

SANITASI MAKANAN DAN POLA MAKAN DI PONDOK PESANTREN SUNAN DRAJAD LAMONGAN

Marselli Widya Lestari dan Wiwik Winarningsih

Departemen Kesehatan Masyarakat, Fakultas Kedokteran, Universitas Nahdlatul Ulama Surabaya
E-mail: marselli@unusa.ac.id

ABSTRAK. Berdasarkan survey pada 10 santri Pondok Pesantren Sunan Drajad, Lamongan, 9 diantaranya tidak memiliki pola makan yang baik. Hal-hal ini meningkatkan risiko seseorang menjadi gemuk, overweight, bahkan obesitas. Berdasarkan analisis situasi diatas, penyuluhan mengenai pola hidup dan makan yang sehat sangat diperlukan untuk mencegah resiko penyakit yang tidak diinginkan. Pengabdian masyarakat ini dilakukan dengan metode penyuluhan kepada siswa sekolah menengah atas yang dihadiri oleh tenaga kesehatan yang berasal dari dokter pengajar dan mahasiswa kedokteran Universitas Nahdlatul Ulama Surabaya. Hasil yang didapatkan cukup memuaskan, peserta sangat antusias, dan aktif menjawab pertanyaan yang diberikan. Dilihat dari *feedback* peserta dapat dikatakan kegiatan penyuluhan ini berhasil. Dari hasil kegiatan yang dilakukan, dapat disimpulkan bahwa pengetahuan untuk meningkatkan kesadaran dalam berperilaku hidup sehat dan menerapkan pola makan yang sehat sudah diterima dengan baik oleh peserta. Program ini diharapkan dapat dilakukan secara berkala sehingga dapat terus menambah wawasan masyarakat mengenai kesehatan.

Kata kunci: Sanitasi makanan; diet; pola makan sehat; Pesantren

ABSTRACT. Based on a survey of 10 students in Sunan Drajad Islamic Boarding School, Lamongan, 9 of them did not have a good diet. These things increase a person's risk of becoming obese, overweight, and even obese. Based on the situation analysis above, counseling about healthy living and eating patterns is needed to prevent the risk of unwanted diseases. Community service is carried out with counseling methods for high school students attended by health workers. Health workers come from teaching doctors and medical students at the Surabaya Nahdlatul Ulama University. The results obtained were satisfactory, the participants were very enthusiastic, and actively answered the questions given. Judging from the feedback the participants could say this extension activity was successful. From the results of the activities carried out, it can be concluded that the knowledge to increase awareness in healthy behavior and applying a healthy diet has been well received by the participants. This program is expected to be carried out regularly so that it can continue to add to the public's insight into health.

Keywords: food sanitation; diet; healthy diet; Boarding school

PENDAHULUAN

Menurut data Global School Health Survey tahun 2015, pola makan para remaja saat ini antara lain: Tidak selalu sarapan (65,2%), sebagian besar remaja kurang mengonsumsi serat sayur buah (93,6%) dan sering mengonsumsi makanan berpenyedap (75,7%). Selain itu, remaja juga cenderung menerapkan pola sedentary life, sehingga kurang melakukan aktifitas fisik (42,5%). Hal-hal ini meningkatkan risiko seseorang menjadi gemuk, overweight, bahkan obesitas (Depkes RI, 2018).

Gaya hidup sehat perlu dilaksanakan oleh seluruh unsur di masyarakat. Yang salah satunya yakni kawasan pondok pesantren. Yang sampai saat ini masih memiliki beberapa masalah kesehatan yang perlu di perbaiki. Salah satu penyebab buruknya kualitas kehidupan santri pondok pesantren di Indonesia karena pondok pesantren memiliki perilaku yang sederhana sesuai dengan tradisi dan *sub-kultur* yang berkembang sejak awalnya berdirinya pesantren, ditambah juga dengan fasilitas kebanyakan pondok pesantren yang kurang untuk menunjang kehidupan sehari-hari termasuk juga fasilitas kesehatannya. Perilaku santri tidak jauh berbeda mencontoh kyai, ustad dan *badal* (penganti

kyai) yang tidak lepas dari perilaku kesederhanaan dan kesahajaan karena alasan keterbatasan fasilitas dan sarana dalam pondok pesantren (Rofiq, 2008).

Gaya hidup sehat salah satunya dapat ditingkatkan dengan dilakukannya kegiatan penyuluhan kesehatan. Penyuluhan kesehatan adalah salah satu upaya pencegahan yang bertujuan untuk meningkatkan kesadaran dan pengetahuan masyarakat mengenai kesehatan. Dan dapat pula dilakukan dengan melakukan pemeriksaan kesehatan. Sehingga kedua hal tersebut sama pentingnya untuk dilakukan guna mencapai kesehatan yang optimal dan meningkatkan kesadaran akan gaya hidup yang sehat.

Menurut Rapiasih (2010), pelatihan mengenai sanitasi makanan dapat meningkatkan pengetahuan serta perilaku pada penyedia makanan (tim gizi) di Rumah Sakit. Bahkan terdapat perubahan kualitas keamanan makanan Rumah Sakit setelah diberikan pelatihan selama 2 bulan. Sejalan dengan Rapiasih, penelitian Wagustina (2013) juga memaparkan bahwa ada perbedaan tingkat pengetahuan dan perilaku antara sebelum dan setelah diberikan pelatihan. Kedua penelitan tersebut menunjukkan pentingnya kegiatan pengabdian masyarakat seperti ini bagi kesehatan di pondok pesantren.

METODE

Pengabdian masyarakat ini menggunakan metode penyuluhan langsung dengan teknik komunikasi persuasi. Oleh karena sasaran dari penyuluhan adalah remaja, materi dibuat semenarik mungkin, yaitu dengan audiovisual, chart dan video. Peserta mendapatkan pengayaan bahan ajar berupa slide materi penyuluhan untuk selanjutnya diberikan pemaparan materi secara interaktif. Kegiatan dilanjutkan dengan observasi di dapur umum dan kantin pondok pesantren sekaligus memberikan materi serta *check list* sanitasi kepada petugas dapur dan pengurus.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pondok Pesantren Sunan Drajat didirikan pada tanggal 7 September 1977 di desa Banjarwati Kecamatan Paciran Kabupaten Lamongan oleh KH Abdul Ghofur. Sesuai dengan namanya, pondok pesantren ini memang mempunyai ikatan historis, psikologis, dan filosofis yang sangat lekat dengan nama Kanjeng Sunan Drajat, bahkan secara geografis bangunan pondok tepat berada di atas reruntuhan pondok pesantren peninggalan Sunan Drajat yang sempat menghilang dari percaturan dunia Islam di Jawa selama beberapa ratus tahun. Prof. Dr. KH. Abdul Ghofur (lahir di Paciran, Lamongan, 12 Februari 1951; umur 69 tahun) adalah pengasuh Pondok Pesantren Sunan Drajat di Paciran, Lamongan, Jawa Timur. Kyai Ghofur merupakan keturunan ke-14 dari Sunan Drajat (Raden Qosim). Saat ini ia menjabat sebagai salah satu dewan penasehat Nahdlatul Ulama' (NU) Jawa Timur sekaligus sebagai tokoh NU di Indonesia. Pondok pesantren yang diasuhnya merupakan satu-satunya pesantren peninggalan Wali Songo yang masih ada dan saat ini menjadi salah satu pesantren dengan jumlah santri terbanyak di Indonesia.

Kegiatan dilaksanakan pada tanggal 5 Januari 2019 bertempat di Aula Pondok Pesantren Sunan Drajat Paciran Lamongan. Peserta penyuluhan berjumlah 100 orang terdiri dari santri dan santriwati. Peserta sangat antusias dengan materi yang disampaikan. Hal ini menunjukkan bahwa penyuluhan seputar sanitasi *hygiene* makanan dan lingkungan di dapur umum santri, serta pola makan yang baik ini memang tepat sasaran. Beberapa hal yang berhubungan dengan sanitasi *hygiene* makanan dan lingkungan dapur, pengetahuan tentang cara pengolahan makanan, penyimpanan makanan, pemilihan bahan menu makanan serta pedoman kecukupan gizi diharapkan berpengaruh dalam program penyuluhan sanitasi *hygiene* makanan dan lingkungan di dapur umum ini guna mencegah

kejadian penyakit yang berkaitan dengan makanan ataupun diet.

Peserta sangat antusias, dan aktif menjawab pertanyaan yang diberikan. Mereka juga bisa menceritakan dan menanggapi pokok permasalahan yang kami bahas. Dilihat dari *feedback* peserta dapat dikatakan kegiatan penyuluhan ini berhasil. Berdasarkan alat ukur *checklist* observasi sanitasi pada Pondok Pesantren, dapat dilihat bahwa secara umum lingkungan pondok pesantren masih belum memenuhi syarat dan tidak tersedianya sarana sanitasi yang memadai. Perlu adanya kebijakan dari pimpinan untuk menjaga sanitasi *hygiene* lingkungan pesantren dan peraturan yang mengikat terkait pola makan santri, serta diperlukan pula figure ustad/ustadzah yang dapat dijadikan contoh bagi para santri.

Saat ini pondok pesantren diharapkan dapat berperan aktif dalam upaya pemberdayaan masyarakat untuk hidup sehat. Penyuluhan ini juga dalam rangka mendukung Pos Kesehatan Pesantren sebagai salah satu bentuk Upaya Kesehatan Bersumberdaya Masyarakat (UKBM) di lingkungan Pondok Pesantren dengan prinsip dari, oleh dan untuk warga pondok pesantren. (Kemenkes RI, 2006).



Gambar 1. Transfer pengetahuan kepada petugas kantin



Gambar 2. Tanya jawab santri dan santriwati di pondok pesantren

SIMPULAN

Dari hasil kegiatan yang dilakukan, dapat disimpulkan bahwa pengetahuan untuk meningkatkan kesadaran dalam berperilaku hidup sehat dan menerapkan pola makan yang sehat sudah diterima dengan baik oleh peserta. Peserta mengerti dan memahami masalah dan dapat mengidentifikasi permasalahan permasalahan pangan yang masih sering ditemui di masyarakat. Harapan untuk kedepannya, dapat dilakukan pengawasan secara berkala terhadap tenaga masak yang ada di Pondok Pesantren Sunan Drajad terkait masalah pangan yang bersih dan sehat.

DAFTAR PUSTAKA

- Departemen Kesehatan RI. 2018. Kenali Masalah Gizi yang Ancam Remaja Indonesia. Jakarta: Depkes RI. <http://www.depkes.go.id/article/view/18051600005/kenali-masalah-gizi-yang-ancam-remaja-indonesia.html>
- Widodo, A. R. B. R., & Rofiq, A. 2005. Pemberdayaan Pesantren: Menuju Kemandirian dan Profesionalisme Santri dengan Metode Daurah Kebudayaan). Yogyakarta: Pustaka Pesantren (Kelompok Penerbit LKIS).
- Kemenkes RI. 2006. Surat Keputusan Menteri Kesehatan RI Nomor No.867/Menkes/SK/XI/2006
- Rapiasih, N. W., Prawiningdyah, Y., & Lestari, L. A. 2010. Pelatihan hygiene sanitasi dan poster berpengaruh terhadap pengetahuan, perilaku penjamah makanan, dan kelayakan hygiene sanitasi di instalasi gizi RSUP Sanglah Denpasar. *Jurnal Gizi Klinik Indonesia*, 7(2), 64-73.
- Wagustina, Silvia. 2013. Pengaruh Pelatihan Hygiene dan Sanitasi terhadap Pengetahuan dan Perilaku Penjamah Makanan di Instalasi Gizi Rumah Sakit Umum Daerah Meuraxa Banda Aceh. *Jurnal Ilmiah STIKes U'Budiyah*. 2,(1)