

GAMBARAN TINGKAT PENGETAHUAN GIZI SEIMBANG PADA SANTRIWATI REMAJA PUTRI DI PONDOK PESANTREN

(Level of Female Student's Balanced Nutrition Knowledge in Boarding School)

Amilia Yuni Damayanti ^{1*}, Fathimah¹, Inma Yunita Setyorini¹

ABSTRAK

Gizi bagi anak sekolah termasuk usia remaja dapat membentuk kebiasaan makan anak sejak dini agar tercapai kesehatan individu yang lebih baik di masa yang akan datang. Maka dari itu dibutuhkan pengetahuan yang tepat tentang gizi seimbang untuk mencapai gizi remaja yang optimal. Tujuan penelitian ini yaitu untuk mengetahui gambaran tingkat pengetahuan santriwati remaja tentang gizi seimbang. Penelitian ini dilakukan di Pondok Modern Darussalam Gontor Putri 1. Jumlah responden yang didapat adalah 158 santriwati dengan menggunakan metode population sampling. Metode penelitian yang digunakan adalah crosssectional deskriptif. Hasil analisis menunjukkan bahwa sebanyak 22 santriwati (13,9%) memiliki pengetahuan gizi seimbang yang tergolong kurang dan 136 santriwati (86,1%) tergolong baik. Perlu dilakukan penelitian lanjutan dengan jumlah sampel yang lebih besar, untuk mendapat hasil yang lebih maksimal dan para guru sebaiknya berusaha untuk meningkatkan pengetahuan santriwati yang masih kurang tentang gizi seimbang.

Kata Kunci: Gizi seimbang, tingkat pengetahuan, santriwati

ABSTRACT

Nutrition for student including adolescents forms children's eating habits from an early age to achieve good health and well-being in the future. Therefore it requires proper knowledge of balanced nutrition to achieve optimal adolescent nutrition. This research is purpose to knowing the imaging level of knowledge student of balanced nutrition. This research is done at Darussalam Islamic Boarding School Gontor 1 for Girls. The obtained respondents are 158 students using population sampling method. Research method used design of analitic descriptive crosssectional, then processed with analisis of univariat. The result show that 13.9% of student do not understand the balanced nutrition and the rest 86.1% understands well. Further research needs to be done with the larger sample to found out the best result and the teachers have to increase the student's knowledge of balanced nutrition.

Keywords: Balanced nutrition, knowledge level, female student

*Korespondensi: ¹ Program Studi Ilmu Gizi, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Darussalam Gontor. Surel: amilia@unida.gontor.ac.id.

PENDAHULUAN

Risikodas 2013 menunjukkan bahwa “stunting” pada Balita dan prevalensi Penyakit Tidak Menular (PTM) makin meningkat (Kemenkes RI, 2013). Dengan kondisidemikian maka perhatian terhadap masalah gizi ganda perlu lebih ditingkatkan antara lain melalui upaya perubahan perilaku gizi masyarakat ke arah perilaku giziseimbang yang merupakan faktor penting dalam pencegahan timbulnya masalah gizidan mempertahankan status gizi yang baik (Kemenkes RI, 2014). Untuk mencegah timbulnya masalah gizi tersebut, perlu pengetahuan tentang pedoman gizi seimbang yang bisa dijadikan sebagai pedoman makan, beraktivitas fisik, hidup bersih dan mempertahankan berat badan normal (empat pilar gizi seimbang).

Penyempurnaan Pedoman Umum Gizi Seimbang (PUGS) pada tahun 2014 mencetuskan 10 pesan gizi seimbang yang tercakup dalam 4 (empat) pilar. Prinsip ini pada dasarnya merupakan rangkaian upaya untuk menyeimbangkan antara zat gizi yang diasup dan zat gizi yang dikeluarkan dengan memonitor berat badan secara teratur. Empat pilar tersebut adalah mengonsumsi makanan beragam, membiasakan perilaku hidup bersih, melakukan aktivitas fisik, mempertahankan dan memantau berat badan normal (Kemenkes RI, 2014).

Berdasarkan survei awal di salah satu lingkungan Pondok Pesantren, mayoritas remaja atau santriwati memiliki asupan yang cenderung kurang, termasuk diantaranya asupan total energi dan lemak (Arifiyanti, 2016). Tujuan dari penelitian ini adalah mengetahui gambaran

pengetahuan gizi seimbang pada santriwati.

METODE

Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah crosssectional. Penelitian ini dilakukan di salah satu Pondok Pesantren di Jawa Timur. Penelitian ini dilakukan mulai dari bulan April 2018. Jumlah sampel penelitian adalah sebanyak 158 santriwati dengan menggunakan teknik probability sampling dengan metode sample penarikan data sampel berkelompok (cluster).

Wawancara menggunakan kuesioner yang telah melalui uji validitas dan reliabilitas. Hasil uji validitas diperoleh bahwa sebanyak 20 soal valid dengan nilai reliabilitas 0,71.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pendidikan di Pesantren Putri Pondok Modern Darussalam Gontor merupakan system pendidikan yang diintegrasikan antara pengetahuan agama dan umum. Pendidikan ini telah tercakup dalam sistem formal kurikulum maupun proses pembelajaran sehari-hari. Pesantren tidak hanya mengajarkan tentang ilmu akhirat saja. Akan tetapi, juga mengajarkan ilmu umum. Keduanya disinergikan menjadi sebuah sistem perpaduan. hasilnya, dirasa sangat tepat untuk dikembangkan. Sebab, ilmu agama yang sebenarnya akan memberi warna pola pikir seorang intelektual muslim yang dihasilkan. Pesantren Putri Pondok Modern Darussalam Gontor merupakan salah satu pondok pesantren terbesar di Indonesia, terletak 32 km sebelah barat kota Ngawi, tepatnya di desa Sambirejo, Kecamatan Mantingan Kabupaten Ngawi. Sarana dan

prasarana Pendidikan di sini juga memadai, diantaranya ada asrama, masjid, gedung, sekolah, perkantoran, auditorium, perpustakaan, dapur, ruang makan, kantin, anjungan telepon di asrama, klinik, dan mini market, serta sarana olah raga.

Pada penelitian ini jumlah subjek penelitian adalah 158 santriwati yang 100% berjenis kelamin perempuan. Kisaran umur subjek penelitian adalah tergolong usia remaja yaitu 10 – 19 tahun. Hasil wawancara menunjukkan bahwa sebanyak 22 santriwati (13,9%) memiliki pengetahuan gizi seimbang yang tergolong kurang dan 136 santriwati (86,1%) tergolong baik sebagaimana terlihat pada Tabel 1.

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Pengetahuan Gizi Seimbang Subjek

Pengetahuan	Subjek	
	n	%
Baik	136	86,1
Kurang	22	13,9
Total	158	100

Berdasarkan Tabel 1. menunjukkan bahwa mayoritas subjek penelitian remaja putri dengan rentang umur antara 10 – 19 tahun di lingkungan Pondok Pesantren Gontor Putri 1 tergolong baik (86,1%). Berdasarkan wawancara peneliti dengan responden menyebutkan bahwa santriwati juga pernah mendapatkan edukasi tentang gizi oleh dosen-dosen Program Studi Gizi, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Darussalam Gontor yang bertempat di lingkungan Pondok Pesantren Gontor Putri 1. Selain itu, mereka juga mendapatkan pelajaran tentang gizi dan praktek memasak di mata pelajaran Nisaiyat.

Komunikasi, Informasi dan Edukasi (KIE) gizi bagi anak sekolah termasuk usia remaja dapat membentuk kebiasaan makan anak sejak dini agar tercapai keadaan individu yang lebih baik di masa yang akan datang. Selain untuk meningkatkan pengetahuan, KIE gizi juga diharapkan dapat mengubah sikap dan perilaku anak yang tidak rutin sarapan menjadi terbiasa sarapan setiap hari (Sartika, 2012). Oleh karena itu, empat pilar gizi seimbang dan sepuluh pesan gizi seimbang perlu dikomunikasikan dan diinformasikan kepada anak sekolah. Dalam kegiatan ini peneliti melakukan kegiatan KIE gizi terutama tentang gizi seimbang melalui media cakram. Pengetahuan gizi yang tidak tepat dan akses informasi kesehatan yang minim dapat meningkatkan perilaku gizi tidak seimbang pada remaja dan meningkatkan risiko terjadinya penyakit degeneratif (Fauzi, 2012).

Prinsip Gizi Seimbang terdiri dari 4 (empat) Pilar yang pada dasarnya merupakan rangkaian upaya untuk menyeimbangkan antara zat gizi yang keluar dan zat gizi yang masuk dengan memonitor berat badan secara teratur. Dalam Tumpeng Gizi Seimbang (TGS) ada empat lapis berurutan dari bawah ke atas, dan semakin ke atas semakin kecil. Empat lapis artinya Gizi Seimbang didasarkan pada prinsip 4 pilar yaitu beragam pangan, aktifitas fisik, kebersihan diri dan lingkungan, dan pemantaun berat badan. Semakin ke atas ukuran tumpeng semakin kecil berarti pangan pada lapis paling atas yaitu gula, garam dan lemak dibutuhkan sedikit sekali atau perlu dibatasi (Kemenkes, 2014).

Piring Makanku: Sajian Sekali Makan, dimaksudkan sebagai

panduan yang menunjukkan sajian makanan dan minuman pada setiap kali makan (misal sarapan, makan siang dan makan malam). Visual Piring Makanku ini menggambarkan anjuran makan sehat dimana separoh (50%) dari total jumlah makanan setiap kali makan adalah sayur dan buah, dan separoh (50%) lagi adalah makanan pokok dan lauk-pauk. Piring Makanku juga menganjurkan makan bahwa porsi sayuran harus lebih banyak dari porsi buah, dan porsi makanan pokok lebih banyak dari porsi lauk-pauk. Piring makanku juga menganjurkan perlu minum setiap kali makan (Kemenkes, 2014).

Tidak ada satupun jenis makanan yang mengandung semua jenis zat gizi yang dibutuhkan tubuh untuk menjamin pertumbuhan dan mempertahankan kesehatannya, kecuali Air Susu Ibu (ASI) untuk bayi baru lahir sampai berusia 6 bulan. Khusus untuk bayi berusia 0-6 bulan, ASI merupakan makanan tunggal yang sempurna (Kemenkes, 2014). Variasi konsumsi pangan sangat berpengaruh secara nyata terhadap status gizi (Handayani 2016).

Penyakit infeksi merupakan salah satu faktor penting yang mempengaruhi status gizi seseorang secara langsung, terutama anak-anak. Seseorang yang menderita penyakit infeksi akan mengalami penurunan nafsu makan sehingga jumlah dan jenis zat gizi yang masuk ke tubuh berkurang (Kemenkes, 2014). Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) masyarakat menurun dari tahun 2007 (38,7%) menjadi 32,3% pada tahun 2013. PHBS terbukti dapat menyebabkan penyakit menular, diantaranya diare (Kemenkes, 2013).

Aktivitas fisik yang meliputi segala macam kegiatan tubuh termasuk olahraga merupakan salah satu upaya untuk menyeimbangkan antara pengeluaran dan pemasukan zat gizi utamanya sumber energi dalam tubuh. Aktivitas fisik memerlukan energi. Aktivitas fisik juga memperlancar sistem metabolisme di dalam tubuh termasuk metabolisme zat gizi (Kemenkes, 2014). Selain itu, aktifitas fisik berhubungan dengan osteopenia yang dapat digunakan untuk deteksi dini terjadinya osteoporosis (Nursila, 2014).

Bagi orang dewasa salah satu indikator yang menunjukkan bahwa telah terjadi keseimbangan zat gizi di dalam tubuh adalah tercapainya berat badan yang normal, yaitu berat badan yang sesuai untuk tinggi badannya. Indikator tersebut dikenal dengan Indeks Masa Tubuh (IMT). Oleh karena itu, pemantauan BB normal merupakan hal yang harus menjadi bagian dari 'Pola Hidup' dengan 'Gizi Seimbang', sehingga dapat mencegah penyimpangan BB dari BB normal, dan apabila terjadi penyimpangan dapat segera dilakukan langkah-langkah pencegahan dan penanganannya (Kemenkes, 2014). Berat badan lebih, obesitas dan obesitas abdominal secara signifikan berhubungan dengan pre-hipertensi dan hipertensi (Dulskiene, et al., 2014).

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil dan pembahasan penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar santriwati memiliki pengetahuan tentang gizi seimbang yang tergolong baik.

Berdasarkan hasil penelitian, disarankan bagi peneliti selanjutnya

agar menambah jumlah variable yang akan diteliti terkait gizi seimbang.

UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terima kasih berisikan ucapan terima kasih kepada pemberi dana atau sponsor, penyumbang bahan dan sarana penelitian. Nama dituliskan tanpa gelar. Bagian ini bersifat optional.

DAFTAR PUSTAKA

Arifiyanti, A.D. 2016. Hubungan Asupan Energi dan Lemak dengan Status Gizi pada Remaja Putri di Pondok Pesantren Ta'mirul Islam Surakarta. Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surakarta.

Dulskiene, V., Kuciene, R., Medzioniene, J., Benetis, R. 2014. *Association Between Obesity And High Blood Pressure Among Lithuanian Adolescents: A Cross-Sectional Study*. Ital J Pediatr; 40: 102.

Fauzi, C.A. 2012. Analisis Pengetahuan dan Perilaku Gizi Seimbang Menurut Pesan Ke-6, 10, 11, 12 Dari Pedoman Umum Gizi Seimbang (PUGS) Pada Remaja. Jurnal Kesehatan Reproduksi Vol. 3 No 2, Agustus 2012 : 91 – 105.

Handayani, S.M. 2016. *Pengaruh Variasi Konsumsi Pangan Terhadap Status Gizi Pelajar Kelas XI SMA Pangudi Luhur dan SMAN 8 Yogyakarta*. Skripsi. Universitas Sanata Dharma.

Kemenkes RI. (2013). *Riset Kesehatan Dasar*

(*Riskesdas*) Tahun 2013. Badan Litbangkes Kementerian Kesehatan RI dan Data Penduduk Sasaran, Pusdatin Kementerian Kesehatan RI. Jakarta.

Kemenkes RI. (2014). *Pedoman Gizi Seimbang*. Dirjen Bina Gizi dan Kesehatan Ibu dan Anak. Jakarta.

Nursila, G. 2014. *Hubungan Aktifitas Fisik dan Indeks Massa Tubuh dengan Kejadian Osteopenia pada Mahasiswi Semester 6 dan Semester 8 PSIK UIN Syarif Hidayatullah Jakarta*. Skripsi. Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah Jakarta.

Sartika, RAD. Penerapan Komunikasi, Informasi, dan Edukasi Gizi terhadap Perilaku Sarapan Siswa Sekolah Dasar. Jurnal Kesmas. 2012;7(2):76–8