

## **Pendampingan Penyusunan Standar Porsi dan Siklus Menu Di Pondok Pesantren An-Nur Ar-Murtadlo Kecamatan Bululawang Kabupaten Malang**

**Nur Hatijah<sup>1\*</sup>, Taufiqurrahman<sup>2</sup>, Atika Nuswantari<sup>3</sup>, Devi Eka Ratnasari<sup>4</sup>**  
nurhatijah@gmail.com<sup>1\*</sup>, taufiqgizi71@gmail.com<sup>2</sup>, nuswantariatika78@gmail.com<sup>3</sup>,  
devieka.ratnasari@gmail.com<sup>4</sup>

<sup>1,2,3,4</sup>Program Studi Gizi

<sup>1,2,3,4</sup>Poltekkes Kemenkes Surabaya

Received: 19 10 2020. Revised: 07 07 2021. Accepted: 15 08 2021.

**Abstract :** The students who live in the boarding school are those who are still in the stage of growth and development. Institutional food administration can be in the form of providing food to meet daily needs or to fulfill part of the daily nutritional needs such as breakfast, lunch, dinner, or snacks. The provision of food at Pondok Pesantren An Nur-2 Ar Murtadlo delivered in a simple way without any standard portions. This community service activity aims to gain understanding to partners about standard portions and preparation of menus in providing food for students so that their nutritional needs are met. The activity was carried out using educational methods as well as workshops on assisting the preparation of standard portions, menus and menu cycles. The results of educational activities are known by using a pre-post test questionnaire, it is known that education has succeeded in increasing the knowledge of participants (t test results =  $p = 0.0000 (<0.05)$ ). In addition, the skills are formed to compile standard portions, prepare menus and menu cycle 5 days and calculate the cost of shopping and practice the menu.

**Keywords :** Teenage student, Standard portion, Menu, Menu cycle

**Abstrak :** Remaja santri penghuni pondok pesantren adalah mereka yang masih dalam tahap pertumbuhan dan perkembangan. Penyelenggaraan makanan institusi dapat berupa pemberian makanan untuk memenuhi kebutuhan sehari atau untuk memenuhi sebagian dari kebutuhan gizi harian seperti sarapan, makan siang, makan malam, atau kudapan. Penyediaan makanan di Pondok Pesantren An Nur-2 Ar Murtadlo dilakukan dengan cara sederhana tanpa adanya standar porsi sesuai kebutuhan santri. Kegiatan pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk memberi pemahaman kepada mitra tentang standar porsi dan penyusunan menu di dalam penyediaan makanan bagi para santri sehingga tercukupi kebutuhan gizinya. Kegiatan dilaksanakan dengan metode edukasi tentang pentingnya standar porsi, menu dan siklus menu serta workshop pendampingan penyusunan standar porsi, menu dan siklus menu. Hasil kegiatan edukasi dengan menggunakan kuesioner *pre-post test*, diketahui edukasi meningkatkan pengetahuan peserta (hasil uji  $t = p = 0,0000 (< 0,05)$ ). Selain itu terbentuk keterampilan menyusun standar porsi, menyusun menu dan menu siklus dan menghitung biaya belanja serta mempraktikkan menu tersebut.

**Kata kunci :** Santri remaja, Standar porsi, Menu, Siklus menu

## **ANALISIS SITUASI**

Pada remaja yang sedang mengalami pertumbuhan fisik pesat serta perkembangan dan maturasi seksual, pemenuhan kebutuhan nutrisi merupakan hal yang mutlak dan hakiki. Defisiensi energi dan nutrien yang terjadi pada masa ini dapat berdampak negatif yang dapat berlanjut sampai dewasa. Penelitian yang dilakukan oleh Miraturofiah menunjukkan bahwa gangguan hipermenorea, terjadi pada kelompok responden status gizi kurang sebesar 75%, pada kelompok status gizi normal sebesar 41,6% dan kelompok status gizi lebih sebesar 80,9% (Miraturofi'ah 2020). Hasil Survei Diet Total Tahun 2014 menunjukkan bahwa rerata tingkat kecukupan energi pada kelompok umur 13-18 tahun adalah sebesar 72,3% dengan proporsi yang mengkonsumsi <70% AKE sebesar 52,5%. Hal ini menunjukkan bahwa sebagian besar konsumsi energy dari remaja masih tergolong defisit. Penelitian yang dilakukan pada remaja di Panti Asuhan Baitul Falah Semarang menunjukkan tingkat kecukupan energi remaja pada Panti Asuhan Baitul Falah Semarang seluruhnya mengalami defisit. Asupan energi rata-rata keseluruhan remaja perempuan 881,52 kalori (Adriyanti 2018).

Penelitian yang dilakukan pada remaja Putri di SMK Ciawi Bogor menunjukkan asupan energi kurang sebanyak 31 responden (20,7%), asupan energi cukup sebanyak 110 responden (73,3%), dan asupan gizi lebih sebanyak 9 responden (6%) (Andina Rachmayani, Kuswari, and Melani 2018). Penelitian yang dilakukan di Pondok Pesantren Hubulo Gorontalo menunjukkan kecukupan gizi masih kurang terutama pada asupan lemak, yaitu hanya 43,8% dari AKG 2012, dan pada santri putri usia 13-15 tahun cukup baik, tetapi lemak juga masih kurang, yaitu 52% dari AKG 2012 (Taqhi 2014).

Penyelenggaraan makanan institusi dapat berupa pemberian makanan untuk memenuhi kebutuhan sehari atau untuk memenuhi sebagian dari kebutuhan gizi harian seperti sarapan, makan siang, makan malam, atau kudapan. Pedoman ini dapat digunakan untuk penilaian asupan gizi, pengadaan makanan, perencanaan makan, pengaturan tingkat gizi karakteristik dan kelompok sasaran. Angka kecukupan energy perempuan umur 13-15 tahun adalah 2050 dan umur 16-18 tahun adalah 2100 kkal (Kementerian Kesehatan RI 2019). Remaja penghuni pondok pesantren adalah mereka yang masih dalam tahap pertumbuhan dan perkembangan, terutama masa remaja menunjukkan fase pertumbuhan yang sangat pesat. Standar porsi dapat diartikan sebagai banyaknya makanan yang disajikan dan ukuran porsi untuk setiap individu. Dalam suatu penyelenggaraan makanan, standar porsi sangat berkaitan

dengan perhitungan kebutuhan bahan makanan dan perencanaan standar porsi. Pengawasan standar porsi dibutuhkan untuk mempertahankan kualitas suatu makanan yang dihasilkan. Hal ini tentu akan mempengaruhi terpenuhinya kebutuhan gizi seseorang. Standar porsi juga akan sangat mempengaruhi terhadap nilai gizi setiap hidangan (Puckett, 2004).

Penelitian yang dilakukan pada remaja putri di Pondok Pesantren Al Anwar Mranggen menunjukkan kesesuaian Standar Porsi untuk makanan pokok, lauk dan sayur tergolong kategori kurang, sedangkan pada kelompok usia 16-18 tahun lauk nabati tergolong baik. Pola menu yang digunakan adalah pola menu yang terdiri dari makanan pokok, lauk nabati/hewani, dan sayur. Hidangan kurang bervariasi, untuk lauk nabati yang sering muncul adalah tempe dan masih belum bervariasi dari segi jenis bahan makan dan cara pengolahannya, untuk sayur juga masih ada pengulangan menu (Chrisyanti 2016). Penelitian yang dilakukan pada responden santri putri di Yayasan Pondok Pesantren Hidayatullah Makassar Sulsel menunjukkan 87% responden dengan asupan energi kurang dan 13% dengan asupan energi cukup. Berdasarkan hasil analisis asupan protein, diperoleh asupan protein cukup yaitu 66.0%, asupan protein kurang yaitu 34.0% (Amelia, Syam, and Fatimah 2013).

Di Pondok Pesantren An-Nur Ar-Murtadlo belum menerapkan standar porsi dalam penyelenggaraan makanannya dan menu bagi santri adalah menu dalam siklus 7 hari yang sudah diterapkan bertahun-tahun. menunjukkan bahwa pelaksanaan manajemen penyelenggaraan makanan masih sederhana. Penyediaan makanan diselenggarakan dalam siklus 7 hari yang berlangsung selama bertahun-tahun dimana hal ini rentan membuat kebosanan bagi para santri yang sedang dalam masa pertumbuhan dan butuh banyak nutrisi bagi pertumbuhannya. Penyediaan dilakukan dengan cara sederhana tanpa adanya standar porsi sesuai kebutuhan santri. Kegiatan pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk memberi pemahaman kepada mitra tentang standar porsi dan penyusunan menu di dalam penyediaan makanan bagi para santri sehingga tercukupi kebutuhan gizinya.

## **SOLUSI DAN TARGET**

Solusi dari identifikasi masalah di atas adalah sebagai berupa kegiatan edukasi dengan mitra dalam hal ini pengelola pondok pesantren tentang pentingnya tentang pentingnya penyusunan standar porsi, menu dan siklus menu. Mitra diedukasi pentingnya memahami penyusunan standar menu sebagai acuan menyusun menu di Pondok Pesantren dan membuat contoh menu sesuai dengan standar menu yang disusun. Solusi berikutnya adalah Workshop

pendampingan penyusunan standar porsi, menu dan siklus menu. Di tahap ini mitra diberi kesempatan untuk menyusun standar menu dan contoh menu.

Lokasi kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah di Pondok Pesantren An Nur-2 Ar Murtadlo Kepanjen Kabupaten Malang yang dilaksanakan pada bulan Agustus dan September 2020. Target kegiatan ini adalah mitra memahami pentingnya standar porsi, dan siklus menu serta mampu menyusun standar porsi dan siklus menu di dalam manajemen penyediaan makanan bagi para santri dalam rangka pemenuhan kecukupan gizi mereka

## **METODE PELAKSANAAN**

Diawali dengan kegiatan analisis situasi meliputi informasi penghuni berupa rentang umur, tingkat Pendidikan dan jumlah penghuni pondok. Selain itu dilakukan analisis terhadap manajemen penyelenggaraan makanan meliputi menu dan siklus menu, manajemen distribusi makanan dan sarana serta prasarananya. Hasil analisis menjadi sumber bahan untuk kegiatan edukasi dengan mitra yang melibatkan pengelola pondok, pengasuh pondok dan pengelola penyelenggaraan makanan di lokasi mitra. Kegiatan edukasi berupa pentingnya penyusunan menu, siklus menu dan standar porsi untuk pemenuhan kecukupan energi remaja penghuni pondok pesantren.

Selanjutnya dilanjutkan dengan pelaksanaan Workshop untuk pendampingan penyusunan standar porsi dan siklus menu. Di tahap ini mitra diberi kesempatan untuk menyusun standar menu, contoh menu dan siklus menu. Selanjutnya mitra diberi kesempatan untuk melakukan praktik membuat menu sesuai menu yang sudah disusun.

## **HASIL DAN LUARAN**

Pondok Pesantren An Nur-2 Ar Murtadlo dihuni oleh santri yang berada pada umur jenjang pendidikan SMP-SMA (13-18 tahun) yang notabene merupakan usia remaja. Terdapat 3000-an santri yang menempati 9 kompleks asrama. Penyelenggaraan makanan diselenggarakan dengan menu siklus 7 hari, bisa terlihat di tabel berikut :

Tabel 1. Menu (siklus 7 hari) Pondok Pesantren An Nur Ar Murtadlo

<b>No</b>	<b>Hari</b>	<b>Menu Pagi</b>	<b>Menu Siang</b>	<b>Menu Sore</b>
1	Senin	Nasi Putih Telur Bumbu Bali	Nasi Putih Tahu bumbu kecap	Nasi Putih Tumis kacang panjang + Tahu
2	Selasa	Nasi Putih Tumis Tahu dan Kubis	Nasi Putih Tempe goreng Sayur bayam bening	Nasi Putih Kuah tumis tahu putih + kuning

3	Rabu	Nasi Putih Tahu cecek sayur santan	Nasi Putih Tempe goreng Tumis Kangkung	Nasi Putih Mie Goreng
4	Kamis	Nasi Putih Pindang sambal	Nasi Putih Sup sayur Tempe goreng	Nasi Putih Tumis tahu taoge
5	Jumat	Nasi Putih Selada Air Kuah	Nasi Putih Tempe goreng Kacang oseng	Nasi Putih Tahu Kacang panjang oseng
6	Sabtu	Nasi Putih Soto ayam	Nasi Putih Sup Sayur Tempe goreng	Nasi Putih Tahu bumbu
7	Minggu	Nasi Putih Tahu goreng Bihun Kuah Bakso	Nasi Putih Sup Sayur Tempe goreng	Nasi Putih Tahu bumbu

Dari tabel 1. terlihat menu makanan santri di Pondok Pesantren An-Nur Al-Murtadlo mempunyai komposisi antara nasi, lauk hewani, lauk nabati dan sayuran yang tidak lengkap, hanya terdiri dari nasi, lauk hewani dan sayuran atau komposisi nasi, lauk nabati dan sayuran.

Menu siklus 7 hari ini sudah berlangsung selama bertahun-tahun. Pengelola penyelenggaraan makanan terdiri dari santri hikmat (santri yang baru lulus dan menjadi pengurus pondok) yang bertugas mengatur pembelanjaan dan penyediaan bahan makanan. Bahan sayur, lauk dan bumbu disiapkan tiap hari melalui supplier penyedia yang menjadi langganan. Sementara untuk beras dan bahan-bahan lain (minyak, gula, garam dsb) dibeli dalam jumlah banyak untuk persediaan beberapa waktu. Selanjutnya diolah oleh 4-5 orang pengolah makanan yang merupakan warga sekitar pondok dan sudah bertahun-tahun menjadi pengolah makanan (tukang masak) di tempat tersebut.

Waktu makan di pondok ini ada tiga sesi makan : makan pagi jam 06.20-08.00 WIB, makan siang jam 11.30-12.00 WIB dan makan sore jam 17.30-18.15 WIB. Distribusi makan dilakukan dengan cara pengelola dapur membagi nasi, sayur dan lauk sesuai asrama. Nasi, sayur dan lauk dibagikan di kontainer-kontainer khusus yang memang sudah diberi label sesuai masing-masing asrama. Petugas dapur membagi porsi makanan ke dalam container-kontainer sesuai masing-masing asrama. Selanjutnya, pada setiap jam makan, wakil dari masing-masing asrama akan mengambil kontainer makanan masing-masing. Selanjutnya, di kompleks asrama masing-masing makanan akan didistribusikan ke masing-masing santri oleh ketua asrama atau oleh santri lainnya yang ditunjuk.

Belum ada evaluasi atas penyelenggaraan makanan misalnya terhadap sisa makanan sebagai bahan evaluasi untuk mengganti menu. Tetapi secara umum, petugas dapur memberi

informasi bahwa menu yang paling disukai adalah menu hari Rabu dimana terdapat lauk pindang dengan indikasi sisa makanan yang tidak bersisa.. Penelitian gambaran system penyelenggaraan makanan di Pondok Pesantren di Kabupaten Jember menunjukkan evaluasi terhadap menu pada penyelenggaraan makanan di pesantren hanya berdasarkan pada faktor kesukaan, belum memperhitungkan kecukupan gizi para santri. Rata-rata konsumsi energi santri masih defisit. (Ningtyias et al. 2018)

Pada kegiatan pengabdian masyarakat ini dilaksanakan kegiatan edukasi dengan mitra (pengelola pondok pesantren) tentang pentingnya penyusunan standar porsi, menu dan siklus menu untuk pemenuhan kecukupan energi pada remaja. Mitra diedukasi pentingnya memahami penyusunan standar menu sebagai acuan menyusun menu di Pondok Pesantren dan membuat contoh menu sesuai dengan standar menu yang disusun. Hasil dari kegiatan edukasi ini adalah peningkatan pengetahuan peserta. Dari hasil *pre-post test* dan setelah analisis dengan menggunakan uji t didapatkan hasil  $p = 0,0000 (< 0,05)$  yang berarti ada beda antara sebelum dan sesudah edukasi. Ini bermakna bahwa edukasi berhasil meningkatkan pengetahuan peserta.



Gambar 1. Edukasi dan Workshop Standar Porsi, Penyusunan Menu dan Siklus Menu.

Selain itu dilaksanakan Workshop pendampingan penyusunan standar porsi, menu dan siklus menu. Di tahap ini mitra diberi kesempatan untuk menyusun standar menu dan contoh menu. Berikut hasil workshop peserta :

Tabel 2. Penyusunan menu (siklus 5 hari)

<b>Menu / Hari</b>	<b>Menu Makan Pagi</b>	<b>Menu Makan Siang</b>	<b>Menu Makan Malam</b>
I	Nasi Goreng Ayam Suir Orak-Arik Tahu Tumis Sawi Hijau	Nasi Putih Telur Bb. Bali Tahu Bb.Bali Sayur Asem (Kacang Panjang & Taoge) Pepaya	Nasi Putih Ikan Pindang Goreng Oseng-Oseng Tempe Orak-Arik Sawi Wortel
Snack	Gethuk Ketela Rambat		
II	Nasi Putih Telur & Tahu Dadar  Sup Sayuran Tumis Sawi Hijau	Nasi Putih Pepes Pindang  Bacem Tempe Bening Bayam Semangka	Mie Goreng Telur Oseng Kol, Tahu & Wortel
Snack	Sawut Ubi		
III	Nasi Jagung Oseng-Oseng Daun Pepaya Orak-Arik Tempe Ikan Teri	Nasi Putih Telur Goreng Balado Tumis Buncis & Tahu Pepaya	Nasi Putih Soto Ayam Suir & Tahu Kol & Taoge
Snack	Keripik Talas		
IV	Nasi Putih Telur Fantasi Perkedel Tempe  Oseng Taoge & Wortel	Nasi Putih Tiwul Ikan Teri Tempe Balado Urap Sayuran (Kangkung & Taoge) Pisang	Nasi Putih Rawon Pepaya Oseng Tahu & Ikan Teri
Snack	Ketela Rambat Goreng		
V	Nasi Putih Pecel Sayuran  Telur Dadar Tempe Mendoan	Nasi Putih Pindang Sarden  Kare Tahu Tumis Kangkung Semangka	Nasi Goreng Mawut (Nasi, Mie, Taoge, Telur & Tahu )
Snack	Pohong Keju Goreng		

Dari penyusunan menu di atas, peserta menghitung rencana biaya belanja. Dalam praktik ini peserta berlatih menghiung dengan contoh belanja hari pertama, didapatkan hasil sebagai berikut :

Tabel 3. Rekapitulasi pemakaian bahan makanan dan daftar belanja menu sehari

Nama Bahan Makanan	Frekuensi Pemakaian Selama 1 Hari	Porsi Dalam Satuan Penukar	Berat	Total Berat	Satuan	Harga Satuan	Total Harga
Beras	2	1,5	50	0,15	Kg	9.000	1.350
Beras	1	2	50	0,1	Kg	9.000	900
Ayam	1	1	50	0,05	Kg	25.000	1.250
Telur	1	1	60	0,06	Kg	19.000	1.140
Ikan pindang	1	1	50	0,05	Kg	20.000	1.000
Tahu	2	1	100	0,2	Kg	10.000	2.000
Tempe	1	1	50	0,05	Kg	20.000	1.000
Sawi Hijau	1	1	100	0,1	Kg	12.000	1.200
Kacang panjang	1	0,5	100	0,05	Kg	10.000	500
Taoge	1	0,5	100	0,05	Kg	8.000	400
Sawi putih	1	0,5	100	0,05	Kg	12.000	600
Wortel	1	0,5	100	0,05	Kg	15.000	750
Pepaya	1	1	100	0,1	Kg	6.000	600
Ketela Rambat	1	1	175	0,175	Kg	5.000	875
<b>JUMLAH</b>							13.565
<b>Minyak, Bumbu, dll 15 %</b>							2.035
<b>PENAMBAHAN MINYAK, BUMBU, DLL</b>							16.000
<b>TOTAL</b>							16.000

Penghitungan biaya penting untuk merencanakan anggaran belanja sesuai dengan bahan yang diperlukan di dalam menyusun menu untuk memenuhi kecukupan gizi santri. Penelitian yang dilakukan pada santri di Pondok Pesantren Darul Arwqam Garut menunjukkan Perkiraan biaya yang digunakan untuk penyelenggaraan makanan adalah 88,09 persen. Ketersediaan energi dan zat gizi lainnya yang ada di penyelenggaraan makanan Pondok Pesantren Darul Arqam belum memenuhi angka kecukupan gizi. Tingkat kecukupan energi, protein, vitamin, dan mineral sampel tergolong defisit berat. Tingkat kecukupan lemak tergolong lebih, dan tingkat kecukupan karbohidrat berada pada kategori normal. (Sudrajat and Sinaga 2016).

## **SIMPULAN**

Dari hasil kegiatan yang sudah dilakukan, didapatkan ada peningkatan pengetahuan tentang standar porsi dan menu dalam penyelenggaraan makanan di Pesantren. Selain itu terbentuk keterampilan menyusun standar porsi, menyusun menu dan menu siklus 5 hari dan menghitung biaya belanja serta mempraktikkan menu tersebut.

## **DAFTAR RUJUKAN**

- Adriyanti, Anisa Wahyu. 2018. "Gambaran Keseuaian Siklus Menu, Besar Porsi, Tingkat Kecukupan Energi Dan Protein Remaja Di Panti Asuhan Baitul Falah Semarang." *Repository* 10(2): 1–15. <http://repository.unimus.ac.id>.
- Amelia, Andi Reski, Aminuddin Syam, and Siti Fatimah. 2013. "Hubungan Asupan Energi Dan Zat Gizi Dengan Status Gizi Santri Putri Yayasan Pondok Pesantren Hidayatullah Makassar Sulawesi Selatan Tahun 2013." *Jurnal Kesehatan Masyarakat*: hal.1-15.
- Andina Rachmayani, Siti, Mury Kuswari, and Vitria Melani. 2018. "Hubungan Asupan Zat Gizi Dan Status Gizi Remaja Putri Di SMK Ciawi Bogor." *Indonesian Journal of Human Nutrition* 5(2): 125–130.
- Chrisyanti, Rics Nanda. 2016. Karya Tulis Ilmiah *Gambaran Kesesuaian Standar Porsi, Pola Menu Dan Status Gizi Remaja Putri Di Pondok Pesantren Al Anwar Mranggen*. Semarang.
- Kementerian Kesehatan RI. 2019. "PMK No 28 Tahun 2019 Tentang Angka Kecukupan Gizi Yang Dianjurkan Untuk Masyarakat Indonesia." : 15–16.
- Miraturofi'ah, Mira. 2020. "Kejadian Gangguan Menstruasi Berdasarkan Status Gizi Pada Remaja." *Jurnal Asuhan Ibu & Anak* 5(2): 31–42.
- Ningtyias, Farida Wahyu et al. 2018. "Gambaran Sistem Penyelenggaraan Makanan Di Pondok Pesantren, Kabupaten Jember." *Medical Technology and Public Health Journal* 2(1): 25–34.
- Pucket, Ruby P. 2004. *Food Service Manual For Health Institutions*. Chicago: Amerika Chicago Press.
- Sudrajat, Ahmad Sahl, and Tiurma Sinaga. 2016. "Analisis Biaya Makan Terhadap Ketersediaan Makanan Serta Tingkat Kecukupan Gizi Santri Di Pondok Pesantren Darul Arqam Garut." *Gizi Indonesia* 39(2): 115–124.
- Taqhi, Siti Aisyah. 2014. "Gambaran Sistem Penyelenggaraan Makanan Di Pondok Pesantren Hubulo Gorontalo." *Media Kesehatan Masyarakat Indonesia* 2(1): 241–247.