

**STUDI KUALITATIF PEMBERIAN FGD (*Focus Group Discussion*) PENGETAHUAN GIZI SEIMBANG, POLA MAKAN KELUARGA DAN PERUBAHAN PERILAKU PEDOMAN UMUM GIZI SEIMBANG (PUGS) PADA SISWA SMP NEGERI 21 PADANG**

**SKRIPSI**



**Oleh:**  
**BELA ANDRIANI**  
**2120272067**

**PROGRAM STUDI S1 GIZI  
FAKULTAS KESEHATAN  
UNIVERSITAS PERINTIS INDONESIA  
2025**

**PROGRAM STUDI S1 GIZI**

**UNIVERSITAS PERINTIS INDONESIA**

**Skripsi, September 2025**

**BELA ANDRIANI**

**STUDI KUALITATIF PEMBERIAN FGD (FOCUS GROUP DISCUSSION)  
PENGETAHUAN GIZI SEIMBANG, POLA MAKAN KELUARGA DAN  
PERUBAHAN PERILAKU PEDOMAN UMUM GIZI SEIMBANG (PUGS)  
PADA SISWA SMP NEGERI 21 PADANG.**

**(xvi + 183 halaman + 10 tabel + 8 lampiran)**

**Daftar Bacaan : 2011 - 2025**

**ABSTRAK**

Remaja banyak mengalami masalah gizi ganda, yaitu gizi kurang dan gizi lebih, akibat kurangnya pengetahuan tentang Pedoman Umum Gizi Seimbang (PUGS), pola makan keluarga, serta perubahan perilaku konsumsi pangan. Tujuan penelitian untuk mengetahui gambaran tingkat pengetahuan siswa SMP Negeri 21 Padang melalui media FGD tentang gizi seimbang menurut Pedoman Umum Gizi Seimbang (PUGS).

Jenis penelitian ini adalah kualitatif dengan pendekatan Rapid Assessment Procedures (RAP) yang dilakukan pada Februari–Agustus 2025. Informan berjumlah 12 siswa yang dipilih dengan teknik purposive sampling. Data dikumpulkan melalui wawancara mendalam dan FGD yang direkam serta dicatat oleh peneliti. Analisis data menggunakan content analysis untuk menafsirkan isi hasil wawancara dan diskusi.

Hasil penelitian menunjukkan pengetahuan siswa tentang gizi seimbang masih rendah. Pola makan keluarga berpengaruh terhadap kebiasaan makan, namun belum sepenuhnya sesuai PUGS. Perilaku gizi siswa dipengaruhi lingkungan sekolah dan teman sebaya.

Disimpulkan FGD mampu meningkatkan pengetahuan dan kesadaran siswa, meskipun perubahan perilaku membutuhkan dukungan keluarga dan sekolah.

**Kata Kunci:** Pengetahuan, Gizi Seimbang, Pola Makan, Pedoman Umum Gizi Seimbang, *Focus Group Discussion*.

**BACHELOR OF NUTRITION PROGRAM**

**UNIVERSITAS PERINTIS INDONESIA**  
**Thesis, September 2025**

**BELA ANDRIANI**

**QUALITATIVE STUDY OF PROVIDING FGD (FOCUS GROUP DISCUSSION) ON BALANCED NUTRITION KNOWLEDGE, FAMILY EATING PATTERNS, AND BEHAVIORAL CHANGES REGARDING THE GENERAL GUIDELINES FOR BALANCED NUTRITION (PUGS) AMONG STUDENTS OF SMP NEGERI 21 PADANG**

**xvi + 183 pages + 10 tables + 8 appendices**

**Reading List : 2011 – 2025**

**ABSTRACT**

Adolescents often experience double nutritional problems, namely undernutrition and overnutrition, due to a lack of knowledge about the General Guidelines for Balanced Nutrition (PUGS), family eating patterns, and changes in dietary behavior. This study aimed to describe the level of knowledge of students at SMP Negeri 21 Padang through Focus Group Discussion (FGD) media about balanced nutrition according to PUGS.

This research is a qualitative study using the Rapid Assessment Procedures (RAP) approach, conducted from February to August 2025. The informants consisted of 12 students selected through a purposive sampling technique. Data were collected through in-depth interviews and FGDs, which were recorded and documented by the researcher. Data were analyzed using content analysis to interpret the contents of interviews and group discussions.

The results showed that students' knowledge of balanced nutrition was still low. Family eating patterns influenced students' eating habits but were not fully in line with the PUGS guidelines. Students' nutritional behavior was also affected by the school environment and peers.

It was concluded that FGDs were effective in improving students' knowledge and awareness of balanced nutrition, although behavioral changes still require continuous support from both families and schools.

**Keywords:** Knowledge, Balanced Nutrition, Eating Patterns, General Guidelines for Balanced Nutrition, Focus Group Discussion.

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **1.1 Latar Belakang**

Pada masa globalisasi saat ini remaja sedang mengalami permasalahan gizi ganda, yaitu gizi kurang dan gizi lebih. Masalah gizi pada remaja dapat mempengaruhi kemampuan kognitif, produktivitas dan kinerja. Dampak masalah gizi tergantung pada status gizi yaitu status gizi buruk berisiko terhadap penyakit infeksi sedangkan status gizi lebih dan obesitas berisiko mengalami berbagai penyakit degeneratif (Charina *et al.*, 2022). Remaja merupakan kelompok dengan usia 10-18 tahun yang membutuhkan berbagai zat gizi (Rumida dan Doloksaribu, 2021). Remaja membutuhkan lebih banyak zat gizi, karena merupakan periode peralihan dari kanak-kanak ke masa dewasa (Husnah dan Salsabila, 2021). Asupan zat gizi remaja menjadi hal penting untuk menghindari terjadinya masalah gizi selama periode pertumbuhan remaja (Sandala *et al.*, 2022).

Data menunjukkan beberapa masalah gizi pada remaja yaitu terdapat 25,7% remaja berusia 13-15 tahun dan 26,9% berusia 16-18 tahun dengan status gizi pendek dan sangat pendek. Terdapat pula sekitar 8,7% remaja berusia 13-15 tahun dan 8,1% berusia 16-18 tahun mengalami status kurang yaitu kurus dan sangat kurus. Adapun remaja yang mengalami berat badan lebih dan obesitas adalah 16,0% pada remaja berusia 13-15 tahun dan 13,5% pada remaja berusia 16-18 tahun (R. D. C. Dewi *et al.*, 2022).

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Mulyati *et al.* (2019), data dari World Health Organization (WHO) tahun 2017 menunjukkan bahwa remaja kelompok usia 13-15 tahun di dunia memiliki prevalensi status gizi kurus sebesar 11,1% dan status gizi gemuk sebesar 16,8%.

Penelitian yang dilakukan oleh Alamsyah *et al.* (2021) menunjukkan data dari Survei Kesehatan Indonesia (SKI) tahun 2023, yang mengungkapkan bahwa prevalensi status gizi kurus dan sangat kurus pada remaja usia 13-15 tahun sebesar 7,6%, sementara prevalensi overweight mencapai 12,1% dan obesitas 4,1%.

Dari data (Kementrian Kesehatan RI, 2018) di Provinsi Sumatra Barat usia 12-15 tahun menunjukan status gizi yaitu Sangat Kurus (2,1%), Kurus (6,0%),

sedangkan prevalensi gemuk di wilayah provinsi sumatra barat sebanyak 14.6%, yang terdiri dari 10.3% gemuk dan 4.3% sangat gemuk (obesitas) (Rosa & Anwar, 2020).

Berdasarkan data status gizi remaja di Kota Padang dari Dinas Kesehatan Kota Padang tahun 2019 menunjukkan bahwa terdapat 1,1% remaja dengan kategori status gizi sangat kurang, 7,3% kategori status gizi kurang, 10,9% kategori gemuk, 1,5% obesitas, dan 7,3% masalah stunting (Lisa *et al.*, 2024).

Masalah gizi yang terjadi pada remaja akan berdampak pada status gizi dan menyebabkan masalah kesehatan. Status gizi kurang dapat berpengaruh terhadap reproduksi dan status gizi lebih dapat menyebabkan risiko terhadap penyakit-penyakit degeneratif, misalnya hipertensi, diabetes mellitus, penyakit jantung serta beberapa jenis penyakit lainnya (Rahmat, 2022).

Hal ini dapat terjadi karena kurangnya pengetahuan gizi yang dimiliki oleh remaja pengetahuan gizi berpengaruh terhadap perilaku dalam pemilihan makanan yang akhirnya akan berpengaruh pada keadaan gizi individu. Semakin tinggi pengetahuan gizi remaja, diharapkan semakin baik pula keadaan gizinya (Maslakhah & Prameswari, 2022).

Pola konsumsi diketahui sebagai salah satu faktor risiko dari masalah gizi remaja. Kebiasaan atau pola makan yang salah pada remaja bisa berdampak pada terjadinya gangguan gizi. Tingkat kecukupan gizi bisa ditentukan oleh frekuensi makan yaitu seberapa sering orang makan setiap harinya yang akan menentukan jumlah makanan yang masuk ke dalam tubuh seseorang (Almatsier, 2011 dalam Abdurrachim, 2023).

Pada dasarnya masalah gizi pada remaja timbul karena perilaku gizi yang salah, yaitu ketidak seimbangan antara konsumsi gizi dengan kecukupan gizi yang dianjurkan. Keadaan gizi atau status gizi merupakan gambaran apa yang dikonsumsi dalam jangka waktu lama. Keadaan gizi dapat berupa gizi kurang, baik (normal) ataupun gizi lebih. Kemudian Perry & Potter, (2009). Menambahkan bahwa terlebih pada masa ini remaja sedang mengalami masa pencarian jati diri yang sesuai untuk mereka, dimana mereka mulai “meniru” sosok yang lain menjadi panutan untuk mereka. Begitu pula dalam hal pola makan. Perubahan dari masa anak-anak ke masa remaja melewati proses dari ketergantungan dengan orang tua

menuju keadaan lebih mandiri. Penyesuaian diri bagi remaja dibutuhkan untuk menghadapi perubahan dan mencoba untuk memperoleh identitas diri yang matang (Author *et al.*, 2020).

Kementrian Kesehatan Republik Indonesia telah memperkenalkan program gizi baru yang bertajuk “ PUGS (Pedoman Umum Gizi Seimbang)” yang berguna untuk menggantikan slogan lama yang berbunyi “4 sehat 5 sempurna” yang mana Konsep 4 sehat 5 sempurna kini sudah tidak sesuai lagi dengan perkembangan ilmu pengetahuan dan teknologi (IPTEK) dalam bidang gizi serta masalah dan tantangan yang dihadapi. Konsep tersebut telah berubah menjadi Pedoman Gizi Seimbang sejak tahun 2014 (Selviyanti *et al.*, 2019).

Pedoman gizi seimbang merupakan susunan makan sehari-hari yang mengandung zat gizi dengan jenis dan jumlah yang sesuai kebutuhan tubuh disertai 4 prinsip di dalamnya. Pedoman gizi seimbang dibuat untuk menggantikan slogan “4 Sehat 5 Sempurna” yang dinilai sudah tidak relevan dengan masyarakat sekarang. Namun, PGS dirasa belum cukup familiar di masyarakat dikarenakan uraian ilmiahnya cukup tinggi dibandingkan dengan slogan “4 Sehat 5 Sempurna” (Ilmi & Utari, 2020). Perlu diberikan pendidikan atau penyuluhan gizi yang diharapkan dapat membawa.

Perubahan positif terhadap pengetahuan, pola makan keluarga dan perilaku gizi remaja dalam rangka meningkatkan status gizi individu secara keseluruhan. Masyarakat Indonesia lebih dahulu mengenal pedoman “Empat Sehat Lima Sempurna” dan masih sering digunakan sampai saat ini termasuk anak sekolah (Selviyanti *et al.*, 2019).

Bentuk pendidikan gizi dapat dilakukan dengan penyuluhan. Penyuluhan tidak lepas dari media karena melalui media, pesan-pesan yang disampaikan dapat lebih menarik dan mudah dipahami. Dibutuhkan pengembangan terhadap media ajar yang tepat agar anak usia remaja mampu memahami dengan mudah dan menyenangkan terhadap materi yang akan diberikan.

FGD (*Focus Group Discussion*) merupakan sebuah kegiatan atau wadah diskusi yang dilakukan secara online atau tatap muka antara sekelompok orang dengan tujuan untuk saling berbagi pandangan, ide, pengalaman, atau informasi terkait topik tertentu. Diskusi ini biasanya melibatkan beberapa orang dengan

tujuan untuk memperoleh pemahaman yang lebih baik tentang suatu topik dan mencapai kesepakatan atau solusi yang diinginkan (Wijaya & Perdana, 2023).

Berdasarkan sebuah penelitian disebutkan hasil penelitian menunjukka seluruh subjek penelitian lebih mengenal 4 seht 5 sempurna daripada Pedoman Umum Gizi Seimbang. Pedoman Umum Gizi Seimbang bukaan menjadi alasan utama pilihan pangan subjek. Kebiasaan sarapan sudah cukup baik diantara subjek, namun masih tingginya konsumsi pangan tidak sehat seperti makanan/minuman manis, gurih/asin, gorengan, serta koposisi tidak seimbang diantara subjek penelitian (Ilmi & Utari, 2020).

Salah satu penyebab masalah gizi yang telah disebutkan sebelumnya adalah masih rendahnya pengetahuan tentang gizi seimbang. Berdasarkan hasil penelitian diketahui sebanyak 92,6% remaja di Kabupaten Gorontalo belum pernah memperoleh informasi tentang pedoman gizi seimbang. Pada penelitian tersebut juga diperoleh sebanyak 63% remaja memiliki pengetahuan gizi yang kurang (Nuryani, 2019).

Hasil penelitian menunjukkan adanya hubungan yang bermakna antara perilaku gizi seimbang dengan status gizi remaja dan tidak terdapat hubungan antara pengetahuan gizi seimbang dengan status gizi remaja. Diharapkan remaja di wilayah Kabupaten Tangerang untuk meningkatkan perilaku gizi seimbang seperti makan makanan beragam, rutin mengonsumsi sayuran dan buah-buahan, serta menggunakan media digital untuk mencari tahu apa saja yang harus diperhatikan dalam mengukur berat badan dan tinggi badan, serta bagaimana cara menghitung status gizi remaja (Rayipratiwi *et al.*, 2023).

Berdasarkan hasil observasi awal yang dilakukan pada 11 siswa SMP Negeri 21 Padang, didapatkan gambaran bahwa 32,35% mereka semua tidak mengenal PUGS sebagai pedoman gizi seimbang, mereka lebih mengenal istilah “4 Sehat 5 Sempurnaa” yang sudah tidak digunakan lagi sebagai pedoman gizi seimbang.

Sebagian besar siswa belum terbiasa dengan kebiasaan makan yang mengacu pada Pedoman Umum Gizi Seimbang. Di sekolah, mereka lebih sering mengonsumsi jajanan yang kurang sehat, seperti makanan ringan dengan kandungan gula dan garam yang tinggi. Di rumah, banyak siswa yang tidak terlibat

langsung dalam perencanaan menu makanan atau tidak diajarkan pentingnya gizi yang seimbang dalam setiap makanan yang mereka konsumsi.

Pola makan keluarga menunjukkan bahwa kebiasaan makan di rumah masih didominasi oleh konsumsi makanan cepat saji dan makanan yang tinggi kalori tetapi rendah nilai gizi. Beberapa keluarga seringkali tidak memiliki perencanaan makanan yang baik dan mengandalkan makanan praktis yang mudah didapatkan. Anak-anak lebih cenderung memilih makanan yang digemari, meskipun tidak selalu bergizi.

Dalam beberapa kasus, kebiasaan makan yang tidak sehat dipengaruhi oleh faktor sosial dan budaya keluarga. Beberapa orang tua menganggap bahwa makanan yang enak atau yang sering diiklankan lebih penting daripada makanan yang sehat. Selain itu, siswa cenderung mengikuti kebiasaan teman-teman mereka dalam memilih makanan, tanpa memperhatikan nilai gizi atau manfaat jangka panjang bagi tubuh.

Observasi ini memberikan gambaran bahwa pengetahuan dasar mengenai gizi seimbang dan PUGS di kalangan siswa SMP Negeri 21 Padang, serta kebiasaan makan keluarga mereka, masih perlu ditingkatkan. Oleh karena itu, pemberian FGD sebagai bagian dari intervensi diharapkan dapat memberikan dampak positif terhadap peningkatan pengetahuan dan perubahan perilaku makan yang lebih sehat di kalangan siswa dan keluarga mereka.

Sesuai dengan uraian di atas, peneliti tertarik untuk mengetahui pemberian FGD (*Focus Group Discussion*) pengetahuan gizi seimbang, pola makan keluarga, dan perubahan perilaku Pedoman Umum Gizi Seimbang (PUGS) siswa SMP Negeri 21 Padang. Hal ini dikarenakan siswa SMP merupakan kelompok usia remaja awal yang sudah mulai memiliki kebebasan kemandirian untuk membuat keputusan pribadi.

Untuk kriteria pemilihan tempat penelitian, peneliti menentukan berdasarkan Data Dinas Kesehatan yang dilihat dari besarnya kasus obesitas nomor 2 tertinggi di kota padang Tahun 2020/2021. Sehingga peneliti akan melakukan penelitian tentang “ Studi kualitatif pemberian FGD (*Focus Group Discussion*) pengetahuan, pola makan keluarga, dan perubahan perilaku Pedoman Umum Gizi Seimbang (PUGS) siswa SMP Negeri 21 Padang”.



## **1.2 Perumusan Masalah**

Pada masa globalisasi saat ini remaja sedang mengalami permasalahan gizi ganda, yaitu gizi kurang dan gizi lebih yang belum dapat teratasi baik di dunia maupun di Indonesia. Terlebih lagi masalah pada remaja yang hingga saat ini belum juga terselesaikan.

Pada dasarnya masalah gizi pada remaja timbul karena perilaku gizi yang salah, yaitu ketidak seimbangan antara konsumsi gizi dengan kecukupan gizi yang dianjurkan. Keadaan gizi atau status gizi merupakan gambaran apa yang dikonsumsi dalam jangka waktu lama.

## **1.3 Pertanyaan Peneliti**

1. Bagaimana gambaran pengetahuan siswa SMP Negeri 21 Padang tentang gizi seimbang menurut Pedoman Umum Gizi Seimbang (PUGS) melalui media FGD ?
2. Bagaimana gambaran pola konsumsi keluarga dari siswa SMP Negeri 21 Padang?
3. Bagaimana gambaran perilaku gizi seimbang siswa SMP Negeri 21 Padang menurut Pedoman Umum Gizi Seimbang (PUGS) melalui media FGD?

## **1.4 Tujuan Peneliti**

### **1.4.1 Tujuan Umum**

Menganalisis pengetahuan, pola makan keluarga dan perilaku gizi seimbang menurut Pedoman Umum Gizi Seimbang (PUGS) melalui media FGD pada siswa SMP Negeri 21 Padang.

### **1.4.2 Tujuan Khusus**

1. Diketahui gambaran tingkat pengetahuan siswa SMP Negeri 21 Padang melalui media FGD tentang gizi seimbang menurut Pedoman Umum Gizi Seimbang (PUGS).
2. Diketahui gambaran pola konsumsi keluarga dari siswa SMP Negeri 21 Padang.
3. Diketahui gambaran perilaku gizi seimbang Pedoman Umum Gizi Seimbang (PUGS) melalui media FGD pada siswa SMP Negeri 21 Padang.

## **1.5 Manfaat Peneliti**

### **1.5.1 Bagi Remaja**

Memberikan informasi mengenai gizi seimbang melalui Pedoman Umum Gizi Seimbang (PUGS) melalui media FGD sehingga nantinya dapat dijadikan pedoman/acuan untuk berperilaku hidup sehat melalui konsumsi makanan yang seimbang oleh para remaja khususnya para siswa di SMP Negeri 21 Padang agar memiliki berat badan yang ideal.

### **1.5.2 Bagi Institusi Pendidikan**

Sebagai bahan masukan kepada pihak sekolah agar lelah mengembangkan kegiatan promotif kesehatan di sekolah khususnya dalam bidang gizi.

### **1.5.3 Bagi Universitas Perintis Indonesia**

Memberikan hasil penelitian tentang gizi seimbangan pada fakultas sehingga dapat dijadikan referensi untuk penelitian selanjutnya dengan desain dan metode yang berbeda.

## **1.6 Ruang Lingkup Penelitian**

Penelitian ini dilaksanakan bertujuan untuk menganalisis pengetahuan dan perilaku gizi seimbang menurut Pedoman Umum Gizi Seimbang (PUGS) melalui media FGD pada siswa SMP Negeri 21 Padang. Faktor-faktor yang diteliti adalah pengaruh pemberian FGD terhadap pengetahuan gizi, pola makan keluarga dan perilaku gizi siswa pada Pedoman Umum Gizi Seimbang (PUGS).

Penelitian ini dilakukan karena berdasarkan hasil observasi awal Berdasarkan hasil observasi awal yang dilakukan pada 11 siswa SMP Negeri 21 Padang bertujuan untuk mengidentifikasi pengetahuan siswa SMP Negeri 21 Padang mengenai gizi seimbang, pola makan yang diterapkan dalam keluarga mereka, dan perilaku yang berkaitan dengan Pedoman Umum Gizi Seimbang (PUGS) sebelum pemberian intervensi *Focus Group Discussion* (FGD), didapatkan gambaran bahwa 32,35% mereka semua tidak mengenal PUGS sebagai pedoman gizi seimbang, mereka lebih mengenal istilah “4 Sehat 5 Sempurna” yang sudah tidak digunakan lagi sebagai pedoman gizi seimbang. Sebagian besar

siswa belum terbiasa dengan kebiasaan makan yang mengacu pada Pedoman Umum Gizi Seimbang.

Dalam ruang lingkup sekolah, mereka lebih sering mengonsumsi jajanan yang kurang sehat, seperti makanan ringan dengan kandungan gula dan garam yang tinggi. Di rumah, banyak siswa yang tidak terlibat langsung dalam perencanaan menu makanan atau tidak diajarkan pentingnya gizi yang seimbang dalam setiap makanan yang mereka konsumsi. Pola makan keluarga menunjukkan bahwa kebiasaan makan di rumah masih didominasi oleh konsumsi makanan cepat saji dan makanan yang tinggi kalori tetapi rendah nilai gizi. Beberapa keluarga seringkali tidak memiliki perencanaan makanan yang baik dan mengandalkan makanan praktis yang mudah didapatkan. Anak-anak lebih cenderung memilih makanan yang digemari, meskipun tidak selalu bergizi.

Dalam beberapa kasus, kebiasaan makan yang tidak sehat dipengaruhi oleh faktor sosial dan budaya keluarga. Beberapa orang tua menganggap bahwa makanan yang enak atau yang sering diiklankan lebih penting daripada makanan yang sehat. Selain itu, siswa cenderung mengikuti kebiasaan teman-teman mereka dalam memilih makanan, tanpa memperhatikan nilai gizi atau manfaat jangka panjang bagi tubuh.

Observasi ini memberikan gambaran bahwa pengetahuan dasar mengenai gizi seimbang dan PUGS di kalangan siswa SMP Negeri 21 Padang, serta kebiasaan makan keluarga mereka, masih perlu ditingkatkan. Oleh karena itu, pemberian FGD sebagai bagian dari intervensi diharapkan dapat memberikan dampak positif terhadap peningkatan pengetahuan dan perubahan perilaku makan yang lebih sehat di kalangan siswa dan keluarga mereka.

Penelitian ini dilakukan oleh mahasiswa Program Studi S1 Gizi Fakultas Kesehatan Universitas Perintis Indonesia dengan metode kualitatif. Dalam pengumpulan data, peneliti melakukan pengumpulan data sekunder dan primer. Data sekunder diambil dengan mengumpulkan data profil sekolah, data Dinas Kesehatan, serta data siswa. Dan data primer didapatkan dengan wawancara mendalam (*Indepth Interview*), FGD (*Focus Group Discussion*), dan observasi awal. Informasi dalam penelitian ini adalah siswa SMP Negeri 21 Padang sebagai informasi utama dan teman sebaya dari siswa SMP Negeri 21 Padang yang menjadi

informasi utama wawancara mendalam. Selain itu terdapat pula pedagang kantin SMP Negeri 21 Padang yang dijadikan sebagai informasi pendukung.

## **BAB V**

### **PEMBAHASAN**

#### **5.1 Keterbatasan Penelitian**

Penelitian ini memiliki beberapa keterbatasan, antara lain :

1. Observasi yang dilakukan oleh peneliti pada tiga orang informan utama hanya terbatas pada perilaku makannya di sekolah. Hal ini dikarenakan sulitnya mengobservasi informan secara diam-diam di rumahnya tanpa diketahui informan. Terlebih observasi yang dilakukan adalah observasi pasif dimana peneliti ingin melihat perilaku makan informan yang sebenarnya tanpa ada yang ditutup-tutupi atau dirubah.
2. Dalam penelitian ini tidak menggunakan recall 2 x 24 jam pada perilaku makan informan sehingga peneliti tidak mengetahui secara pasti berapa asupan energi dan zat gizi lain yang dikonsumsi oleh informan. Sehingga hasil perhitungan gizi informan dalam satu hari merupakan hasil perkiraan dari peneliti berdasarkan hasil wawancara yang telah dilakukan dan dikonversi dalam porsi makanan.
3. Karena informan yang diteliti untuk masing-masing teknik pengambilan data yaitu wawancara mendalam, FGD, dan observasi adalah informan yang berbeda, maka informasi yang digali tidak dapat digunakan untuk validasi data.
4. Pola makan keluarga yang telah diteliti pada informan WM masih kurang mendalam sehingga tidak dapat digunakan untuk mengetahui kecukupan konsumsi makanan pokok, lauk pauk, sayur, dan buah dalam satu hari. Sehingga gambaran kesesuaian pola makan keluarga dengan PUGS hanya secara umum dan tidak dapat menjangkau seluruh pesan.

## **1.2 Gambaran Tingkat Pengetahuan Siswa SMP Negeri 21 Padang Tentang Gizi Seimbang Menurut Pedoman Umum Gizi Seimbang (PUGS)**

### **A. Makanlah Aneka Ragam Makanan**

Berdasarkan hasil penelitian yang telah peneliti paparkan pada bab sebelumnya, dapat diasumsikan bahwa pengetahuan informan baik informan WM, FGD I, maupun FGD II tentang penganekaragaman makanan sudah baik sesuai dengan pesan kesatu dari Pesan Dasar Gizi Seimbang (PDGS) yaitu makanlah aneka ragam makanan. Seluruh informan telah mengetahui tentang gizi seimbang, manfaat dari penganekaragaman makanan serta akibat dari makanan yang tidak beraneka ragam baik secara kuantitas maupun kualitasnya yang mereka ketahui dari berbagai sumber, baik keluarga, guru, media cetak maupun televisi. Terlebih tiga informan FGD II saat SD pernah menjadi dokter kecil dan mendapatkan pengetahuan tentang gizi yang baik dari petugas kesehatan. Dengan memiliki pengetahuan gizi dan kesehatan yang baik, diharapkan mereka juga membiasakan mengkonsumsi makanan yang beranekaragam sehingga mereka bisa mencukupi kebutuhan gizinya sehari-hari serta memiliki tubuh yang ideal agar kesehatannya dapat optimal. Terlebih untuk remaja awal seperti informan, dimana mereka sedang mengalami masa pertumbuhan sehingga membutuhkan asupan gizi yang cukup. Menurut Krummel (1996), nutrisi yang baik selama remaja tidak hanya untuk pertumbuhan dan kesehatan yang optimal tetapi juga untuk pencegahan penyakit kronik. Kekurangan salah satu zat gizi tertentu pada satu jenis makanan, akan dilengkapi oleh zat gizi serupa dari makan yang lain. Dengan mengkonsumsi beraneka ragam makanan, setiap orang dapat mencapai masukan gizi yang lengkap sebab zat gizi tertentu yang tidak terkandung dalam satu jenis bahan makanan akan dilengkapi oleh zat gizi serupa dari dari makanan lain (Departemen Kesehatan, 2003a).

Akan tetapi untuk pengetahuan tentang pedoman gizi seimbang, yang mereka tahu hanya 4 Sehat 5 Sempurna, dan mereka sama sekali tidak mengetahui ataupun tidak pernah mendengar Pedoman Umum Gizi Seimbang (PUGS) yang telah ditetapkan Departemen Kesehatan sebagai pedoman gizi seimbang sejak tahun 1992 sebagai alat pendidikan dan sosialisasi tentang gizi seimbang kepada masyarakat. Hal ini sesuai dengan pernyataan Susanto (2002) bahwa dalam perjalanan usianya yang ke-7 di Tahun 2002 kemarin 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”. Dan pada akhir tahun 2009 hingga tahun 2010 mendatang, Departemen Kesehatan sedang melakukan revisi terhadap PUGS untuk memudahkan masyarakat dalam memahami isi dari PUGS yang sebelumnya dirasa masih sulit untuk dimengerti. Selain itu menurut beliau, kedepannya sosialisasi PUGS akan lebih ditingkatkan lagi, baik melalui media cetak maupun media elektronik seperti iklan di televisi. Dengan demikian kedepannya diharapkan promosi dari PUGS akan lebih maksimal sehingga usaha preventif di bidang gizi masyarakat akan berjalan lebih optimal sehingga prevalensi kejadian gizi buruk dan gizi lebih di Indonesia dapat ditekan sekecil mungkin.

## **B. Makan Makanlah Untuk Memenuhi Kecukupan**

Berdasarkan berbagai pertanyaan yang peneliti ajukan kepada informan, dapat diasumsikan bahwa pengetahuan informan tentang makanan yang dapat memenuhi kebutuhan energi secara umum telah baik sesuai dengan pesan kedua dari Pesan Dasar Gizi Seimbang (PDGS) yaitu makanlah makan untuk memenuhi kecukupan energi. Dimana sebagian besar dari mereka telah mengetahui sumber makanan yang mengandung energi khususnya karbohidrat dan protein, akan tetapi hanya sedikit informan yang tahu bahwa ternyata lemak juga mengandung energi yang sangat besar. Selain itu sebagian besar informan juga mengetahui porsi dari kebutuhan ideal karbohidrat dan protein sedangkan untuk porsi lemak yang ideal tidak ada seorang pun yang tahu. Selain itu seluruh informan juga mengetahui akibat dari mengkonsumsi makanan yang tidak beranekaragam. Menurut Departemen Kesehatan (2003a) makan makanan yang beranekaragam sangat bermanfaat bagi kesehatan. Makanan yang beranekaragam yaitu makanan yang mengandung unsur-unsur zat gizi yang diperlukan tubuh baik kualitas maupun kuantitasnya yang disebut triguna makanan yaitu makanan yang mengandung zat tenaga, pembangun dan zat pengatur. Kekurangan salah satu zat gizi tertentu pada satu jenis makanan, akan dilengkapi oleh zat gizi serupa dari makan yang lain. Dengan mengkonsumsi beraneka ragam makanan, setiap orang dapat mencapai

masuk gizi yang lengkap sebab zat gizi tertentu yang tidak terkandung dalam satu jenis bahan makanan akan dilengkapi oleh zat gizi serupa dari makanan lain.

BB dan TB yang ideal, hanya sebagian saja informan yang tahu serta hanya sebagian kecil informan yang rutin setiap bulannya melakukan penimbangan BB dan TB. Padahal dengan mengetahui BB dan TB yang ideal serta selalu rutin melakukan penimbangan setiap bulannya maka setiap informan dapat mengontrol dan mengatur status gizinya agar bisa selalu normal. Dengan demikian hal yang dapat diintervensi dan harus segera diperbaiki adalah pengetahuan tentang lemak serta pemahaman tentang pentingnya melakukan penimbangan yang rutin. Lemak merupakan salah satu jenis zat gizi yang cukup sering menjadi masalah bagi remaja. Dengan mengetahui sumber, jenis, manfaat serta porsi dari makanan sumber energi yang dibutuhkan informan dalam sehari, diharapkan mereka dapat mengatur pola makan mereka dengan tepat. Hal ini dikarenakan para informan saat ini sedang berada pada golongan remaja awal, telah memiliki cukup kebebasan untuk memilih dan mengatur apa saja yang ingin mereka konsumsi. Jika mereka tidak memiliki pengetahuan tentang kebutuhan asupan makanan yang tepat khususnya pada makanan sumber lemak, besar kemungkinan mereka akan mengaplikasikan pola makan yang salah dan tidak sesuai untuk kebutuhan mereka seperti kebiasaan mengkonsumsi makanan *fastfood*. Hal ini nantinya dapat berdampak terhadap proses pertumbuhan mereka. Oleh karena itu hal yang harus dilakukan adalah pemberian pendidikan gizi melalui penyuluhan kesehatan khususnya informasi tentang lemak, baik yang meliputi jenis, manfaat, serta kebutuhan ideal dalam satu hari.

Selain itu, sebagian besar informan sudah mengetahui berapa BB dan TB yang ideal untuk remaja sesuai mereka. Untuk wanita, rata-rata informan menyebutkan BB yang idealnya sekitar 40-50 kg dan laki-laki sekitar 50 kg. Sedangkan TB yang ideal untuk wanita sekitar 140- 150 cm dan laki-laki sekitar 150-160 cm. Hal ini sesuai WNPG (2004), untuk laki-laki usia 10- 12 tahun BB 35 kg dan TB 138 cm, usia 13-15 tahun BB 46 kg dan TB 150 cm. Sedangkan untuk wanita usia 10-12 tahun BB 37 kg dan TB 145 cm, usia 13-15 tahun BB 48 kg dan TB 153 cm.



Berdasarkan standar BB dan TB tersebut dapat dilihat bahwa pertumbuhan wanita lebih cepat daripada laki-laki. Akan tetapi hal ini akan berbalik pada sekitar usia 16 tahun keatas dimana pertumbuhan laki-laki akan lebih cepat daripada wanita. Hal ini berbanding terbalik dengan setiap jawaban informan yang menyebutkan bahwa BB dan TB laki-laki lebih besar daripada wanita. Selain itu sebagian besar informan menyatakan bahwa mereka tidak rutin setiap bulannya melakukan penimbangan BB dan pengukuran TB. Hal ini sangat disayangkan karena dengan rutin melakukan penimbangan BB maka status gizi seseorang akan terus terpantau. Menurut Departemen Kesehatan (2003b), kegiatan penimbangan berat badan sebaiknya dilakukan rutin sebulan sekali. Dimana pada orang dewasa, cara yang digunakan untuk memantau berat badan menggunakan rumus Indeks Massa Tubuh (IMT) sedangkan Kartu Menuju Sehat (KMS) digunakan untuk bayi, balita, anak sekolah, ibu hamil, dan lansia.

Ketidakteraturan siswa dalam melakukan penimbangan BB dikarenakan mereka tidak memiliki timbangan di rumah mereka masing-masing. Sehingga mereka biasanya menimbang BB mereka di puskesmas ataupun rumah sakit ketika mereka atau ada anggota keluarga mereka yang berobat. Akan tetapi sebenarnya di sekolah khususnya di ruang UKS/PMR juga terdapat timbangan yang seharusnya dapat mereka pergunakan untuk menimbang BB mereka setiap bulan. Akan tetapi sangat disayangkan fasilitas tersebut tidak mereka manfaatkan dengan baik karena alasan ketidaknyamanan dan ketidakberanian siswa untuk meminjam timbangan tersebut.

### **C. Makanlah Makanan Sumber Karbohidrat Setengah Dari Kebutuhan Energi**

Berdasarkan hal tersebut, peneliti mengasumsikan bahwa pengetahuan informan tentang karbohidrat sudah baik sesuai dengan pesan ketiga dari Pesan Dasar Gizi Seimbang (PDGS) yaitu makanlah makanan sumber karbohidrat setengah dari kebutuhan energi. Dimana sebagian besar dari mereka telah mengetahui sumber bahan makanan karbohidrat, jumlah kebutuhan karbohidrat dalam sehari (berdasarkan URT), manfaat karbohidrat untuk kesehatan, serta akibat bila konsumsinya berlebih ataupun kurang.

Konsumsi energi melalui makanan melebihi dari energi yang dikeluarkan maka akan terjadi kelebihan energi. Kelebihan energi ini akan diubah menjadi lemak tubuh. Akibatnya terjadi berat badan lebih atau kegemukan. Kegemukan dapat menyebabkan gangguan fungsi tubuh, merupakan risiko untuk menderita penyakit kronis, seperti diabetes mellitus, hipertensi, penyakit jantung koroner, kanker, dan dapat memperpendek harapan hidup (Almatsier, 2003). Selain kegemukan, kekurangan energi yang berlangsung lama pada seseorang juga akan mengakibatkan penurunan berat badan dan kekurangan zat gizi lain. Penurunan berat badan yang berlanjut akan menyebabkan keadaan gizi kurang. Keadaan gizi kurang akan membawa akibat terhambatnya proses tumbuh kembang pada anak.

Konsumsi karbohidrat dalam satu hari harus dibatasi. Apabila energi yang diperoleh dari makanan sumber karbohidrat kompleks melebihi 60 % kebutuhan energi, maka kebutuhan protein, vitamin, dan mineral akan sulit dipenuhi. Adapun anjuran konsumsi makanan pokok sumber karbohidrat kompleks di Indonesia adalah 3-8 porsi per hari sesuai dengan porsi dalam daftar penukar bahan makanan (Depkes, 1995). Dimana porsi tersebut setara dengan 3 – 4 piring nasi (1 piring = 200 gram) (Almatsier, 2003). Dengan pengetahuan tersebut diharapkan informan dapat mengaplikasikan pengetahuannya ke dalam pola makannya sehari-hari dengan mencukupi kebutuhan karbohidratnya sesuai dengan kebutuhan energi mereka agar aktivitas sehari-hari mereka dapat berjalan dengan optimal.

#### **D. Batasi Konsumsi Lemak dan Minyak Sampai Seperempat Dari Kecukupan Energi**

Seluruh informan utama telah mengetahui makanan sumber protein dan lemak. Untuk jenis protein dan lemak, sebagian informan utama telah mengetahui bahwa protein terdiri dari dua jenis, yaitu protein hewani dan protein nabati dan hanya sebagian kecil dari informan utama yang telah mengetahui bahwa jenis lemak menurut sumbernya ada dua yaitu lemak hewani dan nabati. Dan hanya seorang informan FGD II, laki-laki dengan status gizi normal yang menyebutkan lemak jenuh, akan tetapi ia tidak mengetahui tentang lemak tak jenuh dan lemak trans. Akan tetapi selain lemak nabati dan hewani, ditinjau dari kemudahan proses pencernaan, lemak terbagi 3 golongan. Yaitu lemak yang mengandung asam lemak

tak jenuh ganda yang paling mudah dicerna, lemak yang mengandung asam lemak tak jenuh tunggal yang mudah dicerna, dan lemak yang mengandung asam lemak jenuh yang sulit dicerna. Makanan yang mengandung asam lemak tak jenuh ganda dan tak jenuh tunggal umumnya berasal dari makanan nabati, kecuali minyak kelapa. Makanan sumber asam lemak jenuh umumnya berasal dari hewani (Depkes, 1995).

Sebagian besar informan utama menyebutkan kebutuhan protein sebanyak satu potong setiap satu kali makan, dan tiga potong lauk untuk satu hari. Sedangkan untuk jumlah kebutuhan lemak mereka dalam satu hari, tidak ada seorang informan pun yang tahu. Menurut Departemen Kesehatan (2003a), konsumsi lemak dan minyak dalam makanan sebaiknya 15 – 25% dari kebutuhan energi atau setara dengan 3 potong makanan yang berminyak/lemak atau dalam bentuk minyak/lemak paling banyak 2-4 sendok makan.

Sebagian besar informan utama telah mengetahui manfaat protein sebagai zat pembangun yang membantu pertumbuhan, mengganti sel-sel tubuh yang rusak, serta sebagai sumber tenaga/energi. Sedangkan untuk manfaat lemak, sebagian kecil informan utama mengetahui bahwa lemak berguna sebagai cadangan energi dan ada seorang informan FGD II, yaitu informan perempuan dengan status gizi normal mengatakan bahwa lemak dapat memberikan panas tubuh sehingga tidak mudah kedinginan saat musim dingin.

Sebagian kecil informan utama telah mengetahui akibat mengkonsumsi protein yang berlebih, yaitu dapat menyebabkan lemas, pertumbuhan kurang bagus, serta dapat menyebabkan penyakit jantung. Untuk pengetahuan tentang akibat dari konsumsi lemak yang berlebih, sebagian besar informan utama menyebutkan bahwa kelebihan konsumsi lemak dapat mengakibatkan kegemukan dan dalam jangka panjang dapat mengakibatkan penyakit jantung. Selain itu sebagian kecil informan utama dapat menyebutkan akibat dari kurangnya asupan/konsumsi protein, yaitu dapat menyebabkan pertumbuhannya terhambat serta menjadi kurang gizi / kurus. Untuk akibat kurang konsumsi lemak, sebagian informan utama menyatakan bahwa kurangnya konsumsi lemak bisa menyebabkan seseorang lemas, tak bertenaga, daya tahan tubuhnya kurang, kurus, serta dapat terjadi

malnutrisi/kurang gizi. Lemak memiliki fungsi sebagai berikut (Almatsier, 2003) : sumber energi, sumber asam lemak esensial, alat angkut vitamin larut lemak, menghemat protein, memberi rasa kenyang dan kelezatan, sebagai pelumas dan membantu pengeluaran sisa pencernaan., memelihara suhu tubuh, dan pelindung organ tubuh. Jika konsumsi lemak dalam makanan kurang maka absorpsi vitamin larut lemak akan terganggu. Selain itu, kekurangan asam lemak omega-3 dapat menimbulkan gangguan syaraf dan penglihatan. Disamping itu kekurangan asam lemak esensial menghambat pertumbuhan pada bayi dan anak-anak, kegagalan reproduksi serta gangguan pada kulit, ginjal, dan hati. Sedangkan konsumsi lemak yang berlebih dapat menyebabkan obesitas.

Berdasarkan keadaan tersebut, dapat terlihat bahwa pengetahuan informan tentang konsumsi lemak secara umum sudah baik sesuai dengan pesan keempat dari Pesan Dasar Gizi Seimbang (PDGS) yaitu batasi konsumsi lemak dan minyak sampai seperempat dari kecukupan energi. Dimana sebagian besar informan telah memiliki pengetahuan tentang sumber protein dan lemak, jenis protein, kebutuhan protein yang ideal dalam satu hari, manfaat protein, akibat konsumsi lemak yang berlebih dan kurang. Sedangkan pengetahuan tentang jenis lemak, kebutuhan lemak yang ideal dalam satu hari, manfaat lemak, serta akibat konsumsi protein yang berlebih dan kurang dari kebutuhan ideal dalam sehari masih kurang dimiliki oleh informan.

Pengetahuan ini sangat berguna, agar mereka dapat mengatur asupan makanan yang mereka konsumsi sehari-hari, khususnya untuk membatasi konsumsi lemak yang berlebihan. Terlebih, maraknya jajanan makanan fastfood yang cenderung tinggi lemak dan kolesterol tetapi minim kandungan zat gizi lain yang sangat diperlukan tubuh. Sehingga tidak mengherankan jika prevalensi kejadian status gizi lebih pada remaja saat ini sangat tinggi. Hal ini harus segera ditanggulangi dengan cara pemberian pendidikan kesehatan di sekolah dengan penyuluhan gizi khususnya dalam bidang gizi dengan tentang gizi remaja khususnya tentang lemak.

#### **E. Gunakan Garam Beryodium**

Seluruh informan utama mengetahui manfaat konsumsi garam yang mengandung yodium adalah untuk mencegah penyakit gondok. Akan tetapi tidak ada satu orang pun dari mereka yang mengetahui bahwa kekurangan yodium dapat menurunkan kecerdasan seseorang serta hanya ada seorang informan yang tahu bahwa kekurangan yodium berdampak kurang baik bagi pertumbuhan seseorang. Hal ini sesuai menurut Departemen Kesehatan (2003b), dimana kekurangan yodium dalam tubuh dapat mengakibatkan penyakit gondok dan kretin (kekerdilan). Kekurangan dalam makanan sehari-hari, dapat menurunkan tingkat kecerdasan seseorang. Maka bagi anak sekolah yang menderita GAKY memerlukan waktu yang relatif lama dalam menyelesaikan sekolah. Bahkan bagi yang menderita GAKY tingkat berat (kretin, kretinisme) tidak mampu menyerap pelajaran pendidikan tingkat dasar. Hal ini juga diungkapkan dalam Almatsier (2003), bahwa gejala kekurangan iodium adalah malas dan lamban, kelenjar tiroid membesar, pada ibu hamil dapat mengganggu pertumbuhan dan perkembangan janin, dan dalam keadaan berat bayi lahir dalam keadaan cacat mental yang permanen serta hambatan pertumbuhan yang dikebal sebagai kretinisme. Seorang anak yang menderita kretinisme mempunyai bentuk tubuh abnormal dan IQ sekitar 20. Kekurangan iodium pada anak-anak menyebabkan kemampuan belajar yang rendah. Menurut Departemen Kesehatan (2003a), gangguan Akibat Kekurangan Yodium (GAKY) dapat diatasi dengan meminum kapsul yodium sesuai dosis dan menggunakan garam yodium setiap hari. Akan tetapi suplemen iodium dalam dosis yang terlalu tinggi juga dapat menyebabkan pembesaran kelenjar tiroid, seperti halnya kekurangan iodium. Dalam keadaan berat hal ini dapat menutup jalan pernapasan sehingga menimbulkan sesak napas (Almatsier, 2003).

Sebagian besar informan utama tidak mengetahui akibat dari mengkonsumsi garam yang berlebih. Akan tetapi sebagian kecil informan utama mengetahui bahwa konsumsi garam berlebih dapat menimbulkan penyakit tekanan darah tinggi. Selain itu seluruh informan utama juga tidak mengetahui berapa batas takaran konsumsi garam untuk setiap orang dalam satu harinya. Dimana menurut Departemen Kesehatan (2003b), dianjurkan untuk mengkonsumsi garam tidak lebih dari 6 gram per orang per hari (2 gram tiap 1000 kkal), atau satu sendok teh setiap hari. Dengan mengkonsumsi garam beryodium tidak lebih dari 6 gram

sehari, kebutuhan yodium dapat terpenuhi, namun ambang batas penggunaan natrium tidak terlampaui.

Berdasarkan hal tersebut, peneliti mengasumsikan bahwa pengetahuan informan utama tentang garam beryodium masih kurang pada pesan kelima dari Pesan Dasar Gizi Seimbang (PDGS) yaitu gunakan garam beryodium, dimana mereka hanya mengetahui bahwa garam beryodium bermanfaat untuk mencegah penyakit gondok saja, tetapi mereka tidak mengetahui akibat dari konsumsi garam dalam jumlah yang berlebih serta mereka pun tidak mengetahui berapa batas konsumsi garam dalam sehari. Dengan mengetahui akibat dari konsumsi garam yang berlebih serta berapa batas aman penggunaan garam diharapkan informan dapat membatasi konsumsi garam pada makanannya sehari-hari agar mereka terhindar dari penyakit tekanan darah tinggi / hipertensi. Dengan demikian para informan dan siswa lainnya membutuhkan penyuluhan gizi yang berkaitan tentang kebutuhan yodium dalam satu hari.

#### **F. Makanlah Makanan Sumber Zat Besi**

Sebagian kecil informan utama menyatakan bahwa zat besi berguna untuk pembentukan sel darah merah. Hal ini tidak sesuai dengan Almatier (2003), bahwa 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. Sedangkan informan lainnya menganggap bahwa zat besi bermanfaat untuk mencegah osteoporosis pada tulang yang biasa terjadi pada orang tua.

Sebagian kecil informan utama mengetahui bahwa kurangnya zat besi dalam konsumsi makanan sehari-hari dapat menyebabkan penyakit anemia. akan tetapi tidak ada seorang informan pun yang tahu akibat dari konsumsi zat besi yang berlebih. Selain itu sebagian besar informan utama mengetahui gejala anemia, diantaranya pusing, mudah lelah, mual, muntah, tak bersemangat, dsb. Bahkan ada informan yang mengatakan bahwa anemia dapat menyebabkan seseorang pingsan dan mudah marah. Kekurangan zat besi pada umumnya menyebabkan pucat, rasa

lemah, letih, pusing, kurang nafsu makan, menurunnya kebugaran tubuh, menurunnya kemampuan kerja, menurunnya kekebalan tubuh, dan gangguan penyembuhan luka. Disamping itu kemampuan mengatur suhu tubuh menurun (Almatsier, 2003). Selain kekurangan, kelebihan zat besi yang sering terjadi dikarenakan konsumsi suplemen zat besi yang berlebihan dapat mengakibatkan rasa nek, muntah, diare, denyut jantung meningkat, sakit kepala, mengigau, dan pingsan. Selain itu seluruh informan utama juga tidak mengetahui berapa kadar Hb (Haemoglobin) yang normal untuk remaja seusia mereka. Menurut Departemen Kesehatan (2003b), pada penderita anemia, apabila dilakukan pemeriksaan kadar Hb dalam darah maka angka Hb kurang dari normal, dimana kadar Hb normal untuk wanita tidak hamil adalah 12,0- 15,5 g/dl, wanita hamil 11,0-14,0 g/dl, dan pria adalah 13,0-17,0 g/dl. AGB dapat ditanggulangi dengan minum sirup zat besi atau Tablet Tambah Darah (TTD) dan mengkonsumsi makanan tinggi sumber zat besi.

Selain itu, sebagian kecil informan utama mengetahui bahwa zat besi banyak terkandung dalam sayuran khususnya di bayam. Sumber utama zat besi adalah bahan pangan hewani dan kacang-kacangan serta sayuran berwarna hijau tua. Hal ini sesuai menurut Departemen Kesehatan (2003b), tidak ada satupun dari mereka yang menyebutkan bahwa zat besi juga terdapat didalam bahan pangan hewani dan kacang-kacangan. Akan tetapi banyak juga dari mereka yang menyebutkan bahwa zat besi banyak terkandung didalam susu.

Berdasarkan hal ini, terlihat bahwa pengetahuan informan tentang zat besi masih kurang pada pesan keenam dari Pesan Dasar Gizi Seimbang (PDGS) yaitu makanlah makanan sumber zat besi. Dimana sebagian besar informan tidak mengetahui manfaat zat besi, akibat dari kekurangan zat besi, kadar normal Hb dalam darah, serta sumber makanan apa saja yang mengandung tinggi zat besi. Hal ini sangat disayangkan, karena dengan minimnya pengetahuan tentang zat besi, besar kemungkinan informan utama nantinya akan mengalami anemia karena tidak mengetahui makanan apa yang harus mereka konsumsi untuk mencukupi kebutuhan zat besi dalam satu hari. Tentunya hal ini akan menghambat proses pertumbuhan dari informan. Jika seseorang telah mengetahui manfaat dan akibat serta sumber zat besi dalam makanan, diharapkan mereka dapat mengatur pola

makan mereka sehari dengan baik dan seimbang sesuai dengan kebutuhan mereka sendiri. Dengan demikian informan membutuhkan pengetahuan gizi khususnya tentang zat besi.

#### **G. Biasakan Makan Pagi**

Seluruh informan utama telah mengetahui bahwa makan pagi atau sarapan bermanfaat untuk memberikan energi dan tenaga untuk menjalankan aktivitas sehari-hari. Selain itu beberapa informan juga menyebutkan bahwa makan pagi dapat membuat belajar menjadi lebih berkonsentrasi serta aktivitas akan berjalan lebih optimal dan tubuh juga terasa lebih fit / bertenaga. Seluruh informan utama juga menyatakan bahwa akibat jika seseorang tidak makan / sarapan pagi, maka akan menyebabkan lemas, lapar, tak bertenaga, tidak konsentrasi, bahkan pingsan.

peneliti mengasumsikan bahwa pengetahuan informan tentang pentingnya membiasakan sarapan pagi telah baik sesuai dengan pesan kedelapan dari Pesan Dasar Gizi Seimbang (PDGS) yaitu biasakan makan pagi. Dimana informan telah mengetahui apa saja manfaat dan akibat dari sarapan pagi setiap hari. Dengan membiasakan makan pagi, kadar gula darah yang dibutuhkan tubuh untuk beraktivitas khususnya konsentrasi dalam belajar pada pagi hari dapat tercukupi sehingga aktivitas informan pada pagi hari dapat berjalan dengan optimal.

#### **H. Minumlah Air Bersih Yang Aman dan Cukup Jumlahnya**

Sebagian besar informan utama menyatakan bahwa air berguna bagi tubuh untuk menghilangkan rasa haus, agar tidak dehidrasi, membantu mencerna makanan, untuk memperlancar peredaran darah, serta ada seorang informan yang menyatakan bahwa air dapat mengeluarkan toksik-toksik dalam tubuh. Sebagian besar informan utama juga menyatakan bahwa batas minimal konsumsi air minum dalam sehari adalah sebanyak delapan gelas sehari atau setara dengan dua liter air. Selain itu seluruh informan utama mengetahui bahwa jika seseorang kurang mengkonsumsi air minum dapat mengakibatkan dehidrasi, rasa haus, kurang tenaga, menghambat peredaran darah, serta menghambat pengeluaran toksik dalam tubuh. Hal ini sesuai dengan fungsi air dalam tubuh yaitu melancarkan transportasi zat gizi dalam tubuh, mengatur keseimbangan cairan dan garam mineral dalam



tubuh, mengatur suhu tubuh, melancarkan dalam proses buang air besar dan kecil (Depkes, 2003b). Selain itu, Almatsier (2003) juga menjelaskan bahwa air memiliki fungsi sebagai pelarut dan alat angkut, katalisator, pelumas, fasilitator pertumbuhan, pengatur suhu, serta sebagai peredam benturan. Menurut Departemen Kesehatan (2003b), bahwa cairan yang dikonsumsi orang dewasa, terutama air minum, sekurang-kurangnya dua liter atau setara dengan delapan gelas setiap hari sehingga dapat terhindar dari dehidrasi atau kekurangan cairan tubuh dan dapat menurunkan resiko penyakit batu ginjal.

Berdasarkan hal tersebut, peneliti mengasumsikan bahwa pengetahuan informan tentang konsumsi air minum sudah baik pada pesan kesembilan dari Pesan Dasar Gizi Seimbang (PDGS) yaitu minumlah air bersih yang aman dan cukup jumlahnya. Dimana informan telah memiliki pengetahuan tentang manfaat air dalam tubuh, batas konsumsi air, serta akibat bila konsumsi air kurang dari kebutuhan ideal tubuh. Akan tetapi sayangnya dalam penelitian ini, peneliti melewatkan pertanyaan yang berhubungan dengan keamanan air minum, sehingga informasi yang digali hanya manfaat dan kecukupan konsumsi air minum dalam sehari. Konsumsi air minum serta memenuhi kecukupan air yang diperlukan tubuh sangatlah penting karena dua pertiga berat badan kita terdiri dari air dimana mulai dari darah, otot, tulang maupun disetiap jaringan tubuh kita. Kebutuhan air tersebut untuk memenuhi kekurangan cairan tubuh yang terbuang dari air seni, saat buang air air besar, keringat, serta dari pernafasan yang keluar melalui uap air.

## **I. Lakukan Aktifitas Fisik Secara Teratur**

Seluruh informan utama menyatakan bahwa olah raga bermanfaat untuk kesehatan, tubuh terasa lebih segar, fit, tidak mudah sakit, serta dapat menurunkan berat badan. Selain itu mereka semua juga menyatakan bahwa olah raga harus rutin dilaksanakan. Untuk frekuensi dan durasi olah raga, mereka 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 / lama waktu berolah raga yang beragam, ada informan yang

mengatakan olah raga sebaiknya selama 15 menit ada juga yang mengatakan selama 3 jam. Dan hanya sebagian kecil yang menyatakan bahwa olah raga sebaiknya 3 kali dalam seminggu.

Berdasarkan hal tersebut, peneliti mengasumsikan bahwa pengetahuan informan tentang aktifitas fisik yang teratur telah baik sesuai dengan pesan kesepuluh dari Pesan Dasar Gizi Seimbang (PDGS) yaitu lakukan aktivitas fisik yang teratur. Dimana seluruh informan tahu manfaat melakukan olah raga atau aktivitas fisik secara teratur. Sedangkan untuk frekuensi dan durasi olah raga ataupun aktifitas fisik yang ideal pengetahuan mereka masih kurang. Dengan demikian, informan dan siswa lainnya masih membutuhkan pendidikan kesehatan khususnya tentang frekuensi dan durasi olah raga. Aktivitas fisik berguna untuk mempertahankan derajat kesehatan yang optimal bagi setiap manusia. Selain itu olah raga juga harus disesuaikan usia, jenis kelamin, pekerjaan serta kondisi kesehatan masing-masing individu. Selain itu berat ringannya aktivitas fisik seperti olah raga juga harus memperhitungkan masukan gizi yang diperoleh dari makanan sehari-hari agar kebutuhannya selalu seimbang. dengan rutin berolah raga sangat bermanfaat untuk mengurangi terjadinya resiko penyakit kronik disaat dewasa. Kemudian menurut Valimaki (1994), bahwa olahraga sebaiknya dilakukan minimal dalam seminggu 3 kali, dengan durasi minimal lebih dari 30 menit. Menurut Departemen Kesehatan (2003b), 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.

#### **J. Makanlah Makanan yang Aman Bagi Kesehatan**

Seluruh informan utama 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, dll. Hal ini sesuai menurut Departemen Kesehatan (2003a), 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”. Makanan yang aman harus pula memenuhi syarat wholesome. Artinya zat-zat gizi tidak banyak yang hilang, dan bentuk fisiknya masih utuh. Kecuali apabila makanan yang akan diolah sengaja diubah bentuk fisiknya (misalnya ikan dijadikan tepung, dll). 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 (Depkes, 2003a).

Berdasarkan hal tersebut, peneliti mengasumsikan bahwa pengetahuan informan tentang konsumsi makanan yang aman bagi kesehatan sudah baik sesuai pada pesan keduabelas dari Pesan Dasar Gizi Seimbang (PDGS) yaitu makanlah makanan yang aman bagi kesehatan. Dimana seluruh informan telah memiliki pengetahuan tentang criteria makanan yang aman bagi kesehatan. Dengan mengkonsumsi makanan yang aman makan maka manfaat dari makanan dapat didapatkan seperti nilai gizi. Selain itu juga dapat terhindar dari bahaya keracunan makanan yang saat ini telah banyak terjadi. Dengan pemberian informasi kesehatan kepada masyarakat luar khususnya pada remaja, diharapkan derajat kesehatan mereka dapat lebih terjamin dan ditingkatkan lagi dengan gaya hidup dan pola makan yang sehat.

#### **K. Bacalah Label Pada Makanan yang Dikemas**

Seluruh informan utama telah mengetahui label-label apa saja yang biasanya ada dikemasan makanan, diantaranya tanggal kadaluwarsa (expired), komposisi makanan, kandungan gizi makanan, kode halal, berat bersih dan berat kotor makanan, no registrasi dari BPOM, serta cara pembuatan makanan. Dan

sebagian besar informan utama menyatakan bahwa membaca label kemasan sebelum membeli makanan sangat penting, karena dengan membaca label kemasan tersebut informan dapat mengetahui kapan tanggal kadaluwarsanya, komposisi/bahan pembuatan makanan, kandungan gizi dari makanan serta kehalalan makanan sehingga konsumen dapat mengetahui keamanan dari makanan yang dibelinya. Hal ini sesuai dengan Departemen Kesehatan (2003b) yang menyatakan bahwa semua keterangan yang rinci pada label makanan yang dikemas sangat membantu konsumen pada saat memilih dan menggunakan makanan tersebut, sesuai kebutuhan gizi dan keadaan kesehatan konsumen.

Seluruh informan utama mendapatkan informasi kesehatan dari sumber yang beragam, diantaranya : TV , majalah, koran, buku, internet, orang tua, teman, guru, petugas kesehatan, dsb. Mereka juga menyatakan bahwa informasi kesehatan yang mereka miliki sangat bermanfaat untuk kehidupan mereka karena semua informasi tersebut dapat mereka aplikasikan dalam kehidupan mereka sehari-hari. Selain itu seluruh informan utama memiliki kebutuhan informasi yang berbeda, ada informan yang merasa membutuhkan informasi tentang kesehatan remaja, tentang gizi seimbang pada remaja, tentang berbagai penyakit, tentang kesehatan reproduksi, tentang bahaya narkoba, rokok, bahkan ada informan yang merasa membutuhkan informasi tentang bagaimana cara menyesuaikan di lingkungan sosialnya. Berdasarkan hal tersebut, peneliti mengasumsikan bahwa pengetahuan informan tentang konsumsi makanan yang aman bagi kesehatan telah baik sesuai dengan pesan ketigabelas dari Pesan Dasar Gizi Seimbang (PDGS) yaitu bacalah label pada makanan yang dikemas.

### **1.3 Gambaran Pola Konsumsi Keluarga Dari Siswa SMP Negeri 21 Padang**

Menurut Suhardjo (1989), pola makan keluarga adalah kebiasaan makan yang dimulai dirumah, atas bimbingan dari orang tua, baik itu ibu, ayah, dan anggota keluarga lainnya. Seseorang anak tidak dilahirkan dengan kebiasaan makan tertentu, tetapi kebiasaan makan terbentuk dari pengalamannya belajar makan dari makanan yang disuguhkan keluarga. Peran ibu biasanya lebih berpengaruh terhadap pembentukan kebiasaan makan anak. Pengetahuan serta kesukaan ibu terhadap jenis-jenis makanan tertentu sangat berpengaruh terhadap hidangan yang disajikan.

Disamping itu kesukaan ayah terhadap jenis makanan tertentu juga berpengaruh terhadap hidangan dirumah tangga. Apabila seorang ibu kurang bijaksana dapat mengakibatkan gizi kurang bagi anak-anaknya. Anak-anak biasanya meniru apa yang dilakukan oleh orang tua atau kakak-kakaknya. Bila anak melihat anggota keluarga lain ikut mengkonsumsi makanan yang dihidangkan oleh ibu, maka mereka juga mengkonsumsi. Jelas sekali bahwa peran ibu dalam membiasakan makan yang sehat sangat besar (Suhardjo, 1989).

Dari seluruh informasi yang telah didapatkan dan diuraikan pada bab sebelumnya, dapat terlihat bahwa secara umum sebagian besar pola makan keluarga informan WM telah sesuai dengan Pedoman Umum Gizi Seimbang. Mulai dari kebiasaan sarapan pagi, mengkonsumsi makanan yang beragam dan mengandung berbagai zat gizi seperti makanan pokok, sayur, lauk hewani, pauk nabati, dan buah walaupun ada beberapa informan utama yang tidak menyukai jenis makanan tertentu. Selain itu sebagian besar informan juga mengkonsumsi air minum dalam jumlah yang cukup, mengkonsumsi garam beryodium, berolah raga, tidak mengkonsumsi alkohol, serta mengkonsumsi makanan yang aman bagi kesehatan. Akan tetapi untuk perilaku membaca label pada kemasan makanan pada keluarga masih kurang. Sedangkan kecukupan energi dalam satu hari, konsumsi makanan sumber KH setengah dari kebutuhan energi, konsumsi lemak dan minyak sampai seperempat dari kecukupan energi, dan konsumsi makanan yang mengandung zat besi tidak dapat diketahui oleh peneliti karena kurang dalamnya informasi yang digali oleh peneliti pada informan. Dan untuk perilaku pemberian ASI terlupa untuk ditanyakan pada informan pendukung. Sehingga untuk penelitian selanjutnya sebaiknya pola makan keluarga dapat digali secara mendalam untuk mengetahui kesesuaiannya dengan masing-masing pesan dalam PUGS.

Untuk mengajarkan dan menerapkan pola makan yang seimbang di keluarga membutuhkan pengetahuan yang baik tentang gizi khususnya bagi para ibu, karena merekalah yang memiliki peran besar untuk mendidik dan merawat anggota keluarganya. Oleh sebab itu pendidikan gizi sangat mereka butuhkan. Terlebih saat ini banyak ibu muda yang kurang terampil dalam merawat anak-anaknya. Oleh sebab itu sebaiknya bagi calon ibu yang akan menikah dibekali dengan pengetahuan tentang kesehatan khususnya tentang gizi yang seimbang untuk keluarga. Tentunya

hal ini membutuhkan kerjasama dari berbagai pihak, mulai dari pemerintah, petugas kesehatan, keluarga dari calon ibu, serta calon ibunya sendiri agar mau belajar untuk dapat memenuhi kecukupan gizi keluarga yang baik agar tumbuh kembang anak- anak mereka dapat optimal.

#### **5.4 Gambaran Perilaku Gizi Seimbang Pedoman Umum Gizi Seimbang (PUGS) Pada Siswa SMP Negeri 21 Padang**

Perilaku gizi seimbang informan dapat diketahui melalui wawancara mendalam dan observasi pada informan yang berbeda. Berikut analisis perilaku gizi seimbang menurut (PUGS) :

##### **A. Makanlah Aneka Ragam Makanan**

Berdasarkan hasil penelitian yang dapat dilihat pada bab sebelumnya, dapat terlihat bahwa seluruh perilaku makan informan telah sesuai dengan pesan kesatu dari Pesan Dasar Gizi Seimbang (PDGS) yaitu makanlah aneka ragam makanan. Sebagian informan wawancara mendalam telah memenuhi prinsip penganekaragaman yang ideal dalam pola makannya. Menurut Departemen Kesehatan (2003a), pola makan yang ideal adalah jika setiap kali makan siang dan makan malam, hidangan tersebut terdiri dari 4 kelompok makanan (makanan pokok, lauk pauk, sayur dan buah). Kebiasaan untuk mengkonsumsi buah pada informan bervariasi, tergantung dari buah yang dibeli oleh masing-masing ibu mereka di rumah. Dalam seminggu informan dapat mengkonsumsi buah setiap dua hingga empat kali dalam seminggu, oleh sebab itu minimal dua hari sekali mereka dapat mengkonsumsi buah pada siang dan malam hari sehingga mereka dapat melengkapi menu makanan dan nutrisinya dalam satu hari. Sedangkan tiga orang lainnya memiliki pola makan yang sesuai dengan prinsip penganekaragaman minimal. Hal ini sesuai menurut Departemen Kesehatan (2003a), bahwa keanekaragaman makanan dalam hidangan sehari - hari yang dikonsumsi, minimal harus berasal dari satu jenis makanan sumber zat tenaga, satu jenis makanan sumber zat pembangun dan satu jenis makanan sumber zat pengatur. Dimana untuk informan laki-laki dengan status gizi kurang, setiap harinya selalu mengkonsumsi makanan pokok, lauk pauk, sayur, dan buah. Akan tetapi untuk konsumsi buah setiap harinya hanya menghabiskan satu potong buah, yaitu hanya pada saat makan

siang saja yang telah disediakan oleh catering pesanan ayahnya. Sedangkan dalam prinsip penganekaragaman makanan yang ideal, konsumsi buah dua porsi dalam sehari yaitu saat makan siang dan malam. Sehingga untuk memenuhi prinsip penganekaragaman yang ideal, ia hanya perlu menambah porsi buah saat makan malam atau mungkin makan paginya. Untuk informan perempuan dengan status gizi kurang, setiap harinya tidak mengkonsumsi sayuran khususnya sayuran hijau. Hal ini dikarenakan ia terkadang masih dapat memakan wortel walaupun hanya sedikit. Ketidaksukaannya pada sayur dikarenakan ia tidak dapat mengunyah dengan halus sehingga sayur yang ia makan tidak bisa tertelan dan ia menjadi muntah. Menurut informan pendukung yaitu ibu informan, di keluarganya hanya informan utama yang tidak menyukai sayur. Hal ini dikarenakan saat kecil ia memiliki masalah gigi geligi “ompong” sehingga tidak dapat mengunyah makanan dengan baik, dan ibunya mengaku cukup memaksakan sang anak agar ia mau menelan sayur yang ia makan sehingga bukannya tertelan akan tetapi sebaliknya informan malah muntah karena tidak dapat mengunyahnya dengan halus. Dan hingga saat ia telah remaja seperti saat ini, informan tetap tidak menyukai sayur karena malas mengunyah dan kemungkinan besar rasa trauma akan kejadian masa kecilnya yang selalu muntah ketika makan sayur menyebabkan ia tidak mau mengkonsumsi sayur khususnya sayuran hijau yang seratnya cukup tinggi. Sehingga walaupun setiap hari ibunya membuatkan sayuran untuk keluarga, informan utama tetap tidak mau memakannya. Selain itu informan utama juga mengatakan bahwa rasa sayuran tidak enak sehingga menambah rasa tidak sukanya pada sayuran. Sebenarnya hal ini dapat diatasi dengan cara memotong kecil sayuran agar memudahkan informan untuk menelannya. Ataupun untuk memenuhi serat, vitamin, dan mineral yang terdapat dalam sayuran, sebaiknya informan menambah porsi buah yang dapat ia makan dalam satu hari sebanyak empat porsi. Jika tambahan buah itu masih belum dapat memenuhi kebutuhan vitamin dan mineralnya, ia dapat mengkonsumsi suplemen sayuran yang saat ini telah banyak tersedia. Kecukupan vitamin dan mineral yang terdapat dalam buah dan sayuran ini memiliki peran yang sangat penting, yaitu untuk melancarkan fungsi organ-organ tubuh. Sedangkan informan lainnya, yaitu informan wanita dengan status gizi lebih yang tidak menyukai tahu tempe sehingga ia hanya mengkonsumsi protein nabati.

Hal ini sesuai dengan keterangan ibu informan yang menyatakan dikeluarkannya informan dan ayahnya tidak menyukai tahu tempe karena alasan tidak menyukai rasanya. Walaupun tidak menyukai tahu tempe, sebenarnya informan juga bisa mendapatkan manfaat protein nabati dari sumber makanan lain, yaitu berupa kacang-kacangan seperti kacang merah, kacang kedelai, kacang hijau, dll. Untuk dua orang informan wanita dengan status gizi kurang dan lebih, dengan perilaku makan yang demikian sebenarnya mereka memiliki pengetahuan yang baik khususnya tentang manfaat penganekaragaman makanan serta manfaat sayur dan protein. Selain itu setiap harinya ibu mereka menyiapkan sayur dan tahu tempe dirumahnya masing-masing karena keluarga yang lain menyukai makanan tersebut. Dengan demikian walaupun memiliki pengetahuan yang cukup baik serta ketersediaan makanan tersebut baik di rumah maupun di sekolah tetap tidak dapat membuat mereka menyukai makanan tersebut. Dan pengetahuan yang dimiliki hanya sekedar tahu dan belum berubah menjadi sikap yang positif untuk menyukai makanan tersebut sehingga perilaku mereka tetap tidak berubah. Karena untuk merubah perilaku harus didasari dari keinginan mereka sendiri. Walau pengetahuan mereka telah baik akan tetapi mereka tetap membutuhkan adanya pendidikan kesehatan berupa penyuluhan gizi agar pola pikir mereka dapat terbuka khususnya tentang pentingnya manfaat mengonsumsi sayur dan protein nabati. Dengan pemberian informasi yang terus menerus baik dari petugas kesehatan, guru, maupun teman diharapkan dapat menggerakkan hati mereka untuk mulai mencoba menyukai makanan yang tidak mereka sukai. Sedangkan untuk informan laki-laki dengan status gizi kurang dan informan lainnya yang tidak mengonsumsi buah setiap hari, pada dasarnya pengetahuan mereka akan manfaat mengonsumsi buah dan manfaat untuk memiliki pola makan seimbang yang cukup baik, dimana gizi seimbang yang mereka tahu adalah 4 sehat 5 sempurna. Akan tetapi ternyata pola makan buah mereka sangat tergantung pada ketersediaan buah di rumah yang telah disiapkan oleh ibu mereka masing-masing. Terlebih di kantin sekolah tidak menjual buah-buahan yang berupa rujak ataupun jus buah. Sehingga memperkecil kesempatan mereka untuk dapat mengonsumsi buah. Dengan demikian, sebagai masukan kepada pihak sekolah khususnya kepada penjual kantin agar juga mulai menjual rujak dan jus buah. Selain sehat, jus buah juga bebas dari bahan pengawet



dan pemanis buatan tidak seperti minuman sachetan yang banyak mereka jual sekarang ini. Tentunya rujak dan buah menambah variasi makanan yang dijual dan mempunyai nilai jual yang cukup menguntungkan bagi mereka. Selain di sekolah dan rumah sebenarnya mereka dapat mengonsumsi rujak dan jus buah yang banyak dijual di jalan untuk memenuhi kecukupan serat, vitamin, dan mineral yang mereka butuhkan, akan tetapi mereka harus tetap memperhatikan keamanan dan kebersihan makanan/minuman yang mereka beli.

Selain informan WM, peneliti juga mengobservasi pola makan pada tiga orang informan yang berbeda. Dalam dua kali observasi, terlihat bahwa makanan jajanan dua dari tiga informan tersebut di sekolah telah cukup beraneka ragam walaupun tidak terdapat tahu tempe sebagai sumber protein nabati dan zat pembangun, serta buah sebagai zat pengatur. Akan tetapi minimal dari makanan tersebut telah mewakili sumber zat tenaga, zat pengatur, dan zat pembangun yang terdapat dalam nasi, sayur, dan protein hewani. Sedangkan seorang informan dengan status gizi kurang hanya mengonsumsi makanan sumber karbohidrat dan sayur saat istirahat sekolah. Dengan demikian untuk konsumsi makanan di rumah, mereka harus melengkapi keanekaragaman makanan yang mereka makan, baik dari segi kualitas maupun kuantitas makanannya. Selain itu, dari lima kantin yang ada di SMP Negeri 21 Padang, semuanya menyediakan makanan yang hampir serupa khususnya makanan beratnya dimana minimal dalam satu porsi makanan minimal terdapat sumber makanan pokok, lauk dan sayur dengan menu yang berbeda-beda. Selain itu kantin sekolah juga menyediakan makanan ringan dan berbagai jenis minuman, seperti susu, teh, sirup, maupun *softdrink*. Sebaiknya kedepan, para penjual kantin juga menyediakan buah-buahan yang dapat diolah menjadi rujak ataupun jus buah untuk membantu mencukupi kebutuhan buah para siswa pada saat ia tidak mendapatkannya di rumah.

Dengan mengonsumsi beraneka ragam makanan, setiap orang dapat mencapai masukan gizi yang lengkap sebab zat gizi tertentu yang tidak terkandung dalam satu jenis bahan makanan akan dilengkapi oleh zat gizi serupa dari makanan lain. Menurut Departemen Kesehatan (2003a), kekurangan salah satu zat gizi tertentu pada satu jenis makanan, akan dilengkapi oleh zat gizi serupa dari makanan yang lain. Dengan mengonsumsi beraneka ragam makanan, setiap orang

dapat mencapai masukan gizi yang lengkap sebab zat gizi tertentu yang tidak terkandung dalam satu jenis bahan makanan akan dilengkapi oleh zat gizi serupa dari makanan lain.

## **B. Makanlah Makanan Untuk Memenuhi Kecukupan Energi**

Memenuhi kecukupan energi tubuh sangat penting khususnya untuk remaja seperti informan. Setiap orang dianjurkan makan makanan yang cukup mengandung energi, agar dapat hidup dan melaksanakan kegiatan sehari-hari, seperti bekerja, belajar, berolah raga, berekreasi, kegiatan sosial dan kegiatan yang lain. Kebutuhan energi dapat dipenuhi dengan mengonsumsi makanan sumber karbohidrat, protein dan lemak (Departemen Kesehatan, 2003b).

Berdasarkan hasil penelitian pada bab sebelumnya, sebagian besar informan dalam sehari mengonsumsi makanan pokok kurang dari 3 porsi atau 3 piring nasi (200 gram), yaitu berkisar antara 2 – 2  $\frac{3}{4}$  piring nasi. Sedangkan dua informan lainnya, yaitu informan wanita dan laki-laki dengan status gizi normal masing-masing mengonsumsi 3  $\frac{3}{4}$  piring nasi dan 4  $\frac{1}{2}$  piring nasi dalam sehari. Dengan demikian, terlihat bahwa sebagian besar informan belum dapat memenuhi kebutuhan karbohidratnya dalam satu hari sesuai dengan pernyataan Almatsier (2003), bahwa makanan sumber karbohidrat kompleks harus dibatasi konsumsinya sekitar 50-60 % dari kebutuhan energi atau setara dengan 3 – 4 piring nasi (1 piring = 200 gram). Dimana hanya satu informan, yaitu wanita dengan status gizi normal yang dapat memenuhi kebutuhan karbohidratnya dalam satu hari. Sedangkan konsumsi karbohidrat informan lainnya masih kurang dan bahkan melebihi dari kebutuhan mereka dalam satu hari.

Untuk kebutuhan protein didapat informan dari konsumsi lauk hewani dan pauk nabati. Lauk hewani yang dikonsumsi beragam, diantaranya ayam, telur, ikan, daging, udang, kerang, dll. Dalam satu hari seorang informan laki-laki dengan status gizi kurang mengonsumsi 3 potong lauk hewani, dua informan wanita dengan status gizi kurang dan lebih mengonsumsi 4 potong lauk hewani, dua informan laki-laki dan wanita dengan status gizi normal mengonsumsi 5 potong lauk hewani, serta seorang informan laki-laki dengan status gizi lebih mengonsumsi 6 potong lauk hewani. Sedangkan pauk nabati yang dikonsumsi

biasanya berupa tahu dan tempe. Dalam satu hari, sebagian besar informan mengkonsumsi 4 potong sedang pauk nabati, seorang informan laki-laki dengan status gizi kurang mengkonsumsi 2 potong sedang pauk nabati, akan tetapi seorang informan wanita dengan status gizi lebih tidak mengkonsumsi lauk nabati baik berupa tahu ataupun tempe. Untuk kebutuhan protein, Almatsier (2003) menyatakan bahwa dalam satu hari dianjurkan konsumsi lauk hewani sebanyak 100 gram atau 2 potong ikan/daging/ayam, sedangkan untuk lauk nabati sebanyak 100-150 gram atau 4-6 potong tempe/tahu/kacang-kacangan kering. Berdasarkan hal tersebut dapat terlihat bahwa kebutuhan protein hewani seluruh informan melebihi dari kebutuhan ideal informan khususnya untuk informan dengan status gizi normal dan lebih. Sedangkan untuk informan dengan status gizi kurang, konsumsi lauk hewani yang mereka konsumsi walaupun melebihi anjuran yang telah ditetapkan, tetapi jumlah itu dapat menambah kebutuhan energy mereka untuk memperbaiki status gizi mereka agar menjadi ideal.

Untuk kebutuhan lemak didapat dari konsumsi lemak yang terkandung dalam lauk hewani dan nabati. Selain itu juga didapat dari konsumsi minyak yang didapat dari pengolahan makanan dengan cara digoreng ataupun ditumis. Dalam satu hari, diperkirakan informan wanita dengan status gizi kurang dapat mengkonsumsi minyak dalam makanannya sebanyak 66 gram ( $6\frac{1}{2}$  sdm), informan laki-laki dengan status gizi kurang sebanyak 86 gram ( $8\frac{1}{2}$  sdm), informan wanita dan laki-laki dengan status gizi normal sebanyak 140 gram (14 sdm), informan wanita dengan status gizi lebih sebanyak 82 gram (8 sdm), dan informan laki-laki dengan status gizi lebih sebanyak 102 gram (10 sdm). Sedangkan menurut Departemen Kesehatan (2003a).

konsumsi lemak dan minyak dalam makanan sebaiknya 15 – 25% dari kebutuhan energi atau setara dengan 3 potong makanan yang berminyak/lemak atau dalam bentuk minyak/lemak paling banyak 2-4 sendok makan. Berdasarkan hal tersebut dapat dikatakan konsumsi minyak seluruh informan melebihi dari kebutuhan yang ideal. Hal ini sangat berbahaya untuk kesehatan mereka. Jika seseorang mengkonsumsi lemak dan minyak berlebihan maka dapat mengurangi konsumsi makanan lain. Akibatnya, kebutuhan zat gizi lain tidak terpenuhi.

Kebiasaan mengonsumsi lemak hewani yang berlebihan dapat menyebabkan penyempitan pembuluh darah arteri dan penyakit jantung koroner (Depkes, 2003a).

Secara keseluruhan, konsumsi karbohidrat, protein, dan lemak seluruh informan belum sesuai dengan anjuran kebutuhan yang ideal karena dari makanan sumber energi yang mereka konsumsi telah melebihi anjuran yang seharusnya khususnya dalam konsumsi lemak yang didapat dari peyerapan minyak saat pengolahan makanan yang digoreng maupun ditumis. Selain itu ditambah kecukupan lemak yang didapat dari konsumsi lemak hewani maupun nabati khususnya untuk informan dengan status gizi normal dan lebih. Akan tetapi khusus untuk informan dengan status gizi kurang, konsumsi energi melebihi dari anjuran sangat dibutuhkan untuk memperbaiki status gizi mereka yang kurang. Akan tetapi penambahan konsumsi makanan sumber energi sebaiknya didapat dari sumber karbohidrat dan protein. Karena jika didapat dari konsumsi sumber lemak khususnya minyak, dapat memberikan efek negative yang ditimbulkan dari tingginya kolesterol yang juga terkandung di dalam minyak dan dapat menimbulkan penyakit jantung koroner. Keadaan dari status gizinya yang kurang harus segera diatasi, karena jika terus menerus terjadi maka tentunya pertumbuhan dan kecerdasan mereka akan terganggu. Departemen Kesehatan (2003b), kekurangan energi yang berlangsung lama pada seseorang akan mengakibatkan penurunan berat badan dan kekurangan zat gizi lain. Penurunan berat badan yang berlanjut akan menyebabkan keadaan gizi kurang. Keadaan gizi kurang akan membawa akibat terhambatnya proses tumbuh kembang pada anak. Dampaknya pada saat ia mencapai usia dewasa, tinggi badannya tidak mencapai ukuran normal dan kurang tanggi. Selain itu, ia mudah terkena penyakit infeksi.

Sedangkan untuk dua orang informan dengan status gizi lebih yang sedang melakukan program diet, dan pola makan yang mereka terapkan saat ini belum sesuai dengan kebutuhan mereka. Sebaiknya diet dilakukan secara bertahap dan tetap mempertahankan frekuensi makan 3 kali sehari. Selain itu sebaiknya informan memilih makanan yang rendah kalori dan tinggi serat sehingga memberikan rasa kenyang yang lebih lama. Untuk lebih aman dan efektif lagi sebaiknya informan mengkonsultasikannya pada ahli gizi, minimal di tingkat puskesmas yang biayanya

lebih terjangkau. Selain diet pada konsumsi makanan, sebaiknya diet yang dilakukan juga diimbangi dengan olah raga/aktivitas fisik yang cukup dan rutin untuk membantu pembakaran lemak tubuh informan. Menurut Almtsier (2003), untuk menjaga kesehatan diperlukan adanya keseimbangan antara makanan sumber energi yang dimakan dengan energi yang dikeluarkan terutama untuk bergerak dan beraktivitas. Selain itu menurut Tapan (2005), berdasarkan anjuran WHO, jumlah penurunan massa tubuh yang baik dan aman adalah sekitar setengah hingga 1 kg per minggu. Dengan demikian pada informan dengan status gizi lebih atau lebih tepatnya obesitas, sebaiknya melakukan diet yang bertahap dan tidak terlalu ekstrim

Selain informan WM, pada hasil observasi terlihat bahwa informan dengan status gizi kurang dan normal mendapatkan energi dari makanan jajanan lebih banyak. Dan sebaliknya informan dengan status gizi lebih mendapatkan energi lebih banyak dari makanan jajanan. Selain itu, juga terlihat bahwa konsumsi makanan yang dikonsumsi informan berbanding lurus dengan status gizinya. Dimana konsumsi makanan jajanan paling banyak adalah informan dengan status gizi lebih atau  $> 2$  kali lipat daripada konsumsi makanan jajanan informan yang memiliki status gizi kurang.

Berdasarkan hal tersebut, peneliti mengasumsikan bahwa perilaku makan informan belum sesuai dengan pesan kedua dari Pesan Dasar Gizi Seimbang (PDGS) yaitu makanlah makanan untuk memenuhi kecukupan gizi. Hal ini dikarenakan pengetahuan informan akan kecukupan gizi yang sesuai untuk dirinya masing-masing masih kurang khususnya dalam hal porsi makan. Walaupun secara teori mereka mengetahui pola makan yang seimbang, tetapi khusus untuk pesan kedua dari pedoman tersebut belum dapat mereka aplikasikan di kehidupan mereka sehari-hari dengan tepat khususnya dalam hal frekuensi dan porsi makan mereka. Memenuhi kecukupan energi tubuh sangat penting khususnya untuk remaja seperti informan. Setiap orang dianjurkan makan makanan yang cukup mengandung energi, agar dapat hidup dan melaksanakan kegiatan sehari-hari, seperti bekerja, belajar, berolah raga, berekreasi, kegiatan sosial dan kegiatan yang lain (Departemen Kesehatan, 2003b).

Dengan demikian, sebagai bahan masukan kepada pihak sekolah dan petugas kesehatan setempat, dimana perlu untuk memberikan informasi kesehatan khususnya tentang gizi seimbang kepada para siswa, agar mereka dapat mengatasi permasalahan status gizinya secara mandiri tetapi dengan cara yang tepat. Terlebih pengetahuan dalam hal porsi dan kecukupan energi informan dalam satu hari masih sangat minim. Oleh karena itu dibutuhkan kerjasama dari berbagai pihak, baik itu petugas kesehatan setempat, sekolah, bahkan orang tua mereka untuk bersama-sama membantu memberikan pendidikan gizi kepada mereka melalui penyuluhan baik kepada siswa khususnya siswa yang memiliki masalah gizi serta kepada orang tua dari siswa tersebut agar memperhatikan dan mengontrol pola makan anaknya baik di rumah maupun di luar rumah.

Selain itu dari seluruh informan sebaiknya pihak sekolah menjadikan kegiatan penimbangan BB dan pengukuran TB secara rutin setiap bulan sebagai program UKS kepada para siswanya agar status gizi siswa dapat terus dipantau. Karena berdasarkan hasil wawancara dengan informan WM, hanya sedikit dari mereka yang rutin untuk melakukan penimbangan BB, karena sebagian besar dari mereka tidak memiliki timbangan BB di rumahnya. Selain itu, kegiatan skrining kesehatan yang dilakukan setiap awal tahun dirasa belum berjalan dengan optimal. Hal ini selain karena tidak dapat menjangkau seluruh siswa, hasil penilaian status gizi tersebut juga tidak dilaporkan kepada pihak sekolah sehingga status gizi siswa tersebut tidak dapat diketahui. Padahal di SMP Negeri 21 Padang ini banyak siswa yang memiliki status gizi tidak normal. Akan tetapi untuk menumbuhkan minat dan kesadaran sendiri dari siswa untuk melakukan penimbangan dari siswa sebaiknya pihak sekolah memfasilitasi setiap kelas agar memiliki timbangan sendiri di setiap kelas. Jika hal ini memberatkan maka pihak sekolah dapat memberikan pengertian kepada para siswa agar memberikan sumbangan untuk membeli sebuah timbangan yang dapat ditempatkan di kelasnya masing-masing sehingga nantinya mereka dapat leluasa untuk menimbang BB-nya sendiri. Selain itu untuk menentukan status gizi mereka, sebaiknya petugas kesehatan mengajarkan kepada Pembina UKS bagaimana caranya melakukan penilaian status gizi remaja. Dan nantinya guru Pembina UKS dapat mengajarkannya kepada masing-masing perwakilan kelas sehingga nantinya ia dapat mengajarkan kepada teman-temannya yang lain. Jika

hal ini berhasil dilaksanakan tentunya status gizi seluruh siswa dapat diketahui dan dapat dibuat laporannya sebagai data sekolah. Jika ternyata dari laporan tersebut terdapat siswa yang memiliki status gizi tidak normal maka siswa tersebut dapat diberikan informasi kesehatan khususnya tentang masalah gizi agar mereka dapat mengatur pola makan mereka sendiri dengan cara yang tepat. Tentunya pihak dapat bekerjasama dengan petugas kesehatan di puskesmas setempat untuk melakukan kegiatan penyuluhan di sekolah tersebut.

### **C. Makanlah Makanan Sumber Karbohidrat Setengah Dari Kebutuhan**

Porsi terbesar kebutuhan kalori tubuh dipenuhi oleh karbohidrat, yang juga merupakan komponen zat gizi/nutrient terbanyak dalam makanan sehari-hari dan terjangkau dalam masyarakat luas (Sayogo, 2006). Peranan utama karbohidrat di dalam tubuh adalah menyediakan glukosa bagi sel-sel tubuh, yang kemudian diubah menjadi energi. Glukosa memegang peranan sentral dalam metabolisme karbohidrat. Jaringan tertentu hanya memperoleh energi dari karbohidrat seperti sel darah merah serta sebagian besar otak dan sistem saraf. Selain itu karbohidrat memiliki fungsi sebagai berikut: sumber energi, pemberi rasa manis pada makanan, penghemat protein, pengatur metabolisme lemak, dan membantu pengeluaran feses (Almatsier, 2003).

Berdasarkan hasil wawancara peneliti dengan informan WM yang telah dipaparkan dalam bab sebelumnya, dapat terlihat bahwa sebagian besar informan dalam sehari mengonsumsi makanan pokok kurang dari 3 porsi atau 3 piring nasi (200 gram), yaitu berkisar antara 2 – 2  $\frac{3}{4}$  piring nasi. Sedangkan dua informan lainnya, yaitu informan wanita dan laki-laki dengan status gizi normal masing-masing mengonsumsi 3  $\frac{3}{4}$  piring nasi dan 4  $\frac{1}{2}$  piring nasi dalam sehari.

Dari hasil tersebut, terlihat bahwa sebagian besar informan belum dapat memenuhi kebutuhan energi dari karbohidrat sesuai dengan standar yang telah ditentukan bahwa konsumsi karbohidrat sekitar 50 – 60 % dari total energi atau setara dengan 3 – 4 piring nasi (Almatsier, 2003). Dimana hanya satu informan, yaitu wanita dengan status gizi normal yang dapat memenuhi kebutuhan karbohidratnya dalam satu hari. Sedangkan konsumsi karbohidrat informan lainnya masih kurang dan bahkan melebihi dari kebutuhan mereka dalam satu hari

khususnya pada informan dengan status gizi kurang dimana kurangnya konsumsi karbohidrat menyebabkan tidak tercukupinya kebutuhan karbohidrat mereka dalam satu hari. Terlebih dengan status gizi mereka yang kurang, dimana seharusnya kebutuhan asupan karbohidrat dari sumber makanan pokok ditambah untuk memperbaiki status gizi mereka agar dapat menjadi ideal. Sedangkan untuk informan dengan status gizi lebih, kurangnya asupan karbohidrat yang mereka konsumsi dapat membantu menurunkan berat badan mereka. Akan tetapi untuk informan laki-laki diharapkan untuk tidak lagi melakukan diet dengan tidak makan malam. Sebaiknya frekuensi makan tetap dipertahankan sebanyak 3 kali dalam sehari, tetapi untuk diet yang diatur adalah porsi makannya.

Selain itu, pada ketiga informan yang diobservasi didapatkan gambaran bahwa seorang informan dengan status gizi kurang pada observasi selalu mengkonsumsi mie satu bungkus. Untuk informan dengan status gizi normal pada observasi selalu mengkonsumsi nasi, Sedangkan untuk informan dengan status gizi lebih pada dua kali observasi, informan mengkonsumsi nasi satu bungkus kecil. Dengan demikian dari jajanan yang dikonsumsi seluruh informan telah menyumbang  $\frac{1}{2}$  -  $\frac{3}{4}$  porsi makanan pokok setara porsi nasi 200 gram. Dengan jumlah konsumsi karbohidrat saat istirahat sekolah ini, masih ada kesempatan bagi informan untuk mencukupi kebutuhan karbohidratnya pada saat makan pagi, siang, dan malam. Akan tetapi peneliti tidak dapat memperkirakan kecukupan energi dari sumber makanan karbohidrat saat makan pagi, siang, dan malam karena observasi yang dilakukan adalah bukan observasi aktif, sehingga perilaku makan informan di rumah tidak dapat terjangkau oleh peneliti. Dengan demikian kecukupan energi dari karbohidrat dalam sehari tidak dapat diperkirakan jumlahnya oleh peneliti.

Berdasarkan hal tersebut, peneliti mengasumsikan bahwa perilaku makan sebagian informan belum sesuai dengan pesan ketiga dari Pesan Dasar Gizi Seimbang (PDGS) yaitu makanlah makanan sumber karbohidrat setengah dari kebutuhan energi. Walaupun secara teori mereka mengetahui pola makan yang seimbang, tetapi khusus untuk pesan ketiga dari pedoman tersebut belum dapat mereka aplikasikan di kehidupan mereka sehari-hari dengan tepat khususnya dalam hal frekuensi dan porsi makan mereka. Dengan adanya pengaturan pola makan



khususnya porsi makan makanan karbohidrat, nantinya dapat membantu informan khususnya yang memiliki status gizi kurang dan lebih dapat secara bertahap memperbaiki berat badannya menjadi ideal. Selain itu, untuk informan yang telah memiliki berat badan yang ideal dapat mempertahankan berat badannya tersebut.

Dengan demikian sebagai masukan kepada pihak sekolah agar bekerja sama dengan petugas kesehatan setempat untuk memberikan penyuluhan gizi kepada para siswanya khususnya yang memiliki masalah status gizi kurang dan lebih agar mereka dapat menerapkan cara diet yang tepat dan aman sehingga mereka bisa memiliki berat badan yang ideal khususnya dalam porsi makanan.

#### **D. Batasi Konsumsi Lemak dan Minyak Sampai Seperempat Dari Kecukupan Gizi**

Berdasarkan perilaku gizi yang telah dipaparkan dalam bab sebelumnya, peneliti mengasumsikan bahwa perilaku makan informan belum sesuai dengan pesan keempat dari Pesan Dasar Gizi Seimbang (PDGS) yaitu batasi konsumsi lemak dan minyak sampai seperempat dari kecukupan energi. Hal ini terlihat dari hasil peneliti bahwa setiap harinya untuk informan wanita dengan status gizi kurang dalam satu hari mengkonsumsi lemak yang terkandung dalam 4 potong lauk hewani, 4 potong lauk nabati, serta kandungan minyak yang terdapat dari pengolahan lauk pauk dan sayur dengan cara digoreng atau ditumis sebanyak 6 ½ sdm. Informan laki-laki dengan status gizi kurang dalam satu hari mengkonsumsi lemak yang terkandung dalam 3 potong lauk hewani, 2 potong lauk nabati, serta kandungan minyak yang terdapat dari pengolahan lauk pauk dan sayur dengan cara digoreng atau ditumis sebanyak 8 ½ sdm. Informan wanita dengan status gizi normal dalam satu hari mengkonsumsi lemak yang terkandung dalam 5 potong lauk hewani, 4 potong lauk nabati, serta kandungan minyak yang terdapat dari pengolahan lauk pauk dan sayur dengan cara digoreng atau ditumis sebanyak 14

sdm. Informan laki-laki dengan status gizi normal dalam satu hari mengkonsumsi lemak yang terkandung dalam 5 potong lauk hewani, 4 potong lauk nabati, serta kandungan minyak yang terdapat dari pengolahan lauk pauk dan sayur dengan cara digoreng atau ditumis sebanyak 14 sdm. Informan wanita dengan status gizi lebih dalam satu hari mengkonsumsi lemak yang terkandung dalam 4 potong lauk hewani, 0 potong lauk nabati, serta kandungan minyak yang terdapat dari pengolahan lauk pauk dan sayur dengan cara digoreng atau ditumis sebanyak 8 sdm. Informan laki-laki dengan status gizi lebih dalam satu hari mengkonsumsi lemak yang terkandung dalam 6 potong lauk hewani, 4 potong lauk nabati, serta kandungan minyak yang terdapat dari pengolahan lauk pauk dan sayur dengan cara digoreng atau ditumis sebanyak 10 sdm. Dengan demikian dapat terlihat bahwa konsumsi lemak dan minyak melebihi dari kecukupan energy yang dibutuhkan oleh informan. Untuk kebutuhan protein, Almtsier (2003) menyatakan bahwa dalam satu hari dianjurkan konsumsi lauk hewani sebanyak 100 gram atau 2 potong ikan/daging/ayam, sedangkan untuk lauk nabati sebanyak 100-150 gram atau 4-6 potong tempe/tahu/kacang-kacangan kering. Sedangkan menurut Departemen Kesehatan (2003a), konsumsi lemak dan minyak dalam makanan sebaiknya 15 – 25% dari kebutuhan energi atau setara dengan 3 potong makanan yang berminyak/lemak atau dalam bentuk minyak/lemak paling banyak 2-4 sendok makan.

Konsumsi lemak dan minyak yang berlebihan dapat memberikan dampak negatif untuk kesehatan. Menurut Departemen Kesehatan (2003a), jika seseorang mengkonsumsi lemak dan minyak berlebihan maka dapat mengurangi konsumsi makanan lain. Akibatnya, kebutuhan zat gizi lain tidak terpenuhi. Kebiasaan mengkonsumsi lemak hewani yang berlebihan dapat menyebabkan penyempitan pembuluh darah arteri dan penyakit jantung koroner. Dengan demikian, konsumsi lemak dan minyak harus diatur agar dapat secara tepat memenuhi kebutuhan tubuh. Memenuhi kecukupan lemak dan minyak dalam sehari sangatlah penting. Lemak memiliki fungsi sebagai berikut (Almtsier, 2003) : sumber energi, sumber asam lemak esensial, alat angkut vitamin larut lemak, menghemat protein, memberi rasa kenyang dan kelezatan, sebagai pelumas dan membantu pengeluaran sisa pencernaan., memelihara suhu tubuh, dan melindungi organ tubuh. Jika konsumsi

lemak dalam makanan kurang maka absorpsi vitamin larut lemak akan terganggu. Selain itu, kekurangan asam lemak omega-3 dapat menimbulkan gangguan syaraf dan penglihatan. Disamping itu kekurangan asam lemak esensial menghambat pertumbuhan pada bayi dan anak-anak, kegagalan reproduksi serta gangguan pada kulit, ginjal, dan hati.

Selain pada informan WM, konsumsi lemak dan minyak juga terlihat pada informan observasi. Pada dua kali observasi terlihat bahwa dua informan dengan status gizi normal dan lebih masing-masing dari mereka mengkonsumsi satu potong kecil ayam. Sedangkan seorang informan lainnya, yaitu informan dengan status gizi kurang pada dua kali observasi tidak mengkonsumsi protein hewani maupun nabati. Selain itu konsumsi sumber lemak dari protein hewani, seluruh informan juga mendapatkan energi dari minyak yang digunakan untuk mengolah makanan baik dengan cara digoreng maupun ditumis. Dengan jumlah konsumsi energi dari lemak dan minyak saat istirahat sekolah ini masih sedikit, sehingga masih ada kesempatan bagi informan untuk mencukupi kebutuhan energi dari lemak dan minyak pada saat makan pagi, siang, dan malam. Akan tetapi peneliti tidak dapat memperkirakan kecukupan energi dari sumber makanan lemak dan minyak saat makan pagi, siang, dan malam karena perilaku makan informan di rumah tidak dapat terjangkau oleh peneliti. Dengan demikian kecukupan energi dari lemak dan minyak dalam sehari tidak dapat diperkirakan jumlahnya oleh peneliti.

Kelebihan konsumsi lemak dan minyak yang terlihat dalam pola makan informan dalam satu hari dikarenakan pengetahuan informan khususnya tentang lemak masih sangat kurang khususnya tentang porsi idealnya dalam satu hari. Terlebih dalam wawancara dengan informan pendukung, mereka tidak pernah membatasi konsumsi makan informan khususnya untuk makanan yang berlemak seperti protein hewani. Dengan demikian tidak mengherankan mereka tidak dapat mengatur pola makan khususnya porsi makan makanan yang berlemak dan berminyak termasuk makanan yang diolah dengan cara digoreng, ditumis, maupun yang disantan.

Oleh sebab itu para informan membutuhkan pengetahuan gizi khususnya dalam mengatur pembagian porsi makanan sumber lemak dan minyak saat makan

pagi, siang, malam, serta saat makan makanan selingan agar jumlah asupan energi dari lemak dan minyak tersebut tidak melebihi jumlah yang telah ditetapkan dalam PDGS, yaitu seperempat dari total kebutuhan energi. Dengan demikian pihak sekolah sebaiknya berkoordinasi dan bekerja sama dengan petugas kesehatan setempat untuk melakukan penyuluhan kesehatan kepada siswa khususnya untuk pengetahuan porsi lemak dan minyak dalam satu hari yang sesuai dengan kebutuhan mereka.

#### **E. Gunakan Garam Beyodium**

Seluruh informan menyatakan bahwa di rumah mereka selalu menggunakan garam yang mengandung yodium. Berdasarkan hal tersebut, peneliti mengasumsikan bahwa perilaku makan informan telah sesuai dengan pesan kelima dari Pesan Dasar Gizi Seimbang (PDGS) yaitu gunakan garam beryodium. Kekurangan yodium dalam tubuh dapat mengakibatkan penyakit gondok dan kretin (kekerdilan). Kekurangan dalam makanan sehari-hari, dapat menurunkan tingkat kecerdasan seseorang (Depkes, 2003b). Hal ini juga diungkapkan dalam Almatsier (2003), bahwa gejala kekurangan iodine adalah malas dan lamban, kelenjar tiroid membesar, pada ibu hamil dapat mengganggu pertumbuhan dan perkembangan janin, dan dalam keadaan berat bayi lahir dalam keadaan cacat mental yang permanen serta hambatan pertumbuhan yang dikebal sebagai kretinisme. Seorang anak yang menderita kretinisme mempunyai bentuk tubuh abnormal dan IQ sekitar 20. Kekurangan iodine pada anak-anak menyebabkan kemampuan belajar yang rendah. Menurut Departemen Kesehatan (2003a), gangguan Akibat Kekurangan Yodium (GAKY) dapat diatasi dengan meminum kapsul yodium sesuai dosis dan menggunakan garam yodium setiap hari. Akan tetapi suplemen iodine dalam dosis yang terlalu tinggi juga dapat menyebabkan pembesaran kelenjar tiroid, seperti halnya kekurangan iodine. Dalam keadaan berat hal ini dapat menutup jalan pernapasan sehingga menimbulkan sesak napas (Almatsier, 2003).

Seluruh informan menyatakan jumlah garam yang mereka konsumsi bervariasi, yaitu antara satu hingga tiga sendok makan. Jumlah ini melampaui anjuran Departemen Kesehatan tentang konsumsi garam. Dianjurkan untuk mengkonsumsi garam tidak lebih dari 6 gram per orang per hari (2 gram tiap 1000

kkal), atau satu sendok teh setiap hari. Dengan mengonsumsi garam beryodium tidak lebih dari 6 gram sehari, kebutuhan yodium dapat terpenuhi, namun ambang batas penggunaan natrium tidak terlampaui (Departemen Kesehatan, 2003b). Kelebihan konsumsi natrium dapat memicu timbulnya penyakit tekanan darah tinggi. Tekanan darah tinggi merupakan pencetus terjadinya stroke, yaitu pecahnya pembuluh darah otak (Departemen Kesehatan, 1995). Akan tetapi untuk pernyataan informan tentang banyaknya jumlah garam yang mereka konsumsi adalah berdasarkan perkiraan mereka. Sehingga untuk banyaknya garam yang dikonsumsi tidak dapat diketahui jumlahnya secara pasti. Akan tetapi dari semua jawaban informan rata-rata mereka menjawab lebih dari 1 sdm. Akan tetapi tidak semua garam yang digunakan penjual kantin mengandung garam beryodium sesuai standar. Hal ini dapat diakibatkan karena penyimpanan garam yang kurang baik, seperti garam terkena sinar matahari ataupun dibiarkan terbuka dapat menyebabkan kandungan yodium pada garam berkurang karena menguap. Dengan demikian penyimpanan garam yang baik harus selalu diperhatikan.

#### **F. Makanlah Makanan Sumber Zat Besi**

Zat besi adalah salah satu unsur penting dalam proses pembentukan sel darah merah (Almatsier, 2003). Sumber utama zat besi adalah bahan pangan hewani dan kacang-kacangan serta sayuran berwarna hijau tua (Departemen Kesehatan, 2003b).

Berdasarkan hasil penelitian pada baba sebelumnya dapat terlihat bahwa informan wanita dengan status gizi kurang dalam satu hari mengonsumsi lemak yang terkandung dalam 4 potong lauk hewani, 4 potong lauk nabati, akan tetapi ia tidak mengonsumsi sayur. Informan laki-laki dengan status gizi kurang dalam satu hari mengonsumsi lemak yang terkandung dalam 3 potong lauk hewani, 2 potong lauk nabati, serta 2 porsi sayur. Informan wanita dengan status gizi normal dalam satu hari mengonsumsi lemak yang terkandung dalam 5 potong lauk hewani, 4 potong lauk nabati, serta 2 ½ porsi sayur. Informan laki-laki dengan status gizi normal dalam satu hari mengonsumsi lemak yang terkandung dalam 5 potong lauk hewani, 4 potong lauk nabati, serta 2 ½ porsi sayur. Informan wanita dengan status gizi lebih dalam satu hari mengonsumsi lemak yang terkandung dalam 4 potong

lauk hewani, 0 potong lauk nabati, serta 2 ½ porsi sayur. Informan laki-laki dengan status gizi lebih dalam satu hari mengkonsumsi lemak yang terkandung dalam 6 potong lauk hewani, 4 potong lauk nabati, serta 2 ½ porsi sayur. Sedangkan menurut Almtsier (2003), menyatakan bahwa dalam satu hari dianjurkan konsumsi lauk hewani sebanyak 100 gram atau 2 potong ikan/daging/ayam, sedangkan untuk lauk nabati sebanyak 100- 150 gram atau 4-6 potong tempe/tahu/kacang-kacangan kering, dan sayur sebanyak 150-200 gram atau 1 ½-2 mangkok sehari. Dengan perilaku konsumsi makanan sumber zat besi para informan tersebut, diperkirakan sudah dapat memenuhi kebutuhan zat besinya dalam satu hari. Walaupun kecukupan zat besi dari protein nabati masih kurang, akan tetapi dapat dicukupi dari konsumsi protein hewani dan sayuran hijau. Berdasarkan hal tersebut, peneliti mengasumsikan bahwa secara umum perilaku makan informan telah sesuai dengan pesan keenam dari Pesan Dasar Gizi Seimbang (PDGS) yaitu makanlah makanan sumber zat besi.

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 observasi mendapatkan asupan zat besi hanya dari konsumsi protein hewani berupa 30 gram ayam. Sedangkan untuk informan laki-laki dengan status gizi lebih pada observasi ia mendapatkan asupan zat besi hanya dari konsumsi protein hewani berupa 30 gram ayam. Dan pada observasi ia mendapatkan asupan zat besi dari konsumsi protein hewani berupa 30 gram ayam dan 30 gram buncis. Akan tetapi peneliti tidak dapat memperkirakan kecukupan zat besi dari makan pagi, siang, dan malam karena perilaku makan informan dirumah tidak dapat terjangkau oleh peneliti. Dengan demikian kecukupan zat besi dalam sehari tidak dapat diketahui oleh peneliti.

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. Selain itu, zat besi juga berfungsi untuk metabolisme energi,

meningkatkan kemampuan belajar, sistem kekebalan, serta pelarut obat-obatan yang tidak larut air (Almatsier, 2003). Khususnya bagi wanita, 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 atau mereka dengan kehilangan besi yang meningkat, akan mengalami anemia gizi besi. Jika kebutuhan zat besi dalam makanan, dapat diatasi dengan meminum sirup zat besi atau Tablet Tambah Darah (TTD) sehingga kebutuhan zat besi dalam satu hari dapat tercukupi. Hal ini dilakukan untuk menghindari kekurangan zat besi. Menurut Almatsier (2003), kekurangan zat besi pada umumnya menyebabkan pucat, rasa lemah, letih, pusing, kurang nafsu makan, menurunnya kebugaran tubuh, menurunnya kemampuan kerja, menurunnya kekebalan tubuh, dan gangguan penyembuhan luka. Disamping itu kemampuan mengatur suhu tubuh menurun. Selain kekurangan, kelebihan zat besi yang sering terjadi dikarenakan konsumsi suplemen zat besi yang berlebihan dapat mengakibatkan rasa nek, muntah, diare, denyut jantung meningkat, sakit kepala, mengigau, dan pingsan (Almatsier, 2003).

Walaupun perilaku informan untuk mencukupi kebutuhan zat besinya cukup baik, akan tetapi pengetahuan tentang zat besi masih sangat kurang. Hal ini terlihat dari banyaknya informan yang mengira bahwa zat besi berkaitan dengan kesehatan tulang. Selain itu, informan juga harus diberikan informasi tentang gejala-gejala penyakit anemia sehingga ketika mereka merasa konsumsi makanan sumber zat besi kurang dari kecukupan dalam satu hari, disertai dengan keadaan tubuh yang lemas, letih, dan kurang berkonsentrasi maka mereka dapat memeriksakan diri ke petugas kesehatan dan melakukan pemeriksaan darah di laboratorium.

Selain itu informan juga dapat mengkonsumsi sirup zat besi atau Tablet Tambah Darah (TTD) sehingga kebutuhan zat besi dalam satu hari dapat tercukupi. Selain itu, hal yang lebih penting adalah mereka tidak mengetahui berapa banyak porsi konsumsi bahan makanan yang mengandung zat besi yang ideal yang seharusnya mereka konsumsi. Jangankan porsi makanan, sumber makanan yang mengandung zat besi pun mereka tidak tahu. Untuk mengatasi hal tersebut

dibutuhkan pengetahuan gizi khususnya yang berhubungan dengan zat besi. Oleh karena itu dibutuhkan kerjasama antara pihak sekolah dengan petugas kesehatan setempat agar memberikan penyuluhan kesehatan kepada siswa khususnya tentang zat besi.

#### **G. Biasakan Makan Pagi**

Seluruh informan WM menyatakan setiap harinya terbiasa untuk selalu sarapan di rumah. Hal ini sesuai dengan keterangan yang disampaikan oleh informan pendukung, yaitu ibu informan bahwa setiap hari mereka membiasakan anak-anaknya untuk sarapan sebelum berangkat sekolah. Makanan yang biasa dikonsumsi saat sarapan berupa nasi, mie ataupun roti. Selain itu berdasarkan hasil dua kali observasi, semua informan selalu jajan pada jam istirahat sekolah, dan tidak ada satupun dari mereka yang jajan pada saat sebelum jam masuk sekolah. Sehingga peneliti memperkirakan mereka telah sarapan di rumahnya masing-masing. Selain itu, berdasarkan wawancara dengan ibu A, penjual di kantin SMP Negeri 21 Padang, bahwa semenjak ditetapkan peraturan sekolah bahwa jam masuk sekolah dimajukan menjadi pukul 06.30 WIB maka tidak ada lagi siswa yang jajan pada pagi hari, sehingga para pedagangpun mulai menyiapkan dagangannya sekitar pukul 07.00-08.00 WIB dan selesai pada sekitar pukul 16.30 WIB.

Berdasarkan hal tersebut, peneliti mengasumsikan bahwa seluruh informan telah sesuai dengan pesan kedelapan dari Pesan Dasar Gizi Seimbang (PDGS) yaitu biasakan makan pagi. Makan pagi adalah suatu kegiatan yang penting sebelum melakukan aktivitas fisik pada hari itu. paling tidak ada dua manfaat yang bisa diambil dari sarapan pagi. Pertama, sarapan pagi dapat menyediakan karbohidrat yang siap digunakan untuk meningkatkan kadar gula darah. Kedua, pada dasarnya sarapan pagi akan memberikan kontribusi penting akan beberapa zat gizi yang diperlukan tubuh seperti protein, lemak, vitamin, dan mineral. Ketersediaan zat gizi ini bermanfaat untuk berfungsinya proses fisiologis dalam tubuh. Melewatkan sarapan pagi akan menyebabkan tubuh kekurangan glukosa dan hal ini menyebabkan tubuh lemah dan kurang konsentrasi karena tiadanya suplai energi (Khomsan, 2004). Seseorang yang tidak makan pagi memiliki risiko menderita gangguan kesehatan berupa menurunnya kadar gula darah dengan tanda-tanda antara



lain : lemah, keluar keringat dingin, kesadaran menurun bahkan pingsan. Bagi anak sekolah, kondisi ini menyebabkan merosotnya konsentrasi belajar yang mengakibatkan menurunnya prestasi belajar. Jenis hidangan untuk makan pagi dapat dipilih sesuai dengan keadaan. Namun akan lebih baik bila terdiri dari makanan sumber zat tenaga, zat pembangun, dan zat pengatur (Depkes, 2003b).

Perilaku informan telah sesuai dengan pengetahuan yang mereka miliki tentang pentingnya sarapan pagi bagi anak sekolah. Selain itu, berdasarkan hasil wawancara dengan orang tua dan teman informan, bahwa seluruh informan memang telah terbiasa sarapan di rumah. Hal ini dikarenakan pada pagi hari informan utama membutuhkan energi untuk berfikir dan hanya bisa mereka dapatkan dari makan pagi. Dengan makan pagi mereka juga bisa lebih berkonsentrasi saat belajar di sekolah. Seseorang yang tidak makan pagi memiliki risiko menderita gangguan kesehatan berupa menurunnya kadar gula darah dengan tanda-tanda antara lain : lemah, keluar keringat dingin, kesadaran menurun bahkan pingsan. Bagi anak sekolah, kondisi ini menyebabkan merosotnya konsentrasi belajar yang mengakibatkan menurunnya prestasi belajar. Jenis hidangan untuk makan pagi dapat dipilih sesuai dengan keadaan. Namun akan lebih baik bila terdiri dari makanan sumber zat tenaga, zat pembangun, dan zat pengatur (Depkes, 2003b). Terlebih dengan peraturan sekolah yang mengharuskan siswa masuk pukul 06.30 WIB yang menyebabkan siswa tidak dapat sarapan di sekolah sehingga seluruh orang tua rela bangun lebih pagi untuk menyiapkan sarapan anak-anaknya. Dengan pengetahuan dan dukungan keluarga maka pesan kedelapan informan dapat diaplikasikan dengan baik oleh informan.

#### **H. Minumlah Air Bersih Yang Aman dan Cukup Jumlahnya**

Air merupakan bagian penting dari susunan tubuh kita karena dua pertiga berat badan kita terdiri dari air. Bukan saja darah mengandung air (80 %) juga otot-otot (75 %) dan tulang (33 %), air terdapat dalam setiap jaringan bagian-bagian tubuh kita. Sehari-hari tubuh kekurangan air dari air seni, sedikit dari buang air besar, dari air keringat, dan dari pernafasan berupa uap air (Khomsan, 2004). Fungsi air dalam tubuh adalah melancarkan transportasi zat gizi dalam tubuh, mengatur keseimbangan cairan dan garam mineral dalam tubuh, mengatur suhu tubuh,

melancarkan dalam proses buang air besar dan kecil (Depkes, 2003b). Selain itu, Almatsier (2003) juga menjelaskan bahwa air memiliki fungsi sebagai pelarut dan alat angkut, katalisator, pelumas, fasilitator pertumbuhan, pengatur suhu, serta sebagai peredam benturan. Menurut Departemen Kesehatan (2003b), untuk memenuhi fungsi tersebut di atas, cairan yang dikonsumsi orang dewasa, terutama air minum, sekurang-kurangnya dua liter atau setara dengan delapan gelas sehari sehingga dapat terhindar dari dehidrasi atau kekurangan cairan tubuh dan dapat menurunkan resiko penyakit batu ginjal.

Sebagian besar dari informan telah cukup mengonsumsi air minum khususnya air putih, dimana rata-rata mereka mengonsumsi delapan hingga sepuluh gelas air sehari. Akan tetapi dua informan lainnya, yaitu informan wanita dengan status gizi normal dan status gizi lebih yang menyatakan mereka hanya mengonsumsi air minum sekitar satu liter air atau lima hingga tujuh gelas sehari. Pernyataan informan dikuatkan oleh informan pendukung, bahwa rata-rata mereka dapat mengonsumsi air minum sebanyak 8 gelas sehari. Akan tetapi sebagian kecil informan pendukung menyatakan hal yang sebaliknya bahwa informan mengonsumsi air kurang dari 8 gelas dalam sehari. Akan tetapi pernyataan informan pendukung terlihat ragu, karena ia tidak pernah benar-benar memperhatikan jumlah air yang dikonsumsi oleh informan. Air yang mereka konsumsi merupakan air galon keluaran pabrik yang telah terjamin mutu dan keamanannya. Selain itu kebutuhan air dalam tubuh juga bisa didapat dari konsumsi kuah dari sayur yang dimasak.

Sedangkan untuk informan observasi, dari ketiga informan hanya informan dengan status gizi kurang saja yang membeli air mineral saat istirahat, Sedangkan dua informan lainnya, yaitu informan dengan status gizi normal dan lebih membeli susu dan teh kotak saat istirahat dan sepulang sekolah. Akan tetapi untuk informan dengan status gizi normal, saat observasi tidak membeli minuman ketika pulang sekolah. Berdasarkan hasil wawancara dengan ibu A, salah satu penjual di kantin SMP Negeri 21 Padang mengatakan bahwa seluruh penjual menggunakan air galon dengan merk "A". Akan tetapi berdasarkan hasil wawancara hanya di warung ibu A yang airnya dimasak, diendapkan dan kemudian disaring dengan kassa

penyaring khusus sebanyak dua kali sebelum dikonsumsi oleh para siswa. Hal ini dilakukan untuk menjaga kebersihan dan keamanan dari air tersebut. Akan tetapi sayangnya semua penjual masih menggunakan es batu balokan yang biasa digunakan untuk mendinginkan ikan di pasar.

Berdasarkan hal tersebut, peneliti mengasumsikan bahwa perilaku sebagian besar informan telah sesuai dengan pesan kesembilan dari Pesan Dasar Gizi Seimbang (PDGS) yaitu minumlah air bersih yang aman dan cukup jumlahnya. Dimana mereka telah mengonsumsi air minum lebih dari delapan gelas atau 2 liter dalam satu hari. Akan tetapi untuk keamanan dari air yang dikonsumsi masih belum sesuai dengan pesan dalam PDGS tersebut, khususnya untuk penggunaan es batu balokan yang biasa digunakan untuk mendinginkan ikan di pasar. Sehingga dapat dipastikan kebersihan dan keamanan dari es tersebut tidak terjamin dan dapat membahayakan. Terlebih air yang digunakan adalah air mentah yang masih mengandung bibit penyakit. Untuk mengatasi hal tersebut, sebaiknya pihak sekolah membuat peraturan untuk seluruh penjual kantin SMP Negeri 21 Padang untuk menggunakan es batu yang terbuat dari air masak agar tidak membahayakan keselamatan dan kesehatan para siswa. Dengan demikian mereka membutuhkan tambahan pengetahuan khususnya dalam keamanan memilih dan mengonsumsi air minum khususnya minuman dingin / es dengan penyuluhan gizi. Dengan adanya penyuluhan diharapkan para siswa dapat lebih bijak dalam memilih dan mengonsumsi air minum yang aman bagi kesehatannya.

## **I. Lakuan Aktivitas Fisik Secara Teratur**

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. Upayakan agar kegiatan fisik dan olahraga selalu seimbang dengan masukan energi yang diperoleh dari makanan sehari-hari. Bila

kegiatan sehari-hari kurang gerak fisik, upayakan berolahraga secara teratur dan cukup atau mencari kegiatan lain yang setara (Departemen Kesehatan, 2003b).

Aktivitas fisik secara teratur dan mengurangi aktivitas santai akan meningkatkan kesehatan, psikologi, dan berat badan yang ideal. 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 (Departemen Kesehatan, 2003b).

Sebagian besar informan menyatakan tidak melakukan olah raga ketika berada di rumah dan mereka hanya olah raga di sekolah setiap satu minggu sekali. Sedangkan sebagian kecilnya 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. 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 di pinggir 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. Seluruh informan memiliki kelas yang berada di lantai dua dan tiga sehingga untuk sampai ke kelas informan harus menaiki tangga begitu juga jika ingin ke kantin maupun pulang, minimal mereka dua kali naik turun tangga dalam sehari. Terlebih, ada sebagian informan yang memiliki rumah, dimana jarak dengan jalan raya berkisar seratus hingga dua ratus meter yang biasa ditempuh dengan berjalan kaki. Selain itu, berdasarkan hasil wawancara dengan informan pendukung, yaitu orang tua informan menyatakan bahwa mereka juga jarang bahkan tidak pernah olah raga. Hal ini dikarenakan kesibukan mereka bekerja. Sehingga pada saat hari libur yang mereka lakukan adalah beristirahat di rumah.

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 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.

Berdasarkan hal tersebut, peneliti mengasumsikan bahwa secara umum perilaku sebagian besar informan telah sesuai dengan pesan kesepuluh dari Pesan Dasar Gizi Seimbang (PDGS) yaitu lakukan aktivitas fisik secara teratur. Aktivitas tersebut khususnya di sekolah dan di jalan menuju sekolah. Akan tetapi untuk kebiasaan olah raga di rumah bagi sebagian besar informan masih sangat minim. Hal ini terlihat dari hasil wawancara informan dan informan utama yang sejalan. Dimana sebagian besar informan dan orang tuanya pada saat di rumah sangat jarang untuk berolah raga. Hal ini harus segera diatasi dengan memberikan penyuluhan kesehatan tentang pentingnya berolah raga. Dengan demikian diharapkan informan dan siswa lainnya agar mau membiasakan diri untuk berolah raga, tidak hanya di sekolah tapi juga di rumah. Karena di sekolah tidak setiap minggu mereka berolah raga, dimana pada saat menjelang ujian dan saat libur mereka tidak mendapatkan pelajaran olah raga. Jika mereka telah membiasakan diri untuk berolah raga, tentunya badan menjadi sehat dan bugar sehingga aktivitas fisik dapat mereka jalankan dengan optimal. Selain itu olah raga juga berguna untuk membakar lemak dan menurunkan BB bagi informan dengan status gizi lebih, sehingga dapat membantu mengoptimalkan program diet yang sedang mereka laksanakan

## **J. Makan Makanan Yang Bagi Kesehatan**

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” (Depkes, 2003a).

Makanan yang aman harus pula memenuhi syarat wholesome. Artinya zat-zat gizi tidak banyak yang hilang, dan bentuk fisiknya masih utuh. Kecuali apabila makanan yang akan diolah sengaja diubah bentuk fisiknya (misalnya ikan dijadikan tepung, dll). 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 (Depkes, 2003a).

Seluruh informan menyatakan selalu membeli makanan yang aman dan sehat. Seperti di tempat yang bersih, memilih makanan yang ada kemasannya agar tidak dihindari lalat dan debu, bebas dari pewarna dan pengawet makanan yang berbahaya seperti boraks dan formalin. Selain itu mereka juga menyatakan terbiasa membeli makanan di kantin sekolah, toko swalayan, dan menghindari jajanan yang dijual dipinggir jalan yang tidak terjamin kebersihan dan keamanannya. Akan 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 berdasarkan hasil observasi, seluruh informan yang diobservasi hanya mengkonsumsi makanan yang dijual di kantin sekolah dan tidak membeli makanan diluar sekolah. Akan tetapi informan dengan status gizi kurang, saat mengkonsumsi mie goreng ia juga menambahkan saos botolan. 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 A, menyatakan bahwa saos yang dia dan

penjual lainnya gunakan adalah saos isi ulang dengan kemasan plastik dengan merek “SM” atau “S”. Selain itu, ibu A 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 A, 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.

Berdasarkan hal tersebut, peneliti mengasumsikan bahwa secara umum seluruh informan belum sesuai dengan pesan kedua belas dari Pesan Dasar Gizi Seimbang (PDGS) yaitu makanlah makanan yang aman bagi kesehatan. Hal ini terlihat dari konsumsi kesukaan sebagian informan untuk mengkonsumsi saos isi ulang yang tidak terjamin keamanannya, karena dicurigai mengandung zat pewarna dan pengawet yang berbahaya bagi kesehatan. Selain itu kesegaran dari bahan-bahan pembuatnya dirasa tidak terjamin kesegarannya. Hal ini terlihat dari murahannya harga saos tersebut yang sangat jauh berbeda dari saos dengan merk terkenal lainnya. Selain itu mereka juga suka mengkonsumsi minuman dingin yang menggunakan es balokan yang terbuat dari air mentah dimana kebersihan air tersebut juga tidak terjamin. Hal ini dikarenakan es balokan tersebut sebenarnya diperuntukkan untuk mendinginkan ikan mentah yang dijual di pasar. Terlebih dengan penggunaan wadah dari gelas plastik pada mie goreng ataupun mie rebus yang sebenarnya diperuntukkan untuk wadah minuman sekali pakai. Hal ini sangat membahayakan karena wadah plastik 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 atau *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 mengonsumsi 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.

#### **K. Bacalah Label Pada Makanan Yang Dikemas**

Sebagian besar informan menyatakan sebelum membeli makanan mereka selalu memeriksa label yang berada di kemasan makanan, seperti batas tanggal kadaluwarsa (expired), komposisi makanan, serta tanda halal. Sedangkan seorang informan laki-laki dengan status gizi kurang menyatakan bahwa ia tidak pernah memperhatikan label di kemasan makanan yang akan ia beli. Akan tetapi pada informan yang telah diobservasi, tidak satupun dari ketiga informan yang memperhatikan label pada kemasan makanan yang mereka beli, Baik pada observasi I maupun II. Membaca label makanan yang dikemas sangat berguna untuk membantu konsumen pada saat memilih dan menggunakan makanan tersebut, sesuai kebutuhan gizi dan keadaan kesehatan konsumen (Depkes, 2003b). Dengan membaca label di kemasan makanan tersebut diharapkan konsumen secara umum dapat lebih aman dalam memilih makanan yang mereka butuhkan. Selain itu diharapkan pula konsumen lebih teliti dan berhati-hati terhadap kandungan gizi yang terkandung dalam makanan tersebut, apakah benar-benar aman dan tidak membahayakan kesehatan konsumen khususnya informan serta kehalalannya terjamin. Kehalalan makanan juga tercantum dalam Al Quran surat Al Baqarah ayat 168, “ *Wahai manusia ! Makanlah dari (makanan) yang halal dan baik yang terdapat di bumi dan janganlah kamu mengikuti langkah-langkah setan. Sungguh setan itu musuh yang nyata bagimu* “. Serta surat Al Maidah ayat 88, “ *Dan*



*makanlah dari apa yang diberikan Allah kepadamu, sebagai rezeki yang halal dan baik, dan bertakwalah kepada Allah yang kamu beriman kepada-Nya “.*

Berdasarkan hal tersebut, peneliti mengasumsikan bahwa secara umum seluruh informan belum sesuai dengan pesan ketiga belas dari Pesan Dasar Gizi Seimbang (PDGS) yaitu bacalah label pada makanan yang dikemas. Terlebih untuk informan WM yang mengatakan selalu membaca label pada kemasan makan ternyata menurut keterangan teman sebaya dan keluarga bahwa para informan utama tidak selalu memperhatikan label kemasan sebelum membeli makanan. Dan tidak jarang dari mereka yang membaca label setelah menghabiskan makanan tersebut. Oleh karena itu, kesadaran untuk membaca label kemasan makanan harus lebih ditingkatkan lagi, untuk menghindari resiko dari bahaya keracunan seperti yang banyak terjadi saat ini dimana para konsumen lalai karena mengkonsumsi makanan yang telah kadaluwarsa.

