

ANALISIS PENGETAHUAN DAN PERILAKU GIZI SEIMBANG MENURUT PESAN KE-6, 10, 11, 12 DARI PEDOMAN UMUM GIZI SEIMBANG (PUGS) PADA REMAJA

Analysis of The Knowledge and Behaviour of Adolescents Based on The General Guidelines of Balanced Nutrition (PUGS) Point 6, 10, 11, and 12

Cory Auliya Fauzi*

Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah

*Email: cory_auliya@yahoo.co.id

Abstract

Background: The prevalence of double nutrition problem amongst adolescents in Indonesia, such as undernutrition, overnutrition, and anaemia, remained high and has not been resolved. These problems can lead to increased risks of developing degenerative diseases in the future. Moreover, general guidelines for balance nutrition (PUGS), as the solution of the existing nutritional problems, was not widely recognized by grassroots communities, especially adolescents.

Objective: To describe knowledge and balanced nutritional behaviours of adolescents based on the general guidelines of balanced nutrition point 6, 10, 11 and 12.

Methods: This research used qualitative methods. Data were collected using in-depth interview, focus group discussions (FGD), and observation with 21 students of SMPN 107 Jakarta, who had a variety of nutritional status (undernutrition, overnutrition, and normal nutritional status).

Results: Nutritional behaviour amongst adolescents did not comply with the general guidelines of balanced nutrition. This might be due to the lack of information and awareness of the healthy lifestyle.

Conclusions: Lack of proper knowledge of nutrition and minimum access to health information can result in unbalanced nutrition amongst adolescents and increased the risk of developing degenerative diseases in the future.

Key words: Knowledge, balanced nutrition, adolescent, general guidance of balance diet.

Abstrak

Latar belakang: Prevalensi masalah gizi ganda pada remaja di Indonesia seperti gizi kurang, gizi lebih, dan anemia hingga saat ini masih tinggi dan belum terselesaikan. Selain itu, masalah tersebut dapat meningkatkan risiko penyakit degeneratif dimasa yang akan datang. Sementara itu, pedoman gizi seimbang (PUGS) sebagai solusi masalah gizi yang ada belum banyak diketahui hingga akar rumput, khususnya pada remaja.

Tujuan: Mengetahui gambaran pengetahuan dan perilaku gizi seimbang pada remaja berdasarkan pesan pedoman umum gizi seimbang ke-6, 10, dan 12 PUGS.

Metode: Penelitian ini menggunakan metode kualitatif. Pengambilan data dilakukan melalui wawancara mendalam, *focus group discussion* (FGD), serta observasi pada 21 siswa SMPN 107 Jakarta yang memiliki status gizi beragam (status gizi kurang, status gizi lebih, dan status gizi normal).

Hasil: Perilaku gizi informan tampak kurang sesuai dengan PUGS. Hal ini disebabkan oleh minimnya informasi kesehatan yang dimiliki serta kesadaran untuk menjaga pola hidup sehat.

Kesimpulan: Pengetahuan gizi yang tidak tepat dan akses informasi kesehatan yang minim dapat meningkatkan perilaku gizi tidak seimbang pada remaja dan meningkatkan risiko terjadinya penyakit degeneratif di kemudian hari.

Kata kunci: Pengetahuan, gizi seimbang, remaja, PUGS.

Naskah masuk: 18 Mei 2012,

Review: 15 Juni 2012,

Disetujui terbit: 18 Agustus 2012

PENDAHULUAN

Remaja merupakan penerus bangsa dalam

pembangunan nasional. Oleh sebab itu, perlu mendapatkan pembinaan dan peningkatan

taraf kesehatannya, agar kelangsungan hidup dan perkembangannya, baik fisik maupun mental, yang dikenal sebagai proses tumbuh kembang dapat berlangsung secara optimal. Salah satu faktor lingkungan fisik yang amat penting agar proses tumbuh kembang berlangsung secara optimal adalah zat gizi yang harus dicukupi oleh makanan sehari-hari.

Permasalahan gizi yang seringkali dihadapi oleh remaja adalah permasalahan gizi ganda, yaitu gizi kurang dan gizi lebih. Selain itu, anemia juga menjadi permasalahan lain remaja akibat asupan gizi yang tidak sesuai. Salah satu permasalahan gizi ganda yang disebutkan sebelumnya yaitu gizi lebih. Gizi lebih merupakan masalah kesehatan pada anak, remaja, dan dewasa di Amerika Serikat. Telah dilaporkan dari survey *National Health And Nutrition Examination Surveys* (NHANES) bahwa prevalensi obesitas pada pria tahun 2003 – 2004 adalah 21,1 persen, pada tahun 2005 – 2006 adalah 33,2 persen, dan pada tahun 2005-2006 adalah 35,3 persen. Pada anak dan remaja usia 2-19 tahun, prevalensi obesitas pada tahun 2003-2006 adalah 16,3 persen.¹ Menurut WHO tahun 2009, 1 dari 10 anak sekolah mengalami kegemukan. Sekitar 30 juta sampai 45 juta anak yang menderita obesitas. Diperkirakan 2-3 persennya berusia 5-17 tahun.² Studi di Nigeria tahun 2008 memperlihatkan bahwa prevalensi remaja yang mengalami *underweight* sebesar 25,8 pada laki-laki, sedangkan pada perempuan sebesar 10,6 persen.⁴ Sementara di Indonesia, berdasarkan data *Riskesdas* tahun 2010, diketahui prevalensi remaja usia 13-15 tahun yang memiliki berat badan gemuk sebesar 2,9 persen pada laki-laki dan 2 persen pada anak perempuan.

Selain obesitas, masalah gizi kurang juga dihadapi oleh remaja. Dari data *Riskesdas* tahun 2010 tampak bahwa prevalensi remaja usia 13-15 tahun yang memiliki berat badan kurus sebesar 12,4 persen pada laki-laki dan 7,7 persen pada perempuan.⁶

Masalah lain terkait gizi remaja yaitu anemia gizi akibat kekurangan zat besi. Anemia gizi merupakan masalah gizi yang paling lazim di dunia saat ini dan belum juga terselesaikan.

Dalam salah satu survei *Nine Inch Nails* (NIN) tahun 1994 melaporkan bahwa 70

persen dari remaja putri di India menderita anemia. Berdasarkan penelitian lain di Nepal, terlihat bahwa jumlah remaja perempuan yang mengalami anemia sebanyak 68,8 persen.⁵ Beberapa studi di negara lain tahun 2008 tampak bahwa prevalensi anemia remaja perempuan di negara maju cukup tinggi, seperti di Inggris sebesar 10,5 persen, Amerika Serikat 5,9 persen, dan Norwegia 4 persen.⁴ Sedangkan menurut WHO, kejadian prevalensi kejadian anemia di Indonesia pada anak usia sekolah sebesar 12,8 persen.⁷

Masalah gizi ganda pada remaja terjadi dikarenakan perilaku gizi yang salah, yaitu ketidakseimbangan antara konsumsi gizi dengan kecukupan gizi yang dianjurkan.⁹ Pada golongan remaja, mereka sudah lebih aktif memilih makanan yang disukai dan tidak bergantung lagi pada orang tua seperti saat masih anak-anak. Kebutuhan energi mereka lebih besar karena aktivitas fisik mereka lebih banyak, seperti olah raga, bermain, sekolah, membantu orang tua, dan lain sebagainya. Oleh sebab itu sangat penting bagi mereka untuk mendapatkan asupan gizi yang sesuai dengan kebutuhan mereka. Pola makan yang tidak sehat pada remaja saat ini, terjadi karena kurangnya pengetahuan gizi akibat dari penyampaian informasi kesehatan yang diberikan dengan tidak benar dan tidak tepat. Terlebih pada masa ini remaja sedang mengalami masa pencarian jati diri dan identitas dengan cara mencontoh perilaku seseorang yang menjadi panutan untuk mereka. Kemudian menurut Sianturi, remaja memiliki rasa ingin diterima oleh teman sebaya dan keinginan untuk menarik lawan jenis. Berdasarkan hal tersebut remaja mulai menjaga penampilan dengan cara diet. Tentu saja hal ini berpengaruh terhadap pola makan mereka. Banyak remaja yang sangat membatasi pola makan karena takut gemuk. Selain itu, ada pula remaja yang memiliki kebiasaan konsumsi makanan jajanan yang rendah gizi, kebiasaan konsumsi makanan cepat saji, kebiasaan tidak sarapan pagi, dan malas minum air putih.²

Remaja yang mengalami masalah gizi, akan berpengaruh pada kualitas sumber daya manusia (SDM) dimana dapat berakibat pada hilangnya generasi muda (*loss generation*) serta berdampak pada keadaan perekonomian bangsa (*loss economic*) di masa mendatang.

Untuk itu pengenalan gaya hidup sehat melalui pola makan gizi seimbang harus dimulai sejak dini untuk mencegah masalah gizi ganda dan penyakit degeneratif di kemudian hari. Oleh sebab itu, Departemen Kesehatan RI telah mengeluarkan Pedoman Umum Gizi Seimbang (PUGS) yang berisi 13 Pesan Dasar Gizi Seimbang (PDGS), yaitu:⁹

1. Makanlah aneka ragam makanan.
2. Makanlah makanan untuk memenuhi kecukupan energi.
3. Makanlah makanan sumber karbohidrat setengah dari kebutuhan energi.
4. Batasi konsumsi lemak dan minyak sampai seperempat dari kecukupan energi.
5. Gunakan garam beryodium.
6. Makanlah makanan sumber zat besi.
7. Berikan ASI saja pada bayi sampai 6 bulan dan tambahkan MP-ASI sesudahnya.
8. Biasakan makan pagi.
9. Minumlah air bersih yang aman dan cukup jumlahnya.
10. Lakukan aktivitas fisik secara teratur.
11. Hindari minum-minuman beralkohol.
12. Makanlah makanan yang aman bagi kesehatan.
13. Bacalah label pada makanan yang dikemas.

Informasi mengenai PUGS hendaknya diketahui dan disampaikan dengan baik dan benar. Namun, menurut Susanto, PUGS terasa belum cukup “membumi” apalagi digunakan sebagai sarana penyuluhan di tingkat “akar rumput”. Diungkapkan bahwa kadar ilmiah isi dan kata-kata serta uraian yang terkandung dalam PUGS relatif tinggi sehingga masyarakat kurang mengenal pesan-pesan PUGS dibandingkan dengan slogan “4 Sehat 5 Sempurna”.¹⁰ Hal ini sejalan dengan hasil observasi awal yang dilakukan pada 11 siswa dan didapatkan gambaran bahwa tidak ada siswa yang mengenal PUGS sebagai pedoman gizi seimbang. Para siswa lebih mengenal istilah “4 Sehat 5 Sempurna” yang sudah tidak digunakan lagi sebagai pedoman gizi seimbang.

Selain itu, berdasarkan hasil observasi awal peneliti, dapat terlihat bahwa pendidikan kesehatan, khususnya penyuluhan tentang

gizi di sekolah dalam wilayah kerja Puskesmas Kecamatan Pasar Minggu, proporsinya masih sangat sedikit dibandingkan dengan masalah kesehatan lain seperti kesehatan reproduksi dan NAPZA (Narkotika, Psikotropika, dan Zat Adiktif). Oleh sebab itu, peneliti akan membahas lebih lanjut mengenai pengetahuan dan perilaku berisiko pada gizi remaja yang didasarkan pada PUGS, khususnya pada pesan ke-6, 10, 11, dan 12 yang terkait dengan gizi remaja.

METODE

Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode kualitatif. Penelitian dilaksanakan pada bulan Oktober hingga November 2009 di SMPN 107 Jakarta.

Pemilihan informan dilakukan dengan *purposive sampling*. Informan dipilih sesuai dengan kriteria yang telah ditetapkan peneliti, yaitu memiliki status gizi lebih, kurang, maupun normal. Informan utama dalam penelitian ini berjumlah 21 orang (11 orang informan perempuan dan 10 orang informan laki-laki) dan pendukung berjumlah 12 orang, yang terdiri dari 6 orang teman sebaya, 5 orang keluarga informan utama serta satu orang penjual di kantin sekolah.

Pengumpulan data menggunakan beberapa teknik, yaitu *focus group discussion* (FGD), wawancara mendalam, serta observasi. FGD dilakukan dua kali, masing-masing melibatkan enam orang siswa, sedangkan wawancara mendalam (*indepth interview*) dilakukan pada 6 orang siswa. Observasi dilakukan sebanyak dua kali pada saat jadwal pelajaran biasa dan jadwal pelajaran olah raga pada 3 orang siswa. Selain itu, peneliti melakukan *crosscheck* data dengan melakukan wawancara mendalam pada keluarga, teman sekolah, serta penjual makanan di kantin sekolah.

Kerangka pikir dalam penelitian ini mengacu pada teori Wortington dan Pelto dalam Suhardjo, yang menunjukkan adanya interaksi antara faktor eksternal (Pengetahuan gizi, pola makan keluarga, teman sebaya, pendapatan, pendidikan, dan media massa) dan faktor internal (persepsi/citra tubuh dan pemilihan makanan) yang akan menyebabkan lahirnya gaya hidup dan selanjutnya akan

mempengaruhi perilaku atau pola makan remaja.^{11,12} Akan tetapi dalam penelitian ini peneliti hanya akan melihat interaksi variabel pengetahuan dan perilaku.

Variabel pengetahuan yang dimaksud dalam penelitian ini adalah hal-hal apa saja yang diketahui oleh informan tentang gizi seimbang menurut pesan ke-6 (Makanlah makanan sumber zat besi), 10 (Lakukan aktivitas fisik secara teratur), 11 (Hindari minum-minuman beralkohol), dan 12 (Makanlah makanan yang aman bagi kesehatan) dari PUGS, seberapa tahu informan tentang kecukupan gizi yang dibutuhkannya dalam sehari, manfaat serta akibat jika konsumsinya kurang ataupun berlebih, serta sumber informasinya. Pengumpulan data dilakukan dengan cara wawancara mendalam dan FGD.

Variabel perilaku yang dimaksud dalam penelitian ini adalah tindakan atau semua cara yang dilakukan oleh informan yang berhubungan dengan perilaku gizi seimbang menurut pesan ke 6, 10, 11, dan 12 dari PUGS dalam kehidupan sehari-hari, seperti bagaimana perilaku gizi seimbang informan sehari-hari baik di rumah maupun di sekolah, apakah informan memiliki masalah dalam pola makannya (alergi, tidak menyukai jenis makanan tertentu, dan sebagainya), serta alasan informan berperilaku atau tidak berperilaku gizi seimbang. Pengumpulan data dilakukan dengan wawancara mendalam dan observasi.

HASIL

Karakteristik Informan

Berdasarkan hasil penelitian, diketahui bahwa informan utama dan pendukung (teman sebaya) berada pada usia antara 11-14 tahun. Selain itu, sebagian besar informan beragama Islam, hanya satu orang yang beragama Kristen Protestan. Tingkat pendidikan orang tua informan sebagian besar SMA (23%), D3 (5,5%), dan sarjana (25%). Tingkat pendidikan terendah orang tua informan adalah tamat SMP (5,5%). Sementara itu, jumlah uang jajan informan beragam mulai dari Rp.3000-Rp.20.000 yang seluruhnya diberikan secara harian oleh orang tuanya. Pekerjaan orang tua informan cukup beragam, seperti pegawai negeri sipil (PNS), pegawai swasta,

wiraswasta, ibu rumah tangga, dan lainnya.

Sedangkan informan pendukung yaitu keluarga atau orangtua informan utama, rata-rata berusia antara 35-45 tahun. Keluarga informan yang diwawancarai berjumlah 5 orang dan semuanya berjenis kelamin perempuan. Sebagian besar dari mereka merupakan ibu rumah tangga dan lainnya bekerja sebagai pegawai swasta. Dari seluruh orang tua informan, terdapat satu orang tua yang menolak untuk diwawancarai dengan alasan sibuk dan tidak memiliki waktu luang. Informasi lainnya mengenai keluarga adalah rata-rata pendapatan yang cukup beragam, mulai dari Rp.800.000 hingga Rp.4.000.000.

Sedangkan untuk informan pendukung teman sebaya memiliki jenis kelamin yang sama dengan informan utama yang diwawancarai mendalam. Lima orang dari mereka memiliki status gizi normal, sedangkan satu orang memiliki status gizi kurang. Sementara itu uang jajan yang mereka terima mulai dari Rp.10.000 hingga Rp.20.000. Informan pendukung lainnya yang diwawancarai adalah penjual makanan di kantin sekolah. Dari lima orang penjual kantin di SMPN 107 Jakarta, peneliti hanya mewawancarai satu orang penjual, yaitu ibu E. Pemilihan penjual makanan yang dijadikan informan pendukung didasarkan pada banyaknya variasi makanan yang dijual dan paling lama berjualan di SMPN 107 Jakarta. Ibu E mulai berjualan di SMPN 107 Jakarta mulai dari tahun 2002.

Gambaran Kantin SMPN 107 Jakarta

Di SMPN 107 Jakarta terdapat 5 kantin yang mulai buka pukul 07.30-04.30. Kantin menjual berbagai makanan, diantaranya soto, ketoprak, siomay, nasi rames, nasigoreng dengan berbagai lauk dan sayur yang ditumis, mie, serta berbagai gorengan, makanan “ringan”, dan minuman dingin. Khusus untuk menu nasi rames dan nasi goreng, menu pendampingnya seperti lauk pauk dan sayurannya selalu berganti-ganti setiap satu hingga dua hari sekali agar siswa tidak bosan. Semua penjual menggunakan air dengan merk “AS” untuk memasak yang harga satu galon sebesar Rp. 5.500. Makanan yang dijual disajikan dalam wadah yang beragam, seperti menggunakan piring, plastik mika, dan styrofoam. Akan tetapi untuk penyajian makanan lebih banyak

menggunakan *Styrofoam* dikarenakan ketersediaan mangkuk yang terbatas serta seringnya mangkuk tersebut hilang atau bahkan pecah.

Selain itu, semua penjual menyediakan saos isi ulang dengan kemasan plastik dengan merek "SM" atau "S" dengan harga Rp. 5.500 dan juga saos sachet. Untuk membuat minuman dingin mereka menggunakan es batu balokan yang biasa digunakan untuk mendinginkan ikan di pasar.

Menurut ibu E, kepala sekolah pernah memberikan saran kepada pedagang kantin, agar semua makanan yang dijual terutama makanan kemasan adalah makanan yang terdaftar di Balai Pengawas Obat dan Makanan (BPOM) agar keamanan siswa dapat terjamin. Selain itu, beliau juga melarang kemasan *styrofoam* sebagai tempat makanan karena membahayakan kesehatan. Selain itu, ia juga menyarankan agar tidak menjual 'chiki' karena mengandung Monosodium Glutamate (MSG) dan kurang baik untuk kesehatan para siswanya. Akan tetapi para pedagang tidak dapat melaksanakan untuk tidak menjual 'chiki'. Hal ini dikarenakan siswa sangat menyukai jajanan ini.

Gambaran Tingkat Pengetahuan Siswa SMPN 107 Jakarta 2009 tentang Gizi Seimbang Berdasarkan Pesan Ke-6, 10, 11, 12 dari Pedoman Umum Gizi Seimbang (PUGS)

A. Makanan dan Sumber Zat Besi (Pesan Ke-6 Dari PUGS)

Pengetahuan yang digali dalam pesan ini meliputi kegunaan zat besi, akibat kekurangan zat besi, sumber makanan yang mengandung banyak zat besi, apa yang dimaksud penyakit anemia, serta kadar Hb (Haemoglobin) dalam darah yang normal untuk remaja seusia informan.

Untuk pengetahuan tentang zat besi, enam dari delapan belas informan utama mengetahui manfaat zat besi, sedangkan informan lainnya menyatakan bahwa zat besi berguna untuk pembentukan tulang dan gigi serta untuk mencegah osteoporosis. Berikut kutipannya:

"Zat besi untuk tulang. Untuk biar tambah tinggi." (Informan FD)

"Zat yang berpengaruh untuk sel darah merah." (Informan MA)

"Zat yang berguna untuk menambah sel darah merah dan sel darah putih." (Informan DA)

"Buat mencegah osteoporosis." (Informan MR)

Hanya sebagian kecil informan yang mengetahui bahwa kekurangan zat besi dapat mengakibatkan penyakit anemia, sedangkan sisanya menyatakan bahwa kurangnya asupan zat besi dapat mengakibatkan penyakit leukimia, osteoporosis, serta pertumbuhan tulang yang terhambat. Berikut kutipannya:

"Penyakit kayak anemia, yang kayak kekurangan sel darah merah sama sel darah putih." (Informan FN)

"Anemia." (Informan BW)

"Akan menyebabkan osteoporosis." (Informan FI)

"Pertumbuhannya akan berlangsung lambat." (Informan HT)

Sebagian besar informan tidak mengetahui jenis makanan yang mengandung zat besi, terutama jumlah porsi ideal yang sesuai dengan kebutuhan mereka. Berikut kutipannya:

"Zat besi ada di susu." (Informan FD)

"Gak tahu." (Informan HT)

"Ya secukupnya aja, jangan kurang tapi juga jangan sampai kelebihan... ya kira-kira 2 gelas susu setiap hari sudah cukup." (Informan BW)

Hampir seluruh informan telah mengetahui bahwa anemia adalah penyakit karena kekurangan sel darah merah. Selain itu, informan juga mengetahui gejala anemia, diantaranya pusing, mudah lelah, mual, muntah, tak bersemangat, dan sebagainya. Bahkan terdapat informan yang mengatakan bahwa anemia dapat menyebabkan seseorang pingsan dan mudah marah. Akan tetapi informan tersebut tidak mengetahui penyebab anemia serta kadar Hb (Haemoglobin) yang normal untuk seusianya. Berikut kutipannya:

"Kekurangan sel darah merah... kadarnya gak tau." (Informan)

HT)

“Kekurangan sel darah merah sama sel darah putih.” (Informan FN)

“Lemah, letih, lesu, trus juga ada yang sampai pingsan.” (Informan BM)

“Aku tau anemia, sering denger juga...penyakit karena kurang darah kan...penyebabnya kurang tau...karena kecapean bukan...” (Informan HT)

B. Lakukan Aktivitas Fisik Secara Teratur (Pesan Ke-10 Dari PUGS)

Pengetahuan yang digali dalam pesan ini meliputi manfaat olah raga, frekuensi olah raga dalam satu minggu, serta durasi dalam setiap melakukan olah raga. Seluruh informan telah mengetahui pentingnya aktivitas fisik secara teratur. Menurut informan, olah raga bermanfaat untuk kesehatan, menyegarkan tubuh, fit, tidak mudah sakit, serta dapat menurunkan berat badan. Berikut kutipannya:

“Supaya tubuhnya sehat dan tidak mudah sakit...tapi harus rutin dilaksanakan biar manfaatnya terasa.” (Informan RW)

“ Untuk kesehatan tubuh, sekalian buat refreshing. Ya kan seminggu kita dah capek beraktivitas.” (Informan MA)

Seluruh informan menyatakan olah raga harus rutin dilaksanakan. Untuk frekuensi dan durasi olah raga, informan menjawabnya dengan bervariasi. Ada informan yang mengatakan minimal seminggu sekali, seminggu dua kali, bahkan ada yang menyebutkan olah raga sebaiknya seminggu empat kali dengan durasi atau lama waktu berolah raga yang beragam. Terdapat informan yang mengatakan bahwa olah raga sebaiknya selama 15 menit ada juga yang mengatakan selama 3 jam. Berikut kutipannya:

“Yang idealnya setiap hari, tapi minimal 2 kali. 15 menit dah cukup.” (Informan HT)

“Setiap hari tapi minimal 1-2 kali. 30 – 1 jam.” (Informan BW)

“3 kali 1 jam.” (Informan NA)

C. Hindari Minum-Minuman Beralkohol (Pesan Ke-11 Dari PUGS)

Pengetahuan yang digali dalam pesan ini

tentang akibat yang ditimbulkan dari kebiasaan suka mengonsumsi minuman beralkohol. Sebagian besar informan menyatakan bahwa konsumsi alkohol dapat membuat kecanduan serta berakibat buruk untuk kesehatan fisik dan mental serta diharamkan dalam agama yang mereka anut. Akibat yang dapat ditimbulkan diantaranya dapat merusak organ jantung, hati, ginjal, otak, paru-paru, menyebabkan penyakit kanker, menghambat peredaran darah, serta menyebabkan seseorang kehilangan akal. Berikut kutipannya:

“Bisa terkena penyakit jantung, paru-paru, ginjal, juga bisa merusak otak dan hilang akal.” (Informan DA)

“Merusak jantung, hati, paru-paru, ginjal, juga menyebabkan penyakit kanker.” (Informan FN)

“Merusak otak, jantung, paru-paru, membuat kerusakan ginjal, dan membuat toksik-toksik dalam darah makin keruh.” (Informan MR)

D. Makanlah Makanan Yang Aman Bagi Kesehatan (Pesan Ke-12 Dari PUGS)

Pengetahuan yang digali dalam pesan ini adalah mengenai kriteria makanan yang aman. Informan menyatakan hal yang beragam, diantaranya makanan tersebut harus bergizi, halal, steril, bersih dari debu, kotoran, tidak dihindangi lalat, bebas dari bakteri, bebas dari zat-zat yang berbahaya untuk kesehatan, seperti pengawet buatan, pewarna buatan, pemanis buatan, dan lain-lain. Berikut kutipannya:

“Ya makanan yang jelas ada labelnya, komposisi, kandungan gizi dan ada kode expirednya. Terus bebas dari bahan racun, boraks, formalin, dan bahan-bahan yang gak layak dimakan.” (Informan MA)

“Makanan yang mengandung gizi seperti karbohidrat, vitamin, dll. Terus sama bebas dari bahan kimia gitu, kayak formalin, boraks, sama pewarna makanan.” (Informan DA)

“Makanan yang sehat, baik. Dari zat-zat berbahaya. Pewarna, pengawet, dan rasanya juga mesti pake bahan yang benar.” (Informan K)

Sumber informasi kesehatan yang informan dapatkan cukup beragam, seperti dari keluarga, guru, teman, koran, majalah, televisi, radio, pamflet, internet, dan lain-lain. Akan tetapi mereka tidak pernah mendapat penyuluhan khusus tentang gizi. Selain itu sebagian besar informan tidak aktif mencari informasi kesehatan. Mereka lebih sering mengakses sosial media, informasi yang berhubungan dengan pelajaran sekolah, olah raga, *fashion*, dan lain-lain. Berikut kutipannya:

“Dari orang lain. Dari divisi latih (bola), pelatih gunung, sama dari dokter medical check up sama dari buku.”
(Informan MR)

“Ada yang nyari sendiri, ada yang dari orang lain dari guru, tv, radio sama internet.” (Informan FI)

“Dari teman, internet, orang tua, guru, TV.” (Informan BW)

Gambaran Perilaku Gizi Seimbang Siswa SMPN 107 Jakarta 2009 Berdasarkan Pesan Ke-6, 10, 11, 12 Dari Pedoman Umum Gizi Seimbang (PUGS)

A. Makanlah Makanan Sumber Zat Besi (Pesan Ke-6 Dari PUGS)

Kebutuhan zat besi informan dapat terpenuhi dari konsumsi bahan pangan hewani dan kacang-kacangan serta sayuran hijau. Untuk konsumsi protein hewani, seluruh informan mengkonsumsinya baik saat makan pagi, makan siang dan makan malam serta saat jajan ketika istirahat sekolah. Berdasarkan penjelasan informan utama dan informan pendukung dapat diperkirakan bahwa dalam satu hari seorang informan laki-laki dengan status gizi kurang mengkonsumsi 3 potong lauk hewani, dua informan perempuan dengan status gizi kurang dan lebih mengkonsumsi 4 potong lauk hewani, dua informan laki-laki dan perempuan dengan status gizi normal mengkonsumsi 5 potong lauk hewani, serta seorang informan laki-laki dengan status gizi lebih mengkonsumsi 6 potong lauk hewani. Berikut kutipannya.

“Makan pagi lauknya biasanya ayam klo gak telur. Seminggu ayam bisa 3 klo gak 5 kali. Telur bisa 4 kali. Satu aja. Sama kadang-kadang chicken

nughet 4. Seminggu bisa 3 kali. Siang lauknya biasa, kayak ayam, daging, ikan, telur. Paling sering ayam. Seminggu bisa 4-5 kali. Sekali makan ya satu ayamnya. Sedang. Daging juga satu. Iya satu potong sedang. Ikan seminggu dua kali, ½-1 ekor. Telor 3 kali seminggu, satu buah. Sosis 2 kali seminggu 1-2 buah. Nughet 3-4 kali seminggu 3-4 buah. Udang jarang, 2-3 kali sebulan, 10an lah. Kerang sama kayak udang. Klo cumi 2-3 kali sebulan tapi biasanya aku makan 1 yang besar. Malam lauknya sama aja kayak makan siang. Makannya cuma satu.” (Informan NA)

“Biasa klo makan pagi lauknya telur. Paling 3 kali seminggu. Satu. Udah itu aja. Klo siang aku makan ayamnya banyak. Tiga klo gak empat. Klo lauk yang lain cuma satu. Iya lauknya makan banyak klo mama pas lagi masak ayam goreng aja. Hampir setiap hari. Seminggu bisa lima kalilah. Buat malam aku jarang makan. Gak boleh sama mama. Paling makan cuma seminggu dua kali. lauknya satu. Gak yang tiga cuma siang aja.” (Informan RW)

Untuk konsumsi protein nabati, yang bisa didapat dari kacang-kacangan dan tahu tempe. Sebagian besar informan dalam satu hari mengkonsumsi 4 potong sedang pauk nabati, seorang informan laki-laki dengan status gizi kurang mengkonsumsi 2 potong sedang pauk nabati, akan tetapi seorang informan perempuan dengan status gizi lebih tidak mengkonsumsi lauk nabati baik berupa tahu ataupun tempe karena tidak menyukai rasanya. Berikut kutipannya.

“Tahu tempe setiap hari. Biasanya dua klo gak tiga. Potongannya sedang. Klo sisa yang semalam masih ada, ya makan paginya juga ada tempunya, klo gak ya gak. Ya sering juga aku gadoin apalagi kalo baru mateng... enak kak makan pas panas-panas” (Informan FD)

“Tahu tempe aku gak suka. Gak enak. Iya gak pernah.” (Informan DIL)

“Tahu tempe makannya pas hari libur aja, klo ada ayah. Iya ayah suka banget tahu. Aku juga suka tapi gak begitu, biasa aja. Pokoknya klo masak tahu

tempunya pas ada ayah pasti habis. Sekali makan dua.” (Informan RW)

“ Tahu tempe sering. Seminggu bisa empat kali.ya waktu makan pagi, makan siang, sama malem juga ibu sering masak tempe.serangan digoreng klo gak dibacem. Sekali makan abis dua klo gak tiga. Seringannya dua.” (Informan IS)

Selain itu, zat besi juga terkandung dalam sayuran hijau.Lima dari enam informan menyatakan setiap hari mengkonsumsi sayuran, khususnya pada saat makan siang dan makan malam.Untuk makan pagi dan ketika jajan di sekolah ada informan yang juga mengkonsumsi sayur dan ada yang tidak. Akan tetapi seorang informan wanita dengan status gizi kurang menyatakan bahwa ia tidak menyukai sayuran karena alasan tidak bisa menelan dan tidak menyukai rasa dari sayuran tersebut. Dengan demikian dapat diperkirakan konsumsi sayur sebagian besar informan dalam satu hari sebanyak 2 - 2 ½ porsi sayur. Sedangkan untuk informan laki-laki dengan status gizi lebih hanya mengkonsumsi 1 porsi sayur pada saat makan siang.Sedangkan untuk informan wanita dengan status gizi kurang tidak terbiasa untuk mengkonsumsi sayur karena alasan tidak bisa menelan dan tidak menyukai rasa dari sayuran tersebut. Berikut kutipannya.

“Aku gak suka makan sayur. Gak bisa aja makannya kelolodan. Paling cuma wortel aja, itu juga gak banyak. Cuma tiga - empat iris.” (Informan NA)

“Kalo sayur yang berkuah biasanya satu mangkok. Sayurnya aja setengah mangkok, klo tumisan paling dua sampe tiga sendok makan.” (Informan RW)

“Sedang. Dua-tiga sendok. Sayurnya dua macam.” (Informan IS)

“Ya biasanya sayur bayam, sop, cah kangkung, ya macem-macem. Biasanya dua-tiga sendoklah.” (Informan BM)

Sedangkan untuk informan yang diobservasi, terlihat bahwa kebutuhan zat besi mereka didapat dari konsumsi protein hewani, kacang-kacangan dan sayuran hijau. Untuk informan laki-laki dengan status gizi kurang, pada dua kali observasi hanya mendapatkan

zat besi dari 20 gram sawi hijau. Untuk informan wanita dengan status gizi normal, dari dua kali observasi mendapatkan asupan zat besi hanya dari konsumsi protein hewani berupa 30 gram ayam. Sedangkan untuk informan wanita dengan status gizi lebih pada observasi I ia mendapatkan asupan zat besi hanya dari konsumsi protein hewani berupa 30 gram ayam. Dan pada observasi II ia mendapatkan asupan zat besi dari konsumsi protein hewani berupa 30 gram ayam dan 30 gram buncis.

B. Lakukan Aktivitas Fisik Secara Teratur(Pesan Ke-10 Dari PUGS)

Empat dari enam informan menyatakan tidak melakukan olah raga ketika berada di rumah dan mereka hanya olah raga disekolah setiap satu minggu sekali.Sedangkan dua orang informan lainnya, yaitu informan laki-laki dengan status gizi normal dan lebih menyatakan rutin berolah raga di rumah setiap hari libur, yaitu hari sabtu ataupun minggu dengan bermain bola ataupun basket pada pagi harinya.Berdasarkan hasil observasi, terlihat bahwa seluruh informan mengikuti pelajaran olah raga di sekolah dengan hari dan jam pelajaran yang berbeda pula. Rata-rata mereka berolah raga selama 30 - 45 menit.Selain itu sebagian informan menyatakan jika berangkat sekolah selalu diantar jemput oleh orang tuanya dengan menggunakan motor ataupun mobil. Sedangkan sebagian informan lainnya, menyatakan berangkat ke sekolah dengan naik angkutan umum dengan jarak antara rumah dengan akses jalan raya bervariasi, ada informan yang rumahnya berada tepat dipinggir jalan raya, tapi ada juga informan yang jarak rumahnya antara seratus hingga seratus lima puluh meter dari jalan raya sehingga ia harus berjalan kaki dahulu menuju jalan raya. Selain itu jarak antara sekolah dan jalan raya dimana angkutan umum lewat berjarak sekitar seratus meter. Berikut kutipannya :

“Kalo ke sekolah aku dianterin sama papa. Mobil. Pulangnya juga dijemput lagi sama mama pake motor.” (Informan RW)

“Ke sekolah naik angkot. Gak kan didepan rumah naiknya.” (Informan FD)

“Aku pulang pergi dijemput sama ibu.”
(Informan NA)

Berdasarkan hasil observasi, terlihat bahwa seluruh informan mengikuti pelajaran olah raga di sekolah dengan hari dan jam pelajaran yang berbeda pula. Untuk masing-masing informan saat itu melakukan olah raga yang beragam, dimana informan dengan status gizi kurang berolah raga bola voli, informan dengan status gizi normal mengambil nilai praktek sit up, dan informan dengan status gizi lebih berolah raga basket. Sebelum pelajaran biasanya guru menginstruksikan para siswanya untuk pemanasan beberapa saat kemudian memberikan pembekalan materi olah raga dan menjelaskan kegiatan apa yang akan dilaksanakan pada hari itu. Dan kemudian memulai olahraga dengan jenis olah raga berkelompok yang membutuhkan kerjasama dari semua pemain, seperti bola voli, basket, dan sepak bola.

C. Hindari Minum-Minuman Beralkohol (Pesan Ke-11 Dari PUGS)

Dalam hal perilaku konsumsi minuman keras, seluruh informan menyatakan tidak pernah sekalipun mengkonsumsi minuman beralkohol dikarenakan hampir seluruh informan beragama Islam. Berdasarkan hasil observasi, seluruh informan tidak ada yang mengkonsumsi alkohol di lingkungan sekolah. Berikut kutipannya.

“Gak lah gak pernah. Kan haram. Lagian gak baik buat kesehatan.”
(Informan NA)

“Eh Masya Allah gak pernah kak. Kan haram.” (Informan FD)

“Gak pernah.” (Informan IS)

“Gak lah gak pernah. Gak boleh. Haram.” (Informan RW)

D. Makanlah Makanan Yang Aman Bagi Kesehatan (Pesan Ke-12 Dari PUGS)

Untuk perilaku makanlah makanan yang aman bagi kesehatan, seluruh informan menyatakan selalu memilih makanan yang aman dan sehat. Sebelum membeli makanan mereka selalu mencari tempat berjualannya yang bersih. Selain itu mereka juga lebih memilih makanan yang ada kemasannya agar

tidak dihindari lalat dan debu serta bebas dari bahan pewarna dan pengawet makanan yang berbahaya seperti boraks dan formalin. Berdasarkan hasil observasi, seluruh informan hanya mengkonsumsi makanan yang dijual dikantin sekolah dan tidak membeli makanan diluar sekolah. Selain itu semua informan juga membeli air mineral, minuman susu ataupun teh pada saat observasi I dan II dengan campuran es balokan. Berikut kutipannya :

“ Ya mulai dari tempat, klo bisa yang ada plastik kemasannya, makanannya harus bersih. Tidak mengandung formalin ataupun boraks.” (Informan DIL)

“ Ya cari makanannya yang tempatnya bersih. Jangan yang ada pengawetnya.”
(Informan NA)

“ Tempatnya bersih, makanannya juga bersih, gak ada pengawetnya, pewarna biar aman.” (Informan FD)

“ Beli makanannya ditempat yang bersih, terus makanannya ada plastiknya biar gak ada debunya. Bebas dari zat pengawet.” (Informan RW)

Berdasarkan hasil observasi, seluruh informan hanya mengkonsumsi makanan yang dijual dikantin sekolah dan tidak membeli makanan diluar sekolah. Akan tetapi informan dengan status gizi kurang, saat mengkonsumsi mie goreng ia juga menambahkan saos. Sedangkan informan lainnya tidak. Selain itu semua informan juga membeli air mineral, minuman susu ataupun teh pada saat observasi I dan II dengan campuran es balokan. Berdasarkan wawancara dengan salah satu penjual kantin yaitu ibu E, menyatakan bahwa saos yang dia dan penjual lainnya gunakan adalah saos isi ulang dengan kemasan plastik dengan merek “SM” atau “S”. Selain itu, ibu E juga mengatakan bahwa ia juga menjual saos sachet “M” dimana merek itu jauh lebih terkenal dan lebih terjamin keamanannya. Seluruh penjual menggunakan es batu balokan yang biasa digunakan untuk membuat minuman dingin seperti es teh, es susu, dll. Selain itu menurut ibu E, untuk makanan “ringan” yang dijual, adalah makanan yang aman yang diketahuinya dari iklan makanan tersebut ada di televisi. Selain

itu berdasarkan hasil observasi peneliti melihat bahwa makanan yang dijual adalah makanan yang telah terdaftar di BPPOM. Akan tetapi untuk wadah mie goreng/rebus, seluruh penjual menggunakan gelas plastik, karena jumlah mangkuk kaca yang dimiliki penjual hanya sedikit.

PEMBAHASAN

Keterbatasan Penelitian

Kelemahan studi ini adalah hasil penelitian tidak dapat digeneralisasikan terhadap perilaku gizi seluruh remaja. Hasil penelitian ini hanya menggambarkan perilaku gizi dari 21 informan yang terpilih melalui *purposive sampling*. Selain itu karena informan yang dipilih untuk wawancara mendalam, FGD, dan observasi merupakan informan yang berbeda, maka informasi yang digali dari informan tidak bisa digunakan untuk validasi data.

Observasi perilaku makan dan aktivitas fisik informan sehari-hari tidak dapat diteliti secara rinci karena sulitnya mendapat izin sehingga tidak dapat menjangkau dan memonitor pola makan dan aktivitas mereka selama 24 jam.

Gambaran Tingkat Pengetahuan Siswa SMPN 107 Jakarta 2009 Tentang Gizi Seimbang Berdasarkan Pesan Ke-6, 10, 11, 12 Dari Pedoman Umum Gizi Seimbang (PUGS)

A. Makanlah Makanan Sumber Zat Besi (Pesan Ke-6 Dari PUGS)

Pengetahuan informan tentang zat besi masih sangat kurang dimana sebagian besar informan tidak mengetahui manfaat zat besi. Menurut Almatier, zat besi adalah salah satu unsur penting dalam proses pembentukan sel darah merah. Selain itu zat besi mempunyai beberapa fungsi esensial dalam tubuh, yaitu : sebagai alat angkut oksigen dari paru-paru ke jaringan tubuh, sebagai alat angkut electron di dalam sel, dan sebagai bagian terpadu berbagai reaksi enzim di dalam jaringan tubuh.¹⁹ Terlebih ada informan yang menganggap bahwa zat besi bermanfaat untuk mencegah osteoporosis pada tulang yang biasa terjadi pada orang tua. Selain itu informan tidak mengetahui akibat dari kekurangan zat besi, kadar normal Hb dalam

darah, serta sumber makanan apa saja yang mengandung zat besi. Hal ini sangat disayangkan, karena dengan minimnya pengetahuan tentang zat besi, besar kemungkinan informan utama nantinya akan mengalami anemia karena tidak mengetahui manfaat zat besi serta makanan apa yang harus mereka konsumsi untuk mencukupi kebutuhan zat besi dalam satu hari. Tentunya hal ini akan menghambat pertumbuhan dari informan. Terlebih untuk remaja perempuan yang sudah mengalami menstruasi, risiko mengalami anemia menjadi lebih besar. Menurut Brown, kebutuhan zat besi meningkat pada masa remaja karena mengalami pertumbuhan linear yang cepat, peningkatan volume darah, dan menarche. Rekomendasi ini berdasarkan pada jumlah zat besi yang dibutuhkan untuk persediaan zat besi. Zat besi yang tinggi dibutuhkan remaja laki-laki pada masa growth spurt dan setelah menarche pada remaja perempuan.¹³

B. Lakukan Aktivitas Fisik Secara Teratur (Pesan Ke-10 Dari PUGS)

Pengetahuan informan tentang melakukan aktivitas fisik secara teratur sudah cukup baik. Aktivitas fisik bermanfaat bagi setiap orang karena dapat meningkatkan kebugaran tubuh, mencegah kelebihan berat badan, meningkatkan fungsi jantung, paru-paru dan otot, serta memperlambat proses penuaan. Olah raga harus dilakukan secara teratur. Macam dan frekuensi olah raga berbeda menurut usia, jenis kelamin, jenis pekerjaan, dan kondisi kesehatan. Kegiatan fisik dan olahraga secara teratur dan cukup, dapat membantu mempertahankan derajat kesehatan yang optimal bagi yang bersangkutan. Hanya saja pengetahuan tentang frekuensi dan durasi olah raga ataupun aktifitas fisik yang ideal mereka masih kurang. Olahraga sebaiknya dilakukan minimal dalam seminggu 3 kali, dengan durasi minimal lebih dari 30 menit.¹⁴

C. Hindari Minum-Minuman Beralkohol (Pesan Ke-11 Dari PUGS)

Informan telah memiliki pengetahuan yang cukup baik tentang dampak buruk konsumsi alkohol. Kebiasaan minum minuman beralkohol dapat mengakibatkan : terhambatnya proses penyerapan gizi, hilangnya zat-zat gizi yang penting, meskipun orang tersebut mengkonsumsi

makanan bergizi dalam jumlah yang cukup, kurang gizi, penyakit gangguan hati, kerusakan saraf otak dan jaringan. Disamping itu minum minuman beralkohol dapat menyebabkan ketagihan dan kehilangan kendali diri. Hal ini dapat menjadi faktor pencetus kearah tindak kriminal. Oleh karena itu sebaiknya kita menghindari untuk mengkonsumsi alkohol.¹⁴ Ketentuan larangan untuk tidak mengkonsumsi alkohol, selain pada hukum negara juga tercantum dalam hukum agama yang menyatakan bahwa konsumsi minum minuman keras dan memabukkan itu haram.

Akan tetapi sekarang ini banyak generasi muda yang tidak memiliki pemahaman agama yang kuat telah terjerumus dengan mengkonsumsi minuman keras, narkoba, dan lain-lain. Oleh sebab itu, promosi kesehatan tentang bahaya mengkonsumsi minuman keras dan narkoba kepada remaja harus terus digerakkan baik di sekolah maupun dikeluarga dengan penyuluhan kesehatan maupun dengan peningkatan pemahaman agama baik disekolah maupun dirumah.

D. Makanlah Makanan Yang Aman Bagi Kesehatan (Pesan Ke-12 Dari PUGS)

Pengetahuan informan tentang makanlah makanan yang aman bagi kesehatan sudah cukup baik. Mereka menyatakan hal yang beragam tentang kriteria makanan yang aman, diantaranya makanan tersebut harus bergizi, halal, steril, bersih dari debu, kotoran, tidak dihindangi lalat, bebas dari bakteri, bebas dari zat-zat yang berbahaya untuk kesehatan, seperti pengawet buatan, pewarna buatan, pemanis buatan, dan lain-lain. Hal ini sesuai menurut Departemen Kesehatan, bahwa makanan yang aman adalah makanan tidak tercemar, tidak mengandung mikroorganisme atau bakteri, tidak mengandung bahan kimia yang berbahaya, telah diolah dengan tata cara yang benar sehingga fisik dan zat gizinya tidak rusak, serta tidak bertentangan dengan keyakinan masyarakat dan norma agama yang dikenal dengan istilah "halal".⁹

Gambaran Perilaku Siswa SMPN 107 Jakarta 2009 Tentang Gizi Seimbang Berdasarkan Pesan Ke-6, 10, 11, 12 Dari Pedoman Umum Gizi Seimbang (PUGS)

A. Makanlah Makanan Sumber Zat Besi (Pesan Ke-6 Dari PUGS)

Berdasarkan hasil wawancara mendalam terhadap informan utama dan informan pendukung, diperkirakan bahwa semua informan sudah dapat memenuhi kebutuhan zat besinya dalam satu hari bahkan berlebih. Hal ini terlihat dari konsumsi protein hewani dimana dalam satu hari mereka mengkonsumsinya antara 3-6 potong. Terlebih kecukupan zat besi juga mereka dapatkan dari protein nabati dan sayuran hijau. Konsumsi protein hewani yang berlebih dapat menimbulkan masalah kesehatan, yaitu obesitas khususnya pada siswa dengan status gizi normal dan status gizi lebih. Jika hal tersebut tidak segera diatasi besar kemungkinan dimasa mendatang mereka akan berisiko terkena penyakit berbahaya seperti jantung, Diabetes Mellitus, ginjal, dan lain-lain. Selain konsumsi protein yang berlebih, sebagian informan memiliki kebiasaan meminum teh saat makan. Hal ini dapat menimbulkan dampak negatif, yaitu penyerapan zat besi dalam makanan bisa terhambat oleh zat tanin yang terkandung dalam teh. Jika hal ini berlangsung terus menerus maka informan akan berisiko menderita anemia. Khusus bagi perempuan, memenuhi kecukupan zat besi sangatlah penting karena setiap bulannya mereka mengalami menstruasi dan kehilangan banyak darah. Hal ini mengakibatkan perempuan lebih rawan terhadap anemia besi dibandingkan laki-laki. Perempuan dengan konsumsi besi yang kurang serta kehilangan darah saat menstruasi memiliki risiko mengalami anemia gizi besi. Jika kebutuhan zat besi dalam makanan kurang, dapat diatasi dengan meminum sirup zat besi atau Tablet Tambah Darah (TTD) sehingga kebutuhan zat besi dalam satu hari dapat tercukupi. Minimnya pengetahuan informan tentang zat besi maka risiko terjadinya anemia gizi besi pada informan akan semakin besar. Hal ini sejalan dengan penelitian Umrin pada siswa SMAN 1 Depok dimana responden yang memiliki kecukupan Fe < AKG sebesar 87,5 persen dimana minimnya pengetahuan siswa dan jenis kelamin memiliki hubungan bermakna dengan perilaku mereka.¹⁵ Selain itu penelitian Afianti pada mahasiswa bidang gizi Fakultas Pertanian dan Fakultas Ekologi

Manusia IPB, dapat disimpulkan bahwa perilaku mahasiswa kurang sesuai dengan PUGS sebesar 59,3 persen. Sedangkan pengetahuan dan sikap mempunyai hubungan yang bermakna terhadap praktek mahasiswa tentang pesan-pesan PUGS. Praktek tentang pesan-pesan PUGS juga dipengaruhi oleh keikutsertaan seminar/pelatihan bidang pangan dan gizi serta akses informasi pangan dan gizi.¹⁶ Pengetahuan merupakan domain yang sangat penting untuk terbentuknya tindakan seseorang, sebab dari pengalaman dan hasil penelitian ternyata perilaku yang didasari oleh pengetahuan akan lebih langgeng daripada perilaku yang tidak didasari oleh pengetahuan.¹⁷

Selain itu pada informan perempuan dengan gizi lebih pernah mencoba untuk melakukan diet ketat selama beberapa hari tanpa memperhatikan kebutuhan gizinya. Ia hanya makan pada siang hari dengan porsi makan yang sangat sedikit. Sedangkan pada waktu sarapan dan makan malam ia hanya mengkonsumsi teh manis dan buah. Karena hal tersebut kondisi tubuhnya menjadi *drop*, sehingga ia menghentikan dietnya tersebut. Hal itu dilakukan karena informan mendapat sindiran dari saudaranya sehingga ia memutuskan untuk melakukan diet tanpa diimbangi dengan pengetahuan diet yang benar dan aman. Pada masa ini remaja sedang mengalami masa pencarian jati diri yang sesuai untuk mereka, dimana mereka mulai "meniru" sosok orang lain yang menjadi panutan untuk mereka. Begitupula dalam hal pola makan. Menurut Sianturi, usia remaja merupakan masa pencarian identitas, ingin merasa diterima oleh teman sebaya, dan keinginan untuk menarik lawan jenis. Berdasarkan hal tersebut remaja sangat menjaga penampilan dengan cara diet. Tentu saja hal ini berpengaruh terhadap pola makan mereka. Banyak remaja yang hanya makan sehari saja karena takut gemuk. Selain itu kebiasaan konsumsi makanan jajanan yang rendah gizi, kebiasaan konsumsi makanan cepat saji, kebiasaan tidak sarapan pagi, dan malas minum air putih.¹⁸

B. Lakukan Aktivitas Fisik Secara Teratur (Pesan Ke-10 Dari PUGS)

Secara umum perilaku sebagian besar informan telah melakukan aktivitas fisik secara teratur. Aktivitas tersebut khususnya di

sekolah dan dijalan menuju sekolah. Selain itu keharusan informan naik turun tangga minimal dua kali sehari cukup memberikan kontribusi terhadap aktivitas fisik mereka. Akan tetapi untuk kebiasaan olah raga dirumah masih sangat minim khususnya pada informan perempuan dengan status gizi lebih. Terlebih informan tersebut setiap harinya selalu diantar jemput dengan mobil oleh supirnya sehingga aktivitas fisiknya cukup minim. Sebagian besar informan hanya melakukan olah raga satu kali seminggu di sekolah. Olahraga sebaiknya dilakukan minimal dalam seminggu 3 kali, dengan durasi minimal lebih dari 30 menit. Bila kegiatan sehari-hari kurang gerakan fisik, upayakan untuk berolah raga secara teratur atau mencari kegiatan lain yang setara. Misalnya pilihlah jalan kaki untuk jarak tempuh 50-100 m ketika mencapai lokasi kendaraan jemputan atau usahakan jalan kaki apabila jarak tempat tinggal dengan tempat bekerja sekitar 200-300 m.¹⁴ Dengan olah raga teratur dapat mencegah terjadinya berbagai macam penyakit di kemudian hari, seperti kelebihan berat badan/obesitas, jantung, stroke, diabetes mellitus, dan lain-lain.

C. Hindari Minum-Minuman Beralkohol (Pesan Ke-11 Dari PUGS)

Seluruh informan menyatakan tidak pernah sekalipun mengkonsumsi minuman beralkohol dikarenakan semua informan beragama Islam. Hal ini sesuai dengan pesan kesebelas dari PUGS, yaitu hindari minum-minuman beralkohol. Berdasarkan hasil observasi, seluruh informan tidak ada yang mengkonsumsi alkohol. Terlebih seluruh informan observasi beragama Islam. Hal ini juga didukung oleh penjelasan orang tua dan teman sebaya informan. Berbagai agama melarang minuman alkohol, seperti agama Islam, Budha, Hindu, Mormon, dan Sekte tertentu.¹⁹ Alkohol hanya mengandung energi, tetapi tidak mengandung zat gizi lain. Kebiasaan minum minuman beralkohol dapat berdampak buruk bagi kesehatan, diantaranya: terhambatnya proses penyerapan gizi, hilangnya zat-zat gizi yang penting, meskipun orang tersebut mengkonsumsi makanan bergizi dalam jumlah yang cukup, kurang gizi, penyakit gangguan hati, kerusakan saraf otak dan jaringan. Disamping itu minum minuman beralkohol

dapat menyebabkan ketagihan dan kehilangan kendali diri. Hal ini dapat menjadi faktor pencetus kearah tindak kriminal.¹⁴

D. Makanlah Makanan Yang Aman Bagi Kesehatan (Pesan Ke-12 Dari PUGS)

Seluruh informan menyatakan selalu membeli makanan yang aman dan sehat. Akan tetapi untuk informan laki-laki dengan status gizi normal memberikan jawaban yang tidak sesuai dengan pernyataan teman sebayanya. Bahwa ternyata informan utama terkadang juga suka membeli makanan dipinggir jalan yang mengandung bahan pewarna seperti saos-saos botolan yang harganya sangat murah seperti "cilok". Selain itu kantin tersebut menyediakan saos yang keamanannya diragukan. Hal ini dikarenakan harga dari saos tersebut sangat murah dan warnanya juga sangat mencolok. Selain itu peneliti pernah mencoba menempelkan saos tersebut ke kain dan warnanya sulit untuk dihilangkan. Sehingga diperkirakan saos tersebut mengandung zat pewarna berbahaya. Tanda-tanda umum bagi makanan yang tidak aman bagi kesehatan antara lain berlendir, berjamur, aroma dan rasa atau warna makanan berubah. Khusus untuk makanan olahan pabrik, bila melewati tanggal kadaluwarsa, atau terjadi karat/kerusakan pada kemasan dan kaleng cembung, maka makanan kaleng tersebut harus segera dimusnahkan. Sebaiknya makanan dengan tanda-tanda tersebut tidak dibeli dan tidak dikonsumsi walaupun harganya murah. Selain itu, bila dalam pengolahannya ditambahkan bahan tambahan berbahaya, seperti asam borax/bleng, formalin, zat pewarna rhodamin B dan *methanil yellow*, seperti banyak dijumpai pada makanan jajanan pasar.⁹

Selain itu ternyata di kantin sekolah dalam menjual es teh, sirup atau minuman dingin lainnya menggunakan menggunakan es batu balokan yang biasa digunakan untuk mendinginkan ikan agar tetap segar. Es balok tersebut tidak diperuntukkan untuk dikonsumsi manusia karena terbuat dari air mentah serta penyimpanannya yang tidak bersih dan higienis menyebabkan es balok tersebut tidak terjamin kebersihannya dan mengandung banyak kuman penyakit. Air minum yang tidak dipanaskan hingga

mendidih akan sangat berbahaya bila diminum karena kuman-kuman berbahaya masih dapat hidup. Kuman akan mati bila dipanaskan sampai mendidih.⁹

Berdasarkan hasil observasi peneliti melihat bahwa makanan yang dijual adalah makanan yang telah terdaftar di BPOM. Akan tetapi untuk wadah mie goreng/rebus, seluruh penjual menggunakan gelas plastik dan wadah *stereofom*, karena jumlah mangkuk kaca yang dimiliki penjual hanya sedikit. Hal ini sangat membahayakan karena wadah plastik dan *stereofom* tersebut termasuk dalam golongan PET (*Polyethylene Terephthalate*) yang bila terkena kuah panas akan mengeluarkan zat karsinogenik yang berbahaya bagi kesehatan tubuh, dan lama kelamaan dapat menimbulkan kanker hati, gagal ginjal, dan penyakit berbahaya lainnya. Oleh karena itu, sebaiknya pihak sekolah membuat peraturan bagi penjual kantin untuk tidak menyediakan makanan dalam wadah plastik dan *stereofom* yang berbahaya bagi kesehatan para siswa. Hal ini terjadi karena minimnya kesadaran dari informan, karena walaupun mereka tahu bahwa semua hal itu berbahaya bagi kesehatan tetapi mereka tetap mengkonsumsi makanan yang dapat membahayakan kesehatan mereka. Tentunya proses pemberian informasi kesehatan agar dapat membentuk perilaku yang baik pada informan tidak hanya cukup satu kali, akan tetapi harus berulang-ulang kali. Tentunya hal ini membutuhkan kerjasama dari berbagai pihak, baik dari pemerintah dan sekolah sebagai pembuat kebijakan, petugas kesehatan yang menjalankan program pendidikan kesehatan khususnya dalam bidang gizi, serta guru dan orang tua yang berperan sebagai perpanjangan tangan petugas kesehatan yang harus selalu mengingatkan dan memberikan nasihat kepada informan khususnya dan siswa lain umumnya agar mau mengaplikasikan pola makan yang seimbang.

KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan

Pengetahuan sebagian besar informan tentang pesan PUGS yaitu lakukan aktivitas fisik secara teratur, hindari minum-minuman beralkohol, serta makanlah makanan yang aman bagi kesehatan sudah cukup baik

karena informan telah mengetahui manfaat dan akibat hal tersebut. Akan tetapi pengetahuan tentang makanan sumber zat besi masih sangat kurang. Karena informan tidak tahu apa itu zat besi, akibat kekurangan zat besi bahkan informan mengira bahwa zat besi berhubungan dengan kekuatan tulang. Perilaku sebagian besar informan tentang melakukan aktivitas fisik secara teratur dan menghindari konsumsi minuman keras telah sesuai dengan Pedoman Umum Gizi Seimbang. Sedangkan konsumsi makanan sumber zat besi dan makanan yang aman bagi kesehatan masih kurang sesuai dengan PUGS. Karena sebagian besar informan sering mengkonsumsi minuman dingin yang dicampur es balok serta membeli jajanan dengan wadah gelas plastik / *stereoform* serta konsumsi saos isi ulang yang dicurigai mengandung zat pewarna dan pengawet berbahaya padahal pengetahuan mereka tentang bahaya makanan tersebut sudah cukup baik.

Minimnya pengetahuan mempengaruhi perilaku informan khususnya dalam hal pemenuhan kebutuhan zat besi. Selain itu kesadaran dalam hal pemilihan makanan yang aman para informan masih harus ditingkatkan lagi, karena walaupun mereka telah mengetahui bahaya dari makanan tersebut tetapi mereka tetap mengkonsumsi makanan tersebut. Terlebih ada informan yang melakukan diet ketat tanpa diimbangi dengan pengetahuan tentang cara diet yang aman dan sehat sehingga menyebabkan kesehatannya menjadi drop

Saran

Sebaiknya perlu ditingkatkan kerjasama antara petugas kesehatan, pihak sekolah, serta orang tua dari informan untuk memberikan pendidikan gizi tentang Pedoman Umum Gizi Seimbang (PUGS) khususnya dengan cara penyuluhan kepada siswa agar ia dapat memilih dan mengatur makanan yang akan dikonsumsi sesuai dengan kebutuhannya dalam satu hari agar informan memiliki berat badan yang ideal. Sebaiknya pihak sekolah lebih memberikan dukungan penuh kepada siswa KKR untuk dapat membantu memecahkan masalah teman-temannya yang berhubungan dengan kesehatan khususnya dalam bidang gizi

dengan cara memberikan pengetahuan kesehatan khususnya tentang gizi seimbang yang memadai kepada siswa KKR untuk mendukung program gizi di sekolah serta sebaiknya pihak sekolah memberikan pengertian kepada para siswa bahwa mereka dapat mempercayai teman-temannya yang menjadi siswa KKR untuk dapat memecahkan masalah mereka baik masalah kesehatan, sosial, maupun pribadi mereka tanpa harus malu maupun takut jika masalah mereka akan diketahui oleh siswa lain.

Sebaiknya kegiatan penimbangan BB dan TB dilakukan rutin setiap bulannya kepada seluruh siswa untuk memantau status gizi siswa dalam rangka mendukung pelaksanaan program kerja UKS SMPN 107 Jakarta.

Sebaiknya pihak sekolah membuat peraturan yang tegas berupa larangan untuk menjual dan menggunakan saos berwarna non pangan, es batu balokan, serta gelas plastik sebagai wadah mie karena dapat membahayakan kesehatan siswa.

UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terima kasih disampaikan kepada Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Departemen Kesehatan RI yang telah memberikan kesempatan dalam pelatihan pembuatan jurnal. Juga disampaikan terima kasih kepada Ketua Program Studi Kesehatan Masyarakat UIN Syarif Hidayatullah Jakarta serta kepada ibu Febrianty, M.Si dan bapak Bambang P. Cadrana, MKM atas bimbingannya dalam penulisan.

DAFTAR PUSTAKA

1. Wargahadibrata AF. *Obesitas: Permasalahan dan Terapi Praktis*. 2009. Jakarta: Sagung Seto
2. Rukmini. *Hari Kanker Sedunia: Krisi Kanker Global Dilawan Gizi Seimbang*. 2 Agustus 2009
3. TFAH. *How Obesity Policies are Failing in America*. 2009
4. Funke. *Prevalence of Underweight: A Matter of Concern among Adolescents in Osun State, Nigeria*. 2008
5. NIN. *Pervasiveness of Anemia in Adolescent Girls of Low Socio Economic Group of the District of Kurukshetra 1994*. Diakses 2 Agustus 2009
6. Depkes. *Riset Kesehatan Dasar 2010*. 2010. Jakarta: Departemen Kesehatan RI

7. Depkes. Riset Kesehatan Dasar 2007. 2007. Jakarta: Departemen Kesehatan RI
8. WHO. Diet, Nutrition, and the Prevention of Chronic Disease.2003. Geneva: WHO
9. Depkes. 13 Pesan Dasar Gizi Seimbang. Panduan Untuk Petugas. 2003. Jakarta: Departemen Kesehatan RI
10. Susanto D. PUGS dan Strategi Penerimaannya di daerah dalam Prosiding Kongres Nasional PERSAGI dan Temu Ilmiah XII tanggal 8 – 10 Juli 2002. 2002. Jakarta: PERSAGI
11. Wortington Rd. Nutrition Throughout The Life Cycle.2000. Washington: Mc Graw Hill
12. Suhardjo. Berbagai Cara Pendidikan Gizi. 1996. Bogor: Bumi Aksara
13. Brown EJ. Nutrition. Through the Life CycleSecond Edition. 2005. USA: Thomson Wadsworth
14. Depkes. Komunikasi, Informasi dan Edukasi (KIE) Kesehatan Reproduksi.2003. Jakarta: Departemen Kesehatan RI
15. Umrin H. Hubungan Antara Faktor Lingkungan dan Faktor Individu dengan Kesesuaian 12 Butir Pedoman Umum Gizi Seimbang (PUGS) pada Siswa di SMAN 1 Depok Tahun 2007. 2007. Depok: Universitas Indonesia
16. Afianti N. Perilaku Gizi Mahasiswa Bidang Gizi Fakultas Pertanian dan Fakultas Ekologi Manusia IPB Tentang Pesan-Pesan Pedoman Gizi Seimbang.2008.Bogor: Institut Pertanian Bogor
17. Notoatmodjo S. Pendidikan dan Perilaku Kesehatan.2003. Jakarta: Rineka Cipta
18. Sianturi, G. Remaja: Langsing Bukan Berarti Kurang Gizi..!. 2003. Diunduh dari<http://www.gizi.net/>. Diakses pada tanggal6 Oktober 2006
19. Almatsier S. Prinsip Dasar Ilmu Gizi. 2003. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama