

BAB IV

HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Gambaran Umum Pesantren Darul Amin Palangka Raya

Yayasan Al-Amin terketuk dan perihatin terhadap perkembangan morilitas anak-anak usia remaja di Kota Palangka Raya, yang pada umumnya jauh dari agama. Di samping itu, sarana ibadah yang tersebar di Kalimantan Tengah sunyi dari syiar seperti kegiatan da'wah dan pengajaran al-Qur'an bagi anak-anak, remaja, pemuda dan orang tua juga masih sangat minim. Hal itu sangat mengkhawatirkan bagi perkembangan generasi muslim di kemudian hari.

Pondok Pesantren Darul Amin Palangka Raya Kalimantan Tengah yang berada dibawah naungan Yayasan Al-Amin Palangka Raya berdiri sejak tahun 1991 sampai dengan sekarang, sebenarnya mempunyai potensi untuk berkembang lebih maju menjadi pesantren modern yang unggul dalam pendidikan agama dan unggul dalam bidang ilmu-ilmu lainnya, apabila ditunjang dengan sarana dan prasarana yang mendukung dan tenaga pendidik yang memadai dimasa yang akan datang.

Pondok Pesantren Darul Amin berada dibawah naungan Yayasan Al- Amin Palangka Raya memiliki tiga lembaga yang bertujuan untuk membantu Negara dalam mencerdaskan masyarakat serta generasi penerus bangsa. Adapun tiga lembaga yang ada pada Yayasan Al-Amin Palangka Raya adalah MTs Darul Amin, Pondok Pesantren Darul Amin dan LKSA

Darul Amin. Ketiga lembaga tersebut bertujuan untuk membantu negara menangani pendidikan dan sosial kemasyarakatan.

1. Maksud dan Tujuan

- a) Sebagai wadah pembinaan dan pengembangan pendidikan Islam, sekaligus turut meningkatkan dan melaksanakan program pemerintah dalam masalah pendidikan.
- b) Memberikan kesempatan bagi anak-anak yang ditinggalkan orang tua (yatim/piatu) dan bagi anak-anak yang tidak mampu dalam soal biaya untuk mengecap pendidikan demi memberantas buta huruf dan baca tulis.
- c) Membantu dan mendorong pembinaan umat Islam yang dilaksanakan oleh organisasi-organisasi Islam lainnya, agar lebih mampu berpartisipasi secara nyata dalam pembangunan masyarakat yang Islami.

2. Visi dan Misi

- a) Visi Pondok Pesantren Darul Amin:
Mencetak generasi penerus yang ber iman, bertaqwa kepada Allah SWT, berwawasan sunni.
- b) Misi Pondok Pesantren Darul Amin:
Mencetak santri yang beriman, mahir dalam membaca Al-Qur'an, dan mampu beramal didalam kehidupan dimasyarakat

3. Dasar Hukum

- a) Undang-Undang Nomor 20 Tahun 2003 Tentang Sistem Pendidikan Nasional
- b) Peraturan Pemerintah Nomor 55 Tahun 2007 Tentang Pendidikan Agama dan Pendidikan Keagamaan.
- c) Peraturan Pemerintah Nomor 47 Tahun 2008 Tentang Wajib Belajar
- d) Peraturan Pemerintah Nomor 19 Tahun 2005 Tentang Standar Pendidikan Nasional
- e) Peraturan Pemerintah Nomor 48 Tahun 2007 Tentang Pendidikan Agama dan Pendidikan Keagamaan
- f) Peraturan Pemerintah Nomor 17 Tahun 2010 Tentang Pengelolaan dan Penyelenggaraan Pendidikan. Peraturan Menteri Agama Nomor 13 Tahun 2014 Tentang Pendidikan Keagamaan Islam
- g) Peraturan Menteri Agama Nomor 18 Tahun 2014 Tentang Satuan Pendidikan Muadalah Pada Pondok Pesantren
- h) Peraturan Presiden Nomor 83 Tahun 2015 Tentang Kementerian Agama.
- c) Visi Pondok Pesantren Darul Amin:
Mencetak generasi penerus yang ber iman, bertaqwa kepada Allah SWT, berwawasan sunni.
- d) Misi Pondok Pesantren Darul Amin:

Mencetak santri yang beriman, mahir dalam membaca Al-Qur'an, dan mampu beramal didalam kehidupan dimasyarakat

B. Karakteristik Remaja

1. Umur

Faktor umur sangat penting dalam penentuan status gizi. Kesalahan yang terjadi karena kesalahan ini akan menyebabkan interpretasi status gizi menjadi salah. Hasil pengukuran berat badan dan panjang tidak akan berarti kalau penentuan umur yang salah. Pada masa remaja kebutuhan tubuh akan energi jauh lebih besar dibandingkan dengan sebelumnya, karena remaja lebih banyak melakukan aktivitas fisik. Memasuki usia remaja kecepatan pertumbuhan fisik sangat dipengaruhi oleh keadaan hormonal tubuh, perilaku dan emosi sehingga kebutuhan tubuh akan zat-zat gizi harus tetap terpenuhi dengan baik. Kebutuhan tenaga pada remaja sangat bergantung pada tingkat kematangan fisik dan aktivitas yang dilakukan (Santosa, 2022).

Tabel 4.1 Frekuensi Menurut Umur

Usia (Tahun)	Jumlah	
	n	%
11	1	8%
12	8	6,2%
13	50	39,1%
14	43	33,6%
15	18	14,1%
16	7	5,5%
17	1	8%
Total	128	100.0

Berdasarkan tabel 4.1 diketahui bahwa remaja yang mempunyai usia 11 tahun sebanyak 1 orang (8%), berusia 12 tahun sebanyak 8 orang berusia 12 tahun sebanyak 8 orang (6,2%), usia 13 tahun (39,1%), usia 14 tahun (33,6%), usia 15 tahun sebanyak (14,1%), usia 16 tahun sebanyak (5,5%), usia 17 tahun (8%).

Sampel yang ada di penelitian ini adalah seluruh remaja putra – putri di Pesantren Darul Amin yang berjumlah 128 santri. Menu yang di amati pada penelitian ini adalah hidangan yang di gunakan makan siang selama 7 hari, menu terdiri dari hidangan makanan pokok, lauk hewani, nabati, sayur dan buah.

2. Jenis Kelamin

Jenis kelamin remaja di Pesantren Darul Amin Palangka Raya yaitu seluruh remaja yang tinggal di asrama sebagai berikut:

Tabel 4.2 Frekuensi Menurut Jenis Kelamin

Jenis Kelamin	Jumlah	
	N	%
Laki –Laki	64	50.0
Perempuan	64	50.0
Total	128	100.0

Berdasarkan tabel 4.2 dapat di ketahui bahwa jumlah remaja yang berjenis kelamin laki – laki 64 orang (50%) dan yang berjenis kelamin perempuan 64 orang (50%).

C. Siklus Menu

Berdasarkan penelitian Orhindah (2020), Siklus menu merupakan serangkaian menu yang dirancang lalu diputar pada interval tertentu beberapa hari sampai beberapa minggu. Panjang siklus tergantung pada jenis operasi layanan makanan.

Pesantren Darul Amin Palangka Raya tidak mempunyai siklus menu yang di pakai selama menyajikan menu makan di asrama. Pengadaan masak menyediakan bahan makanan yang ada di dapur dan setiap minggunya asrama darul amin menerima menu makan donasi. Berikut tabel menu makan dalam 7 hari di asrama Pesantren Darul Amin Palangka Raya:

Variasi menu	Menu hari 1	Menu hari 2	Menu hari 3	Menu hari 4	Menu hari 5	Menu hari 6	Menu hari 7
	Nasi	Nasi pecel	Nasi	Nasi	Nasi kuning	Nasi	Nasi
Lauk hewani	Patin goreng Ayam karih	-	Patin goreng Ayam suwir Telur dadar	Sup ayam	Telur ayam	Ayam santan	Oseng ikan teri
Lauk	-	Tahu goreng	-	Tahu	-	-	Oseng

Tabel 4.3 Menu Makan siang Darul Amin

nabati				goreng			Tempe
Sayuran	-	Nasi Pecel Toge Kol	Tumis (kacang panjang, toge) Rebusan (wortel, kacang polong, jagung kuning)	Wortel Kentng Kol	-	-	Oseng Terong
Buah	Jambu kristal	-	-	-	Pisang		-

D. Variasi Menu Lauk Hewani

Lauk hewani adalah salah satu zat gizi sumber protein yang berasal dari daging, telur, ayam, ikan, unggas. Dengan olahannya di rebus, digoreng, di bakar. Berikut hasil variasi menu lauk hewani di Asrama Pesantren Darul Amin.

Tabel 4.4 Variasi Menu Lauk Hewani

No	Pertanyaan	B	CB	TB
1.	Variasi menu lauk hewani yang di sajikan di asrama darul amin	√		

Keterangan:

B : Baik

CB : Cukup Baik

TB : Tidak Baik

Variasi Menu lauk hewani yang di kategorikan baik menu yang di sajikan sudah ≥ 4 hari berbeda selama 7 hari. Bahan makanan yang tersedia di dapur Asrama Pesantren Darul Amin tidak banyak, dan juga dapat di lakukan penyimpanan stok bahan makanan untuk sebulan. Bahan makanan yang tersedia di pesantren Darul Amin akan langsung di gunakan untuk waktu makan siang pada hari tersebut.

Jadi apa yang tersedia itu yang akan menjadi menu yang di sajikan untuk remaja Darul Amin. Pesantren Darul Amin tidak pernah mendapatkan donasi bahan makanan untuk dapur di asrama, hanya menggunakan dana yang di peroleh dari pesantren saja untuk biaya pembelian bahan makanan.

E. Variasi menu Lauk Nabati

Lauk nabati adalah bahan makanan berasal dari kacang - kacangan hasil olahannya. Berbagai bahan makanan nabati tersebut dapat diolah menjadi berbagai bahan berbagai bahan makanan nabati lainnya, seperti tempe, tahu, gembus, oncom, susu kedelai, makanan nabati lainnya, seperti tempe, tahu, gembus, oncom, susu kedelai, dll. Berikut tabel Variasi Menu Lauk Nabati:

Tabel 4.5 Variasi Menu Lauk Nabati

No	Pertanyaan	B	CB	TB
1	Variasi menu lauk nabati yang di sajikan di asrama darul amin			√

Keterangan:

B : Baik

CB : Cukup Baik

TB : Tidak Baik

Dari hasil penelitian menunjukan bahwa variasi menu lauk nabati dalam kategori tidak baik, karena menu yang di sajikan kurang dari 2 hari menu sudah berbeda selama 7 har yaitu tahu goreng dan oseng tempe. Asrama Pesantren Darul Amin adalah hanya tahu dan tempe saja, tetapi remaja santri Darul Amin menerima baik olahan dan bahan makanan lauk nabati yang di sajikan.

Berdasarkan penelitian Shopia Damayanti, (2014) mengatatakan variasi menu lauk nabati dalam bentuk hasil olahan yang berganti setiap hari dan sehingga konsumen menyukai makanan yang di hidangkan.

F. Variasi Menu Sayur

Sayuran sebagai hidangan pendamping terdiri dari satu jenis sayuran atau campuran dari berbagai macam sayuran. Seperti buncis, wortel, kangkung, bayam dan sayuran lainnya dapat di masukkan sebagai satu pilihan salah satu olahannya adalah yang dapat rebus, di oseng, di tumis. Berikut tabel variasi menu sayur.

Tabel 4.6 Variasi Menu Sayuran

No	Pertanyaan	B	CB	TB
1.	Variasi menu sayuran yang di sajikan di asrama darul amin	√		

Keterangan:

B : Baik

CB : Cukup Baik

TB : Tidak Baik

Variasi sayur di asrama Darul Amin sudah di kategorikan sudah baik karena menu yang di sajikan sudah ≥ 4 hari berbeda selama 7 hari yaitu menu sayur adalah wortel, kacang panjang, kentang, kol, toge, terong. Meskipun dalam pengolahan yang sederhana remaja santri putra dan putri menerima baik hasil masakan dari asrama Darul Amin. Darul

Amin uga menerima donasi dalam bentuk makanan siap di makan dari masyarakat. Sayur tidak sepenuhnya setiap hari di sajikan, karena pengurus dapur tidak membuat daftar khusus untuk menu apa yang di sajikan hari berikutnya.

G. Variasi Buah

Hidangan buah sebagai sumber vitamin yang di perlukan untuk tubuh sebagai zat pengatur dalam tubuh. Biasanya di sajikan dalam bentuk segar maupun sudah di olah seperti es krim dan aneka buah potong. Berikut tabel variasi buah yang sajikan di Asrama Pesantren Darul Amin.

Tabel 4.7 Variasi Menu Buah

No	Pertanyaan	B	CB	TB
1.	Variasi menu buah yang di sajikan di asrama darul amin			√

Keterangan:

B : Baik

CB : Cukup Baik

TB : Tidak Baik

Variasi buah di asrama Darul Amin di kategorikan tidak baik hanya menyediakan 2 menu berbeda selama 7 hari yaiut buah jambu kristal dan buah pisang. dalam sehari.

Penyajian menu di Asrama Darul Amin memenuhi pedoman gizi seimbang, karena pihak Darul Amin tidak berpatokan pada menu yang di

sajikan harus lengkap pada isi piringku yaitu dalam satu porsi makan itu lengkap dengan makanan pokok, lauk hewani, lauk nabati, sayur, dan buah.

Variasi menu memiliki hubungan dengan tingkat kepuasan karena dalam perencanaan menu perlu adanya penyusunan menu yang beragam seperti penggunaan bahan makanan dan teknik pengolahan yang bervariasi, maka semakin bervariasi juga menu yang dapat di sajikan sehingga konsumen merasa lebih puas. Variasi menu yaitu yang di gunakan pada bahan makanan, resep makanan, jumlah dan jenis makanan dalam suatu hidangan. Variasi menu akan merangsang selera makan, makanan sajian bervariasi, sehingga makanan yang di sajikan dapat di habiskan. Satu jenis makanan yang di hdangkan berkali – kali dalam waktu yang singkat akan membuat konsumen merasa bosan.

Berdasarkan penelitian Lailatul (2017), mengatakan bahwa persepsi variasi pengolahan makanan kurang bervariasi karena pengolahan lauk nabati dan lauk hewani di olah dengan cara di goreng. Menurut persepsi bahan makanan tidak dan kurang bervariasi, dikarenakan bahan makanan yang diolah pada menu hari sebelumnya sama. Hanya berbeda pengolahan saja, sehingga subyek menilai bahwa bahan makanan yang disajikan kurang bervariasi Begitu juga dengan bahan makanan sayuran peneliti mengatakan tidak bervariasi karena dalam penyajian terjadi pengulangan bahan makanan dan cara pengolahan.

H. Status Gizi Remaja Pesantren Darul Amin

Status gizi merupakan gambaran hubungan asupan makan yang di konsumsi dengan kebutuhan gizi yang di perlukan untuk melakukan metabolisme tubuh. Masalah yang sering muncul pada santri remaja yaitu ketidakseimbangan antara asupan makanan dan suplai dalam tubuh. Berikut adalah status gizi remaja dari hasil pengukuran tinggi badan dan penimbangan berat badan pada remaja santri pondok pesantren Darul Amin.

Tabel 4.8 Frekuensi Berdasarkan Status Gizi

Kategori	Jumlah N	Persentase
BB kurang	51	39.9%
Normal	48	37.5%
BB lebih	10	7.8%
Obesitas I	14	10.9%
Obesitas II	5	3.9%
Total	128	100%

Berdasarkan tabel 4 status gizi remaja di asrama pondok pesantren darul amin di dapatkan 51 orang termasuk kategori Berat badan kurang (39.8%), kategori normal (37.5%), kategori berat badan lebih (7,8%), termasuk kategori obesitas I (3,9%), termasuk kategori obesitas II (3,9%).

Berdasarkan penelitian Seri Murni Kawatu (2021), di pondok pesantren Al – Yusufiah terdapat 39 responden dengan pola makan tidak mayoritas status gizi kurus (97,4%), dan minoritas status gizi normal yaitu (2,6%), sedangkan status gizi normal (95,2%) dan minoritas status gizi kurus yaitu (4,8%).

Berdasarkan penelitian Yunita Listiani sari (2023), terdapat 20 responden mengalami kegemukan atau obesitas. Remaja yang mengalami kategori obesitas karena asupan karbohidrat lebih 50% dan aktifitas fisik ringan sebanyak 20%, aktifitas fisik sedang sebesar 75%. Aktifitas fisik kurang dan olahraga yang kurang menyebabkan obesitas.

Berdasarkan penelitian Indah Mutiaraningrum (2023), aktifitas fisik remaja berpengaruh terhadap status gizi terdapat beberapa siswa mengikuti ekstrakurikuler di sekolah yang memiliki tingkat aktifitas fisik tergolong berat seperti basket, voli, renang, badminton, dan sebagainya. Oleh karena itu, melakukan aktifitas fisik sangat penting untuk guna meminimalkan terjadinya kelebihan gizi, namun aktifitas fisik berlebihan juga tidak menutup kemungkinan akan terjadi kurang gizi. Kebiasaan makan remaja juga mempengaruhi status gizi tidak seimbangnya asupan makanan dengan keadaan fisik sehingga timbulnya masalah gizi. Remaja sering melewati sarapan bahkan beberapa remaja lainnya tidak teratur makan, hal ini disebabkan kebiasaan remaja yang dilakukan cukup lama.

Banyak yang mempengaruhi status gizi remaja santri putra putri di asrama Darul Amin di antaranya remaja belum sepenuhnya matang dan cepat sekali terpengaruh oleh lingkungan dan aktifitas sehari – hari. Aktifitas remaja santri di Asrama Darul Amin ada beberapa yang dilakukan yaitu Pencak silat, PMR, Pramuka. Kesibukan menyebabkan mereka memilih makan di luar, atau menyantap kudapan (jajanan). Status gizi juga terpengaruh pada pola makan yang tidak teratur sehingga remaja bisa saja makan dalam sehari hanya 1 kali makan. Jenis makanan dalam menu sehari –hari beberapa remaja santri putra putri juga kurang. Jenis makana yang di konsumsi harus mengandung zat gizi lengkap seperti karbohidrat, protein, lemak, dan nutrien spresifik. Keragaman jenis bahan makanan yang di konsumsi juga mempengaruhi kualitas kelengkapan zat gizi.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

1. Seluruh responden remaja santri putra berjumlah 64 orang dan remaja santri putri berjumlah 64 orang yang berusia 10 – 17 tahun.
2. Variasi menu lauk hewani di asrama Darul Amin di temukan baik menu yang di sajikan sudah ≥ 4 hari berbeda.
3. Variasi menu lauk nabati di asrama Darul Amin di temukan tidak baik, karena menu yang di sajikan kurang dari 2 hari menu sudah berbeda.
4. Variasi menu sayuran di asrama Darul Amin di temukan sudah baik karena menu yang di sajikan sudah ≥ 4 hari sudah berbeda.
5. Variasi buah yang di asrama Darul Amin di temukan tidak baik kurang dari 2 hari menu yang di sajikan
6. Dari hasil pengukuran tinggi badan dan penimbangan berat badan di dapatkan status gizi remaja termasuk kategori Berat badan kurang (39.8%), dan kategori normal (37.5%), kategori berat badan lebih (7,8%), kategori obesitas I (3,9%), kategori obesitas II (3,9%).