



INNOVATIVE: Journal Of Social Science Research

Volume 5 Nomor 1 Tahun 2024 Page 2196-2208

E-ISSN 2807-4238 and P-ISSN 2807-4246

Website: <https://j-innovative.org/index.php/Innovative>

## Hubungan Pengetahuan Gizi, Kecukupan Energi dan Ketersediaan Pangan dengan Status Gizi Santri di Pesantren Darul Quro Karawang

Laras Namyra<sup>1✉</sup>, Eka Andriani<sup>2</sup>, Milliyantri Elvandari<sup>3</sup>

Program Studi Gizi, Universitas Singaperbangsa Karawang

Email: [larasnamyra4@gmail.com](mailto:larasnamyra4@gmail.com)<sup>1✉</sup>

### Abstrak

Penyelenggaraan makanan di institusi dilakukan untuk memenuhi kebutuhan gizi para santri, dan makanan yang disediakan dipondok pesantren memiliki kontribusi besar terhadap asupan zat gizi. Faktor terkait permasalahan gizi pada remaja meliputi banyak hal seperti pengetahuan gizi, konsumsi makanan dan ketersediaan pangan. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui hubungan antara pengetahuan gizi, kecukupan energi, dan ketersediaan pangan dengan status gizi para santri. Penelitian ini menggunakan desain penelitian campuran atau *mixed method* dengan pendekatan *cross sectional*, yaitu dengan mengukur variabel dalam satu waktu dengan tujuan untuk mengetahui hubungan antar variabel. Hasil penelitian menunjukkan bahwa santri di pesantren Darul Quro Karawang memiliki status gizi normal, memiliki pengetahuan gizi baik, dan mengalami kecukupan energi defisit sedang serta ketersediaan pangan memiliki ketahanan pangan yang tinggi dengan skor 0. Hasil dari analisis menggunakan uji spearman, dapat diketahui bahwa terdapat hubungan antara pengetahuan gizi dan kecukupan energi dengan status gizi santri di Pesantren Darul Quro Karawang serta ketersediaan pangan di Pesantren memiliki ketahanan pangan tinggi.

Kata Kunci: *Kecukupan energi, ketersediaan pangan, pengetahuan gizi, status gizi*

## Abstract

The provision of food in institutions is carried out to meet the nutritional needs of students, and the food provided in Islamic boarding schools has a major contribution to nutritional intake. Factors related to nutritional problems in adolescents include many things such as nutritional knowledge, food consumption and food availability. The aim of this research is to determine the relationship between nutritional knowledge, energy adequacy and food availability and the nutritional status of the students. This research uses a mixed research design or mixed method with a cross sectional approach, namely by measuring variables at one time with the aim of finding out the relationship between variables. The results of the research show that students at the Darul Quro Karawang Islamic boarding school have normal nutritional status, have good nutritional knowledge, and experience moderate energy deficit and food availability and have high food security with a score of 0. The results of the analysis using the Spearman test, it can be seen that there is a relationship between nutritional knowledge and energy adequacy with the nutritional status of students at Darul Quro Karawang Islamic Boarding School and food availability at Islamic boarding schools that have high food security.

Keyword: *Energy adequacy, food availability, nutritional knowledge, nutritional status*

## PENDAHULUAN

Salah satu institusi yang menyelenggarakan penyediaan makanan adalah pondok pesantren. Pondok pesantren adalah salah satu bentuk pendidikan non-formal yang biasanya berfungsi sebagai sekolah tambahan untuk meningkatkan pengetahuan agama bagi siswa madrasah dan sekolah umum. Penyelenggaraan makanan di institusi dilakukan untuk memenuhi kebutuhan gizi para santri, dan makanan yang disediakan di pondok pesantren memiliki kontribusi besar terhadap asupan zat gizi mereka. Selama proses pendidikan, sebagian besar santri di pesantren berada dalam usia remaja. Kebutuhan gizi pada masa remaja lebih tinggi dibandingkan dengan masa kanak-kanak karena adanya peningkatan pertumbuhan dan ukuran tubuh. (Anggraini & Ruhana, 2021). Faktor terkait permasalahan gizi pada remaja meliputi banyak hal (Rahayu et al., 2020). Pengetahuan gizi adalah salah satu faktor yang memengaruhi status gizi remaja. Pengetahuan yang dimiliki seseorang akan memengaruhi sikap dan perilakunya, termasuk dalam hal pemilihan makanan. Keadaan gizi diyakini membaik dengan tingkat pengetahuan gizi seseorang.

Konsumsi makanan juga menjadi faktor utama masalah gizi remaja. Konsumsi makan anak harus diperhatikan, terutama anak yang jauh dari jangkauan orang tua seperti santri yang tinggal di pesantren. Kekurangan energi dalam jangka panjang dapat mengakibatkan penurunan berat badan dan defisiensi berbagai zat gizi. Jika energi yang dikonsumsi berlebihan, tubuh akan menyimpannya sebagai cadangan dalam bentuk lemak atau jaringan lainnya. Jika kondisi ini berlangsung terus-menerus, dapat menyebabkan obesitas, yang

terkait dengan berbagai masalah kesehatan serius seperti hipertensi, penyakit jantung, diabetes, dan lain-lain (Febriani, 2021). Kondisi gizi seorang santri juga dapat dipengaruhi oleh apa yang mereka konsumsi setiap hari (Kadir, 2019). Dalam implementasi penyediaan pelayanan makanan untuk santri, masih ada kekurangan dalam memenuhi standar nilai gizi karena makanan yang disediakan hanya mencakup sekitar 70% dari total kebutuhan zat gizi yang diperlukan. (Taqhi, 2014).

Pondok pesantren Darul Quro merupakan salah satu pondok pesantren yang berada di Kabupaten Karawang. Santri di pondok pesantren ini merupakan santri usia remaja antara 13-18 tahun yang masih melanjutkan pendidikannya di bangku SMP dan SMA. Berdasarkan observasi awal belum pernah dilakukan pengkajian gizi pada penyelenggaraan makanan, sehingga penting untuk mengetahui pengetahuan gizi, kecukupan energi dan ketersediaan pangan di pondok pesantren Darul Quro. Pondok pesantren Darul Quro Karawang belum memiliki siklus menu yang terstruktur. Akibatnya, perencanaan menu masih kurang baik yang dapat dilihat dari kebiasaan memutuskan menu masakan untuk besok pada saat yang sama hari itu. Penyelenggaraan makanan yang hanya dilakukan dua kali sehari (siang dan sore) dengan lauk pauk yang hampir sama setiap hari, hanya berbeda dalam variasi sayuran, dan tanpa porsi yang terstandarisasi untuk jumlah santri sebanyak 140 orang di pondok pesantren Darul Quro Karawang. Oleh karena itu, peneliti tertarik untuk mengkaji hubungan antara pengetahuan gizi, kecukupan energi, dan ketersediaan pangan dengan status gizi para santri.

## METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan desain penelitian campuran atau *mixed method* dengan pendekatan *cross sectional*, yaitu dengan mengukur variabel dalam satu waktu dengan tujuan untuk mengetahui hubungan antar variabel pengetahuan gizi, kecukupan energi dan ketersediaan pangan dengan status gizi santri di pesantren Darul Quro Karawang. Variabel yang diamati terdiri dari variabel independent atau bebas yaitu variabel pengetahuan gizi, kecukupan energi dan ketersediaan pangan serta status gizi santri merupakan variabel dependent atau terikat yang diamati dalam penelitian ini. Instrumen yang digunakan untuk mengumpulkan data dalam penelitian ini adalah kuesioner pengetahuan gizi yang dimodifikasi dari penelitian (Fadillah, 2022). Formulir *food recall* yang akan diukur 2x24 jam untuk menganalisis asupan makan responden, sedangkan kuesioner ketersediaan pangan yang digunakan dalam penelitian ini yaitu kuesioner baku *United Stated-Household Food Security Survey Module* (US-HFSSM).

Menurut Sugiyono (2019), populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas objek atau subjek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang diterapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya. Berdasarkan pada pendapat diatas, maka yang menjadi populasi dalam penelitian ini adalah seluruh santri yang ada di pesantren Darul Quro Karawang yang berjumlah 140 orang. Menurut Sugiyono (2019) sampel adalah sebagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi, sedangkan teknik pengambilan sampel disebut dengan sampling. Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini adalah *simple random sampling*. *Simple random sampling* adalah teknik pengambilan sampel dari populasi yang dilakukan secara acak tanpa memperhatikan strata yang ada dalam populasi itu (Sugiyono, 2019). Teknik ini diterapkan pada dua kelompok sampel yang berbeda, yaitu santri dan pengelola dapur di pesantren.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### Karakteristik Responden

Tabel 1. Karakteristik Responden

Karakteristik	n	(%)
Usia		
12-15	30	46,9
15-18	26	40,6
18-21	8	12,5
Jenis Kelamin		
Laki-laki	23	35,9
Perempuan	41	64,1
Status Gizi		
Gizi buruk	0	0
Gizi kurang	21	32,8
Gizi baik	37	57,8
Gizi lebih	6	9,4
Obesitas	0	0
Pengetahuan Gizi		
Baik	26	40,6
Cukup	19	29,7
Kurang	19	29,7
Kecukupan Energi		
Defisit Berat	2	3,1

Karakteristik	n	(%)
Defisit Sedang	21	32,8
Defisit Ringan	19	29,7
Normal	18	28,1
Melebihi Kebutuhan	4	6,3

Seluruh responden di pesantren Darul Quro Karawang yang disajikan pada Tabel 1. diketahui bahwa karakteristik usia responden santri yang di kategorikan berdasarkan tingkatan remaja, paling banyak yaitu remaja awal berusia 12-15 tahun (46,9%). Masa remaja merupakan masa yang masih dipengaruhi oleh kondisi emosi yang masih labil. Oleh karena itu, masalah gizi pada remaja sering muncul karena perilaku gizi yang salah, yaitu ketidakseimbangan antara konsumsi gizi dan kecukupan gizi. Hal ini sejalan dengan hasil penelitian Andya (2022) yang menunjukkan bahwa sebagian besar pola makan remaja masih kurang baik (64%). Responden sebagian besar berjenis kelamin perempuan sebanyak 41 orang (64,1%) dan laki-laki 23 orang (35,9%). Jenis kelamin merupakan salah satu faktor yang memengaruhi dalam menentukan kebutuhan gizi seseorang, karena kebutuhan gizi laki-laki berbeda dengan kebutuhan gizi perempuan (Santoso & Wahjuni, 2022).

Berdasarkan analisis data responden santri diketahui bahwa persentase tertinggi pada kategori status gizi normal yaitu terdapat 37 santri (57,8%) berstatus gizi baik, 21 santri (32,8) berstatus gizi kurang dan 6 santri (9,4%) berstatus gizi lebih. Hal tersebut dapat diartikan bahwa gambaran status gizi santri di pesantren Darul Quro Karawang mayoritas masuk dalam kategori normal. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan Nabawiyah et al, (2021) yang dilakukan di Ponsok Modern Darussalam Gontor Putri 1 menunjukkan bahwa sebagian besar santriwati memiliki status gizi baik yaitu (90,29%). Santri yang masuk dalam kategori status gizi kurang memiliki jumlah yang tidak sedikit. Efek jangka pendek dari kekurangan gizi dapat membuat kelemahan dan mengalami penyakit berulang, sedangkan efek jangka panjang dari kekurangan gizi dapat menghambat semua fungsi vital, kekurangan berat badan, keterlambatan perkembangan pada anak usia remaja, melemahnya kekebalan tubuh dan dapat menyebabkan terjadinya penyakit kronis di kemudian hari seperti pada kelebihan gizi (Sulfianti et al., 2021).

Sebanyak 26 santri (40,6%) memiliki pengetahuan gizi baik, 19 santri (29,7%) memiliki pengetahuan gizi cukup dan 19 santri (29,7%) memiliki pengetahuan gizi kurang. Pengetahuan gizi merupakan pemahaman seseorang tentang ilmu gizi, zat gizi serta interaksi antara zat gizi terhadap status gizi dan kesehatan (Indah, 2018). Pengetahuan gizi yang dimiliki seseorang tidak selalu mengubah kebiasaan makan seseorang, dimana

mungkin mereka memahami mengenai fungsi zat gizi dalam makanan tetapi tidak menerapkan dalam kehidupan sehari-hari. Hal ini perlu diiringi sikap yang baik dalam pemilihan makanan selama berada di sekolah (Aramico et al., 2016).

Menurut Kemenkes (2016), energi merupakan salah satu hasil metabolisme karbohidrat, protein dan lemak. Hasil karakteristik berdasarkan kecukupan energi, diketahui bahwa sebagian besar responden santri mengalami defisit sedang yaitu sebanyak 21 responden (32,8%), 19 responden (29,7%) mengalami defisit ringan, 18 responden (28,1%) yang mengalami kecukupan energi normal, 4 responden (6,3%) melebihi kebutuhan, dan hanya 2 responden (3,1) mengalami defisit berat. Banyak faktor yang dapat memengaruhi hal tersebut, antara lain porsi makan yang diambil sendiri oleh responden sedikit atau masih kurang dari kebutuhan. Hal ini sebanding dengan penelitian yang dilakukan oleh Taqhi (2014) di Pondok Pesantren Gorontalo yang menyatakan nilai gizi makanan terutama energi hanya mencapai 76% dari kebutuhan santri.

#### Hubungan Pengetahuan Gizi dengan Status Gizi Santri

Tabel 2. Hubungan Pengetahuan Gizi dengan Status Gizi

		Status Gizi			Total	r	p
		Kurang	Baik	Lebih		0,425	0,000
Pengetahuan Gizi	Baik	0 (0%)	26 (40,6%)	0 (0%)	26 (40,6%)		
	Cukup	6 (9,4%)	11 (14,2%)	2 (3,1%)	19 (29,7%)		
	Kurang	15 (23,4%)	0 (0%)	4 (6,3%)	19 (29,7%)		

Hasil analisis bivariat menunjukkan terdapat hubungan di antara keduanya, dibuktikan dengan nilai  $p = 0,000$  ( $p < 0,05$ ). Hasil yang diperoleh adalah sebagian besar responden yakni 40,6% memiliki pengetahuan baik dan sisanya terbagi dengan kategori cukup dan kurang. Hal ini sejalan dengan penelitian Rohimah (2019) di Pondok Pesantren Mahasiswa Syafi'urrohman Jember yang menunjukkan mayoritas memiliki pengetahuan gizi yang baik dan hanya sebagian kecil respondennya yang memiliki pengetahuan gizi kurang. Penelitian lainnya yaitu Ma'sunnah (2021) juga menyatakan bahwa terdapat hubungan antara pengetahuan gizi dengan status gizi ( $p=0,000$ ). Hal ini menunjukkan bahwa pengetahuan juga dapat mempengaruhi status gizi walaupun tidak secara langsung, karena pengetahuan gizi adalah pokok masalah dari permasalahan gizi, namun pengetahuan yang baik belum tentu diikuti dengan perilaku konsumsi makanan yang baik (Nurwulan et al., 2017).

Kesalahan dalam pemilihan makanan dan kurangnya pengetahuan tentang gizi dapat menyebabkan berbagai masalah gizi, yang pada akhirnya berpengaruh terhadap status gizi seseorang. Ketika individu tidak memiliki pemahaman yang cukup mengenai nilai gizi dari makanan yang mereka konsumsi, mereka mungkin tidak mampu membuat pilihan yang tepat dalam makan sehari-hari mereka. Hal ini bisa mengakibatkan asupan zat gizi yang tidak seimbang, seperti kekurangan vitamin dan mineral penting atau kelebihan kalori, yang kemudian dapat berdampak buruk pada kesehatan dan status gizi mereka. Sedangkan menurut penelitian Priyanka (2021) tidak ada hubungan yang signifikan antara pengetahuan tentang gizi terhadap status gizi, hal ini disebabkan pengetahuan memberi pengaruh secara tidak langsung terhadap status gizi, sedangkan pengaruh langsung langsung yang memengaruhi status gizi adalah asupan makanan dan penyakit infeksi. Pengetahuan gizi para santri ini tidak dipengaruhi oleh sistem pendidikan ataupun ilmu yang diajarkan di pesantren. Sistem pendidikan di pesantren umumnya lebih fokus pada pelajaran agama dan moral, serta pengajaran kitab-kitab klasik. Ilmu gizi bukanlah bagian utama dari kurikulum pesantren, sehingga para santri mungkin tidak mendapatkan informasi yang memadai tentang pentingnya gizi seimbang dan bagaimana memilih makanan yang sehat (Fadillah, 2022).

#### Hubungan Kecukupan Energi dengan Status Gizi Santri

Tabel 3. Hubungan Kecukupan Energi dengan Status Gizi

		Status Gizi			Total	r	p
		Kurang	Baik	Lebih			
Asupan Energi	Defisit berat	2 (3,1%)	0 (0%)	0 (0%)	2 (3,1%)	0,580	0,000
	Defisit sedang	13 (20,3%)	6 (9,4%)	2 (3,1%)	21 (32,8%)		
	Defisit ringan	6 (9,4%)	13 (20,3%)	0 (0%)	19 (29,7%)		
	Normal	0 (0%)	18 (28,1%)	0 (0%)	18 (28,1%)		
	Melebihi kebutuhan	0 (0%)	0 (0%)	4 (6,3%)	4 (6,3%)		

Berdasarkan hasil analisis bivariat menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara kecukupan energi dengan status gizi ( $p=0,000$ ), dengan nilai koefisien korelasi sebesar 0,425. Ini menunjukkan bahwa terdapat korelasi yang cukup kuat antara kecukupan energi dan status gizi dengan arah yang positif. Makna positif ini mengindikasikan bahwa

semakin baik asupan energi, semakin baik pula status gizi santri. Sebaliknya, jika asupan energi rendah, status gizi juga akan kurang baik. Penelitian ini sejalan dengan penelitian Mazida (2022) tentang asupan energi pada santri Pondok Pesantren Darul Falah 2 Cukir Jombang yang memiliki asupan energi defisit (67,2%). Penelitian lain juga menyebutkan bahwa sebanyak 70,8% santri di Pondok Pesantren Al Istiqomah Bandung memiliki asupan energi yang defisit (Ibad et al., 2021). Hal ini berlawanan dengan penelitian Parewasi (2021) yang menyatakan bahwa tidak ada hubungan asatar asupan energi dengan status gizi pada santri putri Pesantren Darul Aman Gombara ( $p=0,545$ ).

Asupan energi yang baik berasal dari pengaturan asupan makan yang benar dan tepat (Aulia, 2022). Dalam penelitian ini, data asupan energi dikumpulkan menggunakan metode recall selama 2x24 jam. Namun, metode ini memiliki potensi untuk menimbulkan bias, karena subjek mungkin lupa atau tidak menyebutkan seluruh jenis dan jumlah pangan yang dikonsumsi secara akurat. Akibatnya, informasi yang diperoleh bisa kurang tepat dan tidak sepenuhnya merefleksikan pola makan sebenarnya. Hasil dari recall 2x24 jam pada 64 santri diperoleh rata-rata asupan energi santri kurang dari 1.500 kkal/hari dan 21 santri (32,8%) mengalami defisit sedang, 19 santri (29,7%) mengalami defisit ringan, dan hanya 2 santri (3,1%) mengalami defisit berat. Salah satu penyebab asupan energi kurang atau defisit karena santri seringkali membeli jajanan diluar pesantren berdasarkan kesukaannya seperti camilan kemasan dan *junkfood* tanpa mempertimbangkan kandungan gizinya. Hal ini membuat makanan yang dikonsumsi tidak memenuhi asupan energi dan kandungan gizi yang kurang.

#### Ketersediaan Pangan di Pesantren Darul Quro Karawang

Ketersediaan pangan adalah langkah awal yang menentukan pola konsumsi pangan. Usaha untuk mencapai status gizi yang baik atau optimal bagi individu maupun masyarakat dimulai dengan memastikan tersedianya pangan yang mencukupi. Ketersediaan pangan yang memadai diperoleh melalui produksi pangan dalam negeri, yang mencakup upaya pertanian untuk menghasilkan bahan makanan pokok, lauk pauk, sayur-sayuran, dan buah-buahan (Rahayu et al., 2020).

Berdasarkan hasil dari enam pertanyaan dalam proses wawancara dengan pihak pengelola dapur Pesantren Darul Quro tentang ketersediaan pangan di pesantren, pihak pengelola dapur menyampaikan bahwa ketersediaan pangan tidak pernah kekurangan dan selalu diusahakan selalu tersedianya makanan bagi santri. Berikut penuturan hasil wawancara menggunakan kuesioner *United Stated-Household Food Security Survey Module* (US-HFSSM).

“Apakah makanan yang Pondok Pesantren beli tidak bertahan lama dan apakah Pondok Pesantren tidak punya uang untuk mendapatkan lebih banyak makanan dari 12 bulan terakhir?”. Pengelola dapur mengatakan “Kita selalu stok makanan yang tahan lama, kecuali sayur kita belanja setiap hari dan langsung dipakai buat masak hari itu juga, supaya bahan makanan yang kita pakai selalu segar dan berkualitas.”

Berdasarkan hasil wawancara di atas, dilihat bahwa pesantren selalu menyediakan bahan pangan yang tahan lama untuk penyetakan, sedangkan bahan pangan yang tidak tahan lama akan dibeli setiap hari dan sesuai kebutuhan, seperti sayuran. Proses pengadaan bahan makanan di pesantren dilakukan dengan frekuensi yang berbeda tergantung pada jenis bahan makanan tersebut. Hal ini sejalan dengan penelitian Trileonita (2018) yang dilakukan di asrama pesantren modern Prof dr. Hamka II Kota Padang bahwa pembelian bahan makanan kering dilakukan sekali dalam seminggu, sedangkan untuk bahan makanan segar, pembelian dilakukan lebih sering, yaitu setiap hari atau setiap dua hari sekali. Hal ini bertujuan untuk memastikan ketersediaan bahan makanan segar yang dibutuhkan sehari-hari tetap terjaga dan terjamin kualitasnya. Pendekatan ini membantu menjaga kesegaran bahan makanan dan memastikan bahwa para santri mendapatkan asupan yang sehat dan bergizi. Kemudian hasil dari wawancara dari pertanyaan kedua, yaitu sebagai berikut.

“Apakah Pondok Pesantren tidak mampu makan makanan seimbang dalam 12 bulan terakhir?”. Pengelola dapur mengatakan “Kami selalu membeli bahan makanan yang bergizi seimbang, seperti sayur dan protein selalu kami sediakan, tapi protein hewani seperti daging hanya disediakan setiap ada acara saja.”

Berdasarkan hasil wawancara di atas, dilihat bahwa pesantren selalu menyediakan bahan pangan yang bergizi seimbang sesuai kebutuhan seperti sayur, protein nabati dan protein hewani, namun protein hewani seperti daging sapi hanya disediakan setiap ada acara karena mengingat porsi yang harus disajikan banyak. Hal ini mempengaruhi biaya anggaran pengeluaran akan semakin tinggi. Berikut hasil wawancara dari pertanyaan ketiga.

“Dalam 12 bulan terakhir, sampai Mei (bulan penelitian) apakah pihak dapur/para santri pernah mengurangi porsi makan atau melewatkan makan karena tidak cukup uang untuk membeli makanan?”. Pengelola dapur mengatakan “Kami selalu mengusahakan tidak pernah melewatkan waktu makan walaupun ada yang bayarannya telat dan ditanggung dulu oleh pihak Pondok Pesantren.”

Berdasarkan hasil wawancara dari pertanyaan tersebut, pihak pesantren tidak pernah mengurangi porsi makan dan tidak melewatkan waktu makan dari yang seharusnya,

karena anggaran biaya selalu ditanggung dahulu oleh pihak pesantren.

“Jika ya, seberapa sering hal ini terjadi?” Pertanyaan ini tidak ditanyakan lebih lanjut karena tidak pernah.

Jika pertanyaan tersebut memiliki jawaban positif, maka pertanyaan keempat tidak ditanyakan dan lanjut ke pertanyaan berikutnya.

“Dalam 12 bulan terakhir, apakah para santri pernah makan lebih sedikit dari yang seharusnya karena tidak cukup uang untuk membeli makanan?” Pengelola dapur “Kami tidak pernah mengurangi porsi makan, sekalipun kekurangan para santri diperbolehkan memasak telur dan membeli mie lalu dimasak didapur, karena pihak dapur tidak menyediakan mie.”

Pertanyaan ini hampir sama dengan pertanyaan ketiga, jawaban dari pihak dapur yaitu tidak pernah mengurangi porsi makan, karena santri diperbolehkan untuk mengambil makan sendiri. Hal ini sejalan dengan penelitian bahwa para santri tidak memasak sendiri, melainkan seluruh makanan disiapkan di dapur umum yang dikelola oleh pesantren. Namun, santri tetap dilatih untuk bersikap mandiri dengan cara mengambil makanan sendiri, mencuci peralatan makan dan minum mereka sendiri, serta menyimpan dan bertanggung jawab atas peralatan makan yang mereka gunakan (As'ad, 2023).

“Dalam 12 bulan terakhir, apakah pernah lapar tetapi tidak makan karena tidak cukup uang untuk membeli makanan?” Pengelola dapur “Kalau itu sesuai personal, kalau tidak punya uang tidak makan (diluar makanan yang disediakan Pondok Pesantren), tapi kami selalu menyediakan bahan makanan didapur agar santri dapat masak sendiri.”

Berdasarkan hasil wawancara pertanyaan terakhir, pihak pesantren selalu menyediakan makanan seperti stok telur dan sisa bahan makanan yang tersedia diperbolehkan dimasak, jika santri merasa lapar dan tidak punya uang untuk membeli makanan diluar pesantren.

Hasil skor dari wawancara kepada pihak pengelola dapur yaitu 0, yang berarti ketersediaan pangan di Pondok Pesantren Darul Quro Karawang memiliki kategori ketahanan pangan tinggi. Banyak Pondok Pesantren yang mampu menyediakan pangan dengan cukup baik bagi para santrinya. Hal ini sejalan dengan penelitian Lestari (2018) pada kegiatan pengabdian kepada Masyarakat di Pondok Pesantren Darul Mukhlisin untuk meningkatkan ketahanan pangan dengan sistem peternakan.

## SIMPULAN

Karakteristik responden mayoritas berusia 12-15 tahun (46,9%) berkategori remaja awal, berjenis kelamin perempuan (64,1%), memiliki status gizi normal (57,8%), memiliki pengetahuan gizi baik (40,6%) dan mengalami kecukupan energi defisit sedang (32,8%). Hasil dari analisis data kuantitatif yang menguji hubungan, yaitu dengan menggunakan uji spearman, dapat diketahui bahwa terdapat hubungan antara pengetahuan gizi dan kecukupan energi dengan status gizi santri di Pesantren Darul Quro Karawang serta ketersediaan pangan di Pesantren Darul Quro Karawang memiliki ketahanan pangan yang tinggi.

## DAFTAR PUSTAKA

- Anggraini, Y., & Ruhana, A. (2021). Ketersediaan Energi dan Protein Makan Sehari di Pondok Pesantren Al Hikmah Gresik. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Masyarakat*, 13, 2021.
- Aramico, B., Sudargo, T., & Susilo, J. (2016). Hubungan Sosial Ekonomi, Pola Asuh, Pola Makan dengan Stunting pada Siswa Sekolah Dasar di Kecamatan Lut Tawar, Kabupaten Aceh Tengah. *Jurnal Gizi Dan Dietetik Indonesia*, 1.
- As'ad, M. (2023). Karakteristik Pesantren dan Perannya dalam Mengembangkan Kecakapan Hidup. *Jurnal Pendidikan Islam*, 12.
- Aulia, N. E. (2022). *Hubungan anatara Asupan Energi, Aktivitas Fisik dan Kualitas Tidur terhadap Status Gizi pada Santri Putro Pondok Pesantren Kyai Galang Sewu Semarang*. Universitas Islam Negeri Walisongo.
- Dwiari Andya, M., & Hariyadi, D. (2022). Hubungan Aktifitas Fisik dan Pola Makan terhadap Status Gizi pda Remaja. *Pontianak Nutrition Journal*, 5. <http://ejournal.poltekkes-pontianak.ac.id/index.php/PNJ/index>
- Fadillah, G. R. (2022). *Hubungan Pengetahuan Gizi, Citra Tubuh, dan Durasi Tidur dengan Status Gizi Santri Pondok Pesantren Masjid Ar-Rohmat Cilacap*. Universitas Islam Negeri Walisongo.
- Febriani, D. (2021). Hubungan Asupan Energi dan Zat Gizi Makro dengan Status Gizi Remaja Putri Pesantren Darul Aman Gombor. *JGMI: The Journal of Indonesian Community Nutrition*, 10(1).
- Ibad, M. S. A., Priawantiputri, W., & Par'i, H. M. (2021). *Gambaran Pengetahuan Gizi, Asupan Energi, Asupan Protein dan Status Gizi pada Remaja di Pesantren Al-Istiqomah Wanasari Bandung*. Politeknik Kesehatan Kemenkes Bandung.
- Indah, M. N. (2018). *Hubungan Karakteristik, Pengetahuan Gizi dan Standar Makanan terhadap Asupan Energi, Zat Gizi Makro dan Zat Gizi Mikro (Zat Besi dan Kalsium) di*

*Pondok Pesantren Assalamah Kecamatan Cipayung Kota Depok* [Politeknik Kesehatan  
Kemenkes Jakarta II].  
[https://perpus.poltekkesjkt2.ac.id/respoy/index.php?p=show\\_detail&id=547&keywords=](https://perpus.poltekkesjkt2.ac.id/respoy/index.php?p=show_detail&id=547&keywords=)

- Kadir, S. (2019). *Hubungan Asupan Zat Gizi Makro dari Sarapan dengan Status Gizi Siswa* (Vol. 1, Issue 1). <http://ejurnal.ung.ac.id/index.php/jjhsr>
- Kemenkes. (2016). *Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia*.
- Lestari, S. U., Lidar, S., & Rizal, M. (2018). Beternak Ayam sebagai Upaya Peningkatan Ketahanan Pangan Pondok Pesantren Darul Mukhlisin Palas Pekanbaru. *Jurnal Kompetif*.
- Ma'sunnah, K., Purnama Pribadi, H., & Agnesia, D. (2021). Hubungan Pengetahuan Gizi, Persepsi Citra Tubuh dan Gangguan Makan dengan Status Gizi Remaja Putri Sekolah Menengah Kejuruan di Kabupaten Gresik. *Jurnal Ghidza Media*, 3, 207–214.
- Mazida, I. U. (2022). *Pengaruh Asupan Energi, Asupan Serat, dan Aktivitas Fisik terhadap Status Gizi pada Mahasiswa Santri Pondok Pesantren Darul Falah 2 Cukir Jombang*.
- Nabawiyah, H., Khusniyati, Z. A., Damayanti, A. Y., & Naufalina, M. D. (n.d.). Hubungan Pola Makan, Aktivitas Fisik, Kualitas Tidur dengan Status Gizi Santriwati di Pondok Modern Darussalam Gontor Putri 1. *Darussalam Nutrition Journal*, 2021(1), 78–89.
- Nurwulan, E., Furqan, M., & Safitri, D. E. (2017). Hubungan Asupan Zat Gizi, Pola Makan, dan Pengetahuan Gizi dengan Status Gizi Santri di Pondok Pesantren Yatim AT-Thayyibah Sukabumi. *Arpiga*, 2(2), 65–74.
- Parewasi, D. F. R. (n.d.). Hubungan Asupan Energi dan Zat Gizi Makro dengan Status Gizi Remaja Putri Pesantren Darul Aman Gombara. *JGMI: The Journal of Indonesian Community Nutrition*, 10(1), 2021.
- Priyanka Putri, T., Januar Sitorus, R., & Rahmiwati, A. (2021). Hubungan Pengetahuan tentang Gizi Seimbang dengan Status Gizi pada Remaja di Kabupaten Musi Rawas. *Jurnal Gizi Klinik Indonesia*, 18. <http://journal.universitaspahlawan.ac.id/index.php/ners>
- Rahayu, A., Yulidasari, F., & Putri, A. O. (2020). *Ekologi Pangan dan Gizi*. CV Mine.
- Rahayu, T. B., & Fitriana, D. (2020). Analisis Faktor-faktor yang Mempengaruhi Status Gizi Remaja Putri. *Jurnal Vokasi Kesehatan*, 1, 46–51. <http://ejournal.poltekkes-pontianak.ac.id/index.php/JVK>
- Rohimah, T. F. (2019). *Pengetahuan Gizi, Tingkat Konsumsi, Aktivitas Fisik dengan Status Gizi Santriwati Pondok Pesantren Mahasiswa Syafi'urrohman Jember*. Universitas Jember.
- Santoso, R. D., & Wahjuni, E. S. (2022). Survei Status Gizi Siswa Kelas II SD Negeri Se-Kecamatan Labang. *Jurnal Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan*, 10, 191–197.

<https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/jurnal-pendidikan-jasmani/issue/archive><https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/jurnal-pendidikan-jasmani>

Sugiyono. (2019). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*.

Sulfianti, Sutrio, S., Novela, V., Saragih, E., Junita, D., & Sari, C. (2021). *Penentuan Status Gizi*. Yayasan Kita Menulis.

Taqhi, S. A. (2014). *Gambaran Sistem Penyelenggaraan Makanan di Pondok Pesantren Hubulo Gorontalo*.

Trileonita, B. (2018). *Gambaran Sistem Penyimpanan Bahan Makanan di Asrama Pesantren Modern Prof Dr. Hamka II Kota Padang Tahun 2018*. Politeknik Kesehatan Kemenkes Padang.