSM, 14 thn, 8 April 2015)

*“Tingginya 158 cm, beratnya sekitar 40 kg. Belum ideal lah mbak. Berat badannya. Ngerasa kurusan mbak. Klo tingginya sudah lumayanlah.... Bias a minum susu dancow. Disuruh mama. Tapi klo dirumah tiap hari setiap habis makan, tapi klo disinikan susah air panasnya. Aku dibilangin kurus terus sama mama. Jadi dibeliin susu. Tapi baru sih ini. Udah capek dibiingin kurus terus sama mama.”*  
(NHL, 17 thn, 19 April 2015)

*“Berat badan sekarang 32 kg. Tinggi 140an, lupa. Nggak pernah nimbang sebelumnya. Tingginya belum ideal. Maunya 150an idealnya. Tapi beratnya pengennya nambah, masih kurang..... Supaya beratnya nambah biasa minum susu juga. Di suruh mama. Milo kadang-kadang. Dijabo ada. Minumnya tiap pagi. Biasa juga beli susu Hi-Lo sachet. Diseduh dikamar. Kadang minum malam ato pagi.”*  
(MNG, 14 thn, 12 April 2015)

Para remaja santri menilai *body image* berdasarkan atas pendapat oranglain atas dirinya dan perasaan pribadi semata. Para remaja santri ini tidak memiliki pengetahuan khusus tentang penilaian status gizi. Khususnya penilaian status gizi pada remaja. Dari hasil wawancara informan remaja santri di atas, remaja santri yang memiliki berat badan berlebih menyadari kondisi tubuh mereka, dan memiliki keinginan untuk menurunkan berat badan. Akan tetapi mereka tidak mengetahui secara pasti berapa berat badan ideal mereka, berapa berat badan yang perlu mereka turunkan serta bagaimana caranya.

Dalam persepsi remaja santri, menurunkan berat badan dapat dilakukan dengan mengurangi makan. Namun makan yang dimaksud disini adalah makanan pokok atau nasi, bukan kalorinya. Sehingga, yang terjadi adalah melewatkan waktu sarapan ataupun makan siang, namun tetap dengan kebiasaan jajanan/ cemilan yang memiliki kandungan kalori dari gula yang tinggi. Selain itu memanfaatkan puasa untuk berdiet, namun, tetap dengan kebiasaan jajanan.

Lain halnya dengan santri remaja dengan status gizi kurang. Remaja santri dengan status gizi kurang cenderung lebih apatis, kesadaran mereka tumbuh akibat desakan dari luar utamanya keluarga terdekat dan teman-teman yang menilai bentuk tubuh mereka.

Pola makan yang sehat adalah pola makan gizi seimbang. Dimana dianjurkan untuk makan-makanan dengan bahan pangan yang beraneka ragam yang mengandung unsur zat gizi yang diperlukan oleh tubuh dengan jumlah yang secukupnya sesuai kebutuhan dan diimbangi dengan aktivitas fisik.

Namun baik santri dengan status gemuk maupun kurus memiliki persepsi yang tidak update dan utuh tentang pola makan yang sehat. Prinsip pola makan yang sehat yang diketahui oleh santri masih prinsip pola makan 4 sehat 5 sempurna. Dimana harus ada susu didalamnya. Sebagaimana yang terdapat dalam kutipan wawancara berikut:

*“Pola makan yang sehat, ya kayak apa ya 4 sehat 5 sempurna. Ya ada susu. Kadang klo ada di Jabo. Pola makanku belum sih mbak (sehat) masih suka makan sembarangan (makan diluar). Jarang makan sayur. Buah juga jarang paling pisang. Jeruk klo puasa (senin atau Kamis). Paling kalo disambang dibawain buah 2 minggu sekali.”*  
(DRO, 14 thn, 8 April 2015)

*“Pola makan yang sehat itu 4 sehat 5 sempurna. Kalau aku sih belum sehat sih... soalnya tidak suka makan sayur dan susu. Kalau minum susu perut mules. 1x makan biasanya makan nasi 2 centong atau lebih. Pola makan dirumah lebih teratur. Sebab kalau dipondokan lebih bebas buat makan dan jajan diluar. Selama dipondok jarang makan buah, ....”*

(BSM, 14 thn, 8 April 2015)

*“Pola makan yang sehat itu... harus ada sayurinya harus ada susunya, minum air putihnya yang banyak.... Ya nggak sehat (pola makan), soalnya kadang sakit perut. Sayakan suka pedes. Ya makan terus nggak dikurangin nggak diapa-apain, dimakan terus, nggak kapok. Ya itu kalau liat temen. Sayakan nggak bisa ngeliat kalo temen makan enak pengen juga.”*

(ZTA, 17 thn, 18 April 2015)

*“Makan terus (pola makan yang sehat). Kalo lapar makan. .... Pola makanku belum sehat. Makannya jarang-jarang. Kalo lapar jarang makan. Males. Males kesananya (ke Jabo). Malas makan itu disini. Disini nggak bisa milih-milih makanan. Kalo dirumahan bisa.”*

(IFM, 14 thn, 9 April 2015)

*“Ada makanan pokok karbohidrat, lauk pauk, sayur, buah-buahan, sama diimbangi segelas susu..... Belum (pola makan sehat). Minum susunya cuman seminggu cuman 2x. Makan sayur. Kalo suka. Kalo nggak suka nggak makan terutama kacang panjang sama terong....Makannya 1 1/2 centong nasi. Itu biasanya segitu. Pernah kurang pernah lebih.”*

(NRA, 14 thn, 13 April 2015)

Baik santri dengan status gizi kurang maupun gizi lebih memiliki persepsi yang tidak utuh tentang pola makan yang sehat, dan walaupun mereka mengetahui hal yang benar namun merasa sulit untuk menerapkannya dan tetap mengikuti selera dalam pola makannya. Ada kecenderungan tidak menyukai sayuran baik pada santri dengan status gizi gemuk dan kurus hanya porsi makannya yang berbeda. Pola makan sangat erat kaitannya dengan faktor ketersediaan dan akses terhadap makanan itu sendiri. Pondok pesantren Tebuireng pasca sepeinggalannya Almarhum Gus Dur menjadi semakin semarak oleh ramainya para peziarah dari berbagai penjuru Indonesia termasuk dunia. Terbentuknya massa menimbulkan peluang usaha yang sangat ramai. Berbagai penjual hingga dari luar kota menjajakan dagangannya termasuk pedagang makanan dan jajanan.

Semakin mudah dan murah harga dagangan mempengaruhi tingkat pola konsumsi santri di pondok Pesantren Tebuireng, sebagaimana yang tertuang dalam kutipan wawancara berikut ini:

*“Tempat jajanan banyak, yah disekolah yah di dalam pondok juga ada. Apalagi dijalan luar lebih banyak lagi. Kadang-kadang kalau waktu istirahat ikut temen-temen ke perpustakaan biar nggak jajan. Tapi ya kadang-kadang pengen jajan lagi.”*

(AQA, 13 thn, 14 April 2015)

*“Dipondok pesantren saat ini pola makan sering tidak teratur. Sering jajan*

*diluar yang disediakan (Jabo) dan biasanya kalo nggak sarapan, tidak makan siang, makan malam jam 10 terus langsung tidur. Kalau penjualkannya banyak, murah dan enak-enak.”*  
(BSM, 14 thn, 8 April 2015)

*“Disini itukan ya mbak hidup bareng, jadi ya jarang. Apa sih introspeksi diri sendiri gitu. Maksudnya kayak pentolan. Kitakan sering bergaul sama teman-teman jadi ya ajaran pola hidup sehat sering diabaikan. Apalagi banyak banget penjual disekitar..... Dari segi gizinya sayurannya kurang, trus ya jarang ada buah-buahnya juga.”*  
(DAD, 15 thn, 20 April 2015)

Santri dengan status gizi gemuk mengatakan cenderung sulit untuk mengendalikan pola makan jajanan. Sebab terdapat banyak sekali pilihan jajanan yang murah dan enak-enak di sekitar pondok pesantren.

Berdasarkan hasil wawancara mendalam dengan para santri diperoleh pemahaman bahwa secara tidak langsung tingkat aktivitas mempengaruhi pola makan santri di Ponpes Tebuireng, terutama terkait dengan kebiasaan sarapan dan jajanan. Walaupun Unit Jasa Boga (Jabo) sudah disediakan menyediakan sarapan, makan siang dan makan sore para santri, namun masih banyak yang tidak teratur dalam pola makannya, terutama sarapan. Berikut ini hasil wawancaranya :

*“Ya jajannya itu karena nggak sempet. Kalau dapat makanan sih ya pasti dapet. Cuma takut telat ke sekolah. Biasanya kan beda-beda pulang ngajinya. Kalau siang malas antrinya. Makannya sama ya di kantin. Biasa beli ya goreng-gorengan, ya roti sama air.”*  
(AQA, 13 thn, 14 April 2015)

*“Ya makannya sekarang nggak teratur. Biasanya kalo nggak sarapan ya jajan diluar. .... Sarapan juga sering tidak sempat. Sebab takut terlambat ke sekolah.”*  
(BSM, 14 thn, 8 April 2015)

*“Nggak juga (padatnya kegiatan sekolah), biasanya kalo ada waktu kosong ya ke kantin.”*  
(ZTA, 17 thn, 18 April 2015)

*“Sore nggak makan. Males. Mandi ngantri, habis mandi males ke Jabo. Pegel habis ngantri mandi. Dikamar 24 orang.”*  
(MNG, 14 thn, 12 April 2015)

*“Klo dipondok seringnya makan hanya 2 kali. Paling sering nggak sarapan. Sore makan terus. Siang jarang banget. Sarapan mau mbak, tapi udah nggak sempet soal takut udah mau telat.”*  
(NHL, 17 thn, 19 April 2015)

Padatnya kegiatan dari sebelum subuh hingga pagi, menyebabkan para santri cenderung mengabaikan waktu sarapan/ makan di pagi hari yang telah disediakan oleh

jasa boga (Jabo). Dalam masing-masing kamar dihuni oleh kurang lebih 24 orang santri. Didalamnya disediakan kurang lebih 4 kamar mandi. Hal ini menyebabkan suasana pagi hari yang sangat ramai dengan antrian panjang untuk mandi, menyetrika pakaian, hingga sarapan. Tidak sedikit para santri ini memilih tidak sarapan atau jajan dikantin sekolah agar tidak telat kesekolah.

Berdasarkan hasil wawancara mendalam dengan para santri diperoleh pemahaman bahwa ketersediaan fasilitas dan akses olahraga mempengaruhi pola aktivitas santri. Santri wanita khususnya lebih terbatas dalam melakukan aktivitas olahraga. Sebab tidak semua jenis olahraga yang bisa diikuti dan tidak semua jenis olahraga yang tersedia. Seperti renang dan jogging. Sedangkan sepakbola, volley dan basket hanya untuk santri laki-laki. Selain itu tidak adanya lapangan olahraga dipondok membuat santri terbatas dalam kegiatan olahraganya, hanya pada saat sekolah atau hari jumat saat libur. Berikut ini hasil wawancaranya:

*“Nggak ikut ekstrakurikuler olahraga. Nggak suka olahraga yang ada disini. Kalo yang diwajibkan ikut, kalo diluar itu nggak ikut. Nggak ada (fasilitas olahraga). Kalo saya sukanya olahraga renang, tapi disinikan nggak boleh nggak ada. Dulu biasa seminggu 2x, deket rumah, sama adek.”*  
(AQA, 13 thn, 14 April 2015)

*“Olahraga penting sih. Paling klo jam pelajaran olahraga .... Kalo dirumah biasa jogging pagi, klo disini nggak bisa.”*  
(DRO, 14 thn, 8 April 2015)

*“Ikut olahraga basket 2x seminggu sama teman-teman. Ya hobi juga, sekalian. Tapi ini udah lumayan turun, dulu pernah 83 kg. Tapi ya gitu mainnya susah. Lapangannya kan masih kek gitu. Disekolah juga biasa dipake sholat, yang dibelakang buat putri, kalau di pondoknya nggak ada. Paling dibelakang yang biasa ada bus. Itukan biasanya becek. Tapi ya nggak setiap saat diizinkan keluaran.”*  
(YFS, 16 thn, 10 April 2015)

*“Nggak ikut olahraga, kalau lapangan di sekolah adanya, dipondok Puteri nggak ada. Lapangan disekolah juga yang biasa main hanya anak laki-laki.”*  
(NRA, 14 thn, 13 April 2015)

*“Main bola. Biasanya main kalo istirahat gitu. Ya itu di depan Jabo, soalnya nggak ada lapangan di pondok. Dalam seminggu kalo nggak empat lima kali. Ikut ekskul sablon.”*  
(IFM, 14 thn, 9 April 2015)

*“Nggak terlalu suka olahraga. Paling sekali-sekali olahraga. Ya lari, skipping, dllnya. Paling klo jam olahraga aja. Ekstrakurikuler PMR.”*  
(NHL, 17 thn, 19 April 2015)

Hasil penelitian menemukan bahwa terdapat berbagai faktor yang mempengaruhi permasalahan gizi santri dipondok pesantren Tebuireng berdasarkan pengaruhnya

terhadap pola makan dan pola aktivitas. Di Ponpes Tebuireng tersedia fasilitas Jasa Boga yang menyediakan makanan 3 kali sehari, tetapi rupanya rasa dan selera tetap menjadi referensi utama para santri. Santri dengan status gizi lebih memiliki kebiasaan jajanan yang cukup intens dan dalam jumlah yang lebih besar, serta sering melewatkan baik sengaja maupun tidak sengaja salah satu atau dua waktu makan, utamanya sarapan, dan menggantinya dengan jajan atau ngemil. Konsumsi sayur juga sangat minim. Namun, konsumsi makanan pokok tetap banyak, sedangkan santri dengan status gizi kurang cenderung memiliki nafsu makan yang kurang. Biasa pula melewatkan salah satu atau dua waktu makan, diganti dengan cemilan ringan, namun porsi makanan pokok kecil dari porsi makan remaja pada umumnya.

Persepsi santri tentang *body image* mereka baik yang memiliki status gizi lebih maupun kurang keduanya “negatif”. Persepsi mereka didasarkan pada perasaan dan pendapat pribadi serta kecenderungan pendapat oranglain terhadap diri mereka. Para remaja santri ini menilai *body image* berdasarkan atas pendapat oranglain atas dirinya dan perasaan pribadi semata (Pratiwi A, 2018).

Persepsi santri tentang *body image* mereka baik yang memiliki status gizi lebih maupun kurang keduanya “negatif”. Dari hasil wawancara informan remaja santri di atas, remaja santri yang memiliki berat badan berlebih menyadari kondisi tubuh mereka, dan memiliki keinginan untuk menurunkan berat badan. Akan tetapi mereka tidak mengetahui secara pasti berapa berat badan ideal mereka, berapa berat badan yang perlu mereka turunkan serta bagaimana caranya.

Dalam persepsi remaja santri, menurunkan berat badan dapat dilakukan dengan mengurangi makan. Namun makan yang dimaksud disini adalah makanan pokok atau nasi, bukan kalorinya. Sehingga, yang terjadi adalah melewatkan waktu sarapan ataupun makan siang, namun tetap dengan kebiasaan jajanan/ cemilan yang memiliki kandungan kalori dari gula yang tinggi. Selain itu memanfaatkan puasa untuk berdiet, namun, tetap dengan kebiasaan jajanan. Lain halnya dengan santri remaja dengan status gizi kurang. Remaja santri dengan status gizi kurang cenderung lebih apatis, kesadaran mereka tumbuh akibat desakan dari luar utamanya keluarga terdekat dan teman-teman yang menilai bentuk tubuh mereka.

Dengan berbagai permasalahan gizi yang ada di Indonesia, remaja sangat membutuhkan panduan gizi yang dikenal dengan istilah gizi seimbang. Gizi seimbang merupakan aneka ragam bahan pangan yang mengandung unsur-unsur zat gizi yang diperlukan oleh tubuh, baik kualitas maupun kuantitas (Almatsier *et al*, 2011). Sebelum panduan “gizi seimbang” sebelumnya Indonesia menggunakan pedoman “4 sehat 5 sempurna” dimana susu dianggap sebagai penyempurna dan pelengkap asupan makanan harian.

Prinsip pola makan yang sehat yang diketahui oleh santri baik dengan status gizi gemuk maupun kurus masih prinsip pola makan 4 sehat 5 sempurna. Santri memiliki persepsi yang tidak utuh tentang pola makan yang sehat, dan walaupun mereka mengetahui hal yang benar seperti, pola makan yang sehat haruslah mengkonsumsi sayuran, makan secara teratur, konsumsi buah-buahan, serta tidak jajan sembarangan, namun merasa sulit untuk menerapkannya dan tetap mengikuti selera dalam pola makannya. Santri dengan status gizi gemuk, mengkonsumsi porsi makanan pokok (nasi) lebih besar dan ditambah dengan intensitas jajanan/ cemilan dalam porsi besar pula. Sedangkan santri dengan status gizi kurang, cenderung makan makanan pokok dalam porsi lebih kecil dan terkadang jajanan sebagai pengganti makanan pokok.

Akses atau ketersediaan akan makanan merupakan salah satu hal yang

mempengaruhi pola makan individu. Lingkungan sekolah diakui memiliki pengaruh yang kuat dalam membentuk kebiasaan makan remaja. Ketersediaan dan akses terhadap makanan yang kurang sehat di lingkungan sekolah dikaitkan dengan kejadian obesitas yang lebih tinggi pada remaja (Mâsse *et al*, 2014).

Hasil wawancara dengan Gus Salahuddin Wahid (ketua Pondok Pesantren), pasca sepeninggalannya Almarhumah Gus Dur, wilayah disekitar pondok pesantren Tebu Ireng menjadi semakin ramai oleh datang peziarah dari berbagai kota di Indonesia bahkan dunia. Besarnya jumlah peziarah yang datang ini kemudian menyebabkan semakin semaraknya kawasan sekitar Ponpes Tebuireng dengan para pedagang lokal dan pedang dari luar daerah yang datang mengadu peruntungan. Dilaporkan bahwa pada tahun 2017, lebih dari 3.000 orang mengunjungi makam per hari, dan dapat meningkat tiga kali lipat pada hari Sabtu dan Minggu. Seiring dengan jumlah pengunjung yang terus meningkat sehingga berbagai fasilitas disekitar makam telah direnovasi dan dibangun, termasuk pendirian museum, monumen, perpustakaan, dan area parkir. Patut dicatat bahwa ziarah ke tempat-tempat keagamaan tertentu disebut sebagai wisata religi dan makam Gus Dur dinobatkan sebagai wisata religi terbaik di Jawa Timur oleh Anugerah Wisata Jawa Timur (AWJ) pada tahun 2017 (Sya'rani, 2018).

Hasil pengamatan peneliti yang paling ramai adalah penjual makanan dan oleh-oleh snack dan cemilan, disepanjang jalan didepan sekolah-sekolah dan pondok. Selain aksesnya yang dekat, harga yang ditawarkan pun sangat terjangkau. Menurut beberapa warga disekitar pesantren yang peneliti ajak bicara mengatakan bahwa dahulu tidaklah seramai saat ini, namun setelah kematian almarhumah KH. Abdurahman Wahid menjadi sangat ramai. Berdasarkan hasil wawancara didapatkan bahwa santri dengan status gizi gemuk mengatakan cenderung sulit untuk mengendalikan pola makan jajanan. Sebab terdapat banyak sekali pilihan jajanan yang murah dan enak-enak di sekitar pondok pesantren. Jajanan ini adalah jajanan yang tinggi kalori (gula), lemak jenuh, kolesterol dan zat tambahan lainnya yang tidak sehat namun sangat kurang akses terhadap jajanan sehat seperti buah-buahan.

Dari hasil pengamatan langsung peneliti, rutinitas harian para santri mulai dari bangun tidur adalah bangun sebelum subuh, kemudian subuh berjamaah dan mengaji. Setelah itu, santri kemudian pulang ke kamar masing masing. Ada yang membereskan tempat tidur, menyetrika pakaian sekolah, ada yang tidur kembali dan ada pula yang menunggu antrian mandi. Padatnya kegiatan dari sebelum subuh hingga pagi, menyebabkan para santri cenderung mengabaikan waktu sarapan/ makan di pagi hari yang telah disediakan oleh Jabo. Dalam masing-masing kamar dihuni oleh kurang lebih 24 orang santri. Didalamnya disediakan kurang lebih 4 kamar mandi. Hal ini menyebabkan suasana pagi hari yang sangat ramai dengan antrian panjang untuk mandi, menyetrika pakaian, hingga sarapan. Tidak sedikit para santri ini memilih sarapan atau jajan dikantin sekolah agar tidak telat ke sekolah.

Hasil penelitian pada mahasiswa dari beberapa Universitas di Belgia menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara pola makan dan pola aktivitas atau ketersediaan waktu. Dimana hasil penelitian menunjukkan bahwa para mahasiswa lebih memprioritaskan waktunya untuk aktivitas lainnya dibanding makan. Sehingga memilih untuk mengkonsumsi makanan yang cukup enak namun cepat tersedia dan mengenyangkan, terutama pada waktu-waktu ujian (Mâsse *et al*, 2014).

Hasil wawancara juga menunjukkan bahwa santri dengan status gizi gemuk cenderung melewatkan waktu sarapan karena tidak ingin terlambat sekolah di pagi hari dan mengantinya dengan jajan yang lebih banyak di sekolah. Sedangkan Santri dengan

status gizi kurus cenderung melewatkan satu atau dua waktu makan karena takut terlambat ke sekolah, namun cenderung lebih malas makan.

Hasil wawancara dengan para santri, khususnya santri wanita lebih terbatas dalam melakukan aktivitas olahraga sebab tidak semua jenis olahraga yang bisa diikuti dan tidak semua jenis olahraga yang tersedia. Sedangkan sepakbola, volley dan basket hanya untuk santri laki-laki. Selain itu tidak adanya lapangan olahraga dipondok membuat santri terbatas dalam kegiatan olahraganya, hanya pada saat sekolah atau hari jumat saat libur. Hal ini sesuai dengan hasil pengamatan peneliti dilapangan, dimana memang fasilitas olahraga tidak tersedia di pondok dan yang tersedia disekolah lebih banyak dimanfaatkan oleh santri putera. Santri wanita dengan status gizi gemuk memiliki motivasi untuk olahraga namun merasa sangat terbatas pilihannya dalam olahraga. Jenis olahraga yang disukai tidak tersedia. Sedangkan santri dengan status gizi kurus cenderung malas dan tidak punya ketertarikan olahraga.

### **KESIMPULAN**

Berdasarkan hasil penelitian maka dapat ditarik kesimpulan bahwa faktor determinan permasalahan gizi pada santri di Ponpes Tebuireng dipengaruhi oleh padatnya jadwal kegiatan atau tingkat aktivitas santri terkait dengan jam belajar dan mengaji, tingkat pengetahuan yang rendah tentang pola makan yang sehat serta pilihan menu jasa boga yang kurang variatif dan banyaknya penjaja makanan yang mudah diakses. Padatnya jadwal kegiatan menyebabkan santri lebih banyak melewatkan waktu sarapan dan menggantinya dengan jajan makanan yang rendah serat, vitamin dan mineral dan cenderung tinggi akan kandungan lemak jenuh dan natrium seperti gorengan atau roti. Pola makan yang tidak teratur ini berdampak pada perubahan berat badan yang tidak stabil. Selain itu, kurangnya tingkat pengetahuan santri tentang pola makan yang sehat serta persepsi tentang citra tubuh serta kebiasaan konsumsi sayuran yang rendah terkait selera dan menu-menu jasa boga yang kurang variatif dalam penyajiannya.

Perlu dilakukan perubahan metode penyajian makanan khususnya pada waktu sarapan dari prasmanan dengan metode yang lebih efisien dan hemat waktu. Misalnya dengan kotakan dan diletakan di depan pintu kamar masing-masing sehingga tidak perlu mengantri lama. Perlu adanya pengelolaan kebijakan untuk akses santri terhadap jajanan yang tidak sehat di sekitar pondok pesantren, edukasi atau intervensi baik kepada santri untuk meningkatkan pengetahuan dan kesadaran mereka, juga kepada para pedangan makanan, utamanya kantin di dalam pondok putera dan puteri serta kantin sekolah agar menyediakan jajanan yang lebih sehat. Perlu dilakukan penelitian lebih lanjut dengan pendekatan kuantitatif untuk melihat besarnya permasalahan gizi secara menyeluruh di Ponpes Tebuireng.

### **UCAPAN TERIMA KASIH**

Terimakasih kepada pihak Pengelola Pesantren Tebuireng atas segala sambutan, keramahan dan bantuan baik tempat tinggal hingga berbagai fasilitas dan kemudahan selama melakukan penelitian.

**DAFTAR PUSTAKA**

- Almatsier S, Soetardjo S, Soekatri M.. 2011. Gizi Seimbang Dalam Daur Kehidupan. Jakarta: PT. Gramedia Pustaka Utama.
- Baliga SS, Naik VA, Mallapur MD. 2014. Nutritional status of adolescent girls residing in rural area: A community-based cross-sectional study. *Journal of the Scientific Society* 41(1): 22.
- Bhosale, B., Arya, AB. 2014. Nutritional Status Of Rural Adolescent Girls. *International Journal Of Research In Management & Social Science*: 82.
- Dars S, Sayed K, Yousufzai Z. 2014. Relationship of menstrual irregularities to BMI and nutritional status in adolescent girls. *Pakistan journal of medical sciences* 30(1): 141.
- Departemen Gizi dan Kesehatan Masyarakat. 2007. Gizi dan kesehatan masyarakat. Jakarta: Raja Grafindo Persada.
- Kardjati. 2015. Hasil Mon-Evaluasi September-November 2014 Ponpes Tebuireng. Jawa Timur: Ponpes Tebuireng.
- Kemendes RI. 2013. Laporan Hasil Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) Indonesia Tahun 2013. Jakarta: Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Departemen Kesehatan RI.
- Kemendes RI. 2018. Laporan Hasil Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) Indonesia Tahun 2018. Jakarta: Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Departemen Kesehatan RI.
- Mâsse LC, de Niet-Fitzgerald JE, Watts AW, Naylor PJ, Saewyc EM. 2014. Associations between the school food environment, student consumption and body mass index of Canadian adolescents. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity* 11(1): 1-9.
- Pahlevi, AE. 2012. Determinan Status Gizi Pada Siswa Sekolah Dasar. *Jurnal Kesehatan Masyarakat* 7(2): 122-126.
- Pratiwi A, Susilowati Y, Febriana D. 2018. Hubungan Antara Pola Makan Dan Pengetahuan Gizi Dengan Body Image Remaja Putri Di SMAN 24 Kabupaten Tangerang Tahun 2018. *Jurnal Kesehatan* 7(2):107-17.
- Rokhmah F, Muniroh L, Nindya TS. 2016. Hubungan Tingkat kecukupan energi dan zat gizi makro dengan status gizi siswi SMA di Pondok pesantren Al-Izzah Kota batu. *Media Gizi Indonesia* 11(1):94-100.
- Singh JP, Kariwal P, Gupta SB, Singh AK, Imtiaz D. 2014. Assessment of nutritional status among adolescents: a hospital based cross sectional study. *International Journal of Research in Medical Sciences* 2(2): 620-624.
- Sya'rani AR. 2018. Assessing “The Religious” and “The Secular” in The Pilgrimage to Gus Dur’s Grave. *Jurnal Sosiologi Agama* 12(2):173-86.