

SOSIALISASI PRINSIP DAN PESAN GIZI SEIMBANG SEBAGAI PENGGANTI PROGRAM EMPAT SEHAT LIMA SEMPURNA

Martha Ardiaria, Hertanto Wahyu Subagyo, Niken Puruhita

Bagian Gizi Fakultas Kedokteran Universitas Diponegoro Semarang

ABSTRAK

Program Prinsip Gizi Seimbang dan Pesan Gizi Seimbang yang disingkat PGS merupakan program pemerintah untuk menjaga status gizi masyarakat Indonesia agar tetap seimbang. Program ini menggantikan Program Empat Sehat Lima Sempurna karena Empat Sehat Lima Sempurna dianggap kurang sesuai karena hanya kurang lengkap informasinya.

Program PGS sebenarnya sudah ada sejak 1992, namun hingga sekarang masih banyak masyarakat yang belum mengenal program ini. Hal ini disebabkan sosialisasi PGS yang kurang. Oleh karena itu pengabdian masyarakat ini dilakukan untuk membantu mensosialisasikan PGS supaya lebih dikenal dan diterapkan sehingga status gizi masyarakat Indonesia menjadi lebih baik.

Kegiatan pengabdian ini dilakukan di wilayah kelurahan Jomblang kota Semarang pada tahun 2019. Wilayah ini memiliki kepadatan penduduk tinggi. Di wilayah ini terdapat kelompok PKK di setiap RT dan RW yang aktif melakukan berbagai kegiatan. Kelompok PKK beranggotakan ibu-ibu yang dapat menjadi media untuk memperkenalkan dan mempraktekkan PGS di keluarga.

Hasil kegiatan ini adalah terdapat peningkatan pengetahuan masyarakat tentang gizi dan Pesan Gizi Seimbang di wilayah Kelurahan Jomblang. Dengan adanya peningkatan pengetahuan diharapkan kesadaran dan perilaku masyarakat tentang kesehatan juga mengalami peningkatan.

PENDAHULUAN

Posyandu merupakan salah satu sarana kesehatan terdepan dan terdekat dengan masyarakat karena posyandu berada di dalam wilayah rukun warga atau di tengah-tengah masyarakat itu sendiri. Posyandu diadakan untuk menjaga dan mengetahui secara dini status

kesehatan masyarakat di sekitarnya. Ada 2 macam posyandu yaitu posyandu balita dan posyandu lansia. Pelayanan kesehatan yang dilakukan posyandu balita adalah penimbangan dan pengukuran tinggi badan, pencatatan KMS, imunisasi, konsultasi, dan pemberian PMT atau vitamin A. Sedangkan pelayanan kesehatan yang dilakukan di posyandu lansia hanya pengukuran berat badan dan pemeriksaan tekanan darah. Pemeriksaan kadar gula darah dan profil lipid serta pengobatan terkadang dilakukan di posyandu lansia kalau ada kunjungan tenaga kesehatan di Puskesmas.

Kader posyandu adalah penduduk yang tinggal di sekitar Posyandu yang sukarela mau membantu kegiatan di posyandu. Kader Posyandu yang ada di posyandu kelurahan Jomblang sebagian besar merupakan ibu rumah tangga dengan pendidikan terakhir SMP atau SMA. Peran kader posyandu sangat penting karena mereka yang melakukan pengukuran atau pemeriksaan langsung kepada balita atau lansia yang datang ke posyandu. Hasil pengukuran atau pemeriksaan tersebut kemudian dilaporkan ke Puskesmas untuk ditindaklanjuti. Dengan demikian data dari para kader merupakan sumber utama bagi puskesmas maupun lembaga di atasnya untuk membuat program-program kesehatan.

Kader posyandu seharusnya memperoleh banyak pelatihan untuk bisa melakukan tugas mereka dengan baik. Namun, pada kenyataannya sering ditemukan kader posyandu yang belum pernah memperoleh pelatihan sama sekali. Mereka hanya belajar dari rekan sesama kader yang juga belum tentu mempunyai keterampilan yang baik. Mengingat pentingnya peran kader posyandu, maka perlu dilakukan pelatihan untuk meningkatkan pengetahuan dan keterampilan kader sehingga hasil pengukuran status gizi lebih tepat dan akurat. Status gizi adalah kondisi kesehatan tubuh yang dihasilkan oleh keseimbangan antara kebutuhan dan asupan zat gizi. Status gizi sangat berpengaruh terhadap status kesehatan. Status gizi yang baik akan menimbulkan status kesehatan yang baik karena seseorang yang status gizinya baik tidak mudah menjadi sakit. Status gizi dipengaruhi oleh banyak faktor terutama asupan zat gizi dan adanya penyakit. Status gizi juga dipengaruhi oleh pengetahuan akan gizi, pendidikan, sosial ekonomi, ketahanan pangan, sarana kesehatan, dan sebagainya.ⁱ

Status gizi dan pola makan sangat mempengaruhi status kesehatan seseorang.ⁱⁱ Oleh karena itu pengetahuan tentang pola makan yang baik sangat dibutuhkan terutama oleh kader posyandu yang langsung memberikan pelayanan kepada masyarakat. Pendidikan dan penyuluhan gizi dengan menggunakan slogan 4 Sehat 5 Sempurna yang dimulai 1952, telah berhasil menanamkan pengertian tentang pentingnya gizi dan kemudian merubah perilaku konsumsi masyarakat. Prinsip 4 Sehat 5 Sempurna yang diperkenalkan oleh yang mengacu pada prinsip *Basic Four* Amerika Serikat yang mulai diperkenalkan pada era 1940an adalah :

Menu makanan yang terdiri dari makanan pokok, lauk pauk, sayuran dan buah-buahan, serta minum susu untuk menyempurnakan menu tersebut. Namun slogan tersebut sudah tidak sesuai lagi dengan perkembangan ilmu dan permasalahan gizi dewasa ini sehingga perlu diperbarui dengan slogan dan visual yang sesuai dengan kondisi saat ini.ⁱⁱⁱ

Prinsip *Nutrition Guide for Balanced Diet* hasil kesepakatan konferensi pangan sedunia di Roma Tahun 1992 diyakini akan mampu mengatasi beban ganda masalah gizi, baik kekurangan maupun kelebihan gizi. Di Indonesia prinsip tersebut dikenal dengan Pedoman Gizi Seimbang. Perbedaan mendasar antara slogan 4 Sehat 5 Sempurna dengan Pedoman Gizi Seimbang adalah: Konsumsi makan sehari-hari harus mengandung zat gizi dalam jenis dan jumlah (porasi) yang sesuai dengan kebutuhan setiap orang atau kelompok umur. Konsumsi makanan harus memperhatikan prinsip 4 pilar yaitu keanekaragaman pangan, perilaku hidup bersih, aktivitas fisik dan mempertahankan berat badan normal. Namun, meskipun lebih dari 15 tahun lalu Pedoman Gizi Seimbang telah dikenalkan dan disosialisasikan kepada masyarakat ternyata masih banyak masyarakat yang belum tahu PGS. Hasil kajian ilmiah yang diwujudkan dalam Naskah Akademik 2012 menunjukkan, bahwa banyak masalah dan kendala dalam sosialisasi Gizi Seimbang sehingga harapan untuk merubah perilaku gizi masyarakat ke arah perilaku gizi seimbang belum sepenuhnya tercapai. Konsumsi pangan belum seimbang baik kuantitas maupun kualitasnya, dan perilaku hidup bersih dan sehat belum memadai.ⁱⁱⁱ

Kelurahan Jomblang adalah salah satu kelurahan di wilayah kecamatan Candisari, kota Semarang yang terletak di bagian timur kota Semarang. Wilayah ini sebenarnya terletak di pusat kota namun karena keadaan geografisnya berupa perbukitan dengan jalan yang sempit sehingga tidak banyak sarana transportasi umum dan beberapa wilayah sulit dijangkau dengan kendaraan roda empat. Kelurahan Jomblang memiliki kepadatan penduduk tinggi dengan golongan sosial ekonomi sebagian besar termasuk kategori menengah ke bawah. Mata pencaharian penduduk adalah pedagang, buruh pabrik, tukang kayu atau tukang batu, sopir angkutan umum, dan wiraswasta. Tingkat pendidikan penduduk sebagian besar adalah Sekolah Menengah Pertama (SMP) dan Sekolah Menengah Atas (SMA). Di wilayah ini masih jarang diperkenalkan atau disosialisasikan PGS, padahal penduduk di wilayah ini banyak yang mengalami malnutrisi. Sebagai contoh status gizi anak terutama balita di wilayah ini berdasarkan penelitian yang dilakukan pada tahun 2016, sebesar 30,9% tergolong kurang.^{iv}

Peningkatan pengetahuan dan keterampilan kader tentang gizi sangat penting untuk meningkatkan status gizi keluarga.^v Peningkatan pengetahuan kader akan tercapai apabila

diberikan informasi secara rutin dalam jangka waktu yang cukup dengan materi yang mudah dipahami. Hal ini dapat dilakukan dengan memberdayakan posyandu yang sudah ada. Pemberian informasi melalui penyuluhan, pelatihan, pemberian media informasi seperti buku, leaflet, dan sebagainya akan lebih efektif bila dilakukan secara terorganisir melalui posyandu. Berdasarkan latar belakang di atas, tim pengabdian Bagian Gizi Fakultas Kedokteran UNDIP ingin melakukan kegiatan pengabdian masyarakat yaitu pelatihan antropometri dan sosialisasi PGS untuk kader Posyandu.

METODE

Kegiatan pengabdian masyarakat ini akan dilakukan di wilayah RW 11 Kelurahan Jomblang, Kecamatan Candisari, Kota Semarang pada awal hingga pertengahan tahun 2019. MSasaran kegiatan ini adalah kelompok-kelompok PKK yang beranggotakan ibu rumah tangga di wilayah RW 11 (4 kelompok PKK, masing-masing beranggotakan 30-50 orang)

Tujuan dari kegiatan pengabdian ini adalah mensosialisasikan PGS supaya pengetahuan masyarakat tentang PGS meningkat dan mampu menerapkan PGS dalam kehidupan sehari-hari. Hal ini dapat dicapai dengan cara: Memberikan informasi tentang pedoman dasar kebersihan, Prinsip dan Pesan Gizi Seimbang, serta mengajak masyarakat untuk melaksanakan PGS. Metode yang digunakan adalah ceramah, Focus Group Discussion (FGD), dan pemberian modul/buku/leaflet yang berisi materi PGS.

Monitoring dan evaluasi dilakukan untuk mengetahui apakah program yang akan dilaksanakan ini berdampak positif atau sejauh mana program ini terlaksana, suatu evaluasi yang meliputi :

- 1) Dilakukan pre tes mengenai pengetahuan tentang PGS, ini dilakukan sebelum kegiatan dilakukan dan untuk mengetahui seberapa besar pengetahuan ibu-ibu PKK tentang masalah gizi dan kesehatan keluarga.
- 2) Dilakukan pos tes mengenai PGS.
- 4) Dilakukan monitoring setiap bulan setelah dilakukan kegiatan tentang implementasi PGS.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilaksanakan pada bulan Mei 2019. Kegiatan dilakukan di balai RW XI Kelurahan Jomblang dan dihadiri oleh 80 peserta yang terdiri atas anggota kelompok PKK RW XI, lansia, dan kader Posyandu Lansia Kelurahan

Jomblang. Kegiatan yang dilakukan terdiri atas sosialisasi PGS, penyuluhan gizi, pemeriksaan tekanan darah dan antropometri, dan konsultasi gizi. Rincian kegiatan dapat dilihat pada tabel 1.

Tabel 1. Hasil Kegiatan Pengabdian Masyarakat

| No | Jenis Kegiatan | Pelaksana/Narasumber | Hasil | Indikator |
|----|--|---|--|---|
| 1 | Sosialisasi PGS | Dosen dan mahasiswa Fakultas Kedokteran Undip | Peserta memahami pengertian, tujuan dan manfaat PGS | Peserta mampu menjawab pertanyaan yang diajukan narasumber |
| 2 | Penyuluhan Gizi | Dosen dan mahasiswa Fakultas Kedokteran Undip | Peserta memahami pengertian zat gizi, manfaaat zat gizi, dan kebutuhan zat gizi untuk dewasa | Peserta mampu mengisi/menjawab kuesioner yang diberikan dengan sebagian besar benar |
| 3 | Pemeriksaan antropometri berat badan, tinggi badan, lingkar pinggang, dan persen lemak tubuh | Dosen dan mahasiswa Fakultas Kedokteran Undip | Hasil pemeriksaan menunjukkan banyak peserta yang mengalami hipertensi dan overweight/obesitas | Hasil pemeriksaan menggunakan sphygmomanometer dan pemeriksaan antropometri menggunakan timbangan digital, metlin dan BIA |
| 4 | Konsultasi Gizi | Dosen dan mahasiswa Fakultas Kedokteran Undip | Peserta antusias mengikuti konsultasi gizi | Hampir seluruh peserta melakukan konsultasi tentang gizi dan penyakit |

Pesan Gizi Seimbang (PGS) merupakan pedoman pola makan yang disusun oleh pemerintah sejak th 1992. Meskipun sudah lama, namun kenyataannya sebagian masyarakat Indonesia belum mengetahui bahkan belum pernah mendengar istilah PGS. Masyarakat Indonesia justeru lebih mengenal “Empat Sehat Lima Sempurna” yang kini sudah tidak berlaku karena tidak sesuai dan tidak lengkap informasinya. Akibat banyaknya masyarakat yang tidak mengetahui pola makan yang baik, prevalensi malnutrisi baik gizi kurang dan gizi lebih di Indonesia semakin meningkat.

Pesan Gizi Seimbang berbeda dengan Empat Sehat Lima Sempurna. Pesan Gizi Seimbang berisi informasi yang lebih banyak dan lebih lengkap tentang pola makan. Namun,

karena isinya yang lebih kompleks tersebut membuat PGS menjadi lebih sulit dipahami oleh masyarakat awam. Oleh karena itu diperlukan usaha untuk memperkenalkan PGS kepada masyarakat secara langsung supaya lebih mudah dipahami dan diaplikasikan dalam kehidupan sehari-hari. Semakin banyak kegiatan sosialisasi PGS dilakukan semakin banyak masyarakat yang tahu dan sadar akan pentingnya gizi seimbang sehingga diharapkan kejadian gizi kurang dan gizi lebih di Indonesia akan menurun.

DAFTAR PUSTAKA

-
- ⁱ Rolfes W. *Understanding Nutrition*. Belmont: Wadsworth/Cengage Learning; 2008.
 - ⁱⁱ Gropper SAS, Smith JL, Groff JL. *Advanced nutrition and human metabolism*. Wadsworth/Cengage Learning; 2009. 600 p.
 - ⁱⁱⁱ Kementerian Kesehatan RI. *Pedoman Gizi Seimbang (Nutritional guidelines)*. 2014
 - ^{iv} *Eka Endah Yuniasri*. Pengaruh Suplementasi Seng Dan Zat Besi Terhadap Berat Badan Balita Usia 3-5 Tahun Di Kota Semarang; *Journal Of Nutrition And Health*:Vol 4, No 2 (2016)
 - ^v Chau MM, Burgermaster M, Mamykina L. The use of social media in nutrition interventions for adolescents and young adults—A systematic review. *Int J Med Inform* [Internet]. 2018 Dec [cited 2018 Nov 13];120:77–91. Available from: <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/30409348>