

# POLA KONSUMSI MAKANAN SANTRI DI LIMA PESANTREN DI KABUPATEN CIAMIS DAN JOMBANG

Oleh: *Hermina; Trintrin T. Mudjiyanto; Erna Luciasari; Tjetjep S. Hidayat dan Djoko Susanto*

## ABSTRAK

Studi ini dilakukan untuk mengkaji pola konsumsi makanan para santri remaja di pesantren yang diharapkan dapat dijadikan bahan masukan dalam proses penyusunan model pendidikan gizi di pesantren agar santri memiliki kemampuan dan pengetahuan rasional di dalam memilih makanannya. Penelitian dilakukan di Kabupaten Ciamis Propinsi Jawa Barat dan di Kabupaten Jombang Propinsi Jawa Timur. Pemilihan pesantren dilakukan secara purposive yakni Pesantren Darussalam di Ciamis, Tebu Ireng dan Walisongo di Jombang sebagai pesantren modern, serta Pesantren Al-Faadiliyah di Ciamis dan Pacul Gowang di Jombang sebagai pesantren tradisional. Responden adalah para santri remaja putra dan putri tamat Madrasah Ibtidaiyah/SD atau yang sedang bersekolah di Madrasah Tsanawiyah/SLTP dan Madrasah Aliyah/SLTA yang dipilih secara acak. Terkumpul sebanyak 424 santri di pesantren modern dan 190 santri di pesantren tradisional serta 34 orang ustad/guru/pengasuh asrama di lima pesantren yang diteliti. Beberapa temuan menunjukkan keragaman sebagai berikut: Pola konsumsi santri di pesantren modern lebih beragam dibandingkan dengan di pesantren tradisional di kedua lokasi. Ketersediaan makanan/bahan makanan di pesantren tradisional lebih terbatas dibandingkan dengan di pesantren modern baik dalam jumlah dan macamnya. Dibandingkan terhadap kecukupan gizi yang dianjurkan (RDA) konsumsi gizi para santri di pesantren-pesantren yang diteliti umumnya masih di bawah angka kecukupan yang dianjurkan dan konsumsi zat-zat gizi santri di pesantren tradisional lebih rendah daripada santri di pesantren modern.

## Pendahuluan

Program perbaikan gizi jangka panjang (PJPII) ditujukan kepada peningkatan kesadaran gizi yang tinggi dalam masyarakat, antara lain tercermin dari pola konsumsi pangan masyarakat yang beranekaragam dan bernutru gizi seimbang (1).

Salah satu faktor penting dan mendasar timbulnya masalah gizi kurang adalah karena adanya perilaku konsumsi makanan individu, keluarga atau masyarakat yang salah atau tidak mengikuti kaidah-kaidah ilmu gizi dan kesehatan. Oleh karena itu, penggarapan aspek perilaku konsumsi makanan ke arah penyadaran gizi masyarakat perlu ditingkatkan strateginya sedemikian rupa sehingga pada gilirannya masyarakat tahu, mau dan mampu memecahkan sendiri masalah gizi kurang yang mereka hadapi (2).

Pesantren merupakan salah satu tempat potensial untuk mengembangkan strategi sadar pangan dan gizi. Santri sebagai generasi muda sangat berpotensi untuk

menyampaikan/menyebarkan informasi pangan dan gizi kepada masyarakat sekitarnya di kemudian hari melalui dakwahnya. Santri remaja di pesantren adalah sumberdaya manusia yang kelak akan menjadi bagian dari kader-kader penerus pembangunan. Sebagai generasi penerus SDM para santri tersebut perlu ditingkatkan kualitasnya dari segi gizi dan kesehatan.

Pola konsumsi makanan para santri menggambarkan perilaku makan para santri di pesantren. Di pesantren biasanya santri tinggal di asrama/pondok dan jauh dari orang tua. Mereka dituntut untuk mampu hidup mandiri terutama dalam memenuhi kebutuhan akan makanannya. Dalam hubungannya dengan perubahan kebiasaan makan yang baik dan sehat, pendidikan gizi (inovasi gizi) sangat diperlukan karena dapat membentuk sikap mental dan perilaku positif terhadap gizi. Menurut Mead dalam Ritcie (3), kebiasaan makan seseorang atau sekelompok masyarakat itu tidak dapat diubah, melainkan dapat berubah. Demikian pula disebutkan oleh Tarwotjo, kegiatan pendidikan gizi atau penyuluhan gizi adalah suatu usaha untuk mengubah perilaku manusia yang dilakukan melalui pendekatan edukatif, yang bertujuan untuk menumbuhkan sikap positif masyarakat terhadap inovasi gizi (4).

Dalam makalah ini dibahas pola konsumsi makanan santri remaja di pesantren yang diharapkan dapat dijadikan bahan masukan dalam proses penyusunan model pendidikan gizi di pesantren agar santri memiliki kemampuan dan pengetahuan rasional di dalam memilih makanannya.

## **Bahan dan Cara**

### **Lokasi**

Penelitian ini dilaksanakan di dua lokasi yaitu di Kabupaten Ciamis-Jawa Barat dan di Kabupaten Jombang-Jawa Timur. Penulisan lokasi pesantren dilakukan secara "purposive" berdasarkan persetujuan antara Pejabat Kantor Wilayah dan Kantor Dinas Departemen Agama setempat dengan Tim peneliti. Di masing-masing kabupaten dipilih dua tipe pesantren yaitu pesantren yang tergolong maju (modern) atau disebut sebagai pesantren tipe D dan yang tergolong masih tradisional atau disebut sebagai pesantren tipe A dan B (5). Lokasi dan nama pesantren yang diteliti adalah sebagai berikut:

1. Pesantren Darussalam di Desa Dewasari, Kecamatan Cijeungjing, Kabupaten Ciamis Propinsi Jawa Barat yang merupakan pesantren modern dengan santri putra dan putri.
2. Pesantren Al-Faadilyah di Desa Pusakanagara, Kecamatan Cibeunying, Kabupaten Ciamis, Propinsi Jawa Barat yang merupakan pesantren tradisional dengan santri putra dan putri.
3. Pesantren Tebu Ireng di Desa Tebu Ireng, Kecamatan Diwek, Kabupaten Jombang, Propinsi Jawa Timur yang merupakan pesantren modern dengan santri khusus putra.
4. Pesantren Walisongo di Desa Cukir, Kecamatan Diwek, Kabupaten Jombang, Propinsi Jawa Timur yang merupakan pesantren modern khusus putri.
5. Pesantren Tarbiyatun Nasyiin Pacul Gowang di Desa Jatirejo, Kecamatan Diwek, Kabupaten Jombang, Propinsi Jawa Timur yang merupakan pesantren tradisional dengan santri putra dan putri

## Responden

Responden adalah santri remaja putra dan putri serta guru/ustadz/pengasuh pondok pesantren.

Semua santri dalam satu kelas yang sama di pesantren modern diambil sebagai responden menurut jenjang pendidikan sebagai berikut:

- a. Madrasah Tsanawiyah (Mts) kelas 1, 2, dan 3 masing-masing satu kelas.
- b. Madrasah Aliyah (MA) kelas 1, 2 dan 3 masing-masing satu kelas.

Pemilihan santri di pesantren tradisional didasarkan pada batas usia antara 12-18 tahun, yaitu yang telah tamat SD dan setara dengan usia sekolah di Madrasah Tsanawiyah kelas 1 sampai dengan Madrasah Aliyah kelas 3. Jumlah santri yang ditehiti sebanyak 25% dari jumlah santri yang mondok. Jumlah responden dalam penelitian ini disajikan pada Tabel 1.

**Tabel 1. Jumlah responden di kedua lokasi**

Responden	Ciamis		Jombang		Jumlah
	M <sup>*)</sup>	T <sup>*)</sup>	M <sup>*)</sup>	T <sup>*)</sup>	
1. Santri putra	106	47	134	46	333
2. Santri putri	93	45	91	52	281
3. Guru/Ustadz/Pengasuh pondok pesantren	15	3	10	6	34
<b>Jumlah</b>	<b>214</b>	<b>95</b>	<b>235</b>	<b>104</b>	<b>648</b>

**Keterangan :**

- \*) M = Pesantren modern  
T = Pesantren tradisional

## Hasil dan Bahasan

### Gambaran Umum Pesantren

Jumlah santri di pesantren modern contoh di kedua lokasi berkisar antara 2000-2500 orang. Sedangkan jumlah santri di pesantren tradisional berkisar antara 500-600 orang. Sekitar 80% dari santri tinggal di pondok/asrama, baik di pesantren modern maupun tradisional di kedua lokasi.

Sebanyak 90% dari santri di pesantren modern di Ciamis berasal dari Kabupaten Ciamis dan kabupaten lain di Jawa Barat. Selebihnya berasal dari luar Jawa Barat termasuk propinsi lain di luar Jawa dan Bali. Sedangkan di pesantren tradisional di

Ciamis seluruh santri berasal dari desa-desa sekitar Kabupaten Ciamis dan kabupaten lain di Jawa Barat.

Pesantren di Jombang lebih banyak diminati oleh santri dari luar Propinsi Jawa Timur termasuk dari luar Jawa dan Bali, baik di pesantren modern maupun di pesantren tradisional. Sekitar 43% dari santri di pesantren modern berasal dari luar Propinsi Jawa Timur termasuk dari luar Jawa dan Bali. Selebihnya berasal dari Kabupaten Jombang dan kabupaten lain di Jawa Timur. Demikian pula di pesantren tradisional Jombang sebanyak 40% santri berasal dari luar Propinsi Jawa Timur termasuk dari luar Jawa dan Bali.

Sebanyak 51% dari santri di pesantren modern Ciamis berpendidikan SLTA/Madrasah Aliyah kelas 1-3 selebihnya adalah SLTP/Madrasah Tsanawiyah kelas 1-3. Sementara di pesantren tradisional sebagian besar santri (73%) berpendidikan amat SD/Madrasah Ibtidaiyah.

Sebagian besar santri (56%) di pesantren modern Jombang berpendidikan SLTP/Madrasah Tsanawiyah kelas 1-3 selebihnya adalah Madrasah Aliyah kelas 1-3. Sementara di pesantren tradisional sebanyak 31% berpendidikan tamat SD/Madrasah Ibtidaiyah.

### **Ketersediaan Makanan/Bahan Makanan di Lingkungan Pesantren**

Terdapat perbedaan ketersediaan makanan di pesantren modern dan tradisional di kedua lokasi yang diteliti.

Sebagian makanan bagi para santri pesantren modern di Ciamis disediakan oleh pesantren yaitu berupa nasi dan air minum. Nasi disediakan tiga kali sehari dan lauk pauk diperoleh santri dengan cara membeli dalam bentuk matang di warung-warung atau rumah penduduk sekitar asrama pondok. Susunan menu yang umum dikonsumsi santri tiap kali makan terdiri dari: nasi, lauk nabati (tahu dan/atau tempe) dan sayur. Lauk hewani hanya dikonsumsi oleh sebagian kecil santri. Jenis masakan yang dijual di warung-warung sekitar pondok antara lain tempe goreng tepung, telur balado, sambal kering teri dan kacang tanah, ayam goreng, ikan pindang dan sayur. Demikian pula makanan jajan yang dijual cukup bervariasi, antara lain pisang goreng, bakwan, roti, kerupuk, keripik singkong, kacang asin, es sirup, biskuit, mie instan, makanan ringan dalam kemasan seperti: chiki, permen serta buah-buahan seperti: pisang, nangka, pepaya, jeruk, tomat, salak dan semangka. Selain itu ada juga sejumlah pedagang khusus menjual mie bakso, mie ayam dan siomay.

Terdapat perbedaan konsumsi makanan di pesantren modern Jombang antara pesantren putra dan pesantren putri. Untuk memenuhi kebutuhan makan sehari-hari di pesantren putri seluruh makanan diperoleh para santri dengan cara membeli dalam bentuk matang. Jenis masakan yang tersedia di warung-warung hampir sama dengan di pesantren modern di Ciamis. Di pesantren modern putra makanan sehari-hari bagi santri disediakan oleh pesantren, yaitu bagian Jasa Boga. Setiap santri dikenakan iuran SPP (sumbangan penyelenggaraan pendidikan) dan biaya makan. Santri mendapat tiga kali makan dalam sehari. Menu yang disediakan terdiri dari: nasi, lauk hewani, lauk nabati dan sayur. Buah hanya diberikan dua kali dalam seminggu. Namun demikian

di sekitar pesantren terdapat banyak warung yang menjual makanan berupa nasi dan lauk pauk serta makanan jajanan lainnya.

Sebagian besar santri di pesantren tradisional di Ciamis dan Jombang memperoleh makanan dengan cara memasak sendiri. Pesantren menyediakan dapur untuk santri di lingkungan pondok/asrama.

Memasak makanan dilakukan oleh santri secara berkelompok 2-5 orang dan umumnya mereka makan dua kali sehari. Makanan yang dimasak biasanya terdiri dari: nasi, lauk nabati atau hewani dan sayur. Lauk pauk yang dikonsumsi adalah tempe, tahu, ikan asin, ikan pindang atau telur. Sayur yang sering dimasak adalah kangkung, bayam, nangka muda, toge, buncis dan sawi hijau. Tidak jarang santri hanya makan mie instan atau nasi dengan mie instan/kerupuk. Warung di sekitar pesantren menjual bahan makanan mentah dan makanan matang seperti: nasi, ikan pindang goreng, tahu/tempe goreng, telur asin, sayur terong, sayur timun dan sayur labu siam. Makanan jajan di antaranya berupa singkong goreng, bakwan, sirop, kerupuk dan mie instan. Ketersediaan makanan dan bahan makanan di pesantren tradisional ini tampak lebih sederhana dan terbatas dibandingkan dengan di pesantren modern. Keadaan ini ditemukan karena lokasi pesantren yang relatif jauh dari pasar dan kota kecamatan.

### **Pola Konsumsi Makanan Santri**

Pola konsumsi makanan santri sehari-hari ditelaah dari frekuensi makanan sehari-hari selama sebulan terakhir (lihat pada Tabel 2 dan 3).

Bahan makanan sumber karbohidrat utama yang dikonsumsi oleh seluruh santri adalah nasi, yaitu dikonsumsi sebagai makanan pokok. Frekuensi makan sehari para santri di pesantren modern di kedua daerah umumnya 3 kali sehari. Sedangkan di pesantren tradisional 2 kali sehari, karena di pesantren tradisional umumnya santri tidak biasa makan pagi. Selain itu di pesantren-pesantren yang diteliti konsumsi roti, biskuit dan mie lebih tinggi dibandingkan dengan singkong dan ubi jalar.

Konsumsi ketiga macam bahan makanan tersebut (roti, biskuit dan mie) umumnya dilakukan kadang-kadang (1-3 kali/minggu).

Khusus konsumsi mie, 14-23% santri di semua pesantren yang diteliti biasa mengkonsumsinya satu kali atau lebih setiap hari.

Kesukaan santri mengkonsumsi mie tidak banyak berbeda dengan yang ditemukan pada penelitian terhadap remaja di enam kota besar (Jakarta, Bandung, Semarang, Yogyakarta, Surabaya dan Denpasar) (6).

Sumber protein nabati berupa tahu, tempe dan kacang-kacangan dikonsumsi sebagai lauk pauk dan makanan jajan santri.

Frekuensi konsumsi tahu dan tempe lebih sering ditemukan di Jombang-Jawa Timur dibandingkan di Ciamis-Jawa Barat, dan frekuensi konsumsinya lebih tinggi di pesantren modern dari pada di pesantren tradisional di kedua lokasi tersebut. Lebih dari 80% dari santri di pesantren modern Jombang dan lebih dari 60% dari santri di pesantren tradisional Jombang mengkonsumsi tahu dan tempe satu kali atau lebih setiap harinya.

Tabel 2. Jumlah santri menurut frekuensi konsumsi pangan di pesantren di Ciamis

Golongan	Pesantren Modern					Pesantren Tradisional				
	Se- ring	Ka- dang2	Ja- rang	Ti- dak	%	Se- ring	Ka- dang2	Ja- rang	Ti- dak	%
<b>1. Makan Sumber Hidrat Arang</b>										
a. Nasi	100	0	0	0	100	100	100	0	0	100
b. Roti biskuit	13	72	10	5	100	19	46	26	9	100
c. Mie	23	56	5	16	100	23	53	7	17	100
d. Singkong	7	22	19	52	100	8	33	28	31	100
e. Ubi jalar	11	28	19	42	100	11	32	22	35	100
<b>2. Protein Nabati</b>										
a. Tempe	52	45	-	3	100	23	15	16	0	100
b. Tahu	44	38	6	12	100	33	12	39	9	100
c. Kacang-kacangan	21	47	7	25	100	33	14	47	17	100
<b>3. Protein Hewani</b>										
a. Telur	23	69	4	4	100	40	40	22	21	100
b. Daging ayam	11	71	13	5	100	-	11	45	44	100
c. Daging sapi/kerbau	3	37	23	37	100	-	3	52	45	100
d. Ikan basah	6	36	9	49	100	-	34	21	45	100
e. Ikan asin	6	38	8	48	100	30	32	8	30	100
f. Ikan pindang	4	37	10	49	100	3	14	21	62	100
<b>4. Sayur mayur</b>										
a. Sayur daun hijau	45	50	1	4	100	12	53	11	24	100
b. Sayur lain	48	37	5	10	100	24	30	16	30	100
<b>5. Buah-buahan</b>										
a. Pisang	33	38	6	23	100	24	24	25	27	100
b. Jeruk	4	30	30	36	100	-	12	35	53	100
c. Pepaya	33	42	11	14	100	1	32	22	45	100
d. Semangka	6	7	2	85	100	-	-	-	100	100
e. Apel	1	1	6	92	100	-	-	-	100	100

**Keterangan :**

- Sering = > 1 x sehari
- Kadang2 = 1 - 3 x seminggu
- Jarang = 1-3 x sebulan

**Tabel 3. Jumlah santri menurut frekuensi konsumsi pangan di pesantren di Jombang**

Golongan	Pesantren Modern					Pesantren Tradisional				
	Se- ring	Ka- dang2	Ja- rang	Ti- dak	%	Se- ring	Ka- dang2	Ja- rang	Ti- dak	%
	%	%	%	%		%	%	%	%	
<b>1. Makan Sumber Hidrat Arang</b>										
a. Nasi	100	0	0	0	100	100	100	0	0	100
b. Roti biskuit	14	53	6	27	100	16	44	17	23	100
c. Mie	20	46	6	28	100	14	49	5	32	100
d. Singkong	9	24	14	53	100	41	11	3	45	100
e. Ubi jalar	8	20	10	62	100	33	27	4	36	100
<b>2. Protein Nabati</b>										
a. Tempe	82	10	-	8	100	65	19	1	15	100
b. Tahu	80	9	-	11	100	64	20	-	16	100
c. Kacang-kacangan	17	30	6	47	100	7	22	6	65	100
<b>3. Protein Hewan</b>										
a. Telur	29	61	-	10	100	6	47	10	37	100
b. Daging ayam	17	62	9	29	100	1	29	21	49	100
c. Daging sapi/kerbau	3	42	11	44	100	1	8	29	62	100
d. Ikan basah	51	30	6	13	100	3	33	7	57	100
e. Ikan asin	9	32	8	50	100	11	26	8	55	100
f. Ikan pindang	28	56	-	16	100	6	50	10	34	100
<b>4. Sayur mayur</b>										
a. Sayur daun hijau	48	35	1	16	100	44	36	2	18	100
b. Sayur lain	33	35	3	25	100	53	29	-	18	100
<b>5. Buah-buahan</b>										
a. Pisang	24	51	4	21	100	8	37	3	52	100
b. Jeruk	19	32	9	40	100	8	37	3	52	100
c. Pepaya	5	27	12	56	100	-	10	13	77	100
d. Semangka	3	3	1	93	100	-	1	14	76	100

**Keterangan :**

- Sering = > 1 x sehari
- Kadang2 = 1 - 3 x seminggu
- Jarang = 1-3 x sebulan

Lauk hewani yang lebih sering dikonsumsi di pesantren modern di Ciamis adalah ayam dan telur sedangkan di pesantren tradisional adalah telur dan ikan asin. Di pesantren modern Jombang lauk pauk hewani yang sering dikonsumsi lebih banyak jenisnya yaitu telur, daging ayam, ikan basah dan ikan pindang. Sebanyak 51% dari santri biasa mengonsumsi ikan basah satu kali atau lebih setiap hari.

Frekuensi konsumsi sumber protein hewani maupun nabati yang lebih tinggi di pesantren modern dibandingkan dengan di pesantren tradisional kemungkinan disebabkan oleh keadaan uang saku santri yang lebih besar dan ketersediaan makanan yang lebih lengkap di lingkungan pesantren modern.

Hampir semua santri di pesantren modern di Ciamis dan Jombang (lebih dari 80%) biasa mengonsumsi sayuran satu kali atau lebih sehari bergantian antara sayuran daun dengan sayuran lainnya. Sedangkan konsumsi santri terhadap sayuran di pesantren tradisional di Ciamis lebih rendah dibandingkan dengan di pesantren lainnya, hanya 36% dari mereka yang biasa mengonsumsi sayuran setiap hari. Hal tersebut berdasarkan pengamatan kemungkinan karena faktor ketersediaan bahan makanan yang kurang.

Kebiasaan mengonsumsi buah-buahan di pesantren modern di Ciamis lebih tinggi dibandingkan dengan di pesantren lainnya.

Lebih dari 70% dari santri di pesantren modern Ciamis mengonsumsi buah sekali sehari atau lebih, sedangkan di pesantren modern di Jombang ditemukan sebanyak 51% dari santri. Jenis buah-buahan yang sering dikonsumsi adalah pisang, jeruk, pepaya atau semangka secara bergantian. Sedangkan di pesantren tradisional hanya 25% di Ciamis dan 16% dari santri di Jombang yang mengonsumsi buah setiap hari dan jenisnya lebih terbatas. Hal tersebut dipengaruhi oleh ketersediaan buah dan keadaan uang saku santri yang terbatas.

### **Konsumsi energi dan zat gizi**

Asupan zat gizi seluruh santri di pesantren yang diteliti ternyata masih di bawah angka kecukupan gizi yang dianjurkan (Tabel 4). Rendahnya asupan energi dan protein seiring dengan rendahnya asupan zat gizi lain yang dibutuhkan oleh tubuh. Kecuali vitamin C tampak sudah mencukupi konsumsinya pada santri di pesantren modern di Ciamis, karena sebagian santri biasa mengonsumsi buah segar berupa jeruk, pepaya atau tomat.

Konsumsi energi dan zat gizi para santri di pesantren tradisional umumnya lebih rendah dibandingkan dengan santri di pesantren modern di kedua lokasi. Konsumsi energi para santri di pesantren modern rata-rata 82-87% RDA dan di pesantren tradisional rata-rata 71-76% RDA. Sedangkan konsumsi protein para santri di pesantren modern rata-rata 77-85% RDA dan di pesantren tradisional rata-rata 61-72% RDA (Recommended Dietary Allowance).

Rendahnya konsumsi zat gizi santri di pesantren tidak akan terjadi bila santri memiliki wawasan yang cukup tentang gizi sehingga mempunyai kemampuan dalam memilih makanan yang lebih bergizi dan seimbang serta adanya ketersediaan makanan/bahan makanan yang cukup.



**Tabel 4. Rata-rata persentase asupan zat gizi santri menurut angka kecukupan gizi (AKG) di kedua lokasi**

Sumber Informasi	RDA 100 %	Jawa Barat		Jawa Timur	
		M <sup>(*)</sup>	T <sup>(*)</sup>	M <sup>(*)</sup>	T <sup>(*)</sup>
		%	%	%	%
Energi	2250	87.0	75.9	82.0	70.9
Protein	60.8	84.6	61.4	76.5	72.2
Besi	20	61.8	41.6	50.8	42.3
Vitamin A	550	40.3	36.1	48.5	29.6
Vitamin B	1.0	67.6	43.9	67.5	58.3
Vitamin C	60	101.6	77.5	81.1	53.4

Keterangan :

M = pesantren modern

T = pesantren tradisional

Masih rendahnya konsumsi energi dan zat gizi pada kalangan para santri dapat dijadikan tolok ukur perilaku konsumsi santri.

Dengan meningkatkan pengetahuan gizi, sikap terhadap gizi dan kemampuan dalam pemilihan makanan yang bermutu gizi seimbang diharapkan dapat meningkatkan konsumsi energi dan zat gizi para santri sesuai dengan kebutuhannya di masa yang akan datang.

Seperti disebutkan Rogers dan Shoemaker (7) proses perubahan sikap yang mengarah pada pengambilan keputusan untuk mengadopsi suatu inovasi dipengaruhi oleh karakteristik pribadi, karakteristik sosial, kebutuhan akan inovasi dan sistem sosial yang berlaku.

### Simpulan

1. Di pesantren modern para santri umumnya makan tiga kali sehari sedangkan di pesantren tradisional dua kali sehari. Sebagian besar santri di pesantren tradisional tidak biasa makan pagi.
2. Pola konsumsi makanan santri di pesantren modern lebih beragam dibandingkan dengan santri di pesantren tradisional di kedua lokasi.
3. Dibandingkan terhadap kecukupan gizi yang dianjurkan (RDA) konsumsi zat-zat gizi para santri di pesantren yang diteliti umumnya masih di bawah angka kecukupan yang dianjurkan kecuali konsumsi vitamin C di pesantren modern Ciamis. Konsumsi santri terhadap zat gizi di pesantren tradisional lebih rendah dibandingkan dengan di pesantren modern di kedua lokasi.

4. Ketersediaan makanan/bahan makanan lebih baik di pesantren modern di kedua lokasi dibandingkan dengan di pesantren tradisional baik dalam hal jumlah dan macamnya.

### Saran

1. Diperlukan peningkatan kerjasama antara jajaran Departemen Kesehatan dengan Departemen Agama dalam mengembangkan model pendidikan gizi di pesantren agar dapat disesuaikan dengan kurikulum pesantren.
2. Perlu diperhatikan ketersediaan makanan/bahan makanan yang beranekaragam dan bergizi serta terjangkau guna menunjang peningkatan status gizi dalam upaya meningkatkan sumberdaya manusia para santri.

### Rujukan

1. Kantor Menteri Negara Urusan Pangan. Repelita keenam 1994/1995 - 1998/1999. Bab II Pangan dan Gizi. Jakarta, 1995.
2. Susanto, D. Meningkatkan strategi Komunikasi, Informasi dan edukasi (KIE) dalam pengentasan masalah gizi kurang. Widyakarya Nasional Pangan dan Gizi V Jakarta, 1993.
3. Ritchie, J A S. Learning better nutrition. Food Agricultural Organization of United Nations. Roma, 1973.
4. Tarwojo. Peranan penyuluhan dalam usaha perbaikan gizi. Dalam kumpulan makalah simposium pangan dan gizi. Yogyakarta, 1981.
5. Syarifuddin, Suyud. Pendidikan pondok pesantren dan wajar dikdas 9 th. Media Pembinaan no.2/XXII. Bandung, 1995.
6. Mudjiyanto, Trintrin T. dkk. Kebiasaan makan golongan remaja di enam kota besar di Indonesia. Penelitian Gizi dan Makanan 1994, 17: 98-107
7. Rogers and Shoemaker. Communications in innovations. American Book Company. New York. 1978.