

## UPAYA PENERAPAN GIZI SEIMBANG DI PESANTREN SEBAGAI BAGIAN DARI PEMBERDAYAAN POSKESTREN

<sup>1</sup>Yusnita, <sup>2</sup>Dini Widianti, <sup>3</sup>Citra Dewi

<sup>1,2,3</sup>Fakultas Kedokteran, Universitas YARSI, Jl.Letjen Suprpto Cempaka Putih Jakarta 10510  
email : <sup>1</sup>yusnita@yarsi.ac.id, <sup>2</sup>dini.widianti@yarsi.ac.id, <sup>3</sup>citra.dewi@yarsi.ac.id

**Abstrak.** Poskestren adalah pos kesehatan pesantren yang bertujuan memberdayakan masyarakat pesantren baik santri/wati maupun guru agar mau dan mampu untuk hidup sehat. Penerapan gizi seimbang di lingkungan pesantren tentu menjadi suatu tantangan sendiri karena pola pengaturan makanan yang sentral yang harus mengakomodir banyaknya santri dengan kebutuhan yang berbeda. Sasaran kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah pengurus makanan dan pengurus kamar. Kegiatan pengabdian masyarakat ini bertujuan menyusun panduan penerapan gizi seimbang sesuai kondisi pesantren bagi pengurus makanan dan pengurus kamar sehingga dapat meningkatkan pengetahuan tentang gizi seimbang di pesantren. Metode yang dilakukan pada kegiatan ini adalah penyusunan panduan dan sosialisasi panduan. Evaluasi kegiatan ini adalah peningkatan pengetahuan pada 50% peserta sosialisasi. Kegiatan ini dilakukan di Pondok Pesantren Alquraniyah yang beralamat di kecamatan Pondok Aren, Tangerang Selatan. Hasil dari kegiatan ini adalah adanya peningkatan pengetahuan terjadi sebesar 100% pada pengurus makanan dan 91,67% pada pengurus kamar. Hal ini menunjukkan kegiatan sosialisasi ini cukup berhasil karena melebihi target peningkatan pengetahuan sebanyak 50% dari peserta sosialisasi. Peningkatan pengetahuan ini juga sangat signifikan setelah dilakukan analisis data ( $p: 0,000$ ). Disarankan adanya pendampingan di Pondok Pesantren Alquraniyah agar peningkatan pengetahuan ini dapat mendorong perubahan perilaku berupa penerapan gizi seimbang di pesantren dan dilakukan penelitian untuk menilai perubahan perilaku berupa penerapan gizi seimbang di pesantren.

**Kata kunci:** Poskestren, gizi seimbang, peningkatan pengetahuan, perubahan perilaku

### 1. Pendahuluan

Kebanyakan pondok pesantren di Indonesia memiliki masalah yang begitu klasik, yaitu tentang kesehatan santri dan masalah terhadap penyakit. Masalah kesehatan dan penyakit di pesantren sangat jarang mendapat perhatian dengan baik dari warga pesantren itu sendiri maupun masyarakat dan juga pemerintah. Pesantren sendiri merupakan sebuah subkultur yang mempunyai kultur tersendiri yang berbeda dengan masyarakat pada umumnya (Ikhwanuddin, 2013)

Setiap pesantren dapat mendirikan pos kesehatan sendiri atau poskestren yang diharapkan menjadi penggerak pemberdayaan kesehatan pesantren. Inti kegiatan poskestren adalah memberdayakan masyarakat pesantren baik santri/wati maupun guru agar mau dan mampu untuk hidup sehat. Konsep pemberdayaan masyarakat pesantren ini adalah memperkenalkan mereka akan permasalahan yang mereka hadapi yang dilakukan oleh mereka sendiri. Tujuan poskestren adalah terwujudnya pesantren yang sehat serta peduli dan tanggap terhadap permasalahan kesehatan di wilayah pesantrennya. Pokok kegiatan poskestren meliputi masalah gizi, perilaku hidup bersih dan sehat, promosi kesehatan, kesehatan lingkungan, serta kedaruratan kesehatan (Depkes, 2006).

Pondok Pesantren (PP) Al-Quraniyah terletak di Kecamatan Pondok Aren, Tangerang Selatan berdiri sejak tahun 1993 dan saat ini mempunyai 250 santri dan 200 santriwati. Sebagai bagian pengembangan kualitas pesantren, di Pesantren Al-Quraniyah dimulai upaya pembentukan pos kesehatan pesantren (poskestren).

Poskestren adalah pos kesehatan pesantren dibentuk di pesantren yang memiliki kesiapan dan kemampuan serta kemauan untuk mencegah dan mengatasi masalah-masalah kesehatan secara mandiri sesuai dengan kemampuannya. Tujuan umum dibentuknya poskestren adalah terwujudnya pesantren yang sehat serta peduli dan tanggap terhadap permasalahan kesehatan di wilayah pesantrennya. Tujuan khusus poskestren adalah sebagai berikut (1) meningkatnya pengetahuan dan kesadaran santri dan guru tentang pentingnya kesehatan; (2) meningkatnya santri dan guru yang melaksanakan perilaku hidup bersih dan sehat; (3) meningkatnya kesehatan lingkungan di pesantren; dan (4) meningkatnya kemampuan dan kemauan santri untuk menolong diri sendiri di bidang kesehatan (Depkes, 2006).

Dari beberapa kegiatan poskestren yang sudah berjalan adalah kedaruratan kesehatan dengan adanya klinik kesehatan. Dari data di klinik kesehatan didapatkan banyak kasus yang berhubungan dengan gizi seperti gangguan pencernaan (gastritis, diare), obesitas, dan kurang gizi. Masalah gizi yang sering didapat antara lain masakan yang kurang masak, masak beras yang tidak bersih, mie sebagai makanan pokok, mengambil porsi yang tidak sesuai, menu makanan yang pedas dan tidak bervariasi, serta santri tidak sarapan pagi.

Penerapan gizi seimbang di lingkungan pesantren tentu menjadi suatu tantangan sendiri karena pola pengaturan makanan yang sentral yang harus mengakomodir banyaknya santri dengan kebutuhan yang berbeda. Untuk penyelenggaraan makanan dalam jumlah banyak seperti asrama perlu ada organisasi yang dikelola yang terdiri atas ketua, pengurus, dan anggota. Sebagai ketua atau pemimpin diharapkan mempunyai pengetahuan manajemen gizi penyelenggaraan makanan yang meliputi pengetahuan ilmu gizi dasar dan pengetahuan tentang pengadaan bahan pangan, termasuk penyimpanan, pengolahan, penghidangan, evaluasi, dan pelaporan. Sebagai pengurus diharapkan terampil dalam mengelola keuangan, pembelanjaan bahan pangan dan alat, penyimpanan bahan pangan, dan pengolahan bahan pangan. Sebagai anggota sebaiknya dipilih yang terampil dalam pelaksanaan pengolahan bahan pangan (Depkes RI, 2007).

Di Pondok Pesantren Al-Quraniyah penyelenggaraan makanan masih belum terorganisir dengan baik. Ketua dipegang oleh istri pimpinan pesantren dengan dua orang yang bertugas belanja bahan pangan, dua orang bertugas memasak, dan dibantu oleh pengurus makanan untuk distribusi makanan ke santri.

Penyelenggaraan makanan juga belum mengikuti prinsip gizi seimbang karena tidak ada perencanaan menu. Tidak ada patokan dalam penyusunan menu, apa saja yang

ada itu yang dimasak, tetapi tetap memperhatikan variasi hidangan agar para santri tidak bosan. Menurut hasil pengamatan makanannya itu tidak bervariasi karena melihat daftar menu kadang makanannya itu berulang. Menurut santri makanan yang disiapkan di pesantren sudah cukup baik, yang menjadi keluhan terkadang menu makanan yang terlalu pedas, bosan dengan menu makanan yang disediakan, waktu yang disediakan untuk makan sedikit sehingga terkadang santri tidak sempat sarapan atau membeli makanan di luar pesantren.

Penerapan gizi seimbang di lingkungan pesantren merupakan hal penting karena sebagian besar warga pesantren adalah santri yang masih dalam masa pertumbuhan. Masalah yang muncul lebih lanjut selain berkaitan dengan kesehatan santri secara langsung juga dapat mengganggu kegiatan pembelajaran di pesantren.

Pihak-pihak yang mempunyai pengaruh terhadap perubahan perilaku individu dan keluarga atau dapat menciptakan iklim yang kondusif bagi perubahan perilaku tersebut di lingkungan pesantren adalah pimpinan pesantren, pengurus yayasan serta petugas kesehatan. Perilaku kesehatan bergantung pada pengetahuan dan pengalaman yang dimiliki santri. Pengetahuan berhubungan erat dengan adopsi perilaku di mana santri terlebih dahulu harus membangun kesadaran akan pentingnya perilaku hidup sehat dan bersih, termasuk penerapan pola gizi seimbang di pesantren, karena kesadaran atau niatan yang memicu santri untuk mengadopsi perilaku hidup sehat dan bersih. Ketertarikan santri terhadap perilaku hidup sehat ini juga mempengaruhi, kebanyakan santri kurang merespons sosialisasi yang pernah diberikan oleh layanan kesehatan untuk berperilaku hidup sehat karena santri tidak merasa tertarik. Pengurus dan ustad berperan sebagai aktor sekaligus agen pengembangan diri dari perilaku hidup bersih dan sehat guna mendukung, mengawasi dan menjadi contoh santri dalam berperilaku (Ikhwanudin, 2013).

Untuk mencapai perubahan perilaku berupa penerapan gizi seimbang di pesantren perlu peningkatan pengetahuan dari pengurus pesantren yang menyediakan makanan. Perilaku kesehatan merupakan respons seseorang terhadap stimulus berkaitan dengan sakit dan penyakit, sistem pelayanan kesehatan, makanan minuman serta lingkungan. Perilaku kesehatan dipengaruhi oleh tiga faktor, yaitu faktor predisposisi (pengetahuan, sikap, pendidikan, pekerjaan dan ekonomi keluarga), faktor-faktor pendukung (ketersediaan alat kesehatan, sumber informasi), dan faktor pendorong (sikap dan perilaku petugas kesehatan (Notoatmodjo, 2007).

Teori Lawrence W. Green menyatakan bahwa pengetahuan merupakan faktor pemicu dalam perubahan perilaku. Pada dasarnya perilaku seseorang dipengaruhi oleh pengetahuannya akan sesuatu hal. Pengetahuan atau kognitif merupakan domain yang sangat penting untuk terbentuknya tindakan seseorang. Apabila suatu tindakan didasari oleh pengetahuan maka perilaku tersebut akan bersifat langgeng (*long lasting*), sebaliknya apabila perilaku tersebut tidak didasari oleh pengetahuan dan kesadaran maka perilaku tidak akan berlangsung lama.

Untuk itu, diperlukan buku panduan gizi seimbang di pesantren untuk meningkatkan pengetahuan bagi pengurus makanan dan pengurus kamar sehingga dapat memicu perubahan perilaku berupa penerapan gizi seimbang di pesantren.

Tujuan pelaksanaan pengabdian masyarakat ini adalah menyusun buku panduan untuk pengurus pesantren yaitu pengurus makanan dan pengurus kamar tentang penerapan gizi seimbang di lingkungan pesantren, kemudian mensosialisasikan buku panduan tersebut. Manfaat kegiatan ini bagi pelaksana adalah melaksanakan tri dharma perguruan tinggi bidang pengabdian masyarakat dan memanfaatkan ilmu yang dikuasai

untuk pemberdayaan masyarakat Bagi pesantren kegiatan ini diharapkan dapat membantu penerapan gizi seimbang dan lebih lanjut dapat memberdayakan poskestren untuk meningkatkan kesehatan masyarakat pesantren.

## 2. Metode

Penyelesaian masalah gizi ini tentu harus melibatkan pemimpin dan pengurus pesantren (pengurus makanan dan pengurus kamar) karena makanan disediakan oleh pesantren. Penambahan pengetahuan tentang gizi seimbang bagi pemimpin dan pengurus pesantren diharapkan dapat meningkatkan kesadaran untuk menerapkan gizi seimbang di pesantren. Pesantren adalah suatu komunitas tertentu yang mempunyai aturan berbeda dengan komunitas masyarakat pada umumnya. Oleh karena itu diperlukan buku panduan gizi seimbang yang dapat mengakomodir keadaan di pesantren.

Buku panduan gizi seimbang ini sesuai dengan panduan gizi seimbang yang dikeluarkan oleh kementerian kesehatan yang dimodifikasi dengan keadaan khusus di pesantren. Setelah buku panduan ini tersusun maka akan disosialisasikan kepada pemimpin dan pengurus pesantren. Buku panduan gizi seimbang bagi pemimpin dan pengurus pesantren (pengurus makanan) lebih ditekankan pada pesan umum gizi seimbang. Hal ini dimaksudkan agar dapat dikeluarkan kebijakan yang sesuai dengan prinsip gizi seimbang. Buku panduan gizi seimbang bagi pengurus kamar lebih ditekankan pada empat pilar gizi seimbang dan pesan khusus gizi remaja. Hal ini dimaksudkan agar para pengurus kamar yang juga sebagai santri dapat mensosialisasikan dan memantau pelaksanaan gizi seimbang di kalangan santri.

Buku panduan yang telah disusun akan disosialisasikan. Pada saat sosialisasi juga diharapkan ada komitmen dari pemimpin dan pengurus pesantren (pengurus makanan dan pengurus kamar) tentang prinsip dan pesan gizi seimbang yang dapat dilaksanakan di Pesantren AlQuranyah serta upaya yang dilakukan untuk melaksanakannya. Sebelum dan setelah sosialisasi peserta mengisi *pretest* dan *posttest* untuk menilai pengetahuannya.

Alat yang digunakan pada kegiatan ini adalah buku panduan yang telah disusun, *laptop*, *infocus* yang digunakan sebagai sarana sosialisasi. Evaluasi yang dilakukan adalah peningkatan pengetahuan yang diukur melalui *pretest* dan *posttest*. Diharapkan terjadi peningkatan pengetahuan pada 50% peserta sosialisasi. Data yang dikumpulkan dan diolah disajikan dalam bentuk tabel dan paparan. Kemudian dilakukan analisis dengan *Uji Paired Sample T-test*. Analisis data dilakukan dengan menggunakan bantuan program SPSS 17 dengan tingkat kepercayaan 95 % dan  $\alpha=0,05$ .

## 3. Hasil dan Pembahasan

Buku panduan Gizi Seimbang untuk pengurus makanan. Isi buku panduan ini antara lain sekilas tentang poskestren, masalah gizi di pesantren, pengertian gizi seimbang, empat pilar gizi seimbang, pesan umum gizi seimbang. Penekanan bagi pengurus makanan adalah pesan umum gizi seimbang. Hal ini dilakukan agar pengurus makanan dapat menerapkan prinsip ini saat menyiapkan makanan untuk santri di pesantren.

Buku panduan Gizi Seimbang untuk pengurus kamar. Isi buku panduan ini antara lain sekilas tentang poskestren, masalah gizi di pesantren, pengertian gizi seimbang, empat pilar gizi seimbang, pesan umum gizi seimbang dan pesan khusus gizi untuk remaja. Penekanan bagi pengurus kamar adalah empat pilar gizi seimbang. Hal ini dilakukan agar pengurus kamar yang merupakan bagian dari santri di pesantren dapat melaksanakan empat pilar gizi seimbang dan menjadi contoh bagi santri lainnya.

Gizi Seimbang adalah susunan pangan sehari-hari yang mengandung zat gizi dalam jenis dan jumlah yang sesuai dengan kebutuhan tubuh, dengan memperhatikan prinsip keanekaragaman pangan, aktivitas fisik, perilaku hidup bersih, dan memantau berat badan secara teratur dalam rangka mempertahankan berat badan normal untuk mencegah masalah gizi (Kemenkes RI, 2014).

Empat pilar gizi seimbang adalah mengonsumsi aneka ragam pangan, membiasakan perilaku hidup bersih, melakukan aktivitas fisik, timbang berat badan (BB) secara teratur untuk mempertahankan berat badan normal (Kemenkes RI, 2014).

Pesan Gizi Seimbang adalah (1) syukuri dan nikmati aneka ragam makanan; (2) banyak makan sayuran dan cukup buah-buahan; (3) biasakan mengonsumsi lauk pauk yang mengandung protein tinggi; (4) biasakan mengonsumsi aneka ragam makanan pokok; (5) batasi konsumsi pangan manis, asin dan berlemak; (6) biasakan sarapan; (7) biasakan minum air putih yang cukup dan aman; (8) biasakan membaca label pada kemasan pangan; (9) cuci tangan pakai sabun dengan air bersih mengalir; (10) lakukan aktivitas fisik yang cukup dan pertahankan berat normal (Kemenkes RI, 2014).

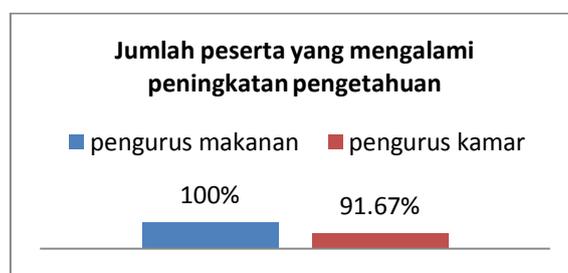
Sosialisasi buku panduan dilakukan dengan metode presentasi dan tanya jawab. Buku panduan diberikan di awal presentasi. Peserta sosialisasi terlihat antusias dengan sosialisasi yang dilakukan karena selama ini belum pernah mendapat informasi tentang gizi seimbang di pesantren.



**Gambar 1. Penyusunan dan sosialisasi buku panduan**

Pengurus makanan yang mengikuti sosialisasi sebanyak 13 orang yang terdiri dari 11 orang perempuan dan 2 orang laki-laki. Pengurus kamar yang mengikuti sosialisasi

berjumlah 12 orang yang terdiri atas 8 orang perempuan dan 4 orang laki-laki. Sebelum dan setelah sosialisasi dilakukan penilaian (*pretest* dan *posttest*) untuk menilai tingkat pengetahuan. Hasil evaluasi dari nilai *pretest* dan *posttest* terjadi peningkatan pengetahuan pada 100% peserta sosialisasi pada pengurus makanan. Hasil evaluasi dari nilai *pretest* dan *posttest* terjadi peningkatan pengetahuan pada 91,6% peserta sosialisasi. Ada seorang peserta yang mempunyai nilai *pretest* dan *posttest* yang sama.



**Gambar 1** Grafik jumlah peserta sosialisasi yang mengalami peningkatan pengetahuan.

Seperti yang terlihat pada grafik di atas bahwa semua pengurus makanan meningkat pengetahaun tentang gizi seimbang setelah sosialiasi sedangkan pada pengurus kamar hanya terjadi pada 91,67%. Hal ini dapat disebabkan oleh tingkat pendidikan peserta sosialisasi, pengurus makanan adalah alumni pondok pesantren yang telah menyelesaikan tingkat pendidikan SMA sedangkan pengurus kamar adalah santri di pesantren yang masih duduk di tingkat SMP. Menurut Notoadmojo, tingkat pengetahuan seseorang dipengaruhi oleh tingkat pendidikan.

Peningkatan pengetahuan terjadi sebesar 100% pada pengurus makanan dan 91,67% pada pengurus kamar. Hal ini menunjukkan kegiatan sosialisasi ini cukup berhasil karena melebihi target peningkatan pengetahuan sebanyak 50% dari peserta sosialisasi.

Diharapkan peningkatan pengetahuan yang signifikan ini dapat membantu penerapan gizi seimbang di pesantren. Pengetahuan merupakan domain yang sangat penting dalam membentuk perilaku seseorang (Notoatmojo, 2003). Tingkat pengetahuan gizi seseorang dapat berpengaruh terhadap sikap dan perilaku dalam memilih makanan.

Penelitian yang dilakukan oleh Mubarakah dkk yang meneliti hubungan antara pengetahuan santiwati di pesantren dan tingkat konsumsi mie instan menyimpulkan bahwa ada hubungan yang kuat (negatif) antara pengetahuan gizi dan keamanan pangan santriwati dengan tingkat konsumsi mie instan yang ditunjukan dengan nilai  $r = -0,520$ . Hal ini menunjukkan semakin baik pengetahuan yang dimiliki responden maka semakin sedikit konsumsi mie instannya. Artinya semakin baik pengetahuan gizinya seseorang akan lebih memilih makanan sehat.

Peningkatan pengetahuan yang signifikan pada pengurus makanan diharapkan dapat membawa perubahan perilaku dalam menyiapkan makanan bagi para santri agar tersedia menu makanan dengan gizi seimbang agar pertumbuhan santri dapat optimal. Penyiapan makanan di Pesantren Al-Quraniyah selama ini masih tidak seimbang, meliputi perencanaan menu dengan tidak menggunakan siklus menu dan menunya tidak bervariasi. Ikhwanudin (2013) menyatakan pihak-pihak yang berpengaruh pada perubahan perilaku individu dan keluarga di lingkungan pesantren adalah pimpinan pesantren, pengurus pesantren, serta petugas kesehatan. Pengurus makanan dalam hal

ini mewakili pengurus pesantren sehingga peningkatan pengetahuan gizi seimbang pada pengurus makanan diharapkan juga membawa perubahan perilaku penyediaan makanan di pesantren. Penelitian yang dilakukan oleh Hidayat dkk menunjukkan bahwa penyuluhan melalui buku panduan menu makanan seimbang dapat mengubah perilaku responden dengan makin bervariasinya menu yang dikonsumsi.

Peningkatan pengetahuan yang signifikan pada pengurus kamar yang dalam hal ini mewakili santri di pesantren diharapkan dapat mengubah perilaku mereka dalam memilih makanan yang dikonsumsi. Penelitian Eliana dan Solikhah (2012) menunjukkan pengaruh pemberian Buku Saku Gizi pada tingkat pengetahuan gizi pada anak kelas 5 Sekolah Dasar Muhammadiyah Dadapan Desa Wonokerto Kecamatan Turi Kabupaten Sleman Yogyakarta. Penyuluhan gizi menjadi landasan terjadinya perubahan pengetahuan, sikap, dan keterampilan. Penelitian Sukandar (2008) dalam Eliana dan Solikhah (2012) menyatakan metode penyuluhan dengan Materi pengetahuan gizi dasar mencakup jenis-jenis pangan sumber zat tenaga, sumber zat pembangun, sumber zat pengatur serta fungsi, akibat kekurangan, akibat kelebihan dari karbohidrat, protein, vitamin, dan mineral dapat meningkatkan pengetahuan gizi. Diharapkan dengan peningkatan pengetahuan gizi akan meningkatkan kesadaran responden akan pentingnya zat gizi yang terkandung dalam makanan untuk memperbaiki status gizi mereka. Peningkatan pengetahuan gizi juga dapat mengurangi kepercayaan akan tabu makanan yang merugikan gizi dan kesehatan responden.

#### **4. Simpulan dan Saran**

Berdasarkan rumusan masalah, hasil penelitian, dan pembahasan yang disajikan sebelumnya dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut (1) diperlukan buku panduan gizi seimbang di pesantren untuk pengurus makanan dan pengurus kamar; (2) diperlukan peningkatan pengetahuan yang signifikan tentang gizi seimbang setelah sosialisasi buku panduan pada pengurus makanan dan pengurus kamar.

Berdasarkan simpulan di atas, dapat diusulkan beberapa rekomendasi bagi pengembangan kegiatan pengabdian masyarakat lebih lanjut sebagai berikut (1) diperlukan pendampingan di Pondok Pesantren Al-Quraniyah agar peningkatan pengetahuan ini dapat mendorong perubahan perilaku berupa penerapan gizi seimbang di pesantren; (2) dilakukan penelitian untuk menilai perubahan perilaku berupa penerapan gizi seimbang di pesantren.

#### **Daftar Pustaka**

- Depkes RI. Pedoman Pelayanan Gizi Rumah Sakit . Jakarta;  
Departemen Kesehatan Republik Indonesia Direktorat Jendral Bina Kesehatan Masyarakat Direktorat Gizi Masyarakat; 2003.
- Depkes RI. Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS). Jakarta; 2004.
- Depkes RI. Buku pedoman umum pos kesehatan pesantren (poskestren). Jakarta; 2006.
- Depkes RI. Pedoman Penyelenggaraan Makanan di Rumah Sakit . Jakarta :Direktorat Bina Pelayanan Medik Dasar, Direktorat Jendral Bina Pelayanan Medik; 2007.
- Elian, D dan Solikhah. Pengaruh Buku Saku Gizi Terhadap Tingkat Pengetahuan Gizi pada Anak Kelas 5 Muhammadiyah Dadapan Desa Wonokerto Kecamatan Turi Kabupaten Sleman Yogyakarta. *Jurnal Kesmas*. 2012; 6 (2); 162-232

- Hidayat T dkk. Pengembangan Pedoman Menu Makanan Gizi Seimbang Makanan Tradisional di Sulawesi Tenggara dan Nusa Tenggara Timur.
- Ikhwanuddin A. Perilaku Kesehatan Santri : (Studi Deskriptif Perilaku Pemeliharaan Kesehatan , Pencarian Dan Penggunaan Sistem Kesehatan Dan Perilaku Kesehatan Lingkungan Di Pondok Pesantren Assalafi Al Fithrah, Surabaya), Journal Universitas Airlangga. 2013: 2 (2); 1 – 20 [diakses 14 Oktober 2014] [http://journal.unair.ac.id/article\\_5831\\_media135\\_category8.html](http://journal.unair.ac.id/article_5831_media135_category8.html),
- Notoatmodjo S. Kesehatan Masyarakat: Ilmu dan Seni, Rineka Cipta, Jakarta; 2007.
- Siti Kiptiyah. Pesantren dan kesehatan : Studi antropologi mengenai kebudayaan pesantren, manajemen dan perilaku kesehatan santri di Pondok Pesantren Putri Walisongo Jombang. 2005 [diakses 16 oktober 2014] Tesis pada FISIP UI. <http://lib.ui.ac.id/opac/themes/libri2/detail.jsp?id=79130&lokasi=lokal>
- Susanti, D.A. dan Puruhita, N. 2012. Perbedaan asupan energy, protein dan satatus gizi pada remaja panti asuhan dan pondok pesantren. Media Medika Muda. 2012: 1 (1). [diakses 14 oktober 2014]. <http://ejournal-s1.undip.ac.id/index.php/medico/article/view/1590>,