

GAMBARAN PENGETAHUAN 13 PESAN DASAR GIZI SEIMBANG (PDGS) PADA SISWA SMK NEGERI 1 BULANGO UTARA KABUPATEN BONE BOLANGO

Indra Domili¹⁾

Jurusan Gizi, Politeknik Kesehatan Gorontalo, Jl. Taman Pendidikan No. 36
Kode Pos 96113 Kota Gorontalo
E-mail: iindomili1979@gmail.co.id

ABSTRACT

The General Guidelines for Balanced Nutrition (PUGS) contains 13 Basic Balanced Nutrition Messages (PDGS). According to Riskesdas 2013, 32% of the population in Gorontalo is less active. This number is higher compared to the National number (26,1%). Moreover, 44,4% of the population consumes fatty food with high in cholesterol and oil. The number is also higher than the National number (40,7%). This shows that Gorontalo citizens have not known about 13 PDGS. Research Objectives: to know the description of knowledge 13 Basic Message of Balanced Nutrition (PDGS) on students of SMK Negeri 1 Bulango Utara Bone Bolango District. This study is a descriptive research that describes knowledge of 13 Basic Message of Balanced Nutrition (PDGS) which was held in May 2016 in SMK Negeri 1 Bulango Utara Bone Bolango Regency. The research population of all students of SMK Negeri 1 Bulango Utara amounted to 370 people, and the subject is all students of Agriculture majors amounted to 69 people. Instruments used questionnaire. The results showed that the knowledge of PDGS in students of SMK Negeri 1 Bulango Utara Bone Bolango Regency with good category that is on message to two, four, five, seven, eight, and eleven, while knowledge about message of PDGS with less good category that is on message to one, three, six, nine, ten, twelve and thirteen. The conclusion of research on knowledge of Basic Balanced Nutrition Message (PDGS) on students of SMK Negeri 1 Bulango Utara Bone Bolango Regency is a good category as much as 6 PDGS and less good category as many as 7 PDGS.

Keywords: *Knowledge, 13 Basic Balanced Nutrition Message*

ABSTRAK

Pedoman Umum Gizi Seimbang (PUGS) berisi 13 Pesan Dasar Gizi Seimbang (PDGS). Riskesdas 2013 proporsi penduduk Gorontalo aktivitas fisiknya kurang aktif 32%, angka ini di atas dari angka Nasional 26,1%, terdapat pula proporsi penduduk Gorontalo dengan perilaku mengkonsumsi makanan berlemak, berkolesterol dan makanan gorengan sebanyak 44,4% angka ini juga di atas dari angka nasional 40,7%. Hal ini menunjukkan bahwa penduduk Gorontalo belum mengetahui tentang 13 PDGS. Tujuan Penelitian untuk mengetahui gambaran pengetahuan 13 Pesan Dasar Gizi Seimbang (PDGS) pada siswa SMK Negeri 1 Bulango Utara Kabupaten Bone Bolango. Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif yaitu menggambarkan pengetahuan 13 Pesan Dasar Gizi Seimbang (PDGS) yang dilaksanakan pada Bulan Mei tahun 2016 di SMK Negeri 1 Bulango Utara Kabupaten Bone Bolango. Populasi penelitian seluruh siswa SMK Negeri 1 Bulango Utara berjumlah 370 orang, dan subjek adalah seluruh siswa jurusan Pertanian berjumlah 69 orang. Instrumen yang digunakan kuesioner. Hasil penelitian menunjukkan bahwa pengetahuan tentang PDGS pada siswa SMK Negeri 1 Bulango Utara Kabupaten Bone Bolango dengan kategori baik yaitu pada pesan ke dua, empat, lima, tujuh, delapan, dan sebelas, sedangkan pengetahuan tentang pesan PDGS dengan kategori kurang baik yaitu pada pesan ke satu, tiga, enam, sembilan, sepuluh, duabelas dan tiga belas. Kesimpulan penelitian tentang pengetahuan 13 Pesan Dasar Gizi Seimbang (PDGS) pada siswa SMK Negeri 1 Bulango Utara Kabupaten Bone Bolango yaitu kategori baik sebanyak 6 PDGS dan kategori kurang baik sebanyak 7 PDGS.

Kata Kunci: *Pengetahuan, 13 Pesan Dasar Gizi Seimbang (PDGS)*

PENDAHULUAN

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

Survei yang dilakukan oleh *Nine Inch Nails* (NIN) tahun 1994 melaporkan bahwa pengenalan gaya hidup sehat melalui pola makan gizi seimbang harus dimulai sejak dini untuk mencegah masalah gizi ganda dan penyakit degeneratif di kemudian hari. Oleh sebab itu, Departemen Kesehatan RI telah mengeluarkan Pedoman Umum Gizi Seimbang (PUGS) yang berisi 13 Pesan Dasar Gizi Seimbang (PDGS), yaitu: 1) Makanlah aneka ragam makanan, 2) Makanlah makanan untuk memenuhi kecukupan energi, 3) Makanlah makanan sumber karbohidrat setengah dari kebutuhan energi, 4) Batasi konsumsi lemak dan minyak sampai seperempat dari kecukupan energi, 5) Gunakan garam beryodium, 6) Makanlah makanan sumber zat besi, 7) Berikan ASI saja pada bayi sampai 6 bulan dan tambahkan MP-ASI

sesudahnya, 8) Biasakan makan pagi, 9) Minumlah air bersih yang aman dan cukup jumlahnya, 10) Lakukan aktivitas fisik secara teratur, 11) Hindari minuman beralkohol, 12) Makanlah makanan yang aman bagi kesehatan, 13) Bacalah label pada makanan yang di kemas (Trisnawati, 2013).

Salah satu ciri bangsa yang maju adalah bangsa yang memiliki tingkat kesehatan, kecerdasan, dan produktivitas kerja yang tinggi. Remaja merupakan seseorang yang berada pada tahap transisi antara masa kanak-kanak dan dewasa, sehingga pada masa ini sering terjadi masalah gizi yang akan terjadi yaitu, 1) obesitas, 2) kurang gizi kronis, 3) anemia gizi, dan 4) kekurangan gizi mikro lainnya selain zat besi. Diharapkan dengan gizi yang seimbang pada masa remaja akan tercapainya tingkat kesehatan yang optimal.

Tingkat pengetahuan gizi seseorang berpengaruh terhadap sikap dan perilaku dalam pemilihan makanan dan selanjutnya akan berpengaruh pada keadaan gizi individu yang bersangkutan. Keadaan gizi yang rendah pada suatu wilayah akan menentukan tingginya angka prevalensi kurang gizi secara nasional. Pengetahuan gizi yang kurang atau kurangnya menerapkan pengetahuan gizi dalam

kehidupan sehari-hari dapat menimbulkan masalah gizi (Rosa, 2011). Ketidaktahuan remaja tentang bahan makanan dapat menyebabkan pemilihan makanan yang salah dan rendahnya pengetahuan gizi akan menyebabkan sikap masa bodoh terhadap makanan tertentu (Maulana, 2012).

Konsumsi pangan masyarakat masih belum sesuai dengan pesan gizi seimbang. Hasil penelitian Riskesdas 2010 menyatakan gambaran masih banyak penduduk yang tidak cukup mengkonsumsi sayuran dan buah-buahan, kualitas protein yang dikonsumsi rata-rata perorang perhari masih rendah karena sebagian besar berasal dari protein nabati seperti sereal dan kacang-kacangan, konsumsi makanan dan minuman berkadar gula tinggi, garam dan lemak tinggi baik pada masyarakat pedesaan maupun perkotaan dan cakupan pemberian ASI eksklusif pada bayi 0-6 bulan masih rendah (Kemenkes, RI, 2014).

Kebiasaan atau pola gizi seimbang di Gorontalo masih rendah, salah satunya yaitu kurang konsumsi buah dan sayur. Berdasarkan Riskesdas, pada tahun 2007 prevalensi konsumsi buah dan sayur di Gorontalo mencapai 83,5% dan meningkat menjadi 92,5% pada tahun 2013. Selain itu konsumsi makanan

berlemak termasuk tinggi di Gorontalo yaitu 44,4% (Nasional 40,7%), hal ini berkaitan dengan Pesan Umum Gizi Seimbang poin empat yaitu pembatasan konsumsi lemak dan minyak.

Aktivitas fisik secara teratur juga termasuk Pesan Umum Gizi Seimbang, sedangkan menurut Riskesdas 2013 proporsi penduduk Gorontalo yang aktivitas fisiknya tergolong kurang aktif sebanyak 32% (Nasional 26,1%), sedangkan menurut umur 20-24 tahun sebanyak 23,2% masih kurang aktif. Hal ini menunjukkan bahwa penduduk Gorontalo belum memperlihatkan perilaku gizi seimbang (Riskesdas 2007; 2013).

Tujuan Penelitian untuk mengetahui gambaran pengetahuan 13 Pesan Dasar Gizi Seimbang (PDGS) pada siswa SMK Negeri 1 Bulango Utara Kabupaten Bone Bolango

METODE PENELITIAN

Penelitian ini merupakan penelitian *deskriptif*, dimana menggambarkan pengetahuan 13 Pesan Dasar Gizi Seimbang (PDGS) pada siswa SMK Negeri 1 Bulango Utara Kabupaten Bone Bolango. Penelitian ini dilakukan pada Bulan Mei tahun 2016 di SMK Negeri 1 Bulango Utara Kabupaten Bone Bolango. Dalam penelitian ini

menggunakan variabel mandiri yaitu pengetahuan 13 Pesan Dasar Gizi Seimbang (PDGS). Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa-siswi di SMK Negeri 1 Bulango Utara yang berjumlah 370 orang.

Subjek dalam penelitian ini adalah seluruh siswa-siswi jurusan Pertanian di SMK Negeri 1 Bulango Utara Kabupaten Bone Bolango, berjumlah 69 orang. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah : kuesioner untuk mengukur pengetahuan siswa-siswi tentang 13 Pesan Dasar Gizi Seimbang (PDGS).

Data primer diperoleh dari wawancara langsung dan menggunakan kuesioner yang dibagikan kepada siswa-siswi jurusan pertanian di SMK Negeri 1 Bulango Utara yang meliputi identitas siswa-siswi, pengetahuan 13 Pesan Dasar Gizi Seimbang (PDGS). Data sekunder

penelitian ini adalah data jumlah siswa-siswi di SMK Negeri 1 Bulango Utara yang masih aktif yang diperoleh dari bagian administrasi. Dalam penelitian ini, pengolahan data yang digunakan adalah sebagai berikut: Hasil wawancara atau angket yang diperoleh atau dikumpulkan melalui kuisisioner perlu disunting (edit) terlebih dahulu. Bentuk analisis data pada penelitian ini yaitu distribusi frekuensi dan presentase dari tiap variabel. Distribusi frekuensi responden berdasarkan: umur, jenis kelamin, dan variabel penelitian berupa 13 Pesan Dasar Gizi Seimbang (PDGS).

HASIL PENELITIAN

Gambaran Umum Subyek penelitian

1. Umur

Data berdasarkan umur dapat dilihat pada tabel berikut ini :

Tabel 1
Sebaran umur pada siswa di SMK Negeri 1 Bulango Utara

Umur (Tahun)	Jumlah (n)	%
15	2	2,9
16	15	21,8
17	34	49,3
18	7	10,1
19	5	7,2
20	6	8,7
Jumlah	69	100

Sumber : Data Primer

Berdasarkan tabel diatas diketahui bahwa sebaran umur siswa-siswi jurusan Pertanian di SMK Negeri 1 Bulango Utara terbanyak berumur 17 tahun sebanyak 34 orang (49,3%) dan terendah umur 15 tahun sebanyak 2 orang (2,9%).

2. Jenis kelamin

Data jenis kelamin remaja di SMK Negeri 1 Bulango Utara dapat dilihat pada tabel berikut ini:

Tabel. 2

Jenis Kelamin Remaja di SMK Negeri 1 Bulango Utara

Jenis Kelamin	Jumlah	Presentase
Perempuan	34	49,3
Laki-laki	35	50,7
Total	69	100,0

Sumber: Data Primer

Berdasarkan data pada tabel diatas, diketahui bahwa sebaran jenis kelamin laki-laki berjumlah 35 orang (50,7%),

sedangkan perempuan berjumlah 34 orang (49,7%).

Gambaran Variabel Penelitian

1. Gambaran pengetahuan tentang Makanlah aneka ragam makanan pada siswa SMK Negeri 1 Bulango Utara Kabupaten Bone Bolango.

Pengetahuan tentang pesan gizi makanlah aneka ragam makanan pada siswa SMK Negeri 1 Bulango Utara Kabupaten Bone Bolango dapat dilihat pada tabel dibawah ini:

Tabel. 3

Gambaran Pengetahuan Tentang Makanlah Aneka Ragam Makanan di SMK Negeri 1 Bulango Utara

Makanlah Aneka Ragam Makanan	Jumlah	Presentase
Baik	0	0
Kurang Baik	69	100
Total	69	100,0

Sumber: Data Primer

Berdasarkan data pada tabel diatas, diketahui bahwa pengetahuan siswa SMK Negeri 1 Bulango Utara Kabupaten Bone Bolango tentang pesan gizi yang pertama yaitu makanlah aneka ragam makanan adalah kurang baik yakni sejumlah 69 orang (100%).

2. Diketuainya pengetahuan tentang Makanlah makanan untuk memenuhi

kecukupan energipada siswa SMK Negeri 1 Bulango Utara Kabupaten Bone Bolango. Pengetahuan tentang pesan gizi makanlah makanan untuk memenuhi kecukupan energi pada siswa SMK Negeri 1 Bulango Utara Kabupaten Bone Bolango dapat dilihat pada tabel dibawah ini:

Tabel. 4
Gambaran Pengetahuan Tentang Makanlah Makanan untuk Memenuhi Kecukupan Energi

Makanlah makanan untuk memenuhi kecukupan energy	Jumlah	Presentase
Baik	0	0
Kurang Baik	69	100
Total	69	100,0

Sumber: Data Primer

Berdasarkan data pada tabel diatas, diketahui bahwa pengetahuan siswa SMK Negeri 1 Bulango Utara Kabupaten Bone Bolango tentang pesan gizi yang kedua yaitu makanlah

makanan untuk memenuhi kecukupan energi sebagian besar baik yakni sejumlah 45 orang (65,2%) dan kurang baik sejumlah 24 orang (34,8%).

3. Diketuainya pengetahuan tentang makanlah makanan sumber karbohidrat setengah dari kebutuhan energypada siswa SMK Negeri 1 Bulango Utara Kabupaten Bone Bolango. Pengetahuan tentang pesan gizi makanlah makanan sumber karbohidrat setengah dari kebutuhan energipada siswa SMK Negeri 1 Bulango Utara Kabupaten Bone Bolango dapat dilihat pada tabel dibawah ini:

Tabel. 5
Gambaran Pengetahuan Tentang Makanlah Aneka Ragam Makanan di SMK Negeri 1 Bulango Utara

Makananlah makanan sumber karbohidrat setengah dari kebutuhan energy	Jumlah	Presentase
Baik	0	0
Kurang Baik	69	100
Total	69	100,0

Sumber : Data Primer

- Berdasarkan data pada tabel diatas, diketahui bahwa pengetahuan siswa SMK Negeri 1 Bulango Utara Kabupaten Bone Bolango tentang pesan gizi yang ketiga yaitu makanlah makanan sumber karbohidrat setengah dari kebutuhan energy adalah kurang baik yaitu sejumlah 69 orang (100%).
4. Diketuainya pengetahuan tentang Batasi konsumsi lemak dan minyak sampai seperempat dari kebutuhan energy da siswa SMK Negeri 1 Bulango Utara Kabupaten Bone Bolango dapat dilihat pada tabel dibawah ini:
- Bulango Utara Kabupaten Bone Bolango. Konsumsi lemak dan minyak dalam hidangan sehari-hari dianjurkan tidak lebih dari 25% kebutuhan energi. Mengonsumsi lemak dan minyak secara berlebihan akan mengurangi konsumsi makanan lain. Pengetahuan pesan gizi tentang batasi konsumsi lemak dan minyak sampai seperempat dari kebutuhan energypada siswa SMK Negeri 1 Bulango Utara Kabupaten Bone Bolango dapat dilihat pada tabel dibawah ini:

Tabel. 6
Gambaran Pengetahuan Tentang Batasi Konsumsi Lemak Dan Minyak

Batasi konsumsi lemak dan minyak	Jumlah	Presentase
Baik	48	69,6
Kurang Baik	21	30,4
Total	69	100,0

Sumber : Data Primer

Berdasarkan data pada tabel diatas, diketahui bahwa pengetahuan siswa SMK Negeri 1 Bulango Utara Kabupaten Bone Bolango tentang pesan gizi yang keempat yaitu batasi konsumsi lemak dan minyak sampai seperempat dari kebutuhan energy sebagian besar baik yakni sejumlah 48 orang (69,6%) dan kurang baik sejumlah 21 orang (30,4%).

5. Diketahuinya pengetahuan tentang gunakan garam beryodium pada siswa SMK Negeri 1 Bulango Utara Kabupaten Bone Bolango. Yodium merupakan salah satu mikromineral yang diperlukan tubuh untuk proses

metabolisme, perkembangan fisik dan mental. Bahan makanan sumber yodium adlah makanan yang berasal dari laut. Garam merupakan salah satu bahan makanan yang difortifikasi yodium, sehingga garam yang dikonsumsi bukan saja mengandung natrium tetapi mengandung yodium. Garam yang mengandung yodium ditandai dengan adanya perubahan warna jika dilakukan tes iodida, yaitu perubahan warna ungu. Pengetahuan pesan gizi tentang gunakan garam beryodium pada siswa SMK Negeri 1 Bulango Utara Kabupaten Bone Bolango dapat dilihat pada tabel dibawah ini:

Tabel. 7
Gambaran Pengetahuan Tentang Gunakan Garam Beryodium

Gunakan garam beryodium	N	(%)
Baik	47	68,1
Kurang	22	31,9
Total	69	100,0

Sumber : Data Primer, 2016

Berdasarkan data pada tabel diatas, diketahui bahwa pengetahuan siswa SMK Negeri 1 Bulango Utara Kabupaten Bone Bolango tentang pesan gizi yang kelima yaitu gunakan garam beryodium sebagian besar baik yakni sejumlah 47 orang (68,1%) dan kurang baik sejumlah 22 orang (31,9%).

6. Diketuainya pengetahuan tentang Makanan makanan sumber zat besi pada siswa SMK Negeri 1 Bulango Utara Kabupaten Bone Bolango. Zat besi merupakan salah satu mikromineral yang diperlukan tubuh

untuk pertumbuhan pada anak, pembentukan haemoglobin, daya tahan tubuh, respirasi dan transport oksigen. Sumber zat besi hati, telur, daging, ikan, sayuran hijau, bayam, kacang-kacangan dan susu. Asupan zat besi yang tidak cukup dalam tubuh akan mengakibatkan anemia, menurunnya kekebalan tubuh dan peka terhadap penyakit. Pengetahuan pesan gizi tentang makanan makanan sumber zat besi pada siswa SMK Negeri 1 Bulango Utara Kabupaten Bone Bolango dapat dilihat pada tabel dibawah ini:

Tabel 8
Gambaran Pengetahuan Tentang Makanan Makanan Sumber Zat Besi

Makanlah makanan sumber zat besi	N	(%)
Baik	0	0
Kurang	69	100
Total	69	100,0

Sumber : Data Primer

Berdasarkan data pada tabel diatas, diketahui bahwa pengetahuan siswa SMK Negeri 1 Bulango Utara Kabupaten Bone Bolango tentang pesan gizi yang keenam yaitu Makanan makanan sumber zat besi adalah kurang baik sejumlah 69 orang (100%).

7. Diketuainya pengetahuan tentang berikan ASI saja kepada bayi sampai umur enam bulan dan tambahkan MP-ASI sesudahnya pada siswa SMK Negeri 1 Bulango Utara Kabupaten Bone Bolango. ASI merupakan makanan tunggal dan paling sempurna bagi bayi hingga usia 6 bulan. ASI

yang pertama kali keluar sangat baik diberikan kepada bayi karena mengandung kolostrum. Kolostrum yaitu cairan berwarna kekuningan yang banyak mengandung protein, vitamin, mineral dan antibodi, berfungsi untuk membantu melindungi usus bayi dari peradangan atau penyakit yang ditimbulkan oleh infeksi. Usia 6 bulan bayi sudah

diperkenalkan dengan makanan pendamping ASI (MP-ASI) dalam bentuk makanan saring dan makanan lunak. Pengetahuan pesan gizi tentang berikan ASI saja kepada bayi sampai umur enam bulan dan tambahkan MP-ASI sesudahnya pada siswa SMK Negeri 1 Bulango Utara Kabupaten Bone Bolango dapat dilihat pada tabel dibawah ini:

Tabel 9
Gambaran pengetahuan tentang berikan asi saja kepada bayi

Berikan ASI saja kepada bayi	N	(%)
Baik	45	65,2
Kurang	24	34,8
Total	69	100,0

Sumber : Data Primer

Berdasarkan data pada tabel diatas, diketahui bahwa pengetahuan siswa SMK Negeri 1 Bulango Utara Kabupaten Bone Bolango tentang pesan gizi yang ketujuh yaitu berikan ASI saja kepada bayi sampai umur enam bulan dan tambahkan MP-ASI sesudahnya adalah sebagian besar baik yaitu sejumlah 45 orang (65,2%) dan kurang baik sejumlah 24 orang (34,8%).

8. Diketuainya pengetahuan tentang biasakan makan pagipada siswa SMK Negeri 1 Bulango Utara Kabupaten

Bone Bolango. Makan pagi atau lebih dikenal dengan sarapan merupakan kegiatan makan dan minum yang dilakukan antara bangun pagi sampai jam 9 untuk memenuhi sebagian kebutuhan gizi harian dalam rangka mewujudkan hidup sehat, aktif dan produktif. Dengan sarapan akan membekali tubuh dengan zat gizi yang diperlukan untuk berpikir, bekerja, dan melakukan aktivitas fisik secara optimal setelah bangun pagi. Makan pagi juga akan mengurangi risiko jajan tidak sehat. Jumlah porsi untuk sarapan sebaiknya seperempat dari

makanan harian. Konsumsi lemak dan minyak dalam hidangan sehari-hari dianjurkan tidak lebih dari 25% kebutuhan energi. Pengetahuan

biasakan makan pagpada siswa SMK Negeri 1 Bulango Utara Kabupaten Bone Bolango dapat dilihat pada tabel dibawah ini:

Tabel 10
Gambaran Pengetahuan Tentang Biasakan Makan Pagi

Biasakan makan pagi	N	(%)
Baik	50	72,5
Kurang	19	27,5
<i>Sumber : data primer, 2016</i> Total	69	100,0

Sumber: Data Primer

Berdasarkan data pada tabel diatas, diketahui bahwa pengetahuan siswa SMK Negeri 1 Bulango Utara Kabupaten Bone Bolango tentang pesan gizi yang kedelapan yaitu biasakan makan pagi adalah sebagian besar baik yaitu sejumlah 50 orang (72,5%) dan kurang baik sejumlah 19 orang (27,5%).

9. Diketuinya pengetahuan tentang minumlah air bersih, aman yang cukup jumlahnya pada siswa SMK Negeri 1 Bulango Utara Kabupaten Bone Bolango. Air merupakan salah satu zat gizi mikro esensial, yang berarti air dibutuhkan tubuh dalam jumlah yang banyak untuk hidup sehat, dan tubuh

tidak dapat memproduksi air untuk memenuhi kebutuhan tersebut. Bagi tubuh air berfungsi sebagai pengatur proses biokimia, pengatur suhu, pelarut, metabolisme, pelumas sendi dan bantalan organ. Gangguan keseimbangan air didalam tubuh dapat meningkatkan risiko konstipasi, infeksi saluran kemih dan ginjal dan obesitas. Air minum yang bersih berarti air yang bersih dan bebas kuman (tidak berasa, bau dan berwarna). Pengetahuan pesan gizi tentang minumlah air bersih, aman yang cukup jumlahnya pada siswa SMK Negeri 1 Bulango Utara Kabupaten Bone Bolango dapat dilihat pada tabel dibawah ini:

Tabel 11
Gambaran Pengetahuan Tentang Minumlah Air Bersih, Aman Yang Cukup

Minumlah air bersih, aman yang cukup	N	(%)
Baik	0	0
Kurang	69	100
Total	69	100,0

Sumber : Data Primer

Berdasarkan data pada tabel diatas, diketahui bahwa pengetahuan siswa SMK Negeri 1 Bulango Utara Kabupaten Bone Bolango tentang pesan gizi yang kesembilan yaitu minumlah air bersih, aman yang cukup jumlahnya adalah kurang baik sejumlah 69 orang (100%).

10. Diketuinya pengetahuan tentang lakukan kegiatan fisik dan olahraga secara teratur pada siswa SMK Negeri 1 Bulango Utara Kabupaten Bone Bolango. Aktivitas fisik adalah setiap gerakan tubuh yang meningkatkan pengeluaran tenaga/energi dan pembakaran energi. Aktivitas dikategorikan cukup apabila seseorang

melakukan latihan fisik atau olah raga selama 30 menit setiap hari atau minimal 3-5 hari dalam seminggu. Beberapa aktivitas yang dapat dilakukan seperti jalan kaki, berkebun, menyapu, mencuci, mengepel, naik turun tangga dan sebagainya. Berapa latihan fisik yang dilakukan untuk meningkatkan kesegaran jasmani seperti berlari, jogging, bermain bola, berenang, senam dan lain-lain. Pengetahuan pesan gizi tentang lakukan kegiatan fisik dan olahraga secara teratur pada siswa SMK Negeri 1 Bulango Utara Kabupaten Bone Bolango dapat dilihat pada tabel dibawah ini:

Tabel 12
Gambaran Pengetahuan Tentang Lakukan Kegiatan Fisik Dan Olahraga

Lakukan kegiatan fisik dan olahraga	N	(%)
Baik	0	0
Kurang	69	100
Total	69	100,0

Sumber : Data Primer

Berdasarkan data pada tabel diatas, diketahui bahwa pengetahuan siswa SMK Negeri 1 Bulango Utara Kabupaten Bone Bolango tentang pesan gizi yang kesepuluh yaitu lakukan kegiatan fisik dan olahraga secara teratur adalah kurang baik sejumlah 69 orang (100%).

11. Diketuainya pengetahuan tentang hindari minuman beralkohol pada siswa SMK Negeri 1 Bulango Utara

Kabupaten Bone Bolango. Minuman beralkohol tidak baik bagi kesehatan, alkohol tidak mengandung zat gizi, sehingga alkohol yang dikonsumsi hanya akan menimbulkan buang air kecil tanpa meningkatkan kecukupan zat gizi. Pengetahuan pesan gizi tentang hindari minuman beralkohol pada siswa SMK Negeri 1 Bulango Utara Kabupaten Bone Bolango dapat dilihat pada tabel dibawah ini:

Tabel 13
Gambaran Pengetahuan Tentang Hindari Minuman Beralkohol

Hindari minuman beralkohol	N	(%)
Baik	46	66,7
Kurang	23	33,3
Total	69	100,0

Sumber : Data Primer

Berdasarkan data pada tabel diatas, diketahui bahwa pengetahuan siswa SMK Negeri 1 Bulango Utara Kabupaten Bone Bolango tentang pesan gizi yang kesebelas yaitu hindari minuman beralkohol adalah sebagian besar baik yaitu sejumlah 46 orang (66,7%) dan kurang baik sejumlah 23 orang (33,3%).

12. Diketuainya pengetahuan tentang makanlah makanan yang aman bagi kesehatan pada siswa SMK Negeri 1 Bulango Utara Kabupaten Bone Bolango. Kualitas atau mutu gizi dan kelengkapan zat gizi dipengaruhi oleh keamanan makanan yang dikonsumsi. Pengetahuan pesan gizi tentang makanlah makanan yang aman bagi kesehatan pada siswa SMK Negeri 1 Bulango Utara Kabupaten Bone Bolango dapat dilihat pada tabel dibawah ini:

Tabel 14
Gambaran Pengetahuan Tentang Makanan Yang Aman Bagi Kesehatan

Makanlah makanan yang aman bagi kesehatan	N	(%)
Baik	0	0
Kurang	69	100
Total	69	100,0

Sumber : Data Primer

Berdasarkan data pada tabel diatas, diketahui bahwa pengetahuan siswa SMK Negeri 1 Bulango Utara Kabupaten Bone Bolango tentang pesan gizi yang kedua belas yaitu makanlah makanan yang aman bagi kesehatan adalah kurang baik sejumlah 69 orang (100%).

13. Diketuinya pengetahuan tentang bacalah label pada makanan yang dikemas pada siswa SMK Negeri 1 Bulango Utara Kabupaten Bone Bolango. Label adalah keterangan tentang isi, jenis, komposisi zat gizi, tanggal kadaluarsa dan keterangan penting lain yang dicantumkan pada

kemasan. Keterangan yang dirinci pada label sangat membantu konsumen untuk mengetahui bahan-bahan yang terkandung dalam makanan tersebut. Oleh karena itu dianjurkan untuk membaca label pangan yang dikemas terutama keterangan tentang informasi kandungan zat gizi dan tanggal kadaluarsa sebelum membeli atau mengkonsumsi makanan tersebut. Pengetahuan pesan gizi tentang bacalah label pada makanan yang dikemas pada siswa SMK Negeri 1 Bulango Utara Kabupaten Bone Bolango dapat dilihat pada tabel dibawah ini:

Tabel 15
Gambaran Pengetahuan Tentang Bacalah Label Pada Makanan Yang Dikemas

Bacalah label pada makanan yang dikemas	N	(%)
Baik	0	0
Kurang	69	100
Total	69	100,0

Sumber : Data Primer

Berdasarkan data pada tabel diatas, diketahui bahwa pengetahuan siswa SMK Negeri 1 Bulango Utara Kabupaten Bone Bolango tentang pesan gizi yang ketiga belas yaitu bacalah label pada makanan yang dikemas adalah kurang baik sejumlah 69 orang (100%).

KESIMPULAN

1. Pengetahuan tentang PDGS pada siswa SMK Negeri 1 Bulango Utara Kabupaten Bone Bolango dengan kategori baik terdapat pada pesan gizi ke dua, empat, lima, tujuh, delapan, dan sebelas, yaitu:

- a) Makanlah makanan untuk memenuhi kecukupan energi,
- b) Batasi konsumsi lemak dan minyak sampai seperempat dari kecukupan energi,
- c) Gunakan garam beryodium,
- d) Berikan ASI saja pada bayi sampai 6 bulan dan tambahkan MP-ASI sesudahnya,
- e) Biasakan makan pagi
- f) Hindari minum – minuman beralkohol

2. Pengetahuan tentang PDGS pada siswa SMK Negeri 1 Bulango Utara Kabupaten Bone Bolango dengan kategori kurang baik terdapat pada

pesan gizi ke satu, tiga, enam, sembilan, sepuluh, duabelas dan tiga belas, yaitu:

- a) Makanlah aneka ragam makanan,
- b) Makanlah makanan sumber karbohidrat setengah dari kebutuhan energi,
- c) Makanlah makanan sumber zat besi,
- d) Minumlah air bersih yang aman dan cukup jumlahnya,
- e) Lakukan aktivitas fisik secara teratur,
- f) Makanlah makanan yang aman bagi kesehatan,
- g) Bacalah label pada makanan yang di kemas.

SARAN

Pihak Sekolah agar turut serta dalam mensosialisasikan pentingnya 13 Pesan Dasar Gizi Seimbang (PDGS)

UCAPAN TERIMA KASIH

1. Kepada Kepala Sekolah SMK Negeri 1 Bulango Utara Kabupaten Bone Bolango
2. Kepada Direktur Politeknik Kesehatan Kementerian Kesehatan Gorontalo

DAFTAR PUSTAKA

- Fauzia AC, 2012, *Analisis Pengetahuan Dan Perilaku Gizi Seimbang Menurut Pesan KE 6, 10, 11, 12, Dari pedoman Umum Gizi Seimbang (PUGS)*, **Skripsi**, Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan UIN Syarif Hidayatullah, Jakarta.
- Hilmasyah, 2010, *Sehat dan Bugar Berkat Gizi Seimbang*, Kompas Gramedia, Jakarta.
- Kemenkes RI, 2014, *Pedoman Gizi Seimbang*, Jakarta
- Maulana, 2012, *Gambaran Pengetahuan, Sikap dan Tindakan Terhadap Status Gizi*, **Skripsi**, Ilmu Gizi Fakultas Ilmu Kesehatan Masyarakat, Universitas Hasannudin Makssar.
- Natalia putri, 2012, *Perilaku Konsumsi Zat Gizi Seimbang dan Status Gizi Pada Remaja*, **Skripsi**, Gizi Kesehatan Masyarakat Fakultas Kesehatan Masyarakat, Unhas Makasar.
- Notoatmodjo Soekidjo, 2003, *Pendidikan dan Perilaku Kesehatan*, PT Rineka Cipta, Jakarta.
- Notoatmodjo Soekidjo, 2012. *Metodologi Penelitian Kesehatan*, PT Rineka Cipta, Jakarta.
- Permenkes RI NO 41, 2014, *Pedoman Gizi Seimbang*, Yogyakarta
- Soekirman, dkk, 2006, *Hidup Segat Gizi Seimbang dalam Siklus Kehidupan Manusia*, PT Primamedia Pustaka, Jakarta.
- Trisnawati eka, 2013 *Hubungan Pemenuhan Gizi Seimbang Dengan Perkembangan Personal Sosial Anak Usia Prasekolah Di Taman Kanak-Kanak*, **Skripsi**, Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas Jember.
- Tufiq AM, 2010, *Hubungan Perilaku Hidup Sehat dan Gizi Seimbang dengan Status Gizi Anak Sekolah*, **Skripsi**, Fakultas Kedokteran, Universitas Sebelas Maret Surakarta
- Zakiah, 2014, *Hubungan Penerapan Pedoman Gizi Seimbang Dengan Status Gizi Pada Mahasiswa*, **Skripsi**, Fakultas Kedokteran Dan Ilmu Kesehatan, Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah, Jakarta.