

ORIENTASI DAN PENGUATAN KAPASITAS PENGELOLA PESANTREN PROGRAM *NUTRITION GOES TO PESANTREN* TASIKMALAYA (NGENTRIK)

**Irma Nuraeni¹, Sumarto², Edri Indah Yuliza Nur³, Vanie Rosalia⁴,
Judhiastuty Februhartanty⁵, Dewi Shinta⁶, Evi Ermayani⁷**

^{1,2,3,4}Program Studi DIII Gizi Tasikmalaya, Poltekkes Kemenkes Tasikmalaya, Jl. Babakan Siliwangi No. 35 Kahuripan, Tawang, Tasikmalaya, Jawa Barat, 46115

^{5,6,7}Southeast Asian Ministers of Education Organization Regional Centre for Food and Nutrition (SEAMEO RECFON) – Pusat Kajian Gizi Regional (PKGR), Universitas Indonesia, Jl. Utan Kayu Raya No. 1A/RW 8 Utan Kayu Utara, Kota Jakarta Timur, Jakarta

⁷Universitas Bina Bangsa, Jl. Raya Serang-Jakarta Km 03 No.1B, Kota Serang, Banten

¹e-mail irma.nuraeni@dosen.poltekkestasikmalaya.ac.id

Submitted 08-11-2025

Accepted 11-04-2026

Published 27-04-2026

Abstrak

Kebutuhan gizi remaja sering terkendala pemenuhannya sehingga berpotensi menimbulkan masalah. Tasikmalaya sebagai Kota Santri menjadi lokasi strategis untuk melakukan pengabdian masyarakat yang bertujuan meningkatkan kapasitas pengelola pesantren melalui Program *Nutrition Goes to Pesantren* Tasikmalaya (Ngentrik). Kurikulum dalam pelatihan ini terdiri dari materi pelatihan dasar, inti, dan penunjang selama 34 jam pelajaran bagi 20 orang pengelola Pesantren Amanah Muhammadiyah yang terdiri dari pimpinan pondok, kepala sekolah, wakil kepala sekolah, guru/ustadz/ustadzah, pengelola dapur, dan pengelola Pos Kesehatan Pesantren (Poskestren). Metode berupa *Participatory Action Research (PAR)* meliputi ceramah, diskusi interaktif, simulasi penyusunan menu bergizi seimbang, simulasi edukasi gizi, dan praktik antropometri untuk penentuan status gizi santri. Hasil menunjukkan adanya perbedaan signifikan antara rata-rata skor pengetahuan sebelum $79,58 \pm 10,82$ dan setelah pelatihan $92,42 \pm 6,38$ poin. Peserta mampu menyusun rencana ajar gizi dan kesehatan serta terampil menyampaikan *microteaching* dengan pesan yang benar dan menarik. Diperlukan pendampingan rutin untuk mewujudkan santri sehat berprestasi.

Kata Kunci: gizi, pesantren, pelatihan

Abstract

Adolescents' nutritional needs are difficult to meet and may cause problems. Therefore, Tasikmalaya is a strategic location for Nutrition Goes to Islamic Boarding Schools in Tasikmalaya (Ngentrik) program to improve officials' capacity. The curriculum for this training consists of basic, core, and supporting materials for 34 hours of lessons for 20 officials, consisting of boarding school leaders, principals, vice principals, teachers, kitchen staff, and managers of the Amanah Muhammadiyah Islamic Boarding School Health Post. The method was implemented using a Participatory Action Research (PAR) approach, which included lectures, interactive discussions, simulations of balanced menu planning, nutrition education simulations, and anthropometric practice to determine the nutritional status of students. The results showed a significant difference between the average knowledge score before the training (79.58 ± 10.82) and after the training (92.42 ± 6.38 points). Participants developed nutrition and health

teaching plans and effectively delivered accurate, engaging microteaching.
Regular mentoring is needed to achieve healthy and high-achieving students.

Keywords: nutrition, Islamic boarding school, training

PENDAHULUAN

Remaja merupakan tahap transisi antara masa anak-anak menuju dewasa yang ditandai dengan berbagai perubahan biologis, fisik, emosional, sosial, dan kognitif. Dinamika tersebut akan berpengaruh terhadap perasaan, pola pikir, pengambilan keputusan, serta interaksi dengan lingkungan. Masa remaja memiliki peran penting dalam memutuskan rantai stunting antargenerasi, karena kualitas kesehatan dan status gizi pada periode ini menjadi cerminan kehidupan di masa mendatang. Oleh karena itu, perlu upaya pencegahan masalah gizi melalui pemenuhan gizi seimbang bagi remaja (Rahayu dkk., 2021). Remaja merupakan kelompok strategis dalam perbaikan gizi, namun permasalahan yang dihadapi cukup kompleks. Pada santri, permasalahan gizi mencakup status gizi kurang maupun lebih. Status gizi lebih dipengaruhi oleh kurangnya aktivitas fisik, konsumsi jajanan tinggi lemak dan gula, pola makan tidak teratur, rendahnya pengetahuan gizi, persepsi citra tubuh, serta minimnya konsumsi sayur. Sementara itu, gizi kurang terutama berkaitan dengan ketidakteraturan sarapan, rendahnya asupan harian akibat nafsu makan yang rendah, serta keterbatasan pengetahuan gizi seimbang (Hariati, 2021).

Remaja sangat dipengaruhi oleh lingkungan sosial maupun fisik di sekolah, termasuk interaksi dengan guru, teman sebaya, serta kondisi sarana-prasana. Guru berperan sebagai agen perubahan utama yang mampu mengarahkan pola makan dan perilaku sehat siswa, dengan cara melibatkan seluruh elemen sekolah berisi informasi pembelajaran gizi akan menciptakan lingkungan yang suportif untuk terbentuknya perilaku sehat dan bergizi (Februhartanty dkk., 2019). Santri, yang menuntut ilmu di lembaga pendidikan Islam berbasis asrama (pesantren), sebagian besar termasuk dalam kelompok usia remaja. Permasalahan gizi pada santri umumnya juga berkaitan dengan keterbatasan variasi menu seimbang yang berdampak pada status gizi. Oleh karena itu, diperlukan upaya pengembangan dan

modifikasi menu sebagai strategi untuk mengoptimalkan status gizi santri (Camila dkk., 2023).

Tasikmalaya dikenal Kota Santri sejak tahun 1970, seiring dengan keberadaan sekitar 1.200 pondok pesantren yang tersebar di Kota dan Kabupaten Tasikmalaya (Tilania dkk., 2023). Salah satu pesantren yang berada di pusat Kota Tasikmalaya adalah Pesantren Amanah Muhammadiyah. Pesantren ini merupakan lembaga pendidikan milik Persarikatan Muhammadiyah Daerah Tasikmalaya yang didirikan untuk memenuhi kebutuhan masyarakat terhadap pendidikan agama dan pendidikan umum secara profesional (Pesantren Amanah Muhammadiyah, 2024). Kebijakan pesantren mengatur santri untuk ikut aktivitas harian terstruktur yang mengintegrasikan berbagai unsur islami, khususnya dalam aspek ibadah (Rahman dkk., 2022).

Hasil penelitian Putri (2023) menunjukkan bahwa penyelenggaraan makanan di Pondok Pesantren Amanah Muhammadiyah Kota Tasikmalaya bersifat swakelola. Meskipun hasil pengukuran antropometri menurut IMT/U sebagian besar santri sudah memiliki status gizi baik (73,3%) namun masih masalah gizi lebih (10%) dan obesitas (16,7%), sehingga menjadi salah satu dasar perlunya kegiatan program intervensi gizi berbasis sekolah. Hal ini ditunjukkan pula dengan hasil *assesment school readiness* pada kegiatan pengabdian kepada masyarakat sebelumnya oleh Nuraeni, dkk. (2024), bahwa Pesantren Amanah Muhammadiyah siap melakukan praktik baik pelaksanaan program edukasi gizi untuk prestasi santri berdasarkan beberapa kriteria, didukung adanya penguatan komitmen *stakeholder* program *Nutrition Goes to Pesantren* (Ngentrik) berupa kesepakatan rencana intervensi pendidikan gizi melalui *Training of Trainers* (ToT) bagi para pengelola di SMP dan SMA Plus Pesantren Amanah Muhammadiyah Kota Tasikmalaya. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat lanjutan ini dilakukan dalam upaya peningkatan kapasitas pengetahuan dan keterampilan gizi melalui orientasi dan penguatan Program *Nutrition Goes to Pesantren* Tasikmalaya (Ngentrik) bagi pengelola pesantren. Kegiatan ini diharapkan memberikan manfaat bagi pengelola pesantren dalam memahami tentang pentingnya gizi untuk mendukung peningkatan kualitas asupan gizi dan kesehatan santri, serta adanya

peningkatan kolaborasi dengan *stakeholder* lain untuk menciptakan dampak program yang berkelanjutan.

METODE

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini berupa orientasi dan penguatan program gizi sekolah melalui *Training of Trainers (ToT)* bagi 20 orang pengelola Pesantren Amanah Muhammadiyah Kota Tasikmalaya yang terdiri dari pimpinan pondok, kepala sekolah, wakil kepala sekolah, guru/ustadz/ustadzah, pengelola dapur, dan pengelola Pos Kesehatan Pesantren (Poskestren) yang dilakukan pada bulan Oktober 2023.

Metode kegiatan berupa *Participatory Action Research (PAR)* dengan adanya pelibatan partisipasi aktif dari pengelola pesantren dalam proses identifikasi masalah terkait gizi yang dialami santri, berperan dalam merancang dan melaksanakan kegiatan peningkatan kapasitas, menciptakan solusi bersama berdasarkan pengetahuan hasil pelatihan dan mendorong perubahan yang lebih berkelanjutan. Kegiatan diawali dengan ceramah dan diskusi interaktif dengan memberikan pemahaman dasar mengenai gizi seimbang dan masalah gizi, kemudian mengidentifikasi masalah yang dihadapi oleh santri dan pesantren, simulasi penyusunan menu bergizi seimbang, dan praktik pengukuran status gizi berdasarkan Indeks Massa Tubuh menurut usia (IMT/U), selanjutnya dilakukan evaluasi kegiatan serta merumuskan rencana tindak lanjut.

Tim pengabdian masyarakat terdiri dari dosen, tenaga pendidik, dan mahasiswa Program Studi Diploma Tiga Gizi Tasikmalaya, Jurusan Gizi Poltekkes Kemenkes Tasikmalaya berkerjasama dengan *Southeast Asian Ministers of Education Organization Regional Centre for Food and Nutrition (SEAMEO RECFON)* sebagai fasilitator sekaligus narasumber. Kegiatan ini pun mendapat dukungan dari berbagai pihak terutama organisasi perangkat daerah, seperti Dinas Ketahanan Pangan, Pertanian dan Perikanan, Dinas Kesehatan Kota Tasikmalaya, dan Kantor Kementerian Agama Kota Tasikmalaya. Para mitra ini berperan sebagai narasumber pelatihan pada materi inti dan penunjang. Struktur kurikulum pelatihan disajikan dalam Tabel 1 berikut:

Tabel 1 Struktur Kurikulum Pelatihan

No	Materi	JPL			Jumlah JPL
		T	P	PL	
A Materi Pelatihan Dasar (MPD)					
1	Gizi dan Kesehatan Remaja	2	2	0	4
<i>Subtotal A</i>		2	2	0	4
B Materi Pelatihan Inti (MPI)					
1	Pedoman Gizi Seimbang	2	1	0	3
2	Perilaku Hidup Bersih dan Sehat	2	0	0	2
3	Kantin Sehat Sekolah/Madrasah	2	1	0	3
4	Kebun Sekolah/Madrasah untuk Edukasi Gizi	1	0	0	1
5	Penentuan Status Gizi	1	2	0	3
6	Edukasi Gizi, Rencana Ajar & <i>Microteaching</i>	1	4	0	5
7	Penyusunan RTL dan presentasi	1	3	0	4
<i>Subtotal B</i>		10	11	0	21
C Materi Pelatihan Penunjang (MPP)					
1	Gizi dan Kewirausahaan	1	0	0	1
2	Manajemen Berbasis Sekolah/Madrasah (MBS/M) Program Gizi dan Kesehatan Sekolah/Madrasah	1	0	0	1
3	Manajemen Program NGTS	1	4	0	5
4	<i>Building Learning Commitment</i>	1	0	0	1
5	Peran Pendidik sebagai Role Model dalam Keberhasilan Pelaksanaan Program Gizi dan Kesehatan di Sekolah/Madrasah	1	0	0	1
<i>Subtotal C</i>		5	4	0	9
Total		17	17	0	34

Keterangan:

T = Teori; P = Penugasan di kelas (meliputi diskusi, praktikum, simulasi, latihan, dan penugasan); PL = Praktek Lapangan (termasuk praktikum dan penugasan di luar kelas)

Untuk T, P, dan PL, 1 JPL = 45 menit

Pelatihan terdiri dari teori dan praktek materi pelatihan dasar, inti, dan penunjang selama total 34 jam pelajaran. Materi pelatihan dasar berisi gizi dan kesehatan remaja. Materi pelatihan inti terdiri dari pedoman gizi seimbang, perilaku hidup bersih dan sehat, kantin sehat sekolah, kebun sehat sekolah untuk edukasi gizi, edukasi gizi dan rencana ajar serta *microteaching*. Materi pelatihan penunjang berupa gizi dan kewirausahaan, manajemen berbasis sekolah program gizi dan kesehatan sekolah, manajemen program Gizi Untuk Prestasi (*Nutrition Goes To School/NGTS*) serta *building learning commitment*, peran pendidik

sebagai *role model* dalam keberhasilan pelaksanaan program gizi dan kesehatan di sekolah.

Alat ukur yang digunakan untuk mengetahui ketercapaian yang berfokus pada peningkatan pengetahuan berupa kuesioner *pre/post-test*. Tes *pre-test* sebelum kegiatan dan *post-test* setelah kegiatan untuk melihat gambaran seberapa banyak peserta mampu memahami teori pelatihan tersebut. Instrumen yang digunakan berupa 25 soal pernyataan benar atau salah, meliputi 3 soal materi dasar, 14 soal materi inti, 8 soal penunjang. Keterampilan pengukuran antropometri, praktik menu gizi seimbang, dan *microteaching* menggunakan metode observasi dengan alat ukur rubrik atas perubahan keterampilan praktis yang diamati oleh penilai selama atau setelah kegiatan berlangsung.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Program NGTS merupakan Program Unggulan SEAMEO RECFON untuk membantu satuan pendidikan meningkatkan praktik baik peserta didik dalam hal gizi dan kesehatan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa status gizi kurang dan gizi lebih jauh lebih tinggi di sekolah-sekolah Non-NGTS dibandingkan dengan sekolah yang telah mendapat program ini. Hal ini menunjukkan bahwa program NGTS memiliki dampak terhadap status gizi siswa (Ramadhan dkk., 2024). Sekolah telah diidentifikasi sebagai tempat yang efektif untuk mengatasi masalah-masalah tersebut. Pendekatan melalui sekolah dinilai sangat efektif, dimana program ini dirancang dengan melibatkan multi-pihak, termasuk melalui pelatihan guru untuk meningkatkan peran mereka dalam mengelola program kesehatan dan gizi di sekolah (Februhartanty dkk., 2025).

Poltekkes Kemenkes Tasikmalaya melakukan adaptasi dan pengembangan program NGTS khusus pesantren dengan nama *Nutrition Goes to Pesantren Tasikmalaya* (Ngentrik). Setelah tahapan sosialisasi sebagaimana dijelaskan pada artikel menurut Nuraeni, et al (2024), kegiatan selanjutnya adalah orientasi dan penguatan program bagi pengelola pesantren dalam bentuk ToT yang dilaksanakan secara tatap muka di kelas pada tanggal 25-27 Oktober 2023. Pelaksanaan orientasi program dimulai dengan *pre-test* untuk mengukur

pengetahuan awal peserta, dilanjutkan dengan *post-test* di akhir kegiatan guna menilai capaian pembelajaran. Analisis data yang digunakan adalah uji t berpasangan untuk menguji hipotesis komparatif variabel numerik berdistribusi normal dua kelompok berpasangan. Data pengetahuan sebelum dan sesudah sebanyak 18 orang peserta, karena dari 20 peserta terdapat 2 orang yang tidak mengikuti *post-test*. Tabel 2 menunjukkan adanya peningkatan signifikan skor pengetahuan peserta sebelum dan setelah program. Rata-rata skor meningkat sebesar 13,33 poin. Sebelum pelatihan skor pengetahuan peserta terendah di angka 52 dan tertinggi hanya 96, sedangkan setelah pelatihan menjadi 80 skor terendah dan skor tertinggi 100. Tabel 2 berikut ini menyajikan hasil pengukuran skor pengetahuan peserta sebelum dan sesudah intervensi program.

Tabel 2 Skor Pengetahuan *Pre-test* dan *Post-test* Peserta

Pengetahuan	Rerata±Simpanan baku	Median (Minimum- Maksimum)	<i>p-value</i>
Sebelum	79,78±11,10	82 (52 - 96)	<0,001
Setelah	93,11±6,11	94 (80 - 100)	

Hasil evaluasi menunjukkan kegiatan ini bermanfaat, ditandai dengan partisipasi aktif peserta dan kesiapan mereka dalam menerapkan pengetahuan pada kehidupan santri serta mengintegrasikannya ke dalam aktivitas pesantren. Peserta juga mengusulkan pelatihan berkelanjutan secara mendalam untuk membentuk praktik baik kebiasaan hidup sehat. Temuan ini sejalan dengan implementasi Program NGTS di Kabupaten Bogor yang terbukti meningkatkan pengetahuan dan keterampilan gizi bagi guru, pengurus, dan pengelola makanan. Selain itu, peserta menyatakan komitmen untuk mendukung upaya peningkatan kesehatan santri (Nasution dkk., 2024).

Selain penilaian pengetahuan, tahapan selanjutnya penilaian terhadap keterampilan *microteaching* dari para peserta. Pengabdian melakukan penilaian terhadap kesesuaian dengan rencana ajar, cara penyampaian menarik, keakuratan pesan gizi yang disampaikan, serta catatan-catatan lainnya. Seluruh peserta secara terampil menyampaikan *microteaching* dengan menarik dan akurat dalam menyampaikan pesan gizi. Dokumentasi berupa seluruh rangkaian foto kegiatan

ditunjukkan pada Gambar 1 dan video kegiatan dapat diakses pada link berikut:
https://www.youtube.com/watch?v=824Lqgm5v_8&t=1s



Gambar 1 Pelatihan Ngentrik Pesantren Amanah Muhammadiyah

Pada tahap akhir dilakukan penguatan motivasi bagi para peserta pelatihan dan penyusunan rencana tindak lanjut. Terdapat 3 komponen NGTS yang akan diimplementasikan dalam kurun waktu 2024-2025 yaitu edukasi gizi, kebun gizi, dan kantin sehat. Tabel 3 menyajikan rangkuman hasil diskusi kelompok peserta berupa tindak lanjut pasca pelatihan.

Tabel 3 Hasil Diskusi Kelompok Rencana Tindak Lanjut Pasca Pelatihan

No	Komponen NGTS	Nama Kegiatan	Tujuan Kegiatan
1	Edukasi Gizi	<i>Amanah Junior Nutritionist (AJN)/</i> Rekrutmen Duta Gizi Santri Amanah	Memilih dan membentuk Tim penggerak gizi seimbang pada santri
2	Edukasi Gizi	Literasi Kesehatan dan Gizi Seimbang pada Remaja	Menyampaikan informasi terkait kesehatan dan gizi seimbang

No	Komponen NGTS	Nama Kegiatan	Tujuan Kegiatan
3	Edukasi Gizi	Sosialisasi Kesehatan dan Gizi Seimbang pada Guru dan Karyawan	Menyosialisasikan informasi terkait kesehatan dan gizi seimbang
4	Edukasi Gizi	Publikasi Kesehatan Dan Gizi Seimbang Melalui Mading dan Poster	<ol style="list-style-type: none"> 1.Menguatkan kesadaran warga pesantren 2.Meningkatkan pendidikan gizi 3.Mempromosikan makanan sehat 4.Mendorong perubahan perilaku
5	Edukasi Gizi	Melaksanakan aktivitas fisik secara masal: a. Lari pagi b. Seni beladiri Tapak Suci c. Senam pagi	<ol style="list-style-type: none"> 1.Meningkatkan kesadaran tentang pentingnya gaya hidup aktif dan kesehatan fisik. 2.Meningkatkan kebugaran dan kesehatan warga pesantren dengan mendorong partisipasi dalam olahraga dan aktivitas fisik. 3.Menciptakan kesempatan bagi komunitas untuk berkumpul, berinteraksi, dan memperkuat hubungan social
6	Edukasi Gizi	<i>Amanah Food and Nutrition Festival</i> a. Lomba Membuat Poster b. Lomba Menyusun Menu Gizi Seimbang dalam Satu Porsi c. <i>Talkshow</i> dan atau Nonton Bersama d. Lomba Cepat Tepat e. <i>Cooking class</i>	<ol style="list-style-type: none"> 1.Meningkatkan pemahaman santri tentang konsep gizi seimbang 2.Meningkatkan kesadaran tentang manfaat makanan sehat dan dampak buruk pola makanan tidak aman dan sehat 3.Mendorong santri dalam mengembangkan keterampilan memasak makanan sehat dan menyusun menu gizi seimbang 4.Mendorong santri mengekspresikan pemahaman mereka tentang kehatan dan gizi seimbang 5.Menyediakan ajang yang sehat untuk bersaing dan berpartisipasi dalam kegiatan berkaitan dengan kehatan dan gizi seimbang

No	Komponen NGTS	Nama Kegiatan	Tujuan Kegiatan
			6. Mendorong kerjasama dan pembelajaran kolaboratif antar santri 7. Memberikan pengakuan dan apresiasi pada santri yang telah mencapai hasil yang baik
7	Kebun Pesantren	<i>Garden For Education</i> (Belajar untuk berkebun) dan <i>school farming</i>	1. Menumbuhkan kemandirian santri 2. Memotivasi santri untuk menanam, mengolah, dan mengonsumsi sayuran.
8	Kantin Sehat Pesantren	Perumusan komitmen Kantin Sehat	1. Menjadi pegangan peraturan yang mengikat seluruh <i>stakeholder</i> 2. Menjadi pengingat untuk selalu konsisten dalam pemenuhan tata tertib yang berlaku
9	Kantin Sehat Pesantren	Sosialisasi kantin sehat	1. Mengetahui syarat-syarat dari kantin sehat dan makanan/jajanan sehat di kantin Pesantren 2. Membiasakan anak-anak makan makanan sehat, bergizi dan aman untuk dikonsumsi
10	Kantin Sehat Pesantren	Pembinaan Keamanan Pangan dan cek langsung makanan ke kantin	1. Mengetahui makanan yang aman untuk dikonsumsi 2. Mengetahui makanan yang terkontaminasi oleh zat berbahaya
11	Kantin Sehat Pesantren	Perbaiki sarana yang belum memadai	Terciptanya kantin sehat yang mempunyai sarana yang memadai

Hasil diskusi kelompok yang disajikan pada Tabel 3 menunjukkan bahwa pada komponen edukasi gizi menghasilkan 6 usulan kegiatan diantaranya *Amanah Junior Nutritionist* (AJN) atau rekrutmen duta gizi santri Amanah, literasi

kesehatan dan gizi seimbang pada remaja, sosialisasi kesehatan dan gizi seimbang pada guru dan karyawan, publikasi kesehatan dan gizi seimbang melalui mading dan poster, melaksanakan aktivitas fisik secara masal, dan *Amanah Food and Nutrition Festival*.

Pembentukan duta gizi santri bertujuan untuk memilih dan membentuk tim penggerak gizi seimbang pada santri. Hasil penelitian Yusrima et al. (2024) tentang efektivitas *peer group education* terhadap pengetahuan dan sikap mengenai anemia pada remaja putri di Pondok Pesantren Awwaliyah Al-Asiyah Cibinong menunjukkan bahwa edukasi menggunakan metode *peer group* efektif dilakukan pada remaja. Penyebaran informasi melalui rekan sebaya dapat menghindarkan munculnya perasaan malu, takut, atau gugup saat mengungkapkan pendapat.

Sosialisasi kesehatan dan gizi seimbang pada guru dan karyawan perlu dilakukan, harapannya para guru dapat membantu santri dalam penerapan perilaku gizi seimbang untuk mencapai status gizi dan kesehatan yang optimal (Nuraeni *et al.*, 2024). Kegiatan pengabdian kepada masyarakat yang dilakukan oleh (Zahraini dkk., 2025) berupa literasi gizi di Pondok Pesantren Assalafi Al Fithrah Semarang berhasil meningkatkan pemahaman santri mengenai gizi seimbang serta mendorong penerapan perilaku hidup sehat dalam keseharian mereka, terutama tentang kebiasaan memilih jajanan sehat, pemahaman pentingnya hidrasi, serta kesadaran melakukan aktivitas fisik. Program ini tidak hanya memberikan pemahaman teoritis, tetapi mampu membangun kebiasaan positif yang sesuai dengan kehidupan di pesantren.

Santri berbeda dengan remaja pada umumnya yang dapat menggunakan ponsel dan televisi kapan saja, karena santri tinggal di pondok pesantren memiliki akses yang terbatas, sehingga sumber informasi yang diterima lebih banyak berasal dari para pengajar. Upaya untuk memperluas pemahaman pengetahuan tentang gizi seimbang pada santri remaja membutuhkan pendekatan yang strategis agar tercapai secara efektif dan efisien sehingga dapat diterapkan (Junita & Djayusmantoko, 2021). Salah satu metode yang akan digunakan Pesantren Amanah Muhammadiyah dalam publikasi kesehatan dan gizi seimbang adalah melalui mading dan poster. Hal ini dilakukan sebagai bentuk penyediaan sarana kesehatan

yang dapat menjadi media informasi bagi santri yang berada di tempat-tempat umum yang sering dijangkau mereka, seperti di area ruang makan dan belajar.

Pesantren Amanah Muhammadiyah melakukan aktivitas fisik secara massal berupa olahraga seperti lari pagi, seni beladiri tapak suci, dan senam pagi. Olahraga dapat dimanfaatkan sebagai media yang efektif untuk menggabungkan karakter dengan kegiatan fisik di lingkungan pesantren (Hafidz dkk., 2026). Integrasi program olahraga dan edukasi kesehatan dapat dikembangkan melalui pendekatan partisipasi aktif para santri, sehingga mendorong terbentuknya kebiasaan hidup sehat, serta meningkatkan kesadaran kritis dan rasa tanggung jawab terhadap diri dan lingkungan (Sartika dkk., 2026).

Pesantren Amanah Muhammadiyah merencanakan kegiatan Amanah Food and Nutrition Festival, yang meliputi serangkaian kegiatan lomba poster, lomba menyusun menu gizi seimbang, *talkshow*, lomba cepat tepat, dan *cooking class*. Komitmen pondok pesantren untuk menyajikan makanan secara optimal untuk memenuhi kebutuhan gizi santri diwujudkan melalui pemberdayaan santri yang berpartisipasi dalam perencanaan menu dan pengolahan makanan, contohnya yang dilakukan kepada santri di Pondok Pesantren Hidayatullah Putri Kota Kendari yang menunjukkan bahwa aktivitas ini mampu meningkatkan wawasan santri (Nurlaela & Rasmaniar, 2022).

Pada komponen kebun pesantren terdapat usulan *Garden for Education* dan *School Farming*. Kegiatan ini sejalan dengan pengabdian kepada masyarakat Sinaga et al. (2023) di Pondok Pesantren Madinatuddiniyah Nurul Musthofa Kabupaten Deli Serdang Sumatera Utara. Pengelola dan peserta didik pondok pesantren serta masyarakat sekitar pondok diberi pelatihan dan pendampingan menanam aneka sayuran secara vertikultur. Usaha budidaya tanaman sayuran ini memanfaatkan ketersediaan bahan organik yang tersedia berlimpah di sekitar lokasi pondok. dapat memberikan pengetahuan dan keterampilan, sehingga hasilnya dapat memenuhi kebutuhan tambahan asupan gizi makanan untuk santri.

Santri biasanya membeli makanan dan minuman di warung kecil atau kantin di area pesantren. Ketika jajan, santri sering kali tidak memperhatikan aspek keamanannya makanan dan minuman yang dibeli. Mereka cenderung memilih

berdasarkan apa yang disukai saja, tanpa memikirkan kesehatan atau kebersihan (Qomariyah & Badi'ah, 2023). Berdasarkan hal tersebut maka Pesantren Amanah Muhammadiyah mengusulkan 4 kegiatan pada komponen kantin sehat, diantaranya perumusan komitmen kantin sehat, sosialisasi kantin sehat, pembinaan keamanan pangan dan cek langsung makanan ke kantin, dan perbaikan sarana yang belum memadai.

SIMPULAN

Terdapat peningkatan skor rata-rata pengetahuan dari sebelum orientasi dan penguatan kapasitas dari 79,78 menjadi 93,11 setelah intervensi. Seluruh peserta telah mampu menyusun rencana ajar serta menunjukkan keterampilan *microteaching* dengan pesan yang benar dan menarik. Diperlukan keberlanjutan pendampingan implementasi kegiatan edukasi gizi, kebun gizi dan kantin sehat berupa monitoring berkala pasca pelatihan menuju santri sehat berprestasi sesuai dengan kesepakatan rencana tindak lanjut yang telah disusun bersama.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis menyampaikan apresiasi kepada Poltekkes Kemenkes Tasikmalaya (0265-340186) dan SEAMEO RECFON (+622122116225) atas dukungan pendanaan dan sumber daya kegiatan, serta seluruh mitra yang berkontribusi, termasuk Pesantren Amanah Muhammadiyah, Dinas Ketahanan Pangan, Pertanian dan Perikanan, Dinas Kesehatan Kota Tasikmalaya, dan Kantor Kementerian Agama Kota Tasikmalaya.

DAFTAR PUSTAKA

- Camila, F., Sofianita, N. I., Fatmawati, I., & Ilmi, I. M. B. (2023). Development of a Balanced Nutrition Menu and Nutritional Status of Teenage Santries in South Jakarta. *Amerta Nutrition*, 7(2SP), 107–117. <https://doi.org/10.20473/amnt.v7i2SP.2023.107-117>
- Februhartanty, J., Ermayani, E., Rachman, P. H., Dianawati, H., & Harsian, H. (2019). *Buku Pedoman Dan Kumpulan Rencana Ajar Untuk Guru Sekolah Menengah Dan Yang Sederajat ; Gizi dan Kesehatan Remaja*. Southeast Asian Ministers of Education Organization Regional Centre for Food and

Nutrition (SEAMEO RECFON) Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia.

- Februhartanty, J., Pramesthi, I. L., Kusuma, S., Shinta, D., Dewi, A. N., Ermayani, E., Hidayat, A. T., Oka, A. A. S. I., Andari, I. H., & Wiradnyani, L. A. A. (2025). The Experiences of Blended Training Implementation from Nutrition Goes to School (NGTS) Program in Indonesia. *Jurnal Gizi dan Pangan*, 20(1), 11–20. <https://doi.org/10.25182/jgp.2025.20.1.11-20>
- Hafidz, A., Nurkholis, Dermawan, D. A., Wulandari, F. Y., Widohardhono, R., & Kusuma, F. I. (2026). Peningkatan Kesehatan dan Karakter Santri Melalui Olahraga Petanque di Pondok Pesantren Miftahul Ula, Nglawak, Kabupaten Nganjuk. *Proficio : Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 7(1), 563–569. <https://doi.org/https://doi.org/10.36728/jpf.v2i2>
- Hariati, N. W. (2021). Determinan Masalah Gizi Remaja di Pondok Pesantren Tebuireng (Studi Kualitatif). *Jurnal Ilmiah Kesehatan (JIKA)*, 3(2), 86–98. <https://doi.org/10.36590/jika.v3i2.152>
- Junita, D., & Djayusmantoko. (2021). Pendidikan Kesehatan tentang Kebutuhan Gizi Remaja di Pondok Pesantren Al Kinanah Kota Jambi. *Jurnal Abdimas Kesehatan (JAK)*, 3(2), 153–158. <https://doi.org/10.36565/jak.v3i2.212>
- Nasution, A. S., Fernandez, J. C., & Dwipa, R. P. U. (2024). Pelatihan Gizi dan Kesehatan Remaja Melalui Implementasi Program Nutrition Goes to School bagi Pesantren Kabupaten Bogor. *Jurnal Pengabdian Multidisiplin Indonesia (JUPEMI)*, 2(2), 27–31. <https://doi.org/10.69820/jupemi.v2i2.174>
- Nuraeni, I., Sumarto, Nur, E. Y. N., Rosalia, V., Februhartanty, J., Shinta, D., & Ermayani, E. (2024). Sosialisasi, Assessment School Readiness dan Penguatan Komitmen Stakeholder Program Nutrition Goes to Pesantren Tasik (Ngentrik) di Kota Tasikmalaya. *Prosiding Seminar Nasional Pengabdian Masyarakat Dharma Samakta Edukhatulistiwa*, 2, 46–52. <https://doi.org/https://doi.org/10.61142/psnpm.v2.179>
- Nuraeni, I., Wulansari, N., Restina, N., & Listiana, E. (2024). Sinergitas Peningkatan Kualitas SDM Melalui Edukasi Gizi Seimbang Pada Guru Pesantren SMP IT Daarussalaam Tasikmalaya. *Madaniya*, 5(3), 1013–1017. <https://doi.org/https://doi.org/10.53696/27214834.882>
- Nurlaela, E., & Rasmaniar. (2022). Upaya Meningkatkan Kemampuan Santri dalam Menyusun Menu Gizi Seimbang di Pondok Pesantren Hidayatullah Putri Kota Kendari. *Poltekita: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 3(4), 660–666. <https://doi.org/10.33860/pjpm.v3i4.1056>
- Pesantren Amanah Muhammadiyah. (2024). *Profil Pesantren Amanah Muhammadiyah*. Pesantren Amanah Muhammadiyah. <https://pstamanah.sch.id/profil-pesantren/>
- Putri, S. O. R. (2023). *Gambaran Sistem Penyelenggaraan Makanan dan Status Gizi Santri di Pondok Pesantren Amanah Muhammadiyah Kota Tasikmalaya* [Poltekkes Kemenkes Tasikmalaya].

<http://repo.poltekkestasikmalaya.ac.id/1752/>

- Qomariyah, A., & Badi'ah, H. I. (2023). Edukasi Analisis Kesehatan tentang Keamanan Makanan Ringan dan Minuman Kemasan pada Santri Pondok Pesantren Queen Al Ishlah Banyuwangi. *Aksiologi: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 7(3), 310–318. <https://doi.org/http://dx.doi.org/10.30651/aks.v7i3.12792>
- Rahayu, H. K., Hindarta, Nadhea, A., Wijaya, Dhina, Puspasari Wijaya, D., Cahyaningrum, H., Kurniawan, Muhammad, E. T., & Faiza, Tsabita, A. (2021). *Gizi dan Kesehatan Remaja*. Zahira Media Publisher.
- Rahman, F. R., Agustina, I. O., & Almunawaroh, S. Z. (2022). Peran Kebijakan Pesantren Amanah Muhammadiyah Kota Tasikmalaya dalam Membentuk Karakter Santri Islami. *Al Qalam: Jurnal Ilmiah Keagamaan dan Kemasyarakatan*, 16(4), 1459. <https://doi.org/10.35931/aq.v16i4.1127>
- Ramadhan, W. N. R., Elvandari, M., Fitria, M., & Priawantiputri, W. (2024). the Effect of the School Nutrition Program (Ngts) on the Nutritional Status of Primary School Students in Cimahi City. *Hearty*, 12(4), 823–827. <https://doi.org/10.32832/hearty.v12i4.16807>
- Sartika, I., Isa, L. O., Abadai, R. A., Suryani, Anugrah, B. A., & Firansa, A. (2026). Optimalisasi Kesehatan dan Kebugaran Melalui Integrasi dan Edukasi Kesehatan di Pondok Pesantren Daarul Faqih. *Joong-Ki: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 5(2), 826–834. <https://doi.org/https://doi.org/10.56799/joongki.v5i2.13165>
- Sinaga, H., Tarigan, D. M., & Barus, W. A. (2023). Pelatihan dan Pendampingan Santri Menanam Aneka Sayuran Secara Vertikultur Sebagai Upaya Peningkatan Gizi Santri Di Pesantren Madinatuddiniyah Nurul Musthofa. *Jurnal Pengabdian Deli Sumatera*, 2(1), 1–9.
- Tilania, L., Sholehah, A. N., Darda, Z. R. M., & Parhan, M. (2023). Urgensi Komunitas Hijrah di Kota Tasikmalaya sebagai Kota Santri. *Madinah: Jurnal Studi Islam*, 10(1), 30–44. <https://doi.org/10.58518/madinah.v10i1.1503>
- Yurisma, M., Agestika, L., & Afrizal, S. H. (2024). Efektifitas Peer Group Education Terhadap Pengetahuan dan Sikap Mengenai Anemia Pada Remaja Putri di Pondok Pesantren. *Binawan Student Journal (BSJ)*, 6(2), 96–104. <https://doi.org/https://doi.org/10.54771/pffky341>
- Zahraini, D. A., Utami, H. R., & Ambarini, R. (2025). Peningkatan Literasi Gizi Santri melalui Pelatihan Gaya Hidup Sehat dalam Program Pesantren 4.0. *Jurnal; Pengabdian Masyarakat Bangsa*, 3(10), 5377–5385. <https://doi.org/https://doi.org/10.59837/jpmba.v3i10.3570>