

PENGETAHUAN TENTANG PEDOMAN GIZI SEIMBANG DAN POLA MAKAN SISWA SMAN 1 PONTIANAK

Endah Mayang Sari^{1✉}, Ayu Rafiony², Rapina²

¹Jurusan Gizi, Poltekkes Kemenkes Pangkalpinang, Indonesia

²Jurusan Gizi, Poltekkes Kemenkes Pontianak, Indonesia

ABSTRAK

Pedoman Gizi Seimbang adalah bagian dari acuan masyarakat terhadap gizi termasuk pada remaja, sehingga hal ini merupakan suatu upaya dalam peningkatan pengetahuan remaja dengan harapan untuk mengubah perilaku gizi tidak seimbang. Pengetahuan tersebut akan menimbulkan kesadaran, dan akhirnya akan menyebabkan orang berperilaku sesuai dengan pengetahuan yang dimilikinya. Penelitian ini bertujuan mengetahui hubungan pengetahuan tentang pedoman gizi seimbang dengan pola makan siswa SMAN 1 Pontianak. Jenis penelitian analitik dengan metode *cross sectional* dilakukan terhadap sampel sebanyak 87 orang pada bulan Desember 2018 di SMAN 1 Pontianak. Data pengetahuan diperoleh dengan wawancara menggunakan kuesioner dan data pola makan diperoleh menggunakan *food recall* 1x24 jam. Hasil Penelitian diperoleh sebanyak 78,2% sampel memiliki pengetahuan tidak baik mengenai Pedoman Gizi Seimbang dan sebanyak 79,3% sampel memiliki pola makan tidak baik. Tidak ada hubungan yang signifikan antara tingkat pengetahuan dan pola makan pada sampel dibuktikan dengan *p value* sebesar 0,185. Perlu dilakukan edukasi tentang Pedoman Gizi Seimbang bagi anak sekolah.

Kata Kunci: Pengetahuan, pedoman gizi seimbang, pola makan, siswa

ABSTRACT

Pedoman Gizi Seimbang are part of the community's reference to nutrition, including to adolescents, so this is an effort to increase adolescent knowledge in hopes of changing imbalanced nutritional behavior. Such knowledge will cause awareness, and eventually will cause people to behave according to the knowledge they have. This study aims to determine the relationship of knowledge about balanced nutrition guidelines with the eating patterns of SMAN 1 Pontianak students. Analytic research with cross sectional method was conducted on a sample of 87 people in December 2018 at SMAN 1 Pontianak. Knowledge were obtained by interview using a questionnaire and dietary data were obtained using food recall 1x24 hours. The results obtained 78.2% of the sample had bad knowledge about the Pedoman Gizi Seimbang and as many as 79.3% of the sample had a poor diet. There is no significant relationship between knowledge and eating patterns as evidenced by a *p value* 0.185. Education needs to be done about Pedoman Gizi Seimbang for students.

Keywords: Knowledge, pedoman gizi seimbang, eating patterns, students

PENDAHULUAN

Pesan Pedoman Gizi Seimbang (PGS) 2014, merupakan salah satu peran aktif untuk mengatasi masalah gizi, sehingga perlu pengujian terhadap pesan pedoman gizi seimbang 2014 kepada masyarakat khususnya anak sekolah untuk mengetahui pengetahuan tentang pesan PGS. Pedoman Gizi Seimbang (PGS) adalah bagian dari acuan masyarakat terhadap gizi termasuk remaja, sehingga hal ini merupakan acuan upaya dalam peningkatan pengetahuan remaja dengan harapan mengubah perilaku gizi tidak seimbang (Kemenkes, 2014).

Pengetahuan gizi yang baik tidak berarti bahwa seseorang akan menerapkan dalam kehidupan sehari-hari (Khomsan, 2000) Teori ini memperkuat pendapat bahwa seseorang yang memiliki pengetahuan yang baik tentang gizi mungkin saja mempunyai pola makan yang tidak sesuai dengan pedoman gizi seimbang jika pengetahuan tersebut tidak dilandasi

dengan sikap ataupun keinginan dan motivasi yang kuat memenuhi kebutuhan gizi.

Pola makan adalah cara atau perilaku yang ditempuh seseorang atau sekelompok orang dalam memilih, menggunakan bahan makanan dalam konsumsi pangan setiap hari yang meliputi jenis makanan, jumlah makanan, dan frekuensi makan. Pola makan dipengaruhi oleh lingkungan khususnya budaya, secara umum sulit untuk diubah. Kebanyakan orang membatasi makanan yang mereka makan sesuai dengan yang mereka sukai atau nikmati (Tiodo, 2014).

Ada hubungan antara tingkat pengetahuan remaja tentang pola makan sehat dengan perilaku pola makan sehat pada remaja. Semakin tinggi tingkat pengetahuan maka akan semakin baik pola makanannya (Aminah, 2007; Asyrofahtti, 2012).

SMAN 1 Pontianak merupakan SMA unggul di kota Pontianak, selain itu siswa telah memperoleh pelajaran muatan lokal tentang kesehatan.

✉ Email korespondensi : endahmayangsari.gizi@gmail.com

METODE

Penelitian ini menggunakan jenis penelitian deskriptif dengan metode *Cross sectional* yang dilaksanakan di SMAN 1 Pontianak pada bulan Desember 2018 terhadap 79 sampel yang diperoleh menggunakan teknik *random sampling*.

Data penelitian meliputi identitas sampel, tingkat pengetahuan, dan pola makan sampel. Data identitas sampel dan tingkat pengetahuan diperoleh dengan wawancara menggunakan kuesioner. Data pola makan diperoleh dengan wawancara menggunakan *Food recall* 1 x 24 jam. Analisis data menggunakan analisis *chi-square* menggunakan aplikasi komputer.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Karakteristik sampel meliputi umur, jenis kelamin, dan tingkat pengetahuan. Lebih jelasnya dapat dilihat pada Tabel 1.

Tabel 1. Distribusi sampel berdasarkan karakteristik

Variabel	Jumlah	%
Umur		
16 tahun	78	85,7
17 tahun	9	9,9
Jenis Kelamin		
Laki-laki	35	40,2
Perempuan	52	59,8
Tingkat Pengetahuan		
Baik	19	21,8
Tidak Baik	68	78,2

Sebagian besar sampel berumur 16 tahun (85,7%) dengan mayoritas sampel berjenis kelamin perempuan (59,8). Tingkat pengetahuan sampel dinilai menggunakan kuesioner yang telah diuji validitasnya, dan sebagian besar sampel memiliki pengetahuan tidak baik mengenai Pedoman Gizi Seimbang (78,2%).

Pengetahuan merupakan domain yang sangat penting dalam membentuk tindakan seseorang. Pengetahuan sering diperoleh dari pengalaman diri sendiri maupun pengalaman yang diperoleh dari orang lain. Pengetahuan yang baik akan mendorong seseorang untuk menampilkan sikap yang sesuai dengan peng-

etahuan yang telah didapatkan (Notoadmodjo, 2007).

Dari 20 butir soal kuesioner tingkat pengetahuan tentang pedoman gizi seimbang sebagian besar sampel tidak bisa menjawab pertanyaan tentang pilar dalam pedoman gizi seimbang, pesan pertama pedoman gizi seimbang tentang syukuri dan nikmati ane-

karagam makanan pokok, anjuran konsumsi protein hewani dan nabati, anjuran konsumsi gula, garam, dan lemak, anjuran waktu dalam melakukan aktivitas fisik dan pesan gizi seimbang untuk remaja dan calon pengantin. Faktor-faktor yang mempengaruhi pengetahuan antara lain yaitu tingkat pendidikan, pengalaman, sosial ekonomi, budaya dan informasi (Marina, 2013). Lebih jelasnya dapat dilihat pada Tabel 2.

Tabel 2. Distribusi sampel berdasarkan skor kuesioner tentang Pedoman Gizi Seimbang

No	Pertanyaan	%	
		benar	salah
1	Slogan baru untuk gizi dalam pemenuhan gizi sejak Tahun 2014	63.2	36.8
2	Ada berapa pilar pedoman gizi seimbang	41.4	58.6
3	Yang bukan merupakan pilar dalam pedoman gizi seimbang	43.7	56.3
4	Yang bukan merupakan pilar mengkonsumsi makanan beragam	80.5	19.5
5	Membiasakan perilaku hidup bersih dapat dilakukan dengan cara	79.3	20.7
6	Melakukan aktivitas fisik penting untuk kesehatan yaitu berupa	81.6	18.4
7	Pesan pertama tentang syukuri dan nikmati anekaragam makanan	51.7	48.3
8	Penting konsumsi banyak sayuran dan cukup buah karena akan mencukupi zat gizi	90.8	9.2
9	Jumlah konsumsi protein hewani orang Indonesia	40.2	59.8
10	Jumlah konsumsi protein nabati orang Indonesia	43.7	56.3
11	Membiasakan mengkonsumsi aneka ragam makanan pokok	80.5	19.5
12	Anjuran konsumsi gula dalam sehari	41.4	58.6
13	Anjuran konsumsi garam dalam sehari	36.8	63.2
14	Anjuran konsumsi lemak dalam sehari	29.9	70.1
15	Apa yang dimaksud dengan sarapan	86.2	13.8
16	Fungsi air dalam tubuh	75.9	24.1
17	Pentingnya membaca label pada makanan	87.4	12.6
18	Waktu mencuci tangan dengan air bersih dan sabun	75.9	24.1
19	Anjuran yang tepat untuk melakukan aktivitas fisik	56.3	43.7
20	Pesan gizi seimbang bagi remaja putri dan calon pengantin	56.3	43.7

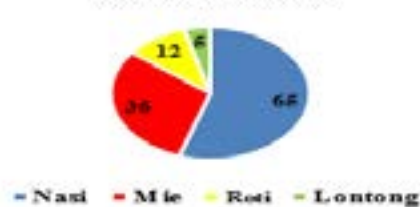
Pola Makan

Pola makan adalah cara atau perilaku yang ditempuh seseorang atau sekelompok orang dalam memilih, menggunakan bahan makanan dalam konsumsi pangan setiap hari yang meliputi jenis makanan, jumlah makanan, dan frekuensi makan (Tiodo 2014). Pola makan sampel dapat dilihat pada Tabel 3.

Tabel 3. Distribusi sampel berdasarkan jumlah konsumsi energi

Variabel	Jumlah	%
Jumlah Konsumsi Energi		
Cukup	18	20.7
Kurang	69	79.3
Jenis Makanan		
Seimbang	3	3.4
Tidak seimbang	84	96.6
Frekuensi makan		
Baik	2	2.3
Tidak baik	85	97.7

Kecukupan jumlah konsumsi energi berdasarkan AKG Tahun 2014 untuk usia 16 – 18 tahun yaitu 2675 kkal untuk laki-laki dan 2125 kkal untuk perempuan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa jumlah asupan energi sampel sebagian besar kurang (78,3%) dengan jenis makanan yang tidak seimbang (96,6%) dan frekuensi makan yang tidak baik (97,7%). Selain karena tingkat pengetahuannya kurang mengenai Pedoman Gizi Seimbang, hal ini juga dikarenakan sampel lebih memilih makanan yang sedang *trend* saat ini dan praktis serta yang dia sukai tanpa mempertimbangkan kebutuhan dan kandungan zat gizinya. Selain itu, sampel juga memiliki aktifitas yg cukup padat sehingga jadwal makan sering terlewatkan. Berikut ditampilkan gambaran jenis makanan yang dikonsumsi sampel pada Gambar 1-5.

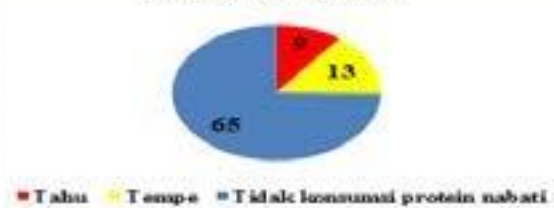
MAKANAN UTAMA**Gambar 1.** Distribusi sampel berdasarkan konsumsi makanan utama

Jenis makanan pokok yang sering dikonsumsi sampel adalah nasi yang dikonsumsi sebanyak 2-3 porsi/hari. Selain mengonsumsi nasi, sampel juga mengonsumsi mie, roti dan lontong (Gambar 1). Mie dikonsumsi pada pagi dan malam hari, sedangkan roti biasanya dikonsumsi pada saat pagi dan siang hari.

Sebagian besar jenis protein hewani yang sering dikonsumsi sampel adalah ayam, ikan dan telur. Lebih jelasnya dapat dilihat pada Gambar 2.

PROTEIN HEWANI**Gambar 2.** Distribusi sampel berdasarkan konsumsi protein hewani

Hanya 35% sampel mengonsumsi protein nabati, dan jenis protein nabati yang sering dikonsumsi sampel adalah tempe dan tahu. Lebih jelasnya dapat dilihat pada Gambar 3.

PROTEIN NABATI**Gambar 3.** Distribusi sampel berdasarkan konsumsi protein nabati

Sebanyak 36 sampel mengonsumsi sayuran, jenis sayuran yang sering dikonsumsi sampel adalah sawi, kacang panjang, kangkung, dan bayam. Lebih jelasnya dapat dilihat pada **Gambar 4.**

SAYURAN**Gambar 4.** Distribusi sampel berdasarkan konsumsi sayuran

Hanya 31% sampel mengonsumsi buah-buahan, jenis buah-buahan yang biasa dikonsumsi sampel adalah manga, apel, jeruk dan pepaya. Lebih jelasnya dapat dilihat pada Gambar 5.

BUAH-BUAHAN**Gambar 5.** Distribusi sampel berdasarkan buah-buahan

Pola makan remaja akan menentukan jumlah zat gizi yang diperlukan oleh remaja untuk pertumbuhan dan perkembangannya. Jumlah makanan yang cukup sesuai dengan kebutuhan akan menyediakan zat-zat gizi yang cukup pula bagi remaja guna menjalankan kegiatan fisik yang sangat meningkat. Pada kondisi normal diharuskan untuk makan 3 kali dalam sehari dan keseimbangan zat gizi diperoleh apabila hidangan sehari-hari terdiri dari 3 kelompok bahan makanan (Noviyanti & Marfuah, 2017).

Tidak ada hubungan yang signifikan antara tingkat pengetahuan dan pola makan pada sampel dibuktikan dengan *p value* sebesar 0,185 (tabel 4). Hal ini dikarenakan pengetahuan bila tidak dilandasi dengan sikap ataupun keinginan dan motivasi yang kuat memenuhi kebutuhan gizi maka tidak akan berpengaruh terhadap pola makan sampel. Hal ini ditunjukkan dengan perilaku makan sampel yang lebih memilih makanan praktis dan enak dibandingkan makanan yang bergizi seimbang.

Tabel 4. Hubungan tingkat pengetahuan dan pola makan sampel

variabel	Pola Makan		total	P value
	Tidak Baik	Baik		
Pengetahuan				0,185
Tidak Baik	56	12	68	
Baik	13	6	19	
Total	69	18	87	

Hal ini tidak sejalan dengan penelitian Novida & Kastuti & (2018) yang menyatakan bahwa Ada hubungan yang bermakna antara pengetahuan gizidan konsumsi dengan $p=0,001$.

Pengetahuan gizi sangat mempengaruhi kecenderungan remaja dalam memilih sumber bahan makanan dengan nilai gizi yang tinggi (Putri dkk, 2017).

Sejalan dengan penelitian Achmad dkk (2016) bahwa tidak terdapat perbedaan yang sangat signifikan antara pengetahuan, sikap, ketersediaan sayur dan buah di tingkat rumah tangga dan pola konsumsi. Pola makan dipengaruhi oleh lingkungan khususnya budaya, secara umum sulit untuk diubah. Kebanyakan orang membatasi makanan yang mereka makan sesuai dengan yang mereka sukai atau nikmati. Menurut Marina (2013) bahwa remaja telah mempunyai pilihan sendiri terhadap makanan yang disenangi. Pada masa remaja kebiasaan makan telah terbentuk.

PENUTUP

Hasil Penelitian yaitu diperoleh sebanyak 78,2% sampel memiliki pengetahuan tidak baik mengenai Pedoman Gizi Seimbang dan sebanyak 79,3% sampel memiliki pola makan tidak baik. Tidak ada hubungan yang signifikan antara tingkat pengetahuan dan pola makan pada sampel dibuktikan dengan *p value* sebesar 0,185. Perlu dilakukan edukasi tentang Pedoman Gizi Seimbang bagi anak sekolah melalui media yang tepat.

UCAPAN TERIMA KASIH

Terimakasih kepada Poltekkes Kemenkes Pontianak dan SMAN 01 Pontianak yang telah mendukung penelitian ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Achmad N., Hadju V., Salam A. (2016). *Gambaran Pengetahuan, Sikap, Ketersediaan dan Pola Konsumsi Sayur dan Buah Remaja di Makassar*. Program Studi Ilmu Gizi Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Hasanuddin.
- Almatsier, Sunita. (2006). *Prinsip Diet edisi baru*. Jakarta : Gramedia.
- Aminah, S. (2007). Hubungan Antara Tingkat Pengetahuan Dengan Perilaku Pola Makan Sehat Pada Mahasiswa Kost Di Kelurahan Tembalang Kecamatan Tembalang Kota Semarang. *Tesis*. Universitas Diponegoro.
- Asyrofahnti, N. (2012). Korelasi Antara Pengetahuan Gizi Dan Pola Makan Sehari-hari Dengan Indeks Prestasi Mahasiswa Tadris Biologi Angkatan 2011 Fakultas Tarbiyah IAIN Walisongo Semarang. *Skripsi*. Fakultas Tarbiyah Institut Agama Islam Negeri Walisongo Semarang.
- Depkes RI. (2013). *Riset Kesehatan Dasar*. Jakarta. Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Kementerian Kesehatan RI.
- Kemenkes RI. (2011). *Promosi Kesehatan di daerah bermasalah kesehatan panduan bagi petugas kesehatan di puskesmas*, Jakarta: Pusat Promosi Kesehatan Kemenkes Republik Indonesia.
- Kementerian Kesehatan RI. (2014). *Pedoman Gizi Seimbang*: Jakarta.
- Khomsan, Ali. (2000). *Teknik Pengukuran Pengetahuan Gizi*. Bogor: Institusi Pertanian Bogor; 2000. Hal:30-36.
- Marina Y. (2013). *Hubungan Pengetahuan Gizi dengan Kebiasaan Makan Peserta Didik Kelas XI Jasa Boga SMK N 6 Yogyakarta*: Program Studi Pendidikan Teknik Boga Jurusan Pendidikan Teknik Boga dan Busana Fakultas Teknik Universitas Negeri Yogyakarta.
- Mokoginta FS., Budiarso F., Manampiring AE. (2016). Gambaran Pola Asupan Makanan pada Remaja di Kabupaten Bolaang Mongondow Utara. *Jurnal e-Biomedik (eBm)*, Volume 4, Nomor 2.
- Notoatmodjo, S. (2007). *Promosi Kesehatan dan Ilmu Perilaku*. Jakarta : Rineka Cipta.
- Novida & Kastuti. (2018). *Hubungan Pengetahuan Gizi dan Dukungan Teman Sebaya dengan Perilaku Konsumsi Buah dan Sayur pada Siswa SMPN 5 Dan MTSN 1 Padang Tahun 2018*. *Diploma thesis, Universitas Andalas*.

- Noviyanti & Marfuah. (2017). Hubungan Pengetahuan Gizi, Aktifitas Fisik, dan Pola Makan terhadap Status Gizi Remaja di Kelurahan Purwosari Laweyan Surakarta. Simposium. *URECOL: The 6th University Research Colloquium 2017*. Universitas Muhammadiyah Magelang.
- Putri, RD., Simanjuntak BY., KUSDALINAH. (2017). Pengetahuan Gizi, Pola Makan, dan Kepatuhan Konsumsi Tablet Tambah Darah dengan Kejadian Anemia Remaja Putri. *Jurnal Kesehatan, Volume VIII, Nomor 3*.
- Tiodo S, M. (2014). *Hubungan Aktifitas Fisik, Pola Makan dengan Kejadian Obesitas pada Dosen Poltekkes Kemenkes Pontianak*. Pontianak: Jurusan Gizi Pontianak.