

EDUKASI KESEHATAN TENTANG MASALAH GIZI DAN STRES DI PESANTREN BURHANUL HIDAYAH SIDOARJO

Maki Zamzam¹, Novera Herdiani², Hafid Algristian³, Yulia Anggraeni⁴,

Maulani Putri Ramadhani⁵, Qilmi Faradila Radiani⁶, Amelia Citra Wardani⁷

^{1,2,4,5,6,7,8}Fakultas Kesehatan, Program Studi S1 Kesehatan Masyarakat, Universitas Nahdlatul Ulama Surabaya

³Fakultas Kedokteran, Program Studi S1 Pendidikan Dokter, Universitas Nahdlatul Ulama Surabaya

e-mail: makizz477@unusa.ac.id

Abstrak

Pondok pesantren Burhanul Hidayah memiliki hampir 700 santri aktif dari tingkat SD, SMP, dan SMA yang tinggal di asrama. Santri menghadapi berbagai stressor karena latar belakang yang berbeda dari lingkungan sekolah lain. Status gizi santri dipengaruhi oleh kecukupan asupan gizi harian. Program pengabdian masyarakat ini bertujuan meningkatkan pengetahuan dan kesadaran santri tentang masalah gizi dan stres melalui penyuluhan kesehatan. Kegiatan dilaksanakan pada bulan Agustus 2024 dengan peserta santri putra dan putri. Hasilnya menunjukkan peningkatan signifikan dalam pemahaman masalah gizi dan stres pada santri. Kesimpulannya, pendidikan kesehatan berdampak positif dalam meningkatkan kesejahteraan dan pengetahuan kesehatan santri. Penyuluhan kesehatan harus rutin dilakukan untuk menjaga kesehatan para santri.

Kata kunci: Stress, Gizi, Santri, Pondok Pesantren

Abstract

Burhanul Hidayah Islamic boarding school has almost 700 active students from elementary, junior high, and high school levels who live in dormitories. Students face various stressors due to their different backgrounds from other school environments. The nutritional status of students is influenced by the adequacy of daily nutritional intake. This community service program aims to increase students' knowledge and awareness of nutritional problems and stress through health education. The activity was carried out in August 2024 with male and female students as participants. The results showed a significant increase in understanding of nutritional problems and stress in students. In conclusion, health education has a positive impact on improving the welfare and health knowledge of students. Health education must be carried out routinely to maintain the health of students.

Keywords: Stress, Nutrition, Students, Islamic Boarding School

PENDAHULUAN

Stress adalah suatu keadaan yang tertekan, baik fisik maupun psikologis. Keadaan yang tercipta ini merupakan suatu keadaan yang sangat mengganjal dalam diri individu karena tercipta adanya perbedaan antara yang diharapkan dengan kenyataan yang ada (Chaplin,2001). Sementara itu pengertian stress menurut Kartono dan Gulo (2000) yaitu sejenis frustrasi dimana adanya gangguan-gangguan dalam aktivitas yang dilakukan individu untuk mencapai tujuannya, sehingga individu tersebut merasa cemas, was-was dan khawatir. Survey The American Psychological Association (APA) melaporkan bahwa stres tertinggi dijumpai pada remaja. Hal ini dipengaruhi oleh berbagai faktor seperti intensitas belajar, kebiasaan belajar, adaptasi lingkungan baru, hubungan dengan guru dan teman, atau jauh dari orang tua/kerabat seperti pada remaja yang berada di Pondok pesantren.

Pondok pesantren merupakan salah satu bentuk Pendidikan keagamaan yang diselenggarakan pemerintah dan sekelompok masyarakat. Fenomena yang sering terjadi di Pondok Pesantren adalah memiliki aturan yang sangat berbeda dengan sekolah pada umumnya. Santri yang menempuh pendidikan di pondok pesantren akan memiliki latar belakang yang berbeda dengan lingkungan sekolah pada umumnya. Hal ini dikarenakan mereka menerima berbagai macam stressor dari banyak pihak, seperti tuntutan mendapat nilai tinggi dari orang tua, tugas dan hafalan Al-Qur'an yang banyak, serta kegiatan sosial santri yang lainnya untuk meningkatkan softskill (Bau et al., 2022).

Stres apabila tidak ditangani dengan baik akan berdampak buruk pada pembelajaran dan memori santri. Strategi yang dapat digunakan dalam mengatasi stress disebut coping stress yaitu proses pemulihan kembali dari pengaruh pengalaman stress atau reaksi fisik dan psikis yang berupa perasaan tidak enak dan tidak nyaman atau tertekan yang telah dihadapi. Ada beberapa cara yang dapat dilakukan sebagai metode coping stress, seperti beribadah, meditasi, tidur, melakukan hobi, bercerita

dengan orang tua atau teman dekat, olahraga. Salah satu metode coping stress lainnya adalah dengan makan. Makan sebagai metode coping stress memiliki arti mengonsumsi makanan bukan karena merasa lapar, namun untuk memuaskan hasrat karena merasa tidak sanggup menahan beban yang terjadi atau disebut dengan emotional eating. Emotional eating termasuk contoh perilaku makan tidak sehat yang dapat mempengaruhi kecukupan asupan zat gizi seseorang. Selain emotional eating yang sebagai bentuk dalam menangani stress, ada pula sebagian orang yang bahkan tidak nafsu makan ketika mengalami stress terlebih lagi pada seorang santri di pesantren yang diharuskan memanjakan waktu makannya sendiri.

Status gizi dipengaruhi oleh cukup tidaknya asupan gizi harian yang dianjurkan setiap kelompok masyarakat seperti remaja santri. Rata-rata Angka Kecukupan Gizi (AKG) yang dianjurkan bagi remaja (13-18 tahun) per orang per hari adalah energi (2.050-2.650 kkal), protein (65-75 g), lemak (70-85 g), karbohidrat (300-400 g), vitamin A (600-700µg) dan zat besi (11-15 mg). Namun dari data status gizi remaja di Indonesia menurut Riset Kesehatan Dasar 2018 menunjukkan kejadian status gizi pendek dan kurus masih cukup tinggi. Prevalensi status gizi sangat kurus usia 13-15 tahun sebesar 1,9%, kurus 6,8%, normal 75,3%, gemuk 11,2% dan obesitas 4,8% (Abdullah et al., 2022). Masalah gizi dan stress pada santri harus ditangani dengan baik dikarenakan kesehatan mental dan status gizi yang baik dapat menimbulkan derajat kesehatan yang optimal dan akan membantu mereka dalam meningkatkan kemampuan daya pikir dan performa belajar.

Pondok Pesantren Burhanul Hidayah juga memiliki Santri Husada (Kader) sebanyak 10 orang yang merupakan santri. Selain itu, makanan disediakan oleh ponpes 2 kali sehari untuk putri dan putra. Dengan struktur dan kegiatan yang dimilikinya, Pondok Pesantren Burhanul Hidayah berkomitmen untuk memberikan pendidikan agama Islam yang berkualitas serta memperhatikan kesejahteraan dan kebersihan lingkungan bagi seluruh penghuninya.

Hasil pengamatan yang telah dilakukan di Pondok Pesantren Burhanul Hidayah menemukan beberapa fakta yang dirasa kurang baik dan menjadi masalah di ponpes diantaranya personal hygiene, sanitasi lingkungan, PHBS, cara pengolahan pangan dan gizi yang masih tidak baik, pengelolaan dan pengolahan sampah, overload kapasitas santri di tiap kamar, kondisi kamar santri yang kurang layak, poskestren yang tidak tepat guna, masalah penyakit terbanyak adalah magh, flu dan skabies, pernah terjadi KLB keracunan makanan dan sumber air minum yang tidak dimasak.

Pada kegiatan pengabdian masyarakat kali ini berfokus untuk melakukan edukasi mengenai masalah gizi dan stress pada santri yang berlokasi di Pondok Pesantren Burhanul Hidayah Sidoarjo dengan jumlah sampel yaitu sebanyak 16 remaja kader santri husada. Pelatihan ini bertujuan untuk menilai bagaimana hubungan antara masalah gizi dan tingkat stres remaja di Pondok Pesantren Burhanul Hidayah Sidoarjo

METODE

Metode yang akan diterapkan dalam kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini adalah edukasi mengenai masalah gizi dan stress pada santri, dengan penjabaran sebagai berikut:

1. Program pengabdian kepada masyarakat ini dilakukan di Pondok Pesantren Burhanul Hidayah Sidoarjo. Program edukasi ini dilaksanakan selama 1 bulan penuh pada Agustus 2024.
2. Sasaran peserta adalah kader santri husada putra dan putri yang tinggal di pondok pesantren Burhanul Hidayah Sidoarjo
3. Kegiatan yang dilakukan adalah penyuluhan edukasi mengenai masalah gizi dan stress pada santri. Kegiatan penyuluhan yang dilakukan meliputi pemberian materi mengenai masalah gizi dan stress yang terjadi pada santri kepada para kader santri husada yang ada di pondok pesantren. Hasil utama yang diukur dari kegiatan ini adalah adanya peningkatan pengetahuan para santri mengenai stres dan masalah gizi yang diukur melalui pre-test dan post test yang dilakukan sebelum dan sesudah penyuluhan dihari yang sama.

Pada tahap persiapan kegiatan yang akan dilakukan adalah sebagai berikut :

1. Melakukan survey dan koordinasi awal dengan pengasuh Pondok Pesantren Burhanul Hidayah Sidoarjo
2. Mengurus perizinan kepada pihak-pihak terkait
3. Melakukan koordinasi dengan pengasuh Pondok Pesantren Burhanul Hidayah Sidoarjo dan mempresentasikan rencana kegiatan yang akan dilaksanakan selama pelaksanaan pengabdian masyarakat
4. Menyiapkan alat, bahan dan instrumen yang digunakan dalam kegiatan.

5. Membagikan buku saku sebagai sarana pembelajaran mandiri para kader santri

Kegiatan penyuluhan yang dilakukan meliputi pemberian materi mengenai edukasi mengenai masalah gizi dan stress pada santri kepada para kader santri husada yang ada di pondok pesantren. Peningkatan pengetahuan dari kegiatan ini diukur melalui pre-test dan post test yang dilakukan sebelum dan sesudah penyuluhan dihari yang sama. Evaluasi pada proses kegiatan ditujukan untuk mengetahui tingkat pengetahuan, pemahaman para kader santri disertai umpan balik berupa pertanyaan-pertanyaan dari para peserta yang telah mendapatkan transfer pengetahuan terkait penyuluhan hasil post-test yang meningkat dari pre-test. Evaluasi pada akhir kegiatan ini dilakukan untuk mengukur keberhasilan dari seluruh program penyuluhan dan diskusi interaktif dengan para santri. Adapun indikator keberhasilan dari kegiatan ini adalah adanya peningkatan pengetahuan para santri mengenai masalah gizi dan stress yang diukur melalui pre-post test.

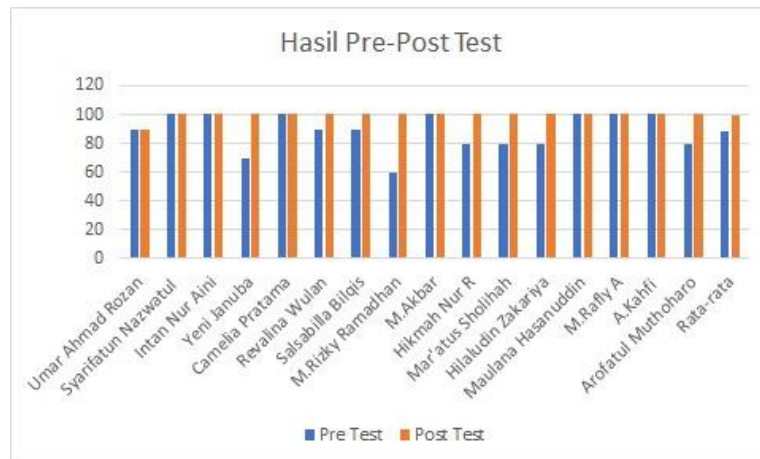
HASIL DAN PEMBAHASAN

Pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat yang dilaksanakan di Pondok Pesantren Burhanul Hidayah ini menunjukkan hasil yang positif. Kegiatan yang dikemas dalam bentuk penyuluhan edukasi mengenai masalah gizi dan stress pada santri di Pondok Pesantren. Berikut merupakan gambaran dari hasil kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini :



Gambar 1. Pelaksanaan Kegiatan Pengabdian Masyarakat

Sasaran dalam kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah santri putra dan putri pondok pesantren Burhanul Hidayah yang menjadi kader santri husada sebanyak 16 santri. Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilaksanakan dalam bentuk edukasi mengenai masalah gizi dan stress pada santri di Pondok Pesantren. Sebelum dilakukan pemberian edukasi Tim pengmas memberikan Pre-Test kepada warga pesantren, kemudian setelah itu diberikan materi melalui presentasi dan diskusi tanya jawab. Kemudian pemberian Post Test dilakukan untuk mengetahui tingkat pemahaman para santri mengenai masalah gizi dan stress pada santri di Pondok Pesantren. Untuk hasil Pre Test dan Post Test para peserta pengabdian masyarakat yang telah mendapat edukasi dapat dilihat pada grafik dibawah ini :



Grafik 1. Hasil Pre-Post Test

Berdasarkan grafik 1. didapatkan informasi bahwa dari 16 kader santri husada telah mengalami peningkatan pengetahuan tentang masalah gizi dan stress. pada *pre test* tingkat pemahamannya memiliki nilai rata rata sebesar 88,75 dan pada *post test* setelah mendapatkan materi edukasi tentang masalah gizi dan stress nilai rata rata pemahaman santri meningkat sebesar 10,63 sehingga nilainya menjadi 99,375. Kegiatan penyuluhan ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan dan kesadaran para santri tentang risiko adanya masalah gizi dan juga stress. Seiring dengan meningkatnya pengetahuan dan juga kesadaran para kader santri husada maka diharapkan dapat meningkatkan derajat kesehatan santri secara keseluruhan.

Santri di pesantren menghadapi tantangan unik yang berkontribusi terhadap stres dan masalah gizi. Tekanan akademik, termasuk ujian, nilai, dan harapan tinggi, adalah pemicu stres yang signifikan (Saptono, 2016). Tekanan ini diperparah oleh transisi ke lingkungan baru, yang bisa menjadi sumber stres bagi sebagian besar siswa tahun pertama. Selain itu, aturan yang ketat dan kebutuhan untuk beradaptasi dengan komunitas baru dengan latar belakang budaya yang berbeda dapat meningkatkan tingkat stres (Anwar 2023).

Masalah gizi di lingkungan ini sering berasal dari perubahan kebiasaan makan dan tidur karena peningkatan tanggung jawab dan kurangnya manajemen waktu yang baik. Lingkungan pesantren juga dapat membatasi akses ke berbagai pilihan makanan sehat, yang mengarah ke kekurangan gizi. Malnutrisi, termasuk kurang gizi dan kekurangan mikronutrien, menjadi ancaman signifikan bagi kesehatan siswa, mempengaruhi perkembangan fisik dan kognitif mereka (WHO, 2023).

Konsekuensi dari stres dan masalah gizi pada siswa sangat mendalam. Stres kronis dapat mengganggu proses kognitif seperti perhatian dan konsentrasi, berkontribusi pada masalah kesehatan utama seperti penyakit jantung, tekanan darah tinggi, depresi, dan kecemasan. Demikian pula, masalah gizi dapat menyebabkan penurunan berat badan, gagal tumbuh, dan peningkatan kerentanan terhadap penyakit. Masalah ini tidak hanya mempengaruhi kesehatan fisik siswa tetapi juga kinerja akademik dan kesejahteraan mereka secara keseluruhan (Utari, 2021).

Mengatasi stres dan masalah gizi di pesantren membutuhkan pendekatan yang beragam. Implementasi pendidikan manajemen stres dan promosi kesadaran diri di antara siswa dapat membantu mereka memahami dan mengatasi stresor dengan lebih efektif. Selain itu, mengadopsi perspektif kesehatan mental dalam kerangka sekolah dapat menciptakan lingkungan yang mendukung yang mendorong siswa untuk berbagi kekhawatiran mereka (Zahro, 2024).

Skrining masalah gizi dan stres pada santri di pondok pesantren merupakan langkah penting untuk memastikan kesejahteraan fisik dan mental mereka. Penelitian menunjukkan bahwa remaja putri di pondok pesantren seringkali mengalami masalah gizi karena pola makan yang kurang baik, seperti jarang mengonsumsi lauk, yang dapat mempengaruhi status gizi mereka (Lusviana, 2022).

Di sisi lain, santri baru sering mengalami stres psikologis akibat maladaptasi dengan lingkungan baru dan tekanan aturan yang ketat di pondok pesantren, yang dapat berdampak pada gangguan emosional dan perilaku. Oleh karena itu, skrining gizi dan kesehatan mental secara berkala sangat diperlukan untuk mendeteksi dini dan mengatasi masalah-masalah ini, sehingga dapat mencegah konsekuensi jangka panjang terhadap kesehatan dan pembelajaran santri (Sunarto, 2023).

SIMPULAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat di Pondok Pesantren Burhanul Hidayah berhasil meningkatkan pemahaman mengenai masalah gizi dan stress pada santri di antara santri husada. Hasil menunjukkan peningkatan signifikan dalam tingkat pemahaman. Ini adalah bukti bahwa upaya pendidikan kesehatan dapat membawa dampak positif dalam meningkatkan kesejahteraan dan pengetahuan kesehatan masyarakat khususnya santri.

SARAN

Untuk program pengabdian masyarakat berikutnya disarankan melakukan intervensi pada sumber stres dan masalah gizi yang ada dilingkungan pondok pesantren dan para santri.

UCAPAN TERIMA KASIH

Terima Kasih kami sampaikan kepada Universitas Nahdlatul Ulama Surabaya yang telah memberikan pendanaan untuk pelaksanaan pengabdian masyarakat ini. Terimakasih juga kami sampaikan kepada Pondok Pesantren Burhanul Hidayah Sidoarjo yang telah bersedia secara terbuka

menjadi mitra dalam pelaksanaan pengabdian masyarakat dengan tema Kegiatan Edukasi Mengenai Masalah Gizi dan Stress Pada Santri di Lingkungan Pondok Pesantren.

DAFTAR PUSTAKA

- Abdullah, Dewi, A. P., Muharramah, A., & Pratiwi, A. R. (2022). Gambaran Status Gizi dan Asupan Gizi Remaja Santri Pondok Pesantren Shuffah Hizbullah dan Madrasah Al-Fatah Lampung. *Gizi Aisyah*, 5.
- Anwar F, Julia P. The Importance Of Digital Media For Sustainable Learning, Research, And Community Service During The Covid-19 Pandemic. 2021;04(1).
- Bau, N. A., Kadir, L., & Abudi, R. (2022). Hubungan Tingkat Stres Remaja Dengan Kemampuan Beradaptasi Di Asrama Pondok Pesantren Sabrun Jamil. *Jambura Journal of Epidemiology*, 1(1), 29–37. <https://doi.org/10.37905/jje.v1i1.15076>
- Lusviana Widiyany F, Widaryanti R, Cahyaningrum L, Mustamu A. Skrining Gizi Remaja Putri Di Pondok Pesantren Sebagai Upaya Antisipasi Stunting [Internet]. 2022. Available From: <https://Snpm.Unusa.Ac.Id>
- Saptono A. Pengaruh Kreativitas Guru Dalam Pembelajaran Dan Kecerdasan Emosional Siswa Terhadap Prestasi Belajar Ekonomi Pada Siswa Kelas X Di Sma Negeri 89 Jakarta. *Econosains Jurnal Online Ekonomi Dan Pendidikan*. 2016 Mar 31;14(1):105–12.
- Sunarto S, Millatipuan Ma, Sumaningsih R, Saadah N. Skrining Strenght And Difficulties Questionnaire Sebagai Metode Analisis Gangguan Emosional Dan Perilaku Santri Baru Pondok Pesantren. *Jurnal Penelitian Kesehatan “Suara Forikes” (Journal Of Health Research “Forikes Voice”)* [Internet]. 2023 Jul 31 [Cited 2024 Feb 8];14(3). Available From: <https://Forikes-Ejournal.Com/Index.Php/Sf/Article/View/3833>
- Utari Ind, Hamid Ays. Academic Stress In Adolescent Students Of An Islamic-Based School: The Correlation With Parenting Style And Spirituality. *J Public Health Res* [Internet]. 2021 [Cited 2024 Feb 8];10(1 Suppl):2230. Available From: </Pmc/Articles/Pmc9309629/>
- Who. Fact Sheets - Malnutrition [Internet]. 2023 [Cited 2024 Feb 8]. Available From: <https://Www.Who.Int/News-Room/Fact-Sheets/Detail/Malnutrition>
- Zahro F. The Importance Of Stress Management Education In Islamic Boarding Schools: Efforts To Improve The Mental Health Of Students. Vol. 02. 2024.