

RESEARCH STUDY

Versi Bahasa

OPEN ACCESS

Pengembangan Menu Gizi Seimbang dan Status Gizi Santri Remaja di Jakarta Selatan

Development of a Balanced Nutrition Menu and Nutritional Status of Teenage Santries in South Jakarta

Faiza Camila¹, Nur Intania Sofianita^{1*}, Iin Fatmawati¹, Ibnu Malkan Bakhrol Ilmi¹¹Program Studi Gizi, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Pembangunan Nasional "Veteran" Jakarta, Depok, Indonesia**INFO ARTIKEL**

Received: 15-09-2023

Accepted: 21-12-2023

Published online: 31-12-2023

***Koresponden:**

Nur Intania Sofianita

intania@upnvj.ac.id

DOI:

10.20473/amnt.v7i2SP.2023.107-117

Tersedia secara online:<https://e-journal.unair.ac.id/AMNT>**Kata Kunci:**

Asupan Harian, Penerapan Gizi Seimbang, Santri, Status Gizi

ABSTRAK

Latar Belakang: Masalah yang sering muncul pada santri berkaitan dengan asupan gizi karena kurangnya variasi menu gizi seimbang yang berdampak pada status gizi. Sehingga dibutuhkan pengembangan modifikasi menu untuk mengoptimalkan status gizi santri.

Tujuan: Pengembangan menu gizi seimbang serta mengetahui hubungan antara asupan harian dengan status gizi santri.

Metode: Menggunakan *Mixed Method* secara kuantitatif dan eksperimen. Subjek penelitian menggunakan *quota sampling* sebanyak 25 santri sekaligus panelis tidak terlatih dan sebanyak 15 panelis semi terlatih yaitu mahasiswa gizi yang sudah berpengalaman dalam uji organoleptik. Data asupan dari *food recall* 2x24 jam dan data status gizi dari hasil pengukuran antropometri. Pengembangan menu gizi seimbang disesuaikan dengan hasil pemantauan dan pengisian kuesioner kesukaan terhadap bahan makanan. Analisis data menggunakan uji *Spearman* untuk mengetahui hubungan antar variabel.

Hasil: Terdapat hubungan antara asupan energi (p -value = 0,050), asupan protein (p -value = 0,005) dan asupan lemak (p -value = 0,018) dengan status gizi santri, tidak terdapat hubungan antara asupan karbohidrat (p -value = 0,188) dengan status gizi santri. Asupan serat santri masih di bawah Angka Kecukupan Gizi dan hasil pengembangan menu gizi seimbang yang paling disukai santri yaitu sopo tahu pelangi.

Kesimpulan: Terdapat hubungan antara asupan energi, protein dan lemak terhadap status gizi santri remaja. Serta tidak terdapat hubungan antara asupan karbohidrat terhadap status gizi santri. Hasil pengembangan menu gizi seimbang yang paling disukai dari segi warna, rasa, aroma dan tekstur adalah sopo tahu pelangi.

PENDAHULUAN

Masalah yang sering muncul pada santri remaja yaitu ketidakseimbangan antara asupan makanan dan suplai zat gizi dalam tubuh. Asupan gizi pada remaja berkontribusi pada pertumbuhan dan perkembangan yang lebih optimal¹. Penerapan pola makan dengan gizi seimbang melalui menu yang bervariasi dan beraneka ragam menjadi cara untuk meningkatkan selera atau nafsu makan serta dapat mengoptimalkan status gizi pada remaja. Makanan yang disajikan beragam, kaya akan zat gizi secara makronutrien dan mikronutrien². Asupan makanan yang tidak sehat, asupan kurang dan tidak sesuai dengan kebutuhan akan mempengaruhi kesehatan dan status gizi santri remaja³. Keadaan gizi yang normal dapat tercapai bila tubuh terus menerima zat gizi yang cukup dan penggunaan zat gizi tersebut secara efektif, sehingga dapat mendukung perkembangan fisik, kapasitas otak dan fungsi jaringan tubuh⁴. Penerapan gizi seimbang menjadi cara yang dapat mengoptimalkan status gizi pada remaja. Proses

penyempurnaan gizi seimbang tertuang dalam 10 Pesan Gizi Seimbang (PGS) yang tercakup dalam 4 Pilar Gizi Pedoman Umum Gizi Seimbang (PUGS)⁵.

Status gizi merupakan gambaran hubungan antara asupan makanan yang dikonsumsi dengan kebutuhan gizi yang diperlukan untuk melakukan metabolisme tubuh⁶. Status gizi pada remaja usia 10 - 18 tahun dapat digambarkan menggunakan metode Indeks Massa Tubuh/Usia (IMT/U) dengan pembagian kriteria status gizi menjadi sangat kurus, kurus, normal, lebih dan obesitas⁷. Berdasarkan Data Riset Kesehatan Dasar (RISKESDAS) tahun 2018, menyatakan bahwa status gizi remaja dengan usia 13 - 15 tahun dengan prevalensi sebesar 25,7% gizi pendek, 8,7% gizi kurus dan 16% obesitas. Kemudian status gizi remaja dengan usia 16 - 18 tahun dengan prevalensi 26,9% sangat pendek, 8,7% sangat kurus dan 13,5% obesitas⁸. Berdasarkan data nasional pemantauan status gizi tahun 2017 didapatkan bahwa prevalensi remaja usia 12 - 18 tahun dengan status gizi sangat kurus 1,2%, kurus 3,5%, normal 75,8%,

gemuk 15,1% dan obesitas 4,3%⁹. Status gizi dapat dipengaruhi secara langsung oleh asupan makanan dan aktivitas fisik. Berdasarkan penelitian Titis Citra pada tahun 2023, menunjukkan sebesar 48,5% santri remaja dengan status gizi kurang dengan asupan harian kurang¹⁰. Menurut Almatzier tahun 2009, menyatakan bahwa status gizi dapat menggambarkan keseimbangan tubuh manusia antara makanan dan asupan zat gizi¹¹. Menurut penelitian Abdullah tahun 2022, menunjukkan bahwa sebanyak 10% status gizi remaja pesantren memiliki status gizi kurang dan obesitas¹².

Berdasarkan studi pendahuluan, menunjukkan bahwa pesantren X tidak sepenuhnya menerapkan gizi seimbang pada setiap waktu makan dan makanan yang disajikan kurang bervariasi, hal ini dikarenakan pengelola pesantren tidak mempunyai siklus menu harian. Selain itu, makanan yang dikonsumsi oleh setiap remaja memiliki jumlah atau porsi yang berbeda sesuai dengan keinginan remaja tersebut. Sehingga perlu dilakukan pengembangan menu yang didasari prinsip gizi seimbang yang tentunya memiliki cita rasa yang enak dan sehat agar dapat mengoptimalkan asupan zat gizi harian dalam melakukan aktivitas sehari-hari, serta pentingnya mengkaji hubungan antara asupan harian terhadap status gizi santri.

METODE

Penelitian ini menggunakan desain *mixed method* yaitu gabungan metode kualitatif dan kuantitatif (eksperimen). *Mixed method* bertujuan untuk memperluas penelitian dengan mengkombinasikan beberapa metode penelitian¹³. Populasi penelitian ini adalah semua santri di pesantren X yang berlokasi di Jakarta Selatan. Variabel pada penelitian ini adalah asupan harian yang terdiri dari asupan energi, asupan protein, asupan lemak, asupan karbohidrat, asupan serat, dan status gizi (IMT/U). Jumlah sampel sebanyak 25 orang dengan metode *quota sampling* dengan tujuan untuk mengambil sampel dalam jumlah sedikit dengan jumlah populasi sedikit pula¹⁴. Kriteria inklusi responden pada penelitian ini yaitu santri remaja dengan usia 10 - 19 tahun, remaja asuhan pesantren X, sehat jasmani (tidak sedang sakit seperti flu, batuk dan sebagainya) dan bersedia menjadi responden. Kriteria eksklusi pada penelitian ini yaitu santri remaja yang memiliki hambatan saat pengambilan data meliputi santri remaja dengan kebutuhan khusus, santri remaja yang sedang atau memiliki riwayat diet tertentu dan santri remaja yang sedang atau memiliki riwayat puasa dua hari sebelum pengambilan data.

Data status gizi dikumpulkan dari hasil pengukuran antropometri secara langsung yaitu pengukuran tinggi badan menggunakan *microtoise* dan berat badan menggunakan timbangan digital. Data status gizi santri remaja diklasifikasikan berdasarkan status gizi berdasarkan Indeks Massa Tubuh (IMT) dibagi Umur (IMT/U) dengan kategori sebagai berikut; status gizi buruk (< -3 SD), status gizi kurang (-3 SD sd -2 SD), status gizi baik (-2 SD sd +1 SD), status gizi lebih (+1 SD sd +2 SD) dan status gizi obesitas (> +2 SD)¹⁵. Wawancara asupan harian dengan menggunakan *food recall 2x24h* yang akan diklasifikasikan berdasarkan tingkat kecukupan asupan harian menurut Widyakarya Nasional

Pangan dan Gizi tahun 2004 meliputi asupan harian kurang (<80% AKG), asupan harian baik (80 - 110% AKG) dan asupan harian lebih (>110% AKG)¹⁶.

Data pengembangan modifikasi menu didapatkan dari pengumpulan data gambaran makanan kesukaan responden dengan menggunakan formulir tingkat kesukaan terhadap bahan makanan dan wawancara sistem pengadaan bahan makanan untuk pengembangan modifikasi menu 1 minggu/7 hari. Analisis statistik yang digunakan untuk mengetahui hubungan antar variabel yaitu menggunakan uji *shapiro wilk* yang bertujuan untuk uji normalitas data, didapatkan hasil p value < 0,005 sehingga distribusi data penelitian ini tidak normal kemudian dilanjutkan dengan uji *spearman* yang bertujuan untuk melihat hubungan antar variabel. Serta analisis statistik yang digunakan untuk pengembangan menu gizi seimbang santri remaja menggunakan uji organoleptik kepada 15 panelis semi terlatih (panelis yang sudah mendapatkan materi atau mengikuti pelaksanaan uji organoleptik sebelumnya yang berasal dari mahasiswa gizi) dan 25 panelis tidak terlatih (panelis yang belum pernah mendapatkan materi atau belum pernah mengikuti pelaksanaan uji organoleptik sebelumnya yang berasal dari santri remaja pesantren X) dengan pengumpulan data menggunakan skala likert. Ketentuan jumlah panelis pada penelitian ini berdasarkan buku teknologi pangan mengenai teori praktis dan aplikasi, yang merekomendasi jumlah panelis semi terlatih untuk uji organoleptik sebanyak 5 - 15 panelis dan rekomendasi jumlah panelis tidak terlatih sebanyak 25 - 100 panelis¹⁷.

Tahapan dalam pengembangan modifikasi menu yaitu: melakukan pemantauan menu di lokasi penelitian selama satu minggu yang berguna untuk mengetahui menu apa saja yang disajikan pesantren X setiap harinya, kemudian dilakukan uji tingkat kesukaan terhadap bahan makanan yang berdasarkan daftar bahan makanan yang tersedia atau bahan makanan yang sering digunakan oleh pesantren X, kemudian hasil uji tingkat kesukaan ini digunakan sebagai acuan untuk pembuatan siklus menu selama satu minggu. Setelah itu melakukan penyusunan siklus menu satu minggu berdasarkan gizi seimbang. Lalu dipilih sebanyak tiga menu pada siklus menu untuk dilakukan uji organoleptik pada panelis semi terlatih, kemudian menu yang paling disukai oleh panelis semi terlatih akan digunakan untuk uji organoleptik pada panelis tidak terlatih. Maka dari itu, hasil dari uji organoleptik panelis tidak terlatih yang akan menjadi acuan untuk menjawab tujuan pada penelitian dalam melakukan pengembangan modifikasi menu gizi seimbang yang disukai oleh santri remaja. Penelitian ini telah disetujui oleh Komite Etik Penelitian Kesehatan Universitas Pembangunan Nasional "Veteran" Jakarta dengan Nomor: 77/IV/2023/KEPK.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Gambaran karakteristik santri remaja meliputi; usia, jenis kelamin, status gizi dan asupan harian yang tersaji pada Tabel 1 dan 2. Selain itu dilakukan juga analisis bivariat terkait analisis hubungan asupan harian dengan status gizi pada Tabel 3. Penjelasan hasil penelitian terkait pengembangan modifikasi menu gizi seimbang terdapat di Tabel 4 hingga 8, mulai dari

pemantauan menu pesantren selama 1 minggu, kesukaan bahan makanan, siklus menu pesantren, uji hedonik panelis semi terlatih, uji hedonik sapo tahu pelangi sebagai menu yang paling disukai oleh santri, serta penjelasan terkait sistem pengadaan makanan di pesantren X.

Karakteristik Santri Remaja

Karakteristik santri remaja meliputi usia dan jenis kelamin. Pengukuran antropometri merupakan hasil dari perhitungan tinggi badan dan berat badan untuk mendapatkan nilai status gizi responden.

Tabel 1. Gambaran Karakteristik Santri Remaja

Variabel	n	%
Usia		
Remaja Awal (10 - 14 tahun)	17	68
Remaja Akhir (15 - 19 tahun)	8	32
Total	25	100
Jenis Kelamin		
Laki - Laki	14	56
Perempuan	11	44
Total	25	100
Status Gizi		
Gizi Kurang (-3 SD sd -2 SD)	12	48
Gizi Baik (-2 SD sd +1 SD)	8	32
Gizi Lebih (+1 SD sd +2 SD)	3	12
Obesitas (> +2 SD)	2	8
Total	25	100

Tabel 1 menunjukkan sebagian besar santri remaja pada penelitian ini masuk kedalam kategori remaja awal (68%), berjenis kelamin laki-laki (56%) dan status gizi kurang (48%). Pada bagian status gizi remaja menunjukkan bahwa sebagian besar dengan status gizi kurang. Hal ini berkaitan dengan penelitian Abdullah pada tahun 2022 yang menemukan bahwa status gizi siswa SMA sebagian besar disebabkan oleh gizi buruk dan obesitas¹².

Asupan Harian Santri Remaja

Tingkat asupan harian remaja terdiri asupan energi, protein, lemak, karbohidrat dan serat. Hasil tersebut didapat dari wawancara langsung dengan *food recall 2x24 jam*. Wawancara *food recall 2x24 jam* ini dilakukan pada hari kerja (*weekday*) dan akhir pekan (*weekend*). Perhitungan nilai gizi menggunakan bantuan Tabel Komposisi Pangan Indonesia (TKPI) tahun 2019 yang kemudian akan diklasifikasikan berdasarkan Angka Kebutuhan Gizi (AKG) tahun 2018.

Tabel 2. Gambaran Asupan Harian

Variabel	n	%	Mean
Energi (kalori)			
Asupan Harian Kurang (<80% AKG)	14	56	1757,00
Asupan Harian Baik (80 - 110% AKG)	7	28	
Asupan Harian Lebih (>110% AKG)	4	16	
Total	25	100	
Protein (gram)			
Asupan Harian Kurang (<80% AKG)	7	28	57,77
Asupan Harian Baik (80 - 110% AKG)	14	56	
Asupan Harian Lebih (>110% AKG)	4	16	
Total	25	100	
Lemak (gram)			
Asupan Harian Kurang (<80% AKG)	10	40	68,81
Asupan Harian Baik (80 - 110% AKG)	8	32	
Asupan Harian Lebih (>110% AKG)	7	28	
Total	25	100	
Karbohidrat (gram)			
Asupan Harian Kurang (<80% AKG)	17	68	232,58
Asupan Harian Baik (80 - 110% AKG)	6	24	
Asupan Harian Lebih (>110% AKG)	2	8	

Variabel	n	%	Mean
Total	25	100	
Serat (gram)			
Asupan Harian Kurang (<80% AKG)	25	100	
Asupan Harian Baik (80 - 110% AKG)	0	0	4,60
Asupan Harian Lebih (>110% AKG)	0	0	
Total	25	100	

Tabel 2 menunjukkan sebagian besar konsumsi harian santri masuk dalam kategori kurang, hal ini selaras dengan penelitian Abdullah pada tahun 2022 terhadap 72 siswa dengan hasil total konsumsi harian siswa tidak cukup energi, protein, lemak dan karbohidrat¹². Hal ini juga selaras dengan penelitian Bachtiar pada responden mahasiswa dengan hasil bahwa asupan zat gizi remaja tidak mencukupi dan tidak memenuhi standar AKG 2019 meliputi zat gizi makro dan zat gizi mikro¹⁸. Kurangnya asupan harian pada remaja karena menu yang disajikan oleh pihak pesantren kurang bervariasi dari segi bahan dan rasa. Oleh karena itu, remaja cenderung lebih sering mengonsumsi makanan dari luar yang tentunya tidak terjamin aman, bersih dan sehat. Hal ini akan berdampak pada tidak terpenuhinya asupan harian santri dan jika terjadi dalam jangka waktu yang lama atau berkepanjangan akan menyebabkan kurang gizi dan

menurunkan produktivitas santri. Selaras dengan studi Faradilla tahun 2020, yang mengemukakan terkait makanan yang disediakan selalu sama setiap hari akan berdampak pada makan yang lebih sedikit dikarenakan bosan¹⁹.

Hubungan Asupan Harian dengan Status Gizi Santri

Asupan harian diperoleh dari *food recall* 2x24 jam yang diklasifikasikan berdasarkan Angka Kebutuhan Gizi (AKG) tahun 2019. Status gizi diperoleh dari pengukuran secara langsung meliputi tinggi badan dan berat badan yang akan diinterpretasikan berdasarkan klasifikasi status gizi menurut IMT/U Permenkes Nomor 2 Tahun 2020. Selanjutnya variabel asupan dihubungkan dengan status gizi menggunakan *uji spearman* untuk melihat *p-value* dan arah hubungan dari nilai *r*.

Tabel 3. Hubungan Asupan Harian dengan Status Gizi

Asupan Harian	Status Gizi								Total		p - value	r
	Kurang		Baik		Lebih		Obesitas		n	%		
	n	%	n	%	n	%	n	%				
Asupan Protein Harian												
Kurang	9	36,0	3	12,0	1	4,0	1	4,0	14	56	0,050*	0,396
Baik	3	12,0	3	12,0	0	0,0	1	4,0	7	28		
Lebih	0	0,0	2	8,0	2	8,0	0	0,0	4	16		
Total	12	48	8	32	3	12	2	8	25	100		
Asupan Protein Harian												
Kurang	6	24,0	1	4,0	0	0,0	0	0,0	7	28	0,005*	0,546
Baik	5	20,0	5	20,0	1	4,0	1	4,0	14	56		
Lebih	1	4,0	2	8,0	2	8,0	1	4,0	4	16		
Total	12	48	8	32	3	12	2	8	25	100		
Asupan Lemak Harian												
Kurang	7	28,0	0,018	0,471	1	4,0	0	0,0	10	40	0,018*	0,471
Baik	5	20,0	1	4,0	0	0,0	2	8,0	8	32		
Lebih	0	0,0	5	20,0	2	8,0	0	0,0	7	28		
Total	12	48	8	32	3	12	2	8	25	100		
Asupan Karbohidrat Harian												
Kurang	10	40,0	4	16,0	1	4,0	2	8,0	17	68	0,188	0,272
Baik	2	8,0	3	12,0	1	4,0	0	0,0	6	24		
Lebih	0	0,0	1	4,0	1	4,0	0	0,0	2	8		
Total	12	48	8	32	3	12	2	8	25	100		
Asupan Serat Harian												
Kurang	12	48,0	8	32,0	3	12,0	2	8	25,0	100	a	-
Baik	0	0,0	0	0,0	0	0,0	0	0,0	0	0		

Asupan Harian	Status Gizi								Total	p - value	r
	Kurang		Baik		Lebih		Obesitas				
	n	%	n	%	n	%	n	%			
Lebih	0	0,0	0	0,0	0	0,0	0	0,0	0	0	
Total	12	48	8	32	3	12	2	8	25	100	

* = data yang signifikan dan memiliki hubungan antar variabel, a = hasil dari data bersifat konstan dikarenakan data tidak memiliki variasi

Pada Tabel 3 variabel asupan energi harian dengan status gizi santri remaja menunjukkan terdapat hubungan yang signifikan dengan *p-value* 0,050 dan terdapat hubungan ke arah yang positif dan cukup kuat terbukti dari nilai *r* sebesar 0,396. Hal ini selaras dengan penelitian Citra pada tahun 2021 yang menyatakan bahwa terdapat hubungan antara asupan energi harian dengan status gizi (IMT/U) santri, serta asupan energi harian cenderung tergolong kurang dari AKG¹⁰. Hal ini dapat terjadi karena dari hasil *food recall 2x24h*, menunjukkan bahwa remaja mengkonsumsi energi dalam jumlah sedikit. Selain itu, sebagian besar santri dengan status gizi kurang. Menurut Annis Catur (2023) mengemukakan terkait konsumsi makronutrien sebagai salah satu asupan energi yang dapat berpengaruh pada status gizi dan tentunya akan berpengaruh pada perubahan berat badan. Namun, hal ini tidak secara langsung berpengaruh melainkan sesuai dengan sistem metabolisme tubuh pada masing-masing individu²⁰.

Pada Tabel 3 variabel asupan protein harian dengan status gizi santri remaja menunjukkan terdapat hubungan yang signifikan dengan nilai *p-value* sebesar 0,005 dan terdapat hubungan ke arah yang positif dan kuat terbukti dari nilai *r* sebesar 0,546. Hal ini selaras dengan penelitian Citra pada tahun 2021 yang menyatakan bahwa terdapat hubungan antara asupan protein harian dengan status gizi (IMT/U) santri serta asupan protein harian cenderung tergolong kurang jika dibandingkan dengan AKG¹⁰. Hal ini menunjukkan bahwa sebagian besar remaja dengan status gizi kurang memiliki asupan protein yang kurang juga. Studi dari Khoerunisa (2021), protein merupakan zat gizi penyusun sel dan jaringan tubuh serta mempunyai fungsi yang tidak dapat digantikan oleh zat gizi lainnya, sehingga dapat mempengaruhi pertumbuhan dan perkembangan tubuh seseorang²¹. Maka dari itu, perlunya peningkatan asupan harian protein, guna mengoptimalkan tumbuh kembang pada remaja.

Tabel 3 terkait variabel asupan lemak harian dengan status gizi santri remaja menunjukkan terdapat hubungan dengan nilai *p-value* sebesar 0,018 dengan kategori hubungan yang cukup kuat terbukti dari nilai *r* sebesar 0,471. Hal ini selaras dengan studi tahun 2021 oleh Setiyaniarum, yang menemukan hubungan antara

asupan lemak harian dan status gizi (IMT/U) pada remaja, dengan asupan lemak dibawah asupan harian yang direkomendasikan²². Hal ini dapat terlihat dari data *food recall 2x24h*, menunjukkan bahwa sebagian besar santri mengonsumsi lemak dalam jumlah yang kurang. Selain itu, status gizi remaja juga tergolong kurang. Hal ini menunjukkan bahwa sebagian besar remaja dengan status gizi kurang memiliki asupan lemak yang kurang juga.

Pada Tabel 3 membahas jumlah asupan karbohidrat harian dengan status gizi menunjukkan bahwa nilai *p-value* sebesar 0,188 yang berarti tidak terdapat hubungan yang signifikan antara asupan karbohidrat dengan status gizi, dengan nilai *r* sebesar 0,272. Hal ini selaras dengan hasil studi Setiyaniarum (2021) yang menunjukkan tidak terdapat hubungan antara asupan karbohidrat harian dan status gizi (IMT/U) pada remaja, dengan jumlah rata-rata asupan karbohidrat harian di bawah yang direkomendasikan²². Hal ini juga dikemukakan dalam studi Irdiana tahun 2017 yang menyimpulkan bahwa tidak ada hubungan antara asupan karbohidrat harian dengan status gizi remaja²³.

Tabel 3 terkait asupan serat harian dengan status gizi menunjukkan nilai *p-value* a (*a = database is a constant*). Hal ini dikarenakan, seluruh santri remaja memiliki tingkat asupan serat harian yang kurang karena terlihat dari hasil *food recall* kurangnya konsumsi serat dari sayur dan buah. Menurut penelitian Virilita pada tahun 2015 yang menunjukkan bahwa sebagian besar remaja tidak menyukai sayur dan buah. Hal ini berkaitan dengan asupan serat yang tidak mencukupi dikarenakan tidak atau rendahnya mengonsumsi sayur dan buah, serta lebih cenderung mengonsumsi makanan dari luar yang cenderung tinggi kalori, lemak, gula dan garam²⁴.

Pemantauan Siklus Menu Pesantren

Proses pemantauan siklus menu ini dilakukan selama 7 hari, mulai dari senin hingga minggu. Pemantauan siklus menu ini bertujuan untuk mengetahui makanan yang disediakan oleh pihak pengelola pesantren untuk dikonsumsi oleh para santri. Dari hasil pemantauan siklus menu ini akan menjadi acuan untuk melakukan *survey* tingkat kesukaan terhadap bahan makanan.

Tabel 4. Pemantauan Menu Pesantren Selama 1 Minggu

Senin	Selasa	Rabu	Kamis	Jumat	Sabtu	Minggu
Nasi putih	Nasi putih	Nasi putih	Nasi putih	Nasi putih	Nasi putih	Nasi putih
Nasi putih	Tahu goreng	Tahu goreng	Telur dadar	Lele goreng	Ayam kecap	Lele goreng
Tempe orek	Mie goreng	Tempe goreng	Tempe goreng	Telur balado	Kentang	Ikan asin goreng
Sop Bakso	Sayur asem	Terong balado	Sop ayam	Tumis buncis	balado	Telur balado
	Sambal		Sambal			Sop bihun ayam

Tabel 4 menunjukkan hasil pemantauan sistem pengadaan makanan pesantren selama satu minggu mulai dari hari senin hingga minggu. Kemudian akan dilanjutkan dengan proses penentuan bahan makanan yang akan digunakan sebagai referensi bahan makanan yang akan dipakai dalam proses pembuatan modifikasi menu. Hal ini bertujuan agar pada setiap makanan yang disajikan dapat diterima atau dihabiskan oleh remaja pesantren. Tentunya dalam tahap penyusunan menu tetap mengikuti prinsip gizi seimbang untuk menunjang kecukupan asupan harian dan status gizi baik pada remaja pesantren.

Kesukaan Bahan Makanan

Kuesioner yang digunakan untuk survei tingkat kesukaan terhadap bahan makanan dibuat dari hasil pemantauan siklus menu selama 7 hari. Selain itu, dikombinasikan dengan bahan makanan yang mudah dan murah, sehingga terjangkau dari segi dana pihak pesantren X dan tentunya bahan makanan tersedia di tempat pembelian bahan makanan seperti pasar atau tukang sayur terdekat. Hasil dari survei tingkat kesukaan terhadap bahan makanan ini akan menjadi acuan untuk pembuatan siklus menu 7 hari di pesantren.

Tabel 5. Kesukaan Bahan Makanan

Bahan	Modus	Min - Max
Makanan Pokok		
Nasi	5	4 - 5
Kentang	4	3 - 5
Mie Kuning	5	3 - 5
Bihun	4	3 - 5
Lauk Hewani		
Ayam	5	4 - 5
Telur	5	4 - 5
Ikan Lele	4	3 - 5
Olahan Daging	4	3 - 5
Lauk Nabati		
Tahu	4	4 - 5
Tempe	4	4 - 5
Jamur	4	4 - 5
Sayur		
Wortel	4	4 - 5
Bayam	4	4 - 5
Buncis	4	3 - 5
Terong	4	3 - 5
Kol	4	3 - 5
Sawi Hijau	4	3 - 5
Sawi Putih	4	3 - 5
Kacang Panjang	4	3 - 5
Jagung	5	4 - 5
Buah		
Pisang	5	3 - 5
Jeruk	5	3 - 5
Rasa		
Manis	5	3 - 5
Asin/Gurih	4	3 - 5
Asem	3	3 - 5
Pedas	5	3 - 5

5 = sangat suka, 4 = suka, 3 = netral, 2 = tidak suka dan 1 = sangat tidak suka

Tabel 5 menunjukkan seluruh bahan makanan yang disukai oleh santri. Pada kelompok makanan pokok paling banyak disukai yaitu nasi dan mie kuning. Pada kelompok lauk hewani paling banyak disukai oleh santri yaitu ayam dan telur. Pada kelompok lauk nabati, seluruh bahan makanan disukai oleh santri meliputi tahu, tempe dan jamur. Untuk kelompok sayur dan buah secara keseluruhan bahan makanan disukai oleh santri. Kemudian, untuk kelompok rasa yang paling disukai oleh santri yaitu rasa manis dan pedas. Semua hasil ini dapat dilihat dari keselarasan antara tingkat kesukaan bahan makanan dengan menu yang dikonsumsi pada hasil *food recall* 2x24 jam.

Siklus Menu Pesantren

Proses pembuatan siklus menu ini berdasarkan hasil dari survei tingkat kesukaan terhadap bahan makanan. Siklus menu ini dibuat dengan tujuan agar menu yang disajikan oleh pihak pesantren x bervariasi setiap harinya dan tentunya tetap menerapkan prinsip gizi seimbang. Siklus menu ini terdiri dari tujuh hari dengan tiga kelompok waktu makan yang terdiri dari sarapan atau makan pagi, makan siang dan makan malam. Pada setiap kali makan tentunya menerapkan gizi seimbang dengan berisikan komponen lengkap yaitu makanan pokok, lauk - pauk (lauk hewani dan lauk nabati), sayur dan buah.

Tabel 6. Siklus Menu Pesantren

Hari	Makan Pagi	Makan Siang	Makan Malam
Pertama	Nasi goreng	Nasi putih	Nasi putih
	Telur dadar	Lele asam manis	Bakso saus tiram
	Kering tempe	Perkedel tahu	Pepes jamur
	Timun, tomat, selada	Sup Misoa	Capcay
	Buah	Buah	Buah
Kedua	Nasi putih	Nasi putih	Nasi uduk
	Rolade ayam	Balado telur	Lele goreng
	Tempe asam manis	Tahu kung pao	Tempe orek
	Sayur bayam merah	Tumis terong sawi hijau	Sup buncis
	Buah	Buah	Buah
Ketiga	Nasi butter	Nasi putih	Nasi putih
	Cumi lada hitam	Lele pedas kemangi	Ayam panggang
	Cah jamur	Tempe serundeng	Tahu sakura
	Sayur kacang panjang, tomat	Cah kangkung	Sayur asem
	Buah	Buah	Buah
Keempat	Nasi goreng hongkong	Nasi putih	Nasi putih
	Sosis goreng	Bola ayam saus tomat	Fu yung hai
	Tahu ungkep	Tempe kuning	Steam tahu
	Timun	Cah brokoli	Tumis wortel, pokcoy
	Buah	Buah	Buah
Kelima	Nasi putih	Nasi putih	Nasi hijau
	Ayam mentega	Lele kuah asam	Ayam bawang putih
	Tempe bacem	Bola tahu	Sate jamur
	Sayur sop	Sayur lodeh terong	Sup jagung telur
	Buah	Buah	Buah
Keenam	Mie goreng	Nasi aroma	Cwie Mi
	Bakso bakar	Ekado telur	Cumi tepung
	Tempe mendoan	Sapo tahu pelangi	Perkedel tempe
	Timun, tomat, selada	Sup brokoli, putren	Cah sawi bawang
	Buah	Buah	Buah
Ketujuh	Bubur Nasi	Nasi bakar	Nasi putih
	Ayam suwir	Cumi hijau	Lele balado
	Tahu kuah kuning	Tempe balado	Pepes tahu
	Tumis buncis	Capcay bakso	Sayur bayam
	Buah	Buah	Buah

Tabel 6 menunjukkan siklus menu selama tujuh hari yang berisikan tiga kelompok waktu makan yang terdiri dari sarapan atau makan pagi, makan siang dan makan malam. Pada proses pembuatan siklus menu ini, tentunya didasari prinsip gizi seimbang, tingkat kesukaan remaja, ketersediaan bahan serta proses

pengolahannya. Kemudian dilakukan uji hedonik pada 15 panelis semi terlatih pada 3 menu pilihan. Proses penentuan 3 menu yang akan dilakukan uji hedonik berdasarkan menu makanan yang proses pembuatannya unik dan belum pernah dibuat oleh pihak pesantren sebelumnya.

Uji Hedonik Panelis Semi Terlatih



Gambar 1. Set Menu Pagi

Gambar 1 merupakan set menu pagi yang terdiri dari nasi putih, rolade ayam, tempe asam manis dan sayur bayam merah. Pada satu porsi seperti gambar diatas memiliki harga estimasi per porsi sebesar Rp 10.350.



Gambar 2. Set Menu Siang

Gambar 2 merupakan set menu siang yang terdiri dari nasi aroma, ekado elur, sopo tahu Pelangi dan sup brokoli putren. Untuk satu porsi seperti gambar diatas memiliki harga estimasi per porsi sebesar Rp 11.300.



Gambar 3. Set Menu Malam

Gambar 3 merupakan set menu malam yang terdiri nasi hijau, ayam bawang putih, sate jamur dan sup jagung telur. Pada satu porsi seperti gambar diatas memiliki harga estimasi per porsi sebesar Rp 11.400.

Tabel 7. Uji Hedonik Panelis Semi Terlatih

Nilai Modus Hedonik Menu Makan Pagi				
Parameter	Nasi Putih	Rolade Ayam	Tempe Asam Manis	Sayur Bayam Merah
	n (Min - Max)	n (Min - Max)	n (Min - Max)	n (Min - Max)
Warna	4 (3 - 5)	4 (3 - 5)	5 (4 - 5)	4 (2 - 5)
Rasa	4 (3 - 5)	4 (3 - 5)	5 (4 - 5)	4 (2 - 5)
Aroma	4 (3 - 5)	4 (2 - 5)	5 (2 - 5)	4 (3 - 5)
Tekstur	4 (2 - 5)	3 (2 - 5)	5 (4 - 5)	4 (2 - 5)
Nilai Modus Hedonik Menu Makan Siang				
Parameter	Nasi Aroma	Ekado Telur	Sapo Tahu Pelangi	Sup Brokoli Putren
	n (Min - Max)	n (Min - Max)	n (Min - Max)	n (Min - Max)
Warna	4 (3 - 5)	5 (3 - 5)	5 (2 - 5)	4 (2 - 5)
Rasa	4 (3 - 5)	4 (3 - 5)	5 (3 - 5)	4 (3 - 5)
Aroma	4 (3 - 5)	4 (3 - 5)	5 (3 - 5)	4 (2 - 5)
Tekstur	4 (2 - 5)	4 (2 - 5)	5 (4 - 5)	4 (4 - 5)
Nilai Modus Hedonik Menu Makan Malam				
Parameter	Nasi Hijau	Ayam Bawang Putih	Sate Jamur	Sup Jagung Telur
	n (Min - Max)	n (Min - Max)	n (Min - Max)	n (Min - Max)
Warna	4 (4 - 5)	5 (3 - 5)	4 (3 - 5)	4 (4 - 5)
Rasa	3 (2 - 4)	5 (3 - 5)	2 (2 - 5)	4 (2 - 5)
Aroma	3 (2 - 4)	5 (3 - 5)	4 (2 - 5)	4 (2 - 5)
Tekstur	4 (2 - 4)	5 (3 - 5)	4 (2 - 5)	4 (3 - 5)

5 = sangat suka, 4 = suka, 3 = netral, 2 = tidak suka dan 1 = sangat tidak suka

Tabel 7 bagian menu makan pagi, menunjukkan bahwa sebagian besar panelis menilai menu makan pagi yang terdiri dari nasi putih, rolade ayam, tempe asam manis, dan sayur bayam merah diberikan nilai suka (skor 4) pada setiap parameter (warna, rasa, aroma dan tekstur). Namun untuk penilaian tekstur pada rolade ayam menunjukkan kebanyakan panelis menilai netral (3), dikarenakan tekstur pada rolade ayam yang disajikan sedikit kering. Dari seluruh menu yang disajikan pada menu makan pagi ini, kebanyakan panelis menyukai menu tempe asam manis mulai dari segi warna, rasa, aroma dan tekstur.

Tabel 7 bagian menu makan siang, menunjukkan bahwa sebagian besar panelis menilai menu makan siang yang terdiri dari nasi aroma, ekado telur, sapo tahu pelangi dan sup brokoli diberikan nilai suka (skor 4) pada

setiap parameter (warna, rasa, aroma dan tekstur). Dari seluruh menu yang disajikan pada menu makan siang ini, kebanyakan panelis menyukai menu sapo tahu pelangi mulai dari segi warna, rasa, aroma dan tekstur.

Tabel 7 bagian menu makan sore, menunjukkan bahwa sebagian besar panelis menilai menu makan malam yang terdiri dari nasi hijau, ayam bawang putih, sate jamur dan sup jagung telur diberikan nilai suka (skor 4) pada setiap parameter (warna, rasa, aroma dan tekstur). Namun untuk penilaian rasa pada menu sate jamur diberikan kategori tidak suka (skor 2) dikarenakan rasa pada sate jamur cenderung pahit. Dari seluruh menu yang disajikan pada menu makan malam ini, kebanyakan panelis menyukai menu ayam bawang putih mulai dari segi warna, rasa, aroma dan tekstur.

Uji Hedonik Panelis Tidak Terlatih



Gambar 4. Sapo Tahu Pelangi

Berdasarkan hasil uji organoleptik oleh 15 panelis semi terlatih menyukai menu sapo tahu pelangi. Maka dari itu, menu sapo tahu pelangi akan dilakukan uji organoleptik dengan menilai mutu hedonik oleh 25 panelis tidak terlatih yaitu para santri. Kemudian penulis akan melakukan perbaikan menu sapo tahu pelangi berdasarkan hasil penilaian 15 panelis semi terlatih mulai dari hedonik (warna, aroma, rasa dan tekstur) serta saran

dan komentar yang diberikan pada menu tersebut. Hasil saran dan komentar yang diberikan oleh panelis semi terlatih pada menu sapo tahu pelangi antara lain memiliki rasa yang kurang gurih sedikit, memiliki warna yang sedikit pucat dan kurang sesuai dengan namanya yaitu sapo tahu pelangi, serta rasanya sedikit pedas tetapi masih batas normal dan dapat dimakan.

Tabel 8. Uji Hedonik Panelis Tidak Terlatih

Parameter	n	Min - Max
Warna	4	4 - 4
Rasa	4	4 - 4
Aroma	4	4 - 5
Tekstur	4	4 - 4

n = modus, 5 = sangat suka, 4 = suka, 3 = netral, 2 = tidak suka dan 1 = sangat tidak suka

Tabel 8 menunjukkan sebagian besar panelis menilai menu makan pagi (skor 4) pada parameter warna, rasa, aroma dan tekstur. Panelis mengatakan bahwa menu sapo tahu pelangi ini kurang terasa pedas. Hal ini berkaitan dengan hasil penilaian kesukaan bahan makanan yang mengatakan bahwa remaja pesantren menyukai makanan pedas.

Sistem Pengadaan Makanan Pesantren

Pada sistem pengadaan makanan di pesantren dilakukan setiap hari. Pesantren tidak memiliki siklus menu namun makanan yang disajikan berbeda-beda setiap harinya disesuaikan dengan bahan makanan yang tersedia. Untuk makanan yang disajikan sebanyak 3 kali

dalam satu hari, tetapi tidak mempunyai waktu pasti dalam pengolahannya. Hal ini selaras dengan penelitian Scholichah pada tahun 2020 terkait jumlah makan santri sebanyak 3 kali sehari sesuai dengan anjuran standar kesehatan²⁵. Pada setiap kali makan tentunya berisikan komponen lengkap yaitu makanan pokok, lauk - pauk (lauk hewani dan lauk nabati) dan sayur. Dalam proses pembelian bahan makanan basah, pesantren melakukan sistem belanja langsung ke lokasi, pasar atau tukang sayur yang dilakukan oleh tim pengurus yang sehari sebelumnya dilakukan proses pencatatan kebutuhan bahan makanan yang akan diolah, kemudian dilakukan pembelian bahan makanan, dan pembelian bahan makanan basah biasanya dilakukan setiap pagi hari.

Untuk pengadaan bahan makanan kering yang sering didapatkan dari donatur atau warga sekitar. Namun jika bahan makanan kering tersebut habis, ketua yayasan akan langsung membelinya di agen terdekat. Hal ini selaras dengan penelitian Wahyu tahun 2019, yang menyatakan bahwa sistem pembelian bahan makanan dilakukan secara langsung oleh petugas atau pengurus tanpa melakukan pemesanan terlebih dahulu²⁶. Untuk pembelian bahan makanan kering dilakukan tidak menentu atau melihat dari stok yang ada tanpa melakukan perhitungan kebutuhan makanan hanya berdasarkan perkiraan.

Estimasi biaya yang dikeluarkan untuk membeli kebutuhan bahan makanan kering yaitu berkisar Rp 50.000 - 100.000/hari. Kemudian biaya yang dikeluarkan untuk membeli kebutuhan bahan makanan basah berkisar Rp 80.000 - 150.000/hari. Sumber biaya ini, sebagian besar didapatkan dari donatur. Sistem pengolahan makanan yang dilakukan oleh pesantren, seperti melakukan persiapan bahan makanan terlebih dahulu meliputi pencucian dan pemotongan bahan makanan basah. Jumlah porsi yang dibuat oleh petugas yaitu sebanyak 40 porsi untuk keseluruhan jumlah santri mulai dari santri balita hingga santri remaja. Kemudian pengolahan makanan dilakukan oleh 1 orang petugas. Pengolahan bahan makanan ini biasanya dilakukan hanya satu kali yaitu pada pagi hari. Jika saat makan siang dan makan malam, makanan sudah habis. Maka, petugas memasak lagi untuk makan tersebut menggunakan bahan makanan yang tersedia saja. Kebanyakan memasak dari bahan dasar ayam, telur dan mie. Pada saat distribusi makanan dilakukan pengambilan makanan sendiri oleh masing-masing santri dengan ketentuan porsi dibebaskan atau belum terdapat porsi standar. Namun diharapkan untuk menghabiskan makanan yang sudah diambil. Jika ingin tambah porsi diperbolehkan serta setiap makanan yang disajikan tidak memiliki rentang harga setiap porsinya. Hal ini selaras dengan penelitian Syifa humairah pada tahun 2022 yang menyatakan bahwa lokasi penelitian belum menerapkan standar porsi pada setiap makannya, belum memiliki waktu pasti pada setiap makannya dan tidak memiliki standar menu pada setiap kali makan²⁷. Keterbatasan pada penelitian ini adalah waktu pengumpulan data yang sedikit dan terbatas. Karena pesantren x hanya memperbolehkan pengumpulan data pada akhir pekan saja yaitu pada hari sabtu dan minggu.

KESIMPULAN

Sebagian besar santri masuk dalam kategori remaja awal (10 - 14 tahun), berjenis kelamin laki - laki dan berstatus gizi kurang (≥ -3 SD sd < -2 SD). Sebagian besar remaja pesantren memiliki asupan energi, lemak, karbohidrat dan asupan serat harian yang kurang. Terdapat hubungan antara asupan energi, protein dan lemak harian dengan status gizi remaja (IMT/U). Tidak terdapat hubungan antara asupan karbohidrat dengan status gizi remaja (IMT/U). Hasil pengembangan modifikasi menu dibuat berdasarkan prinsip gizi seimbang. Menu yang paling disukai mulai dari warna, rasa, aroma, dan tekstur adalah sapo tahu pelangi. Saran untuk pesantren agar dapat mulai menerapkan siklus menu gizi seimbang yang diberikan serta mulai

memperhatikan asupan harian santri agar dapat meningkatkan status gizi normal santri.

ACKNOWLEDGEMENT

Ucapan terima kasih diberikan kepada pengelola dan santri pesantren X, para panelis dari mahasiswa Program Studi Gizi FIKES UPN Veteran Jakarta yang telah bersedia membantu untuk menjadi responden.

Konflik Kepentingan dan Sumber Pendanaan

No conflict interest. All funding comes from personal funds.

DAFTAR PUSTAKA

1. Dwi Jayanti, Y. & Elsa Novananda, N. Hubungan Pengetahuan Tentang Gizi Seimbang Dengan Status Gizi Pada Remaja Putri Kelas Xi Akuntansi 2 (Di Smk PGRI 2 Kota Kediri). *J. Kebidanan* **6**, 100-108 (2019).
2. Taqhi, S. A. The Description of Food Procurement System At the Hubulo Islamic. *Media Kesehatan Masy. Indones.* **2**, 241-247 (2014).
3. Rahman, N. Factors Associated with Eating Behavior in High School Adolescents of State Senior High School 1 Palu. *J. Prev.* **7**, 1-64 (2016).
4. Rahayu, P. S., Suparman, S., Dewi, M., Agung, F. & Hastuti, W. Asupan Energi, Asupan Protein, Aktivitas Fisik Dan Status Gizi Pada Remaja Putri Putri Di Pondok Pesantren. *J. Kesehatan. Siliwangi* **2**, 995-1003 (2022).
5. Kemenkes RI. *Profil Kesehatan Indonesia. Kementerian Kesehatan Indonesia. Pusdatin.Kemkes.Go.Id* (2014).
6. World Health Organization. *World Health Statistics. Who* vol. 1 (2011).
7. Kemenkes RI. *Profil Kesehatan Indonesia 2018. Kementerian Kesehatan RI. Health Statistics* (2019).
8. Kemenkes RI. *Riset Data Kesehatan.* (2018).
9. Kemenkes RI. *Buku Saku Pemantauan Status Gizi. Buku Saku* 1-150 (2017).
10. Mahkota, T. C. & Soeyono, R. D. Hubungan Tingkat Konsumsi Zat Gizi Makro Dan Aktivitas Fisik Dengan Status Gizi Remaja Di Pesantren AL-ACHSANIYAH KUDUS. (2021).
11. Atmalzier, S. *Prinsip Dasar Ilmu Gizi.* (2009).
12. Abdullah, Dewi, A. P., Muharramah, A. & Pratiwi, A. R. Gambaran Status Gizi dan Asupan Gizi Remaja Santri Pondok Pesantren Shuffah Hizbullah dan Madrasah Al-Fatah Lampung. *J. Gizi Aisyah* **5**, 6-12 (2022).
13. Abbas tashakkori. *Handbook Of Mixed Methods In Social and Behavioral Research.* (2010).
14. Sugiyono. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D.* (PT Alfabet, 2016).
15. Kemenkes RI. *STANDAR ANTROPOMETRI ANAK.* vol. 2507 (2020).
16. WNP. *Ketahanan Pangan Dan Gizi di Era Otonomi Daerah dan Globalisasi.* (LIPI, 2004).
17. Fitriyono, A. *Teknologi Pangan Teori dan Praktis. Graha Ilmu* 1-16 (2014).
18. Bachtiar, T., Satriani, S. & Hardiyanti, N. Analisis Kandungan Zat Gizi dan Asupan Zat Gizi Santri serta Status Gizi Santri MA. Sultan Hasanuddin

- Pattunggaleng-Limbung Kabupaten Gowa Sulawesi Selatan. *Sainsmat J. Ilm. Ilmu Pengetah. Alam* **11**, 21 (2022).
19. Faradilah, A., Syakir, D. & Akbar, A. Gambaran Status Gizi Dan Asupan Remaja Pesantren Tahfidz. *Alami J. (Alauddin Islam. Medical) J.* **2**, 26 (2020).
 20. Adi, A. C. Status Gizi , Asupan Makan , dan Durasi Tidur Anak Sekolah : Studi Komparasi Nutritional Status , Dietary Intake , and Sleep Duration Among School Children : **7**, 1-7 (2023).
 21. Khoerunisa, Isti Istianah, D. Hubungan Asupan Zat Gizi Makro dan Aktivitas Fisik dengan Status Gizi pada Remaja. *J. Pangan Kesehatan. dan Gizi* **2**, 51-61 (2021).
 22. Setyaningrum, Z. Asupan Zat Gizi dan Status Gizi Remaja Putri di Pondok Pesantren Firdaus. *J. Ilm. Gizi dan Kesehat.* **3**, 1-8 (2021).
 23. Irdiana, W. & Nindya, T. S. Hubungan Kebiasaan Sarapan dan Asupan Zat Gizi dengan Status Gizi Siswi SMAN 3 Surabaya. *Amerta Nutr.* **1**, 227 (2017).
 24. Virlita, Destriatania, S. & Febry, F. Persepsi Kebiasaan Konsumsi Serat pada Remaja SMP dan SMA kota Palembang Tahun 2013. *J. Ilmu Kesehat. Masy.* **6**, 74-82 (2015).
 25. Sholichah, F. & Syukur, F. Sistem Penyelenggaraan Makanan di Pondok Pesantren Tahfidz. *J. Penelit. dan Pengemb. Kesehat. Masy. Indones.* **1**, 90-100 (2020).
 26. Ningtyias, F. W. *et al.* Gambaran Sistem Penyelenggaraan Makanan Di Pondok Pesantren, Kabupaten Jember. *Med. Technol. Public Heal. J.* **2**, 25-34 (2018).
 27. Humaira, S., Dewintha, R. & , Shelly Festilia Agusanti, M. GAMBARAN SISTEM PENYELENGGARAAN MAKANAN DI PONDOK PESANTREN AL-FATAH SINGKAWANG. **5**, 229-239 (2022).

SUMBER GAMBAR UNTUK PROMOSI

https://unsplash.com/photos/salad-on-white-ceramic-bowl-on-top-of-table-near-laptop-ly_gX1NARlc