

Ketahanan Pangan Remaja Putri di Pondok Pesantren As'ad Kota Jambi

Iin Indrawati^{1*}, Siti Fatih Hatussa'adah², Maryam Novitasari³, Muhammad Hidayat⁴

^{1,2,3}Prodi S1 Ilmu Gizi, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Baiturrahim

⁴Prodi S1 Ilmu Keperawatan, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Baiturrahim

Jl. Prof. M. Yamin No 30 Lebak Bandung, Kota Jambi, 36135, Jambi, Indonesia

*Email Korespondensi: iinian73749@gmail.com

Abstract

Adolescence is the age of growth, when many body parts and organs develop rapidly and determine their health as adults. Adolescent girls need around 2,200 to 2,500 calories per day, while adolescent boys need around 2,400 to 3,000 calories per day. The purpose of this study was to see the picture of food security of students at the As'ad Islamic Boarding School in Jambi City. This study is a quantitative study with a descriptive analytical design. The population of this study was all students of the As'ad Islamic Boarding School with a level of Madrasah Tsanawiyah Education totaling 375 female students using the proportional Random Sampling technique, the number of samples was 29 students. The results of the study showed data of 13 (44.8%) female adolescents who routinely had breakfast, and those who rarely had breakfast were 14 (48.3) and never had breakfast 1 (3.4%), 28 (96.6%) female adolescents who chose good types of breakfast and 1 less good, 22 (75.9%) female adolescents who ate snacks and 7 (24.1%) did not eat snacks, and all female adolescents consumed main meals according to those provided by the dormitory kitchen manager.

Keywords: food security, islamic boarding school, teenagers

Abstrak

Usia remaja adalah usia pertumbuhan, ketika banyak anggota dan organ tubuh berkembang pesat dan menentukan kesehatannya ketika dewasa. Remaja putri membutuhkan sekitar 2.200 sampai dengan 2.500 kalori per harinya, sementara itu remaja putra membutuhkan sekitar 2.400 sampai dengan 3.000 kalori per hari. Tujuan penelitian untuk melihat gambaran ketahanan pangan santri di Pondok Pesantren As'ad Kota Jambi. Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan desain deskriptif analitik. Populasi penelitian ini adalah seluruh santri Pondok Pesantren As'ad dengan level Pendidikan Madrasah Tsanawiyah yang berjumlah 375 santriwati teknik proportional Random Sampling, jumlah sampel 29 santri. Hasil penelitian menunjukkan data 13 orang (44,8%) remaja putri yang rutin sarapan pagi, dan yang jarang sarapan pagi berjumlah 14 orang (48,3) dan tidak pernah sarapan 1 orang (3,4%), 28 orang (96,6%) remaja putri yang memilih jenis sarapan baik dan 1 orang kurang baik, 22 orang (75,9%) remaja putri yang makan makanan selingan dan 7 orang (24,1%) tidak makan makanan selingan, dan semua remaja putri mengonsumsi makanan utama baik sesuai dengan yang disediakan pengelola dapur asrama pondok

Kata Kunci: ketahanan pangan, pondok pesantren, remaja

PENDAHULUAN

Memasuki tahun 2021, ekonomi Indonesia pada kuartal 1 mengalami pertumbuhan yang signifikan, meski masih terjadi kontraksi. Dari sisi lapangan usaha, 64,13% ekonomi Indonesia berasal dari sektor pertanian, industri, perdagangan, konstruksi, dan pertambangan. Dari kelima sektor tersebut, hanya sektor pertanian yang masih mengalami laju pertumbuhan positif sebesar 2,15%. Data mencatat, sektor pertanian tetap tangguh selama pandemi Covid-19 dengan kontribusi nilai ekspor mencapai USD 0,4 miliar atau 3%

dari total ekspor Indonesia. Ekspor sektor pertanian mengalami kenaikan signifikan di masa pandemi Covid-19 dengan kenaikan 16,2% dan 20,8% (KemenKes Republik Indonesia, 2021).

Indonesia berkomitmen untuk mewujudkan 17 target dalam SDGs, yang di antaranya adalah tanpa kemiskinan (target nomor 1) dan mengakhiri kelaparan, mencapai ketahanan pangan, memperbaiki nutrisi dan mempromosikan pertanian yang berkelanjutan (target nomor 2). Dalam pencapaian target tersebut, Badan Pangan Nasional mempunyai tugas dan peran untuk melakukan koordinasi, menetapkan dan melaksanakan kebijakan pencegahan dan penanganan kerawanan pangan dan gizi, penganekaragaman konsumsi pangan, dan keamanan pangan (Juniono, 2021).

Pertambahan penduduk dan tingginya pertumbuhan ekonomi akan meningkatkan permintaan terhadap pangan, energi, dan air. Pemenuhan kebutuhan akan permintaan-permintaan tersebut perlu mendapatkan perhatian bersama, sehingga ketahanan terhadap pangan, energi, dan air merupakan keniscayaan. Sebagai salah satu peran penting dalam kehidupan manusia, ketahanan pangan menjadi prasyarat mutlak (Firosoy, 2023).

Pangan merupakan kebutuhan dasar utama bagi manusia yang harus dipenuhi setiap saat. Hak untuk memperoleh pangan merupakan salah satu hak asasi manusia, sebagaimana tersebut dalam pasal 27 UUD 1945 maupun dalam Deklarasi Roma (1996). Pertimbangan tersebut mendasari terbitnya UU No. 7/1996 tentang Pangan. Sebagai kebutuhan dasar dan salah satu hak asasi manusia, pangan mempunyai arti dan peran yang sangat penting bagi kehidupan suatu bangsa. Ketersediaan pangan yang lebih kecil dibandingkan kebutuhannya dapat menciptakan ketidak-stabilan ekonomi. Berbagai gejolak sosial dan politik dapat juga terjadi jika ketahanan pangan terganggu. Kondisi pangan yang kritis ini bahkan dapat membahayakan stabilitas ekonomi dan stabilitas Nasional. Bagi Indonesia, pangan sering diidentikkan dengan beras karena jenis pangan ini merupakan makanan pokok utama. Pengalaman telah membuktikan kepada kita bahwa gangguan pada ketahanan pangan seperti meroketnya kenaikan harga beras pada waktu krisis ekonomi 1997/1998, yang berkembang menjadi krisis multidimensi, telah memicu kerawanan sosial yang membahayakan stabilitas ekonomi dan stabilitas Nasional (Perum BULOG, 2021).

Pengertian ketahanan pangan, tidak lepas dari UU No. 18/2012 tentang Pangan. Disebutkan dalam UU tersebut bahwa Ketahanan Pangan adalah kondisi terpenuhinya Pangan bagi negara sampai dengan perseorangan, yang tercermin dari tersedianya pangan yang cukup, baik jumlah maupun mutunya, aman, beragam, bergizi, merata, dan terjangkau serta tidak bertentangan dengan agama, keyakinan, dan budaya masyarakat, untuk dapat hidup sehat, aktif, dan produktif secara berkelanjutan (Perum BULOG, 2021). Suatu pangan dapat dikatakan layak konsumsi jika pangan tersebut aman untuk dikonsumsi. Yang artinya ada hal-hal yang perlu kita perhatikan untuk dapat mencegah pangan tersebut dari paparan pencemaran baik secara biologi, kimia, ataupun benda-benda lain yang dapat membuat kesehatan manusia/individu berbahaya dan juga harus tidak berdampak dari segi keyakinan maupun budaya yang terdapat dalam suatu golongan masyarakat (Siallagan et al., 2021).

Kebutuhan gizi anak usia sekolah dan remaja harus dipenuhi. Sebab, nutrisi yang cukup akan menentukan kondisi fisik anak sekaligus kemampuannya untuk berkonsentrasi saat belajar. Kebutuhan gizi anak usia sekolah dan remaja perlu dipenuhi dengan baik. Sebab, usia remaja adalah usia pertumbuhan, ketika banyak anggota dan organ tubuh berkembang pesat dan menentukan kesehatannya ketika dewasa. Menurut Kementerian Kesehatan RI, usia yang masuk dalam kelompok remaja adalah anak berusia 10-18 tahun. Ada beberapa komponen nutrisi yang sangat penting untuk dipenuhi selama masa remaja, mulai dari protein, karbohidrat, vitamin, mineral, hingga serat. Dalam sehari, kebutuhan gizi anak usia sekolah dan remaja harus didapatkan sesuai anjuran (R. Utari, 2020).

Remaja putri membutuhkan sekitar 2.200 sampai dengan 2.500 kalori per harinya, sementara itu remaja putra membutuhkan sekitar 2.400 sampai dengan 3.000 kalori per hari. Ini berguna untuk tumbuh maksimal dari segi fisik maupun kemampuan belajar. Selain untuk memberikan energi, kalori dan nutrisi pada kebutuhan gizi anak usia sekolah dan remaja juga dibutuhkan untuk pembentukan otot, tulang, hingga perkembangan otak (R. Utari, 2020). Fungsi gizi atau makanan antara lain digunakan tubuh untuk memelihara atau mempertahankan hidup, pertumbuhan, dan perbaikan jaringan tubuh. Zat gizi dibagi menjadi dua yaitu zat gizi organik, yaitu karbohidrat, protein, lemak, vitamin dan zat gizi anorganik yaitu mineral dan air (Bidang SDK (ags) DinKes DI Yogyakarta, 2023).

Pada masa remaja banyak aktivitas yang dapat dilakukan dalam usaha pengembangan diri dan kepribadian. Mereka mempunyai kegiatan untuk mengisi waktu dari hari kehari, sehingga menjadi suatu kebiasaan yang akhirnya membentuk pola kegiatan. Masa ini merupakan masa pertumbuhan dan perkembangan, baik secara fisik, mental, maupun aktivitas yang semakin meningkat, maka kebutuhan akan makanan yang mengandung zat-zat gizi pun menjadi cukup besar (Satgas Remaja IDAI, 2013).

Masa remaja adalah masa peralihan pada individu. Remaja adalah periode perkembangan di mana individu mengalami perubahan dari masa kanak-kanak menuju masa dewasa, biasanya antara usia 13 sampai 20 tahun (Potter & Perry, 2005). Batasan yang tegas pada remaja sulit ditetapkan, tetapi periode ini biasanya digambarkan pertama kali dengan penampakan karakteristik seks sekunder pada sekitar usia 11 sampai 12 tahun dan berakhir dengan berhentinya pertumbuhan tubuh pada usia 18 sampai 20 tahun (Wong, 2003).

Pondok Pesantren As'ad merupakan salah satu pondok pesantren tertua di Kota Jambi. Visi Pondok Pesantren As'ad adalah Syiar Tholabul Al'ilmu dalam mencetak cendekiawan muslim dan bertaqwa, beraliran Ahlus-sunnah Wal Jama'ah An-nahdhiyah. Pondok Pesantren As'ad merupakan Lembaga Pendidikan yang memiliki 2 lokasi prasarana yaitu lokasi I dan Lokasi II. Masing-masing lokasi digunakan secara aktif untuk proses penyelenggaraan Pendidikan. Jumlah siswa secara keseluruhan ..santri. Semua santri ini tidak sepenuhnya tinggal mondok di pesantren tapi Sebagian dari mereka hanya mengikuti pembelajaran dan Kembali tinggal dirumah masing.

Santri yang tetap tinggal dan menginap di pondok pesantren As'ad mendapatkan makanan pokok 2 (dua) kali dalam sehari, yaitu makan siang dan makan malam, sedangkan untuk makan pagi para santri harus memenuhinya sendiri. Makan pagi biasanya dipenuhi oleh santri dengan cara membeli makanan yang berada didalam lingkungan sekolah dengan jenis yang beragam. Tidak ada pengontrolan dari pihak pondok apakah para santri memakan sarapan dan apa jenis makanan yang dikonsumsi oleh santri. Santri dibatasi untuk menyimpan uang pemberian keluarga sebesar Rp 50.000,- perhari, dan itu dimanfaatkan oleh santri untuk sarapan pagi dan membeli semua kebutuhan selama waktu satu minggu tersebut. Keadaan ini belum diketahui apakah setiap santri mendapatkan uang dengan besaran tersebut dari keluarganya, karena tidak ada informasi pasti untuk mengetahui hal tersebut. Kondisi ini yang ingin diketahui oleh peneliti lebih lanjut.

Pada penelitian ini peneliti ingin mengetahui lebih lanjut bagaimana ketahanan pangan santri di Pondok Pesantren As'ad Kota jambi. Kondisi yang akan digali pada Penelitian adalah semua hal yang terkait dengan ketahanan pangan santri secara langsung dan juga secara tidak langsung yang dilihat dari karakteristik santri dimana informasinya menjadi sumber informasi yang dapat mendukung.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan desain deskriptif analitik dengan tujuan mengetahui gambaran ketahanan pangan remaja putri di Pondok Pesantren As'ad Kota Jambi. Penelitian dilakukan pada kurun waktu 1 tahun yaitu mulai bulan September 2023 sampai Agustus 2024. Selama 1 tahun proses penelitian di lakukan langsung di Pondok Pesantren As'ad Kota Jambi. Populasi penelitian merupakan remaja putri kelas VII C pada tingkat tsanawiyah yang berjumlah 29 orang. Teknik sampel yang digunakan adalah total *sampling* sehingga semua populasi dijadikan sampel penelitian. Variabel penelitian adalah faktor-faktor ketahanan pangan remaja putri yang terdiri dari sarapan pagi secara rutin, jenis sarapan, makanan selingan, makan siang dan malam yang tersedia.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Karakteristik Responden

Responden pada penelitian ini yaitu remaja putri yang ada di kelas VII Pondok Pesantren As'ad Kota Jambi. Gambaran karakteristik remaja putri di Pondok pesantren As'ad Kota jambi dapat di lihat pada tabel 1 di bawah ini :

Tabel 1. Gambaran Karakteristik Remaja Putri di Pondok Pesantren As'ad Kota Jambi

No	Karakteristik	Kategori	n	%
Pekerjaan Ayah		PNS	5	17,2
		Swasta	23	79,3
		Tidak Bekerja	1	3,4
			29	100
Pekerjaan Ibu		PNS	5	17,2
		Swasta	7	24,1
		IRT	17	58,6
			29	100
Kiriman Makanan dari Orang tua		Rutin	1	3,4
		Sering	11	37,9
		Jarang	16	55,2
		Tidak Pernah	1	3,4
		TOTAL	29	100

Tabel 1 memperlihatkan kondisi ketahanan pangan remaja putri dilihat dari dukungan ekonomi keluarga. Dapat dilihat bahwa sebagian besar orang tua (ayah) bekerja swasta (79,3)%. Dan pekerjaan ibu adalah IRT (58,6) %. Jumlah remaja putri yang jarang mendapat kiriman makanan dari orang tua berjumlah 55,2%, bahkan ada 1 (satu) yang tidak pernah menerima kiriman makanan dari orang tua.

Kondisi ketahanan pangan berdasarkan informasi pengelola dapur Pondok Pesantren As'ad dapat di tabel 2 tentang Gambaran Penyediaan Pangan di Dapur Asrama Pondok Pesantren As'ad Kota Jambi.

Tabel 2. Gambaran Penyediaan Pangan di Dapur Asrama Pondok Pesantren As'ad Kota Jambi

No	Karakteristik	Kategori	n	%
1	Makan siang	Sangat baik	0	0
		Baik	0	0
		Cukup	4	100
			4	100
2	Makan malam	Sangat baik	0	0
		Baik	0	0
		Cukup	4	100
			4	100
3	Pembelian pangan	Setiap hari	0	0
		Setiap minggu	4	100
		2 minggu sekali	0	0
			4	100
4	Penyediaan cemilan	Ada	0	0
		Tidak ada	4	100
			4	100
5	Kendala penyediaan pangan	Ada	0	0
		Tidak ada	4	100
			4	100
6	Penyimpanan bahan pangan	Baik	4	100
		Kurang baik	0	0
Total			4	100

Data tentang penyediaan pangan di Pondok Pesantren As'ad Kota Jambi seperti yang terlihat pada tabel 2 yang informasinya di dapat oleh 4 (empat) orang pengelola dapur asrama. Semua pengelola menjawab sama terhadap pertanyaan yang diajukan. Secara umum semua dikelola dan disajikan dengan baik untuk para santri.

Analisis Univariat

Analisis univariat tentang gambaran ketahanan pangan remaja putri di Pondok Pesantren As'ad Kota Jambi dapat dilihat pada tabel 3 di bawah ini.

Tabel 3 Gambaran Ketahanan Pangan Remaja Putri di Pondok Pesantren As'ad Kota Jambi

No	Bentuk Ketahanan Pangan	Kategori	n	%
1	Rutin sarapan	ya	13	44,8
		Jarang	14	48,3
		Tidak	2	6,9
			29	100
2	Jenis sarapan	Baik	28	96,6
		Kurang baik	1	3,4
			29	100
3	Makan selingan	Ada	22	75,9
		Tidak ada	7	24,1
			29	100
4	Makanan utama	Sangat baik	0	0
		Baik	29	100
			29	100

5	Kiriman orang tua	Rutin	1	3,4
		Sering	11	37,9
		Jarang	16	55,2
		Tidak pernah	1	3,4
	Total		29	100

Pada tabel 3 menunjukkan gambaran ketahanan pangan di remaja putri mulai dari sarapan pagi, jenis sarapan, makan selingan, makanan utama sampai pada tambahan makanan yang dikirim oleh orang tua. Berdasarkan data yang didapat tentang sarapan rutin ternyata masih ada remaja putri yang setiap harinya tidak sarapan pagi yaitu 2 orang (6,9%), sedangkan yang jarang sarapan ada 14 orang (48,3%) dan yang rutin sarapan sebanyak 13 orang (44,8%). Jenis sarapan yang dikonsumsi masuk pada kategori baik 28 orang (96,6%), namun masih ada 1 orang (3,4%) yang jenis sarapannya kurang baik. Melihat kondisi ini tentunya cukup memprihatinkan karena seperti diketahui bahwa sarapan pagi merupakan aktifitas penting yang seharusnya dilakukan oleh semua orang terutama oleh remaja putri. Terpenuhinya nutrisi di pagi hari sangat penting untuk memulai aktifitas pada hari tersebut.

Makanan selingan untuk membantu pemenuhan nilai gizi remaja putri dapat dilihat pada tabel 3 bahwa ada 22 orang (75,9%) yang ada mengkonsumsi makanan selingan dan yang tidak mengkonsumsi makanan selingan sebanyak 7 orang (24,1%). Konsumsi makanan utama semua santri mengkonsumsinya dengan baik, hal ini sesuai dengan informasi yang diberikan oleh pihak pengelola dapur, bahwa makanan yang mereka sediakan sudah cukup baik untuk memenuhi makanan yang dimakan oleh remaja putri. Pemenuhan pangan remaja putri juga ditambahkan dengan adanya kiriman makanan dari orang tua. Remaja putri yang mendapat kiriman makanan orang tua secara rutin berjumlah 1 orang (3,4%), sering 11 orang (37,9%), jarang 16 orang (55,2%) dan yang tidak pernah mendapat kiriman makanan 1 orang (3,4%).

Fenomena pertumbuhan pada masa remaja menuntut kebutuhan nutrisi yang tinggi agar tercapai potensi pertumbuhan secara maksimal karena nutrisi dan pertumbuhan merupakan hubungan integral. Tidak terpenuhinya kebutuhan nutrisi pada masa ini dapat berakibat terlambatnya pematangan seksual dan hambatan pertumbuhan linear. Pada masa ini pula nutrisi penting untuk mencegah terjadinya penyakit kronik yang terkait nutrisi pada masa dewasa kelak, seperti penyakit kardiovaskular, diabetes, kanker dan osteoporosis. Sebelum masa remaja, kebutuhan nutrisi anak lelaki dan anak perempuan tidak dibedakan, tetapi pada masa remaja terjadi perubahan biologik dan fisiologik tubuh yang spesifik sesuai gender (gender specific) sehingga kebutuhan nutrienpun menjadi berlainan. Sebagai contoh, remaja perempuan membutuhkan zat besi lebih banyak karena mengalami menstruasi setiap bulan (Fitriany & Saputri, 2018).

Seorang remaja putri harus terpenuhi nilai gizinya dengan baik, mengingat masa ini merupakan masa yang sangat penting yaitu pertumbuhan dan perkembangan organ reproduksi dari masa kanak-kanak menuju masa dewasa. Pematangan organ reproduksi terjadi untuk mempersiapkan seorang wanita memasuki atau mempersiapkan kehamilan kelak. Hal lainnya yang di khawatirkan jika seorang remaja awal yang tidak terpenuhi nilai gizi pada makanannya maka dapat membawa dampak pada pertumbuhan dan perkembangannya. Seorang remaja putri harus terpenuhi nilai gizinya agar terhindar dari stunting.

Responden pada penelitian ini merupakan remaja putri pada tingkat pendidikan Tsanawiyah atau setingkat SMP, dimana remaja di usia ini berada pada fase pertumbuhan cepat, sehingga dikhawatirkan jika nilai gizi tidak terpenuhi dengan baik maka remaja dapat mengalami stunting dan dikhawatirkan dapat berdampak buruk ketika dewasa nanti saat

menikah serta hamil dapat melahirkan anak yang juga cenderung stunting. Hal ini sejalan dengan penelitian Aprina (2019) yaitu Hasil penelitian menunjukkan sekitar 92% balita yang lahir dari ibu pendek (< 150 cm) merupakan balita kelompok “pendek” dan “sangat pendek” atau stunting. Terdapat korelasi positif antara ibu pendek dengan Balita stunting dengan p-value 0,038 (Lulianthy et al., 2021).

Stunting pada anak mendapatkan banyak perhatian karena memiliki dampak jangka panjang bagi anak tersebut dan juga bagi negara. Anak-anak dengan stunting akan mengalami kesulitan belajar (Hanum et al., 2014), penurunan kemampuan kognitif (Lulianthy et al., 2021) peningkatan risiko penyakit kardiovaskular (Rolfe et al., 2018), dan juga penurunan pendapatan individu hingga 20% (Dewey, K. G., & Begum, 2011). Stunting dikaitkan dengan target nutrisi global lainnya seperti anemia pada wanita usia reproduksi, bayi berat lahir rendah, kelebihan berat badan pada anak dan pemberian ASI Eksklusif. Nutrisi seorang ibu berperan penting pada pertumbuhan janin, kesehatan dan kelangsungan hidup bayi serta kesehatan dan perkembangan anak di masa mendatang (Black et al., 2013).

Black (2013) pada penelitiannya yang berjudul “Maternal and child undernutrition and overweight in low-income and middle-income countries” menyatakan bahwa Defisiensi vitamin A dan seng mengakibatkan kematian; kekurangan yodium dan Zat besi, bersama dengan stunting, dapat menyebabkan anak tidak mencapai potensi perkembangannya (Black et al., 2013). Pada penelitian tersebut juga menyatakan pendapatnya bahwa kekurangan gizi secara keseluruhan termasuk hambatan pertumbuhan janin, stunting, wasting, dan kekurangan vitamin A dan seng serta pemberian ASI yang kurang optimal merupakan penyebab 3,1 juta kematian anak setiap tahunnya atau 45% dari seluruh kematian anak pada tahun 2011 (Black et al., 2013).

Konsumsi makanan utama pada remaja putri di Pondok Pesantren As’ad sesuai data yang di dapat terlihat bahwa remaja putri mengkonsumsi makanan berupa nasi, lauk pauk dan sayur serta tidak pernah mengkonsumsi buah. Hal ini sejalan dengan yang disampaikan oleh pengelola dapur bahwa makanan yang disiapkan hanya nasi, lauk pauk dan sayur tanpa adanya buah. Kebiasaan makanan selingan juga dipilih oleh remaja putri berupa makanan lain tanpa adanya kandungan buah. Hal ini tentu saja merupakan informasi yang sangat bermanfaat pada pihak orang tua dan pengelola, karena konsumsi buah penting mengingat kandungan nilai gizi yang ada pada buah yang banyak mengandung vitamin dan mineral. Indonesia adalah negara yang kaya dengan berbagai jenis buah-buahan tropis. Buah-buahan ini tumbuh di berbagai daerah di Indonesia dan memiliki rasa yang khas serta kandungan gizi yang tinggi. Beberapa di antaranya bahkan diakui dunia sebagai buah-buahan yang memiliki manfaat kesehatan yang luar biasa (Habibie, 2023).

Penelitian yang dilakukan Utari et.al (2016) mendapatkan hasil bahwa sebagian besar anak usia sekolah berumur 10-12 tahun sebanyak 47,8% dan berjenis kelamin perempuan sebanyak 55,7%, pendidikan ayah sebagian besar tingkat sekolah dasar sebanyak 55,7% dan pendidikan ibu sebagian besar tingkat sekolah dasar sebanyak 60%, penghasilan orang tua dibawah upah minimum (<UMR) sebanyak 76,5%. 2. Anak dengan status gizi normal sebanyak 73,9%, anak dengan status gizi gemuk sebanyak 16,5%, anak dengan status gizi sangat kurus dan kurus sebanyak 3,5%, anak dengan status gizi sangat gemuk sebanyak 2,6%. 3. Anak mendapatkan asupan energi defisit sebanyak 36,5%, asupan energi kurang sebanyak 8,7%, asupan energi sedang sebanyak 19,1%, asupan energi baik sebanyak 5,2% dan asupan energi lebih sebanyak 30,4%. Anak mendapatkan asupan karbohidrat kurang sebanyak 52,2%, asupan karbohidrat baik sebanyak 14,8%, asupan karbohidrat lebih sebanyak 33%. Anak mendapatkan asupan protein kurang sebanyak 41,7%, asupan protein baik sebanyak 19,1%, asupan protein lebih sebanyak 39,1%. Anak mendapatkan asupan lemak kurang sebanyak 43,3%, asupan lemak baik sebanyak 21,7% dan asupan lemak lebih

sebanyak 34,8%. Status gizi sangat kurus didapatkan anak dengan asupan karbohidrat kurang sebanyak 75%. Status gizi kurus didapatkan anak dengan asupan karbohidrat lebih sebanyak 75%. Status gizi normal didapatkan anak dengan asupan karbohidrat kurang sebanyak 50,6%. Status gizi gemuk idapatkan anak dengan asupan karbohidrat kurang sebanyak 57,9%. Status gizi sangat gemuk didapatkan anak dengan asupan lemak kurang sebanyak 100% (L. D. Utari et al., 2016).

Kecukupan gizi pada makanan setiap orang tentunya tidak terlepas dari daya beli orang tersebut. Remaja putri sebagai seorang siswa yang hidup bersama dalam asrama dibawa asuhan Pondok Pesantren As'ad tentu saja pemenuhan pangannya tidak dipenuhi secara mandiri tetapi melalui ketersediaan pangan yang disiapkan oleh pihak pengelola asrama pondok serta peran orang tua untuk melengkapi pangan melalui pengiriman makanan ataupun uang yang dapat dimanfaatkan oleh para remaja putri agar terpenuhi makanan sesuai dengan yang diharapkannya. Ketentuan pengelola pondok yang hanya memberikan makanan utama makanan pokok berupa nasi, lauk pauk dan sayur tanpa buah dan tanpa pemberian makanan tambahan tentu telah mendapat persetujuan dari para orang tua santri yang ada di Pondok. Kesepakatan ini tentunya telah diperhitungkan dengan harapan para santri dalam hal ini remaja putri akan memenuhi kelengkapan makanan dengan gizi yang lebih baik melalui makanan tambahan yang didapat dari kiriman orang tua atau kebebasannya dalam membeli makanan sesuai keinginan melalui kiriman uang saku yang diberikan oleh orang tua masing-masing.

Informasi yang didapat peneliti dari pihak pengelola pondok bahwa uang saku para santri berkisar Rp 10.000,- sampai dengan Rp 20.000,- perharinya untuk masing-masing santri (berdasarkan titipan orang tua masing-masing santr). Namun pada data yang di dapat melalui penyebaran kuesioner yang diisi oleh remaja putri sebagai responden penelitian, ada 1 (satu) orang santri yang tidak pernah mendapatkan kiriman orang tua dan juga tidak pernah mengkonsumsi makanan selingan. Hal ini tentu saja akan mempengaruhi kecukupan gizi remaja putri tersebut. Berdasarkan kondisi ini tentunya ketahanan pangannya tidak mampu untuk menyediakan pangan yang baik dalam pemenuhan nutrisi ataupun dapat dikatakan bahwa nutri remaja tersebut tidak adekuat. Hal ini tentu saja diperparah dengan keadaan asrama pondok yang tidak menyediakan sarapan bagi para santri. Pemenuhan pangannya tentu hanya mengandalkan dari makanan utama saja.

Ketahanan pangan yang merupakan terjemahan dari food security mencakup banyak aspek dan luas sehingga setiap orang mencoba menterjemahkan sesuai dengan tujuan dan ketersediaan data. Selanjutnya juga diungkapkan bahwa defisini ketahanan pangan berubah dari satu periode waktu ke periode waktu lainnya. Pada tahun 1970-an ketahanan pangan lebih banyak memberikan perhatian pada ketersediaan pangan tingkat global dan nasional daripada tingkat rumah tangga. Sementara pada tahun 1980-an ketahanan pangan beralih ke akses pangan pada tingkat rumah tangga dan individu (Saliem & Ariani, 2016). UU No. 18/2012 tentang Pangan menyebutkan bahwa Ketahanan Pangan adalah kondisi terpenuhinya pangan bagi negara sampai dengan perseorangan, yang tercermin dari tersedianya pangan yang cukup, baik jumlah maupun mutunya, aman, beragam, bergizi, merata, dan terjangkau serta tidak bertentangan dengan agama, keyakinan, dan budaya masyarakat, untuk dapat hidup sehat, aktif, dan produktif secara berkelanjutan (Bulog, 2014).

Gizi Seimbang menurut Kemenkes RI 2014 merupakan susunan pangan sehari-hari yang mengandung zat gizi dalam jenis dan jumlah yang sesuai dengan kebutuhan tubuh, dengan memperhatikan prinsip keanekaragaman pangan, aktivitas fisik, perilaku hidup bersih dan memantau berat badan secara teratur dalam rangka mempertahankan berat badan normal untuk mencegah masalah gizi dan mempertahankan sistem imun dalam tubuh.

Ada beberapa hal yang perlu diketahui untuk mengetahui tentang gizi seimbang, diantaranya 4 pilar gizi seimbang (Purtiantini, 2023).

Remaja putri membutuhkan sekitar 2.200 sampai dengan 2.500 kalori per harinya, sementara itu remaja putra membutuhkan sekitar 2.400 sampai dengan 3.000 kalori per hari. Ini berguna untuk tumbuh maksimal dari segi fisik maupun kemampuan belajar. Selain untuk memberikan energi, kalori dan nutrisi pada kebutuhan gizi anak usia sekolah dan remaja juga dibutuhkan untuk pembentukan otot, tulang, hingga perkembangan otak (R. Utari, 2020). Fungsi gizi atau makanan antara lain digunakan tubuh untuk memelihara atau mempertahankan hidup, pertumbuhan, dan perbaikan jaringan tubuh. Zat gizi dibagi menjadi dua yaitu zat gizi organik, yaitu karbohidrat, protein, lemak, vitamin dan zat gizi anorganik yaitu mineral dan air (Satgas Remaja IDAI, 2013).

Pemenuhan nilai gizi dalam makanan remaja putri tentunya terkait langsung dengan ketersediaan pangan bagi remaja itu sendiri. Kemampuan orang tua dan penyediaan pangan yang diolah langsung oleh pengelola dapur asrama menentukan ketercukupan gizi untuk dapat dikonsumsi oleh remaja putri. Ketahanan pangan keluarga yang kuat tentunya berpengaruh langsung bagi ketahanan pangan remaja putri sebagai seorang individu, meskipun dia tidak tinggal bersama orang tua. Pada Pondok Pesantren As, ada orang tua diizinkan untuk mengirimkan makanan bagi para santri, dan menitipkan uang saku bagi santri untuk membeli makanan selingan atau cemilan. Ketidakeengkapan jenis makanan yang disediakan oleh pihak pondok dapat dilengkapi sendiri oleh santri dengan kiriman makanan ataupun uang dari orang tua. Namun pemilihan makanan yang dibeli oleh remaja putri masih merupakan kebebasan dari remaja putri sendiri, hal ini juga tergantung dari perilaku remaja putri untuk memilih makanan yang sehat atau tidak dari makanan yang dibelinya. Karena data dari kuesioner yang diisi oleh remaja putri sebagian mengisi dengan membeli cemilan berupa makanan junk food. Bukan berfokus pada gizi seimbang yang dibutuhkan oleh tubuhnya.

Prinsip gizi seimbang meliputi 4 (empat) pilar utama yaitu; 1) Mengonsumsi makanan dengan beraneka ragam; 2) Menerapkan pola hidup bersih dan sehat; 3) Melakukan aktivitas fisik; 4) Menjaga berat badan ideal. Berat badan harus tetap dipantau agar tidak mengalami underweight atau bahkan obesitas yang dapat menimbulkan berbagai macam penyakit. Pemerintah Indonesia sendiri memiliki program gizi yang diberi nama “Isi Piringku” , program ini menggantikan konsep makanan empat sehat lima sempurna yang selama ini sudah diketahui di kalangan masyarakat. Isi piringku memiliki tujuan untuk meningkatkan pemahaman masyarakat terkait gizi seimbang (Purtiantini, 2023).

Gambaran ketahanan pangan remaja putri di pondok pesantren secara umum baik namun masih ada hal yang harus dipenuhi untuk dapat mencukupi kebutuhan gizi remaja putri, pemberian makanan selingan dan sarapan pagi yang tidak disediakan oleh pengelola pondok menjadi salah satu hal yang harus diperhatikan mengingat pentingnya sarapan bagi pemenuhan gizi harian remaja putri. Ketidakeediaan buah di menu yang disiapkan oleh pengelola dapur merupakan salah satu penyebab remaja putri tidak mengonsumsi buah dalam kesehariannya. Uang saku yang dikirimkan oleh orang tua digunakan oleh remaja putri untuk membeli makanan selingan berupa junk food seperti hot pangsit, chiki dan sebagainya, dan untuk satu orang anak yang menginformasikan tidak pernah mendapat kiriman orang tua menyatakan bahwa jarang sarapan dan tidak pernah makan makanan selingan. Sehingga pemenuhan kebutuhan gizi hanya mengandalkan makanan utama yang diberikan pihak pondok pesantren.

Mengingat pentingnya pemenuhan gizi bagi remaja putri maka sebaiknya perlu ditinjau kembali kebijakan pengelola pondok yang tidak menyediakan sarapan dan makanan selingan, mengingat pentingnya sarapan bagi pemenuhan gizi remaja terutama di pagi hari

serta pemberian makanan selingan jika dikelola tentunya dapat dipilihkan makanan untuk menyediakan makanan selingan yang lebih bergizi. Hal ini jika dapat mengantisipasi kondisi jika remaja tidak mendapat kiriman yang cukup dari orang tua mereka akan tetap terjamin pemenuhan gizinya karena sudah disediakan oleh pihak Pondok Pesantren. Pemantauan kesehatan dari pihak puskesmas setempat dan pemerintah daerah juga perlu di prioritaskan ke sekolah dengan asrama seperti pondok pesantren. Penyaluran kegiatan pemerintah untuk mengatasi stunting dan anemia seperti pemberian Tablet Fe, skrining kadar Hb pada remaja putri serta program lain yang dapat meningkat ketahanan pangan remaja putri agar dapat tumbuh dan berkembang dengan baik.

SIMPULAN

Ketahanan pangan remaja putri di Pondok pesantren As'ad Kota Jambi yaitu Sebagian remaja putri melakukan sarapan secara rutin dan Sebagian lainnya jarang sarapan pagi dan 1 orang tidak pernah sarapan pagi. Jenis sarapan yang dipilih termasuk dalam kategori baik. Sebagian besar remaja putri juga makan makanan selingan dan semua remaja putri memakan makanan utama dengan kategori baik sesuai dengan yang disiapkan oleh dapur pondok pesantren. Remaja putri juga mendapat kiriman orang tua untuk menunjang kebutuhan pangannya dengan kategori Sebagian jarang menerima kiriman, satu orang yang rutin dan satu orang tidak pernah mendapat kiriman orang tuanya.

UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terima kasih kami sampaikan pada pihak Universitas Baiturrahim yang telah menjadi penyandang dana utama kegiatan ini, pihak pengelola Pondok Pesantren As'ad yang telah memfasilitasi dan membantu keseluruhan proses dari kegiatan, kepada seluruh santri yang telah terlibat secara aktif dalam pelaksanaan kegiatan serta semua tim pelaksana termasuk mahasiswa sebagai tim pendukung kegiatan. Karena kerjasama yang solid dari semua pihak sehingga keseluruhan kegiatan ini dapat terlaksana sesuai dengan yang direncanakan.

DAFTAR PUSTAKA

- Bidang SDK (ags) DinKes DI Yogyakarta. (2023). *Kurang Energi Kronis dan Permasalahan Gizi Remaja Wanita*. DinKes D.I. Yogyakarta. <https://dinkes.jogjaprovo.go.id/berita/detail/kurang-energi-kronis-dan-permasalahan-gizi-remaja-wanita>
- Black, R. E., Victora, C. G., Walker, S. P., Bhutta, Z. A., Christian, P., De Onis, M., Ezzati, M., Grantham-Mcgregor, S., Katz, J., Martorell, R., & Uauy, R. (2013). Maternal and child undernutrition and overweight in low-income and middle-income countries. *The Lancet*, 382(9890), 427–451. [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(13\)60937-X](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(13)60937-X)
- Bulog. (2014). *Ketahanan Pangan*. Bulog. <https://www.bulog.co.id/beraspangan/ketahanan-pangan/>
- Dewey, K. G., & Begum, K. (2011). *Long-term consequences of stunting in early life. Maternal and Child Nutrition*. 7(SUPPL. 3, 5–18. <https://doi.org/1740-8709.2011.00349>
- Firosya, B. H. (2023). *Ketahanan Pangan: Pengertian, Aspek, dan Indikatornya*. Detikedu. <https://www.detik.com/edu/detikpedia/d-6997105/ketahanan-pangan-pengertian-aspek-dan-indikatornya>
- Fitriany, J., & Saputri, A. I. (2018). Anemia Defisiensi Besi. *Jurnal. Kesehatan Masyarakat*,

- 4(1202005126), 1–30.
- Habibie, H. (2023). *Kenali 10 Buah Tropis Indonesia yang Penuh Nutrisi dan Kesehatan*. Astro. <https://www.astronauts.id/blog/buah-tropis-indonesia-yang-penuh-nutrisi-dan-kesehatan/>
- Hanum, F., Khomsan, A., & Heryatno, Y. (2014). Correlation of nutrients intake and maternal height with nutritional status in children under five years old. *Jurnal Gizi Dan Pangan*, 9(1), 1–6.
- Juniono, Y. W. (2021). *Ilmu Pangan Aspek Gizi Pangan Indonesia* (M. Rachmat (ed.)). EGC.
- KemenKes Republik Indonesia. (2021). *situasi Covid 19 Nasional*. <https://covid19.go.id/situasi>
- Lulianthy, E., Astuti, P., & Aprina, T. (2021). Pentingnya Nutrisi Wanita Masa Prakonsepsi Untuk Status Gizi Anak Di Masa Mendatang. *Jurnal Vokasi Kesehatan*, 6(2), 62. <https://doi.org/10.30602/jvk.v6i2.455>
- Perum BULOG. (2021). Ketahanan pangan – Perum BULOG. In *Ketahanan Pangan*. <https://www.bulog.co.id/beraspangan/ketahanan-pangan/>
- Purtiantini. (2023). *Gizi Seimbang pada Remaja*. Kemenkes Direktorat Jendral Pelayanan Kesehatan. https://yankes.kemkes.go.id/view_artikel/2487/gizi-seimbang-pada-remaja
- Rolfe, E. D. L., França, G. V. A. De, Vianna, C. A., Gigante, D. P., Miranda, J. J., Yudkin, J. S., Horta, B. L., & Ong, K. K. (2018). Associations of stunting in early childhood with cardiometabolic risk factors in adulthood. *PLoS ONE*, 13(4), 1–13. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0192196>
- Saliem, H. P., & Ariani, M. (2016). Ketahanan Pangan, Konsep, Pengukuran dan Strategi. *Forum Penelitian Agro Ekonomi*, 20(1), 12. <https://doi.org/10.21082/fae.v20n1.2002.12-24>
- Satgas Remaja IDAI. (2013). *Nutrisi Pada Remaja*. Ikatan Dokter Anak Indonesia Indonesian Pediatric Society. <https://www.idai.or.id/artikel/seputar-kesehatan-anak/nutrisi-pada-remaja>
- Siallagan, M., Lubis, S. N., & Sirait, B. (2021). Analisis Ketahanan Pangan Rumah Tangga Berdasarkan Aspek Pengeluaran Pangan Di Kota Medan. *Jurnal Darma Agung*, 29(3), 378. <https://doi.org/10.46930/ojsuda.v29i3.1221>
- Utari, L. D., Ernalia, Y., & Suyanto. (2016). Gambaran status gizi dan asupan zat gizi pada siswa sekolah dasar Kecamatan Sungai Sembilan Kota Dumai. *Jom Fk*, 3(1), 1–17.
- Utari, R. (2020). *Kebutuhan Gizi Anak Usia Sekolah dan Remaja, Bagaimana Cara Memenuhinya?* SehatQ. <https://www.sehatq.com/artikel/tips-memenuhi-kebutuhan-gizi-remaja-selama-masa-pertumbuhan>