

## MENU GIZI SEIMBANG UNTUK MENCEGAH PENYAKIT METABOLIK DI PONDOK PESANTREN AL HIKAM BANGKALAN

Lea Maera Shanty<sup>1</sup>, Evi Sylvia Awwalia<sup>2</sup>, Novera Herdiani<sup>3</sup>, Yuriske Agnovianto<sup>4</sup>,  
Alif Nur Hanifa<sup>5</sup>, Muhammad Rafi Kurniawan<sup>6</sup>

<sup>1,2,3,4</sup>Program Studi S1 Pendidikan Dokter, Fakultas Kedokteran, Universitas Nahdlatul Ulama

<sup>5,6</sup>Mahasiswa Kedokteran, Fakultas Kedokteran, Universitas Nahdlatul Ulama

email: dr.lea@unusa.ac.id

### Abstrak

Menu gizi seimbang sangat penting untuk mencegah penyakit metabolik di pondok pesantren. keterbatasan variasi makanan di pondok pesantren dapat mengakibatkan asupan gizi santri tidak seimbang, yang kemudian dapat berkontribusi pada gangguan metabolisme tubuh dan masalah gizi, termasuk sindrom metabolik. Oleh karena itu, perhatian lebih terhadap menu seimbang makanan yang dikonsumsi oleh santri di pondok pesantren menjadi hal yang sangat penting. Tujuannya adalah meningkatkan pemahaman dengan memberikan edukasi kepada santri dan pengurus pondok agar dapat memahami pentingnya menu gizi seimbang untuk mencegah penyakit metabolik di lingkungan Pondok Pesantren. Metode yang digunakan dalam penyuluhan adalah ceramah dan tanya jawab. Sebelum penyuluhan peserta diberi pre-test, kemudian setelah penyuluhan peserta diberi post-test. Hasil pre-test dan post-test dinilai kemudian dilakukan pengolahan data dan evaluasi. Hasil pre-test dan post-test mengenai pengetahuan menu gizi seimbang melalui kuesioner secara langsung terjadi peningkatan nilai oleh santri yang mengikuti kegiatan ini. Persentase kenaikan nilai rata-rata adalah sebesar 13,8%. Dari hasil analisis Uji T-test, menunjukkan bahwa nilai p sebesar 0,006 ( $p < 0,05$ ), yang berarti ada perbedaan yang signifikan antara pengetahuan santri saat sebelum dilakukan penyuluhan dan setelah dilakukan penyuluhan. Kesimpulannya, Penyuluhan Menu Gizi Seimbang untuk mencegah Penyakit Metabolik di Pondok Pesantren Al Hikam Bangkalan telah meningkatkan pengetahuan dan pemahaman santri dan pengurus pondok

**Kata kunci:** Menu Gizi Seimbang, Penyakit Metabolik, Santri, Pondok Pesantren

### Abstract

Education about health, especially the reproductive system, is very important for all groups to pay attention A balanced nutrition menu is very important to prevent metabolic diseases in Islamic boarding schools. The limited variety of food in Islamic boarding schools can result in an unbalanced nutritional intake for the students, which can then contribute to metabolic disorders and nutritional problems, including metabolic syndrome. Therefore, greater attention to the balanced meal menu consumed by students at Islamic boarding schools becomes very important. The goal is to enhance understanding by providing education to students and administrators so that they can comprehend the importance of a balanced nutrition menu to prevent metabolic diseases in the environment of Islamic boarding schools. The methods used in the extension are lectures and question-and-answer sessions. Before the counseling, participants were given a pre-test, and after the counseling, they were given a post-test. The results of the pre-test and post-test were evaluated and then processed for data analysis and evaluation. The results of the pre-test and post-test regarding knowledge of balanced nutrition menus through questionnaires showed a direct increase in scores by the students who participated in this activity. The percentage increase in the average score is 13.8%. The results of the T-test analysis show a p-value of 0.006 ( $p < 0.05$ ), which means there is a significant difference between the students' knowledge before and after the counseling was conducted. In conclusion, the Balanced Nutrition Menu counseling to prevent Metabolic Diseases at Al Hikam Islamic Boarding School in Bangkalan has increased the knowledge and understanding of the students and the boarding house administrators.

**Keywords:** Balanced Nutrition Menu, Metabolic Diseases, Santri, Islamic Boarding School

### PENDAHULUAN

Pondok Pesantren Al Hikam didirikan pada tahun 2003 oleh Drs. KH. M Nuruddin A. ahman, SH., pondok Al Hikam merupakan salah satu pondok pesantren salaf yang berada di Madura, Tepatnya di Jalan Raya Perumnas No.01 Kelurahan Tunjung, Kecamatan Burneh, Kabupaten Bangkalan. Pondok Pesantren Al Hikam Bangkalan secara resmi didirikan dan dibuka pada tahun 2003 dilengkapi dengan Unit Pendidikan PAUD / TKA, Madrasah Ibtidaiyah Diniyah (MID), Sekolah Menengah Pertama

(SMP), Sekolah Menengah Atas (SMA) dengan 2 jurusan yaitu IPA dan IPS serta Sekolah Menengah Kejuruan (SMK) dengan 2 jurusan yaitu Teknik Kendaraan Ringan (TKR) dan Teknik Komputer Jaringan (TKJ). Pondok Pesantren Al Hikam, unit-unit Pendidikan Al Hikam menggabungkan antara Kurikulum Formal (Pemerintah) dengan Non Formal (ala Pesantren) yang menambahkan Muatan Lokal berupa pelajaran-pelajaran Agama Islam.

Dalam mendidik santri dan siswanya, Al Hikam menggunakan system pendidikan yang sangat mengutamakan hubungan harmonis antara pengasuh, pendidik dan santri sehingga memberikan suasana belajar – mengajar yang nyaman dan kondusif. System pendidikan yang digunakan oleh Pondok Pesantren al Hikam ditujukan untuk melahirkan generasi Santri yang mampu bersaing di Dunia Global. Selain itu Al Hikam membentuk Generasi Muda yang menjunjung tinggi Nilai Agama, Moral dan Tradisi Indonesia dengan mengedepankan faham Ahlus Sunnah wal Jama'ah yang dianut oleh Mayoritas Ulama' Pendahulu. Alasan utama dipilihnya ponpes sebagai pilot project dalam hal ini adalah karena adanya fungsi ketokohan dalam masyarakat tradisional Indonesia. Ponpes merupakan center of excellence dalam aspek moral-agama, moral-kesehatan, maupun moral-ekonomi bagi masyarakat sekitar ponpes. Pemberdayaan kesehatan dan ekonomi masyarakat berbasis ponpes dipandang akan memudahkan menjangkau masyarakat tradisional yang tidak tersentuh program-program pemerintah (Muhammad, 2019).

Metabolic syndrome atau sindrom metabolik adalah sekumpulan kondisi yang dapat meningkatkan risiko penyakit jantung, stroke, dan diabetes pada seseorang. Contohnya kadar gula darah dan tekanan darah tinggi, kenaikan kadar kolesterol, serta lemak berlebihan di sekitar pinggang. Menu gizi seimbang sangat penting untuk mencegah penyakit metabolik di pondok pesantren. Beberapa penelitian menunjukkan bahwa keterbatasan variasi makanan di pondok pesantren dapat mengakibatkan asupan gizi santri tidak seimbang, yang kemudian dapat berkontribusi pada gangguan metabolisme tubuh dan masalah gizi, termasuk sindrom metabolik. Selain itu, keterbatasan variasi makanan yang tersedia di pondok pesantren juga dapat mengakibatkan asupan gizi santri tidak seimbang, yang kemudian dapat berkontribusi pada gangguan metabolisme tubuh dan masalah gizi, termasuk sindrom metabolik (Azmy N and Ayu A, 2022). Oleh karena itu, perhatian lebih terhadap menu makanan yang dikonsumsi oleh santri di pondok pesantren menjadi hal yang sangat penting.

## METODE

Tahapan kegiatan, mulai dari perencanaan, pelaksanaan, hingga evaluasi. Berikut adalah langkah-langkah pengabdian masyarakat

1. Perencanaan: Survei Permasalahan Mitra Sasaran dan Persiapan Program. Setelah berkoordinasi dengan pihak pondok untuk penentuan tanggal yang tepat, didapatkan tanggal 27 Mei 2024 untuk pelaksanaan kegiatan ini.
2. Pelaksanaan: Pada pra kegiatan, tim memastikan kesiapan dari narasumber, moderator, MC, materi, pretest dan posttest sebagai indikator tingkat pengetahuan santri mengenai menu gizi seimbang untuk mencegah penyakit metabolik. Menyiapkan peserta, kuis untuk ice breaking, flyer kegiatan, link absensi kehadiran, dan sertifikat.
3. Analisis: Setelah data terkumpul, kami melakukan analisis naratif dan menyimpulkan masalah prioritas pada menu gizi seimbang pada santri.
4. Tindakan: Kami melibatkan pihak pondok pesantren untuk menentukan tema kegiatan, penyusunan rundown, serta pelibatan dalam pengisi acara (MC dan sambutan). Adapun pemberian materi dilakukan secara offline di aula dan kelas pondok pesantren. Total peserta yang mengikuti kegiatan pengabdian masyarakat adalah sejumlah 39 orang yang terdiri dari santri husada dan pengurus pondok pesantren.
5. Tindakan berkelanjutan: untuk mengevaluasi kegiatan ini dilakukan pretest sebelum materi dan posttest setelah materi. Selanjutnya dilakukan evaluasi 1 bulan pasca kegiatan untuk mengetahui kendala yang dialami oleh pondok pesantren.

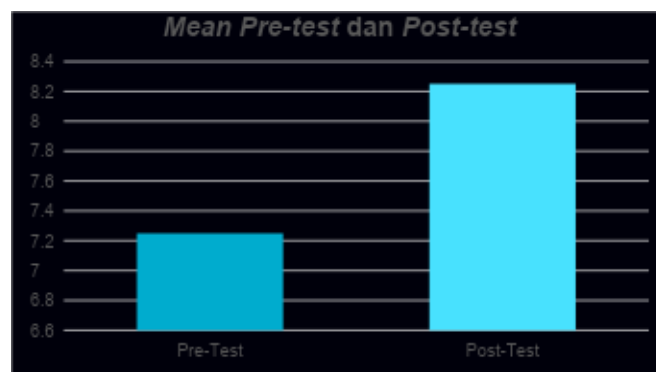


Gambar 1. Pengabdian Masyarakat di PP. Al Hikam Bangkalan, Madura

Pada sesi tanya jawab, pertanyaan telah dijawab oleh pemateri. Di sesi ini, peserta begitu antusias menanyakan terkait poin-poin dalam materi yang belum jelas serta tantangan dalam implementasi menu gizi seimbang. Setelah penyuluhan, tim pengabdian masyarakat juga menyediakan pemeriksaan kesehatan secara gratis untuk peserta penyuluhan dan pengurus pondok pesantren. Diantaranya meliputi pengukuran tinggi dan berat badan, tekanan darah, pemeriksaan gula darah, konsultasi kesehatan, dan pengobatan gratis. Sebelum ditutup, terdapat penyerahan sertifikat secara simbolis kepada pihak Pondok Pesantren Al Hikam Bangkalan serta terdapat doorprize untuk peserta yang bisa menjawab pertanyaan dari panitia.

### HASIL DAN PEMBAHASAN

Pengabdian masyarakat ini merupakan hasil kerjasama FK UNUSA dengan Pondok Pesantren Al Hikam Bangkalan yang bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan santri mengenai menu gizi seimbang. Santri yang mengikuti penyuluhan ini berjumlah 39 orang. Berdasarkan hasil pre-test dan post-test mengenai pengetahuan menu gizi seimbang melalui kuesioner secara langsung terjadi peningkatan nilai oleh santri yang mengikuti kegiatan ini. Persentase kenaikan nilai rata-rata adalah sebesar 13,8%. Dari hasil analisis Uji T-test, menunjukkan bahwa nilai p sebesar 0,006 ( $p < 0,05$ ), yang berarti ada perbedaan yang signifikan antara pengetahuan santri saat sebelum dilakukan penyuluhan dan setelah dilakukan penyuluhan. Hal ini menggambarkan terjadinya peningkatan pengetahuan oleh santri mengenai menu gizi seimbang yang telah disampaikan pada kegiatan pengabdian masyarakat tersebut.



Gambar 2. Diagram Mean Pre-test dan Post-test

Hasil ini memberikan informasi berharga kepada para pengasuh pondok pesantren dan tim pengabdian masyarakat tentang keberhasilan program penyuluhan dan pelatihan serta efektivitas metode yang digunakan. Selain itu, hasil ini juga dapat dijadikan dasar yang kuat untuk memperbaiki atau memodifikasi program penyuluhan di masa depan, dengan tujuan untuk mencapai hasil yang lebih baik.

Sindrom metabolik dikaitkan dengan beberapa faktor risiko, seperti gaya hidup (pola makan, alkohol, rokok, dan aktivitas fisik), sosial ekonomi, genetik, dan stres. Kunci utama pencegahan penyakit metabolik adalah gaya hidup sehat. Program Pencegahan Diabetes telah menunjukkan bahwa gaya hidup yang sehat dapat mencegah perkembangan diabetes lebih dari 50% (dari sebelumnya 11% turun hingga 4,8%) pada pasien diabetes. Kiat untuk mencegah sindrom metabolik adalah rutin berolahraga. Agar kegiatan olahraga lebih menyenangkan, maka usahakan melibatkan keluarga, tetangga, kolega, bila perlu bergabunglah dengan klub olahraga di sekitar rumah, selain badan kita yang sehat

orang yang berolahraga bersama kita juga ikut mendapatkan manfaat kebugaran bersama kita. Selain olahraga, mengonsumsi menu gizi seimbang, diet sehat dan seimbang, menghindari lemak jenuh, mengonsumsi lebih banyak sayuran dan buah-buahan, berhenti merokok sangat membantu dalam pencegahan sindrom metabolik. Penting juga bagi pencegahan dengan mewaspadai kemungkinan bakat genetik terhadap beberapa penyakit yang menurun seperti penyakit jantung, diabetes, dan sindrom metabolik. Usahakan melakukan cek kesehatan secara teratur dan rutin jika sudah terdeteksi secara dini mempunyai riwayat penyakit tertentu (Munawaroh et al., 2023). 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. Menu gizi seimbang terdiri dari karbohidrat, sayuran, buah-buahan, lauk pauk yang tinggi protein, dan minum air putih minimal 2 liter/hari (Kemenkes, 2024).

### SIMPULAN

Dari hasil kegiatan yang dilaksanakan dapat disimpulkan bahwa setelah mengikuti penyuluhan secara keseluruhan, para santri dan pengurus pondok di pondok pesantren Al Hikam, Bangkalan, Madura telah bertambah pengetahuannya dan pemahamannya tentang menu gizi seimbang sebesar 13,8%.

### SARAN

Perlu dilakukan edukasi lanjutan dan pendampingan untuk mengetahui penyuluhan yang telah diterima oleh para santri husada dilanjutkan dengan penerapan yang konsisten di lingkungan masyarakat Pondok Pesantren Al Hikam, Bangkalan, Madura dengan melakukan kunjungan berkala dan pengambilan data. Selain itu, perlu dilakukan edukasi lanjutan mengenai kesehatan santri di lingkungan pondok pesantren.

### UCAPAN TERIMA KASIH

Terima kasih kami ucapkan kepada Lembaga Penelitian dan Pengabdian Masyarakat Universitas Nahdlatul Ulama Surabaya yang telah memberikan pendanaan untuk pelaksanaan program, serta Pondok Pesantren Darussalam Al Hikam, Bangkalan, Madura, yang telah berkenan untuk menjadi mitra dalam kegiatan ini.

### DAFTAR PUSTAKA

- Azmy N, L. and Ayu A, D. (2022) 'Hubungan Pola Makan dengan Indeks Massa Tubuh pada Santri/Santriwati', *Jurnal Kesehatan Masyarakat Indonesia*, 17(1), pp. 52–57.
- Kemenkes. (2024). *Isi Piringku, Panduan Kebutuhan Gizi Seimbang Harian*
- Muhammad Anwar Fathoni, A.N.R. (2019) 'Peran Pesantren dalam Pemberdayaan Ekonomi Umat di Indonesia', *Proceeding Conference on Islamic Management, Accounting, and Economics (CIMAIE)*, 2, pp. 133–140.
- Munawaroh, Siti et. al., *Edukasi Pencegahan Sindroma Metabolik Sebagai Upaya Peningkatan Derajat Kesehatan Masyarakat. Smart Society Empowerment Journal | Vol 3, No 1, Tahun 2023*