

TINGKAT PENGETAHUAN DAN PRAKTEK GIZI SEIMBANG PETUGAS PUSKESMAS

Oleh: Purnomo Leksono *)

*) Dosen Jurusan Gizi Poltekkes Kendari

ABSTRACT

Background: Indonesia is currently facing multiple nutrition problems, namely lack of nutrition and nutrition issues more. Nutritional problems occur due to nutrition imbalance, where one of the causes is the lack of knowledge of nutrition and the behavior of poor nutrition. Health officers play an important role in improving nutrition knowledge, so should have a balanced knowledge of good nutrition.

Objectives: This study aims to obtain a picture of the level of knowledge, attitudes, and practices concerning health workers with the content of PGS (Balanced Nutrition Guidelines).

Methodology: The study was conducted in 7 health centers located in Kendari, Southeast Sulawesi. Determination of the sample at each clinic conducted purposive sampling. Data collection of knowledge, attitudes, and nutrition practices carried out through interviews, while the determination of nutritional status via anthropometry performed.

Results: Research shows health officer knows there are enough balanced nutrition terms, although not a few who still use the term Four Five Perfect Health (72.2%). As many as 94.4% of respondents claimed to have heard the term balanced nutrition, but who ever heard Balanced Nutrition 13 messages reach only 74.3%. Knowledge workers of the content of PGS is good enough. But for the third message, the fourth and the second is still less can be understood by the officers. Knowledge workers have implications for the attitude toward the content of the message which also PGS average classified as very good (86.4%). Although they already have the knowledge and attitudes that have been classified as good, but not everything can be practiced in everyday life. Only 47% of respondents who can practice PGS content properly.

Conclusion: Need to improve the content of PGS performed primarily at the message second, third, and fourth, so easy to understand and operational by the officers and the community.

Keywords: Level of Knowledge, Balanced Nutrition

PENDAHULUAN

Indonesia dewasa ini menghadapi masalah gizi ganda. Disatu sisi, empat masalah gizi utama sebagai manifestasi dari defisiensi zat gizi belum dapat tertanggulangi dan dituntaskan. Keempat masalah gizi tersebut adalah Kurang Energi Protein (KEP), Gangguan Akibat Kekurangan Yodium (GAKY), Anemia Gizi Besi (AGB), dan Kekurangan Vitamin A (KVA). Disisi lain, saat ini Indonesia juga mulai menghadapi masalah gizi lebih sebagai akibat kelebihan mengkonsumsi zat gizi dari anjuran kecukupan. Masalah gizi lebih merupakan dampak dari pergeseran gaya hidup dan perubahan pola konsumsi masyarakat.

Pada dasarnya masalah gizi timbul karena perilaku gizi seseorang yang salah, yaitu ketidakseimbangan antara konsumsi

gizi dan kecukupan zat gizinya. Bila konsumsi selalu kurang dari kecukupan gizinya, maka seseorang akan menderita gizi kurang. Sebaliknya, jika konsumsi melebihi kecukupan gizi maka yang bersangkutan akan menderita gizi lebih. Akibat dari masalah gizi ganda ini, penyakitpun dapat timbul menyertai penderita gizi kurang atau gizi lebih.

Salah satu faktor penyebab masalah gizi adalah kurangnya kesadaran gizi seseorang atau masyarakat. Kesadaran gizi merupakan dasar terwujudnya sikap dan perilaku gizi seseorang, keluarga atau masyarakat untuk dapat secara mandiri mewujudkan keadaan gizi yang optimal. Kesadaran gizi dan pengetahuan tentang gizi seimbang menjadi sangat penting dalam menanggulangi masalah gizi kurang sekaligus untuk mencegah semakin meluasnya masalah gizi lebih.



Komunikasi, Informasi, dan Edukatif (KIE) gizi dilakukan melalui penyebaran informasi gizi dengan pendekatan yang efisien, efektif, dan rasional, ditujukan untuk mencapai perubahan perilaku konsumsi pangan yang bermutu gizi seimbang.

Petugas Puskesmas mempunyai peranan yang sangat penting dalam menyebarkan informasi dan memberikan penyuluhan gizi, baik secara langsung maupun tidak langsung pada masyarakat. Disisi lain petugas Puskesmas merupakan bagian dari keluarga yang ikut bagian dalam mengatur kehidupan rumah tangganya, termasuk dalam memilih dan menentukan bahan makanan, menginformasikan dan memotivasi anggota keluarganya tentang praktek-praktek gizi.

Pengetahuan gizi seimbang setiap petugas Puskesmas sangat diperlukan, mengingat mereka merupakan *agent of change* di bidang kesehatan (termasuk bidang gizi) bagi masyarakat di wilayah kerja dan lingkungan sekitar tempat tinggalnya. Informasi-informasi gizi dan kesehatan yang akan dimasyarakatkan mutlak harus dipahami oleh para petugas Puskesmas.

Penelitian yang mengungkapkan tentang pengetahuan gizi bagi petugas Puskesmas di Kendari belum pernah dilakukan. Untuk itu perlu dilakukan penelitian untuk memperoleh gambaran mengenai pengetahuan, sikap dan praktek gizi seimbang (kesadaran gizi) petugas Puskesmas.

METODE PENELITIAN

A. Metode dan Jenis Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan dengan menggunakan metode survei. Dilihat dari jenisnya, penelitian ini merupakan Penelitian Deskriptif.

B. Populasi dan Sampel

Populasi penelitian adalah seluruh petugas Puskesmas yang ada di Kota Kendari Sulawesi Tenggara. Dari 14

Puskesmas yang ada di Kota Kendari, dipilih 7 Puskesmas.

Puskesmas yang dipilih mempunyai kriteria: (1) merupakan Puskesmas induk, dan (2) mempunyai tenaga minimal 15 orang. Setiap Puskesmas terpilih kemudian dipilih 10 orang sampel yang mewakili setiap satuan kerja Puskesmas.

C. Jenis dan Cara Pengumpulan Data

Data yang dikumpulkan meliputi: data tentang karakteristik responden, data pengetahuan gizi, pengetahuan gizi seimbang, sikap petugas terhadap pesan dasar gizi seimbang, praktek gizi seimbang dan status gizi petugas Puskesmas.

Data-data tersebut dikumpulkan melalui wawancara langsung menggunakan kuesioner. Instrumen tersebut dibuat/dikembangkan berdasarkan buku 13 Pesan Dasar Gizi Seimbang atau PUGS (Pedoman Umum Gizi Seimbang) yang diterbitkan oleh Direktorat Gizi, tahun 1995. Sebelum digunakan instrumen telah dilakukan validasi (uji coba) pada tenaga Puskesmas di Puskesmas Lepolepo.

Data status gizi dikumpulkan melalui pengukuran antropometri (berat badan dan tinggi badan). Pengukuran antropometri menggunakan detecto atau timbangan injak untuk menentukan berat badan dan microtois untuk mengukur tinggi badan. Dari hasil pengukuran tersebut kemudian ditentukan IMT (Indeks Massa Tubuh) untuk menentukan status gizi.

Pengumpulan data dilakukan oleh enumerator yang terlatih, yaitu mahasiswa D-IV Gizi yang sedang melakukan Praktek Kerja Lapangan Manajemen Program Gizi Masyarakat di Puskesmas wilayah Kota Kendari.

D. Pengolahan, Analisis, dan Penyajian Data

Data yang telah terkumpul diolah dengan menggunakan komputer yaitu Program Epi Info dan Program SPSS for Windows. Data yang telah diolah kemudian dianalisis secara deskriptif.



Penyajian data dilakukan dengan menggunakan tabel, grafik, dan narasi.

HASIL PENELITIAN

A. Gambaran Umum Responden

Umur rata-rata responden adalah 36.20 ± 8.33 tahun, dengan masa kerja rata-rata 13.05 ± 7.56 tahun. Sebagian besar responden telah berkeluarga (85.3%). Responden yang telah berkeluarga, rata-rata mempunyai anak 2 ± 1 orang. Selengkapnya data tentang karakteristik responden disajikan pada tabel 1.

Tabel 1
Karakteristik Responden

Karakteristik	n	%
1. Umur (tahun):		
• < 30	15	22.0
• 30 – 39	30	42.7
• 40 – 49	19	27.5
• ≥ 50	6	8.0
2. Masa kerja (tahun):		
• < 5	9	12.7
• 5 – 9	17	24.0
• 10 – 14	18	25.0
• 15 – 19	13	19.3
• 20 – 24	6	7.7
• 25 – 29	6	9.6
• ≥ 30	1	1.7
3. Status perkawinan:		
• Belum kawin	10	14.3
• Kawin	60	85.7
4. Jumlah anak (orang):		
• 1 – 2	41	58.7
• 3 – 5	27	39.3
• > 5	2	2.0

Tabel 1 menunjukkan bahwa sebagian besar responden berumur 30-39 tahun (42.7%) dan 40-49 tahun (27.5%). Sedangkan yang berumur di atas 50 tahun hanya 8.0%. Dilihat dari masa kerja maka sebagian besar responden telah mengabdikan antara 10-14 tahun (25.0%) dan 5-9 tahun (24.0%).

Petugas Puskesmas yang menjadi responden pada penelitian ini sebagian besar telah menikah/kawin (85.7%). Bagi mereka yang berstatus kawin tersebut sebagian besar mempunyai anak antara 1-2

orang (58.7%), sedangkan yang beranak lebih dari 5 orang hanya 2.0%.

Tabel 2
Distribusi Responden menurut Latar Belakang Pendidikan Profesi

Pendidikan	n	%
Keperawatan		
• AKPER	4	5.3
• PPB	17	23.7
• SPK	18	24.7
Non Keperawatan	9	12.7
• Gizi	4	6.0
• Kesehatan Lingkungan	5	6.7
• SMAK	4	5.6
• Farmasi	5	7.3
• SPRG	1	2.0
• FKM		
Administrasi		
• SMA	3	5.9
Jumlah	70	100

Berdasarkan tabel 2 nampak bahwa sebagian besar responden berlatar belakang pendidikan profesi keperawatan (53.7%), yang terdiri dari AKPER (5.3%), PPB (23.7%) dan SPK (24.7%). Responden yang berpendidikan Paramedis Non Keperawatan sebanyak 39.7%, termasuk didalamnya berprofesi di bidang gizi (SPAG dan Akademi Gizi) sebanyak 12.7%.

Tabel 3
Distribusi Responden Berdasarkan Bidang/Satuan Tugas di Puskesmas

Bidang Tugas	n	%
Perawatan	17	24.7
Bidan	10	13.7
KIA	9	12.3
Gizi	8	11.7
Gigi	6	8.0
Farmasi	4	5.7
Laboratorium	5	6.7
Sanitasi	4	5.7
Administrasi	5	7.3
Lain-lain	2	4.0
Jumlah	70	100

Dilihat dari bidang tugasnya, tabel 3 menunjukkan bahwa sebagian besar responden bekerja dibidang keperawatan (24.7%), disusul bidang kebidanan (13.7%), KIA (12.3%) dan Gizi (11.7%).



B. Pengetahuan Gizi

Berdasarkan hasil pengumpulan data diperoleh gambaran tentang pengetahuan gizi petugas Puskesmas, sebagaimana disajikan pada tabel 4.

Tabel 4
Pengetahuan Gizi Petugas Puskesmas

Pengetahuan Gizi	n	%
Kegunaan makanan bagi tubuh:		
• Menghilangkan rasa lapar	2	2.3
• Memberikan tenaga	28	40.0
• Kesehatan tubuh	40	57.0
Arti makanan bergizi:		
• Makanan mahal	2	0.3
• 4 sehat 5 sempurna	32	45.7
• Zat tenaga, pembangun, pengatur	36	54.0
Makanan yang baik bagi kesehatan:		
• 4 sehat 5 sempurna	11	15.7
• Gizi seimbang	59	84.3

Pada umumnya petugas Puskesmas sudah mengerti tentang kegunaan makanan bagi tubuh. Hal tersebut tampak dari jawaban yang mereka berikan yaitu agar tetap sehat (57.7%). Selebihnya memberikan jawaban untuk memberikan tenaga/kekuatan (40.0%) dan menghilangkan rasa lapar (2.3%).

Responden yang menyatakan bahwa makanan bergizi adalah makanan yang mengandung 4 sehat 5 sempurna sebanyak (45.7%) dan sisanya (54.7%) menyatakan bahwa makanan bergizi adalah yang memenuhi unsur gizi seimbang, serta 0.3% menyatakan sebagai makanan yang mahal. Tentang makanan yang baik bagi kesehatan, sebagian besar responden sudah mengetahuinya yaitu makanan yang mengandung gizi seimbang (84.3%).

Istilah gizi seimbang nampaknya cukup tersosialisasi pada petugas Puskesmas. Hal ini nampak dari jawaban responden yang menyatakan sudah pernah mendengar istilah tersebut sebanyak 94.7%, namun 13 Pesan Dasar Gizi Seimbang ternyata masih cukup banyak petugas yang belum mengetahuinya yaitu 24.0%.

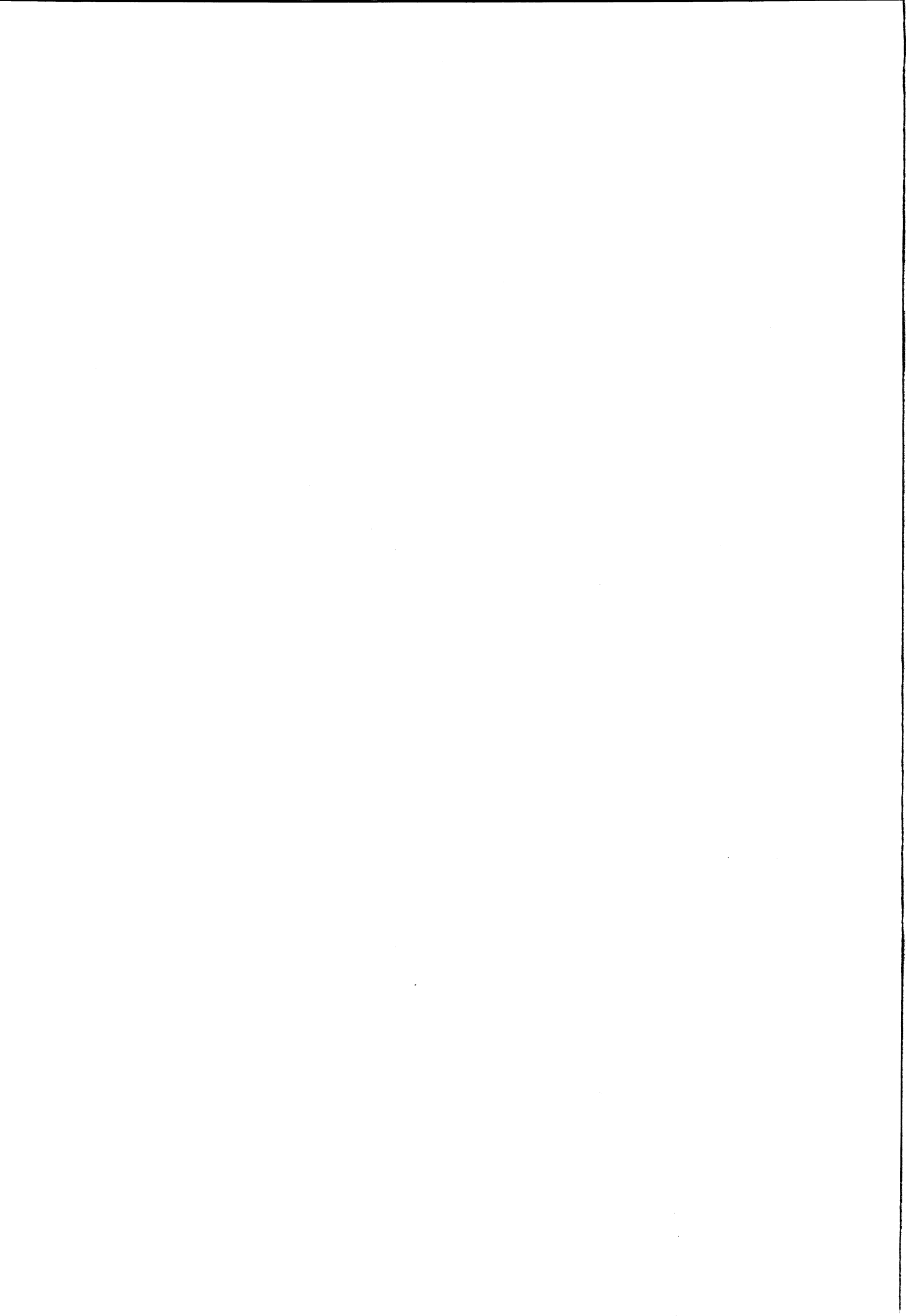
C. Pengetahuan Gizi Seimbang

Gambaran tingkat pengetahuan petugas tentang 13 Pesan Dasar Gizi Seimbang petugas Puskesmas disajikan pada tabel 5. Pengetahuan petugas Puskesmas tentang isi 13 Pesan Dasar Gizi Seimbang pada sebagian besar sudah sangat baik. Proporsi petugas yang mempunyai pengetahuan gizi seimbang tergolong baik rata-rata diatas 90%, kecuali tentang pesan kedua, pesan ketiga, pesan keempat dan pesan keenam, dimana proporsi responden yang berpengetahuan baik masing-masing hanya 81.3%, 34.35%, 74.7%, dan 71.7%. Pada pesan kedua terdapat 1.3% petugas yang berpengetahuan kurang, sedangkan pada pesan ketiga sebagian besar petugas mempunyai pengetahuan tergolong sedang (57.3%). Jumlah petugas yang berpengetahuan sedang dan kurang pada pesan keempat masing-masing 22.7% dan 2.7%. Pada pesan keenam terdapat 28.3% responden yang berpengetahuan tergolong sedang.

Tabel 5
Tingkat Pengetahuan Petugas Puskesmas
Tentang 13 Pesan Dasar Gizi Seimbang

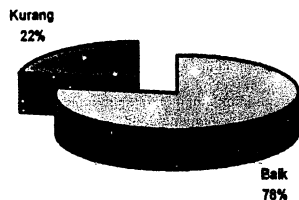
Pesan Dasar Gizi Seimbang	Tingkat Pengetahuan					
	Baik		Sedang		Kurang	
	n	%	n	%	n	%
Pertama	63	90.7	7	9.3	0	0
Kedua	57	81.3	11	17.3	2	1.3
Ketiga	24	34.3	39	57.3	7	8.3
Keempat	53	74.7	16	22.7	1	2.7
Kelima	66	94.7	4	5.3	0	0
Keenam	50	71.7	20	28.3	0	0
Ketujuh	65	93.3	4	6.3	1	0.3
Kedelapan	67	96.3	3	7.0	0	0
Kesembilan	68	98.7	2	3.0	0	0
Kesepuluh	65	93.3	0	0	5	6.7
Kesebelas	66	94.7	0	0	4	5.3
Keduabelas	67	98.0	2	1.7	1	0.3
Ketigabelas	66	94.3	3	5.3	1	0.3

Jika ditinjau secara umum, maka diperoleh gambaran tingkat pengetahuan gizi seimbang petugas Puskesmas, yaitu pengetahuan baik 69 orang (99.3%) dan pengetahuan kurang 1 orang (0.7%).



D. Sikap Petugas terhadap Isi Pesan Dasar Gizi Seimbang

Sebaran petugas Puskesmas berdasarkan sikapnya terhadap isi Pesan Dasar Gizi Seimbang digambarkan pada grafik 1. Grafik 1 tersebut menunjukkan bahwa proporsi petugas yang mempunyai sikap tergolong baik sebanyak 78.3% dan kurang 21.7%.

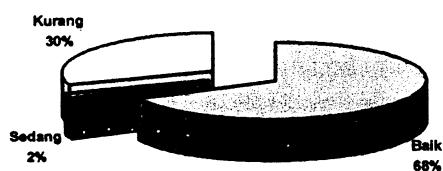


Gambar 1

Proporsi Petugas Puskesmas Berdasarkan Sikapnya Terhadap Pesan Dasar Gizi Seimbang

E. Praktek Gizi Seimbang

Berdasarkan hasil pengumpulan data diperoleh gambaran tentang Praktek Gizi Seimbang petugas Puskesmas sebagaimana disajikan pada gambar 2.



Gambar 2

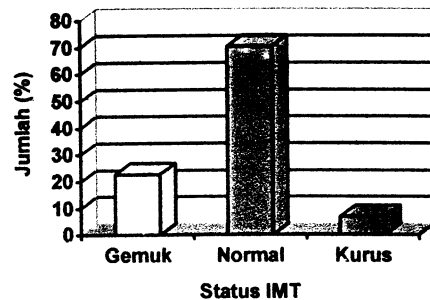
Proporsi Petugas Puskesmas Berdasarkan Praktek Gizi Seimbang

Grafik 2 menunjukkan proporsi petugas Puskesmas yang menerapkan pesan dasar gizi seimbang dengan baik sebanyak 68%, dan terdapat 30% yang kurang menerapkan pesan tersebut dalam kehidupannya sehari-hari.

F. Status Gizi

Status gizi petugas digambarkan melalui hasil pengukuran IMT (Indeks Massa Tubuh). IMT rata-rata sebesar 22.64 ± 3.01 , dengan IMT tertinggi 33.51 dan IMT terendah 15.06. Jika didasarkan

pada kriteria maka diperoleh gambaran status gizi petugas Puskesmas sebagaimana disajikan pada grafik 3.



Grafik 1

Proporsi Petugas Puskesmas Berdasarkan IMT

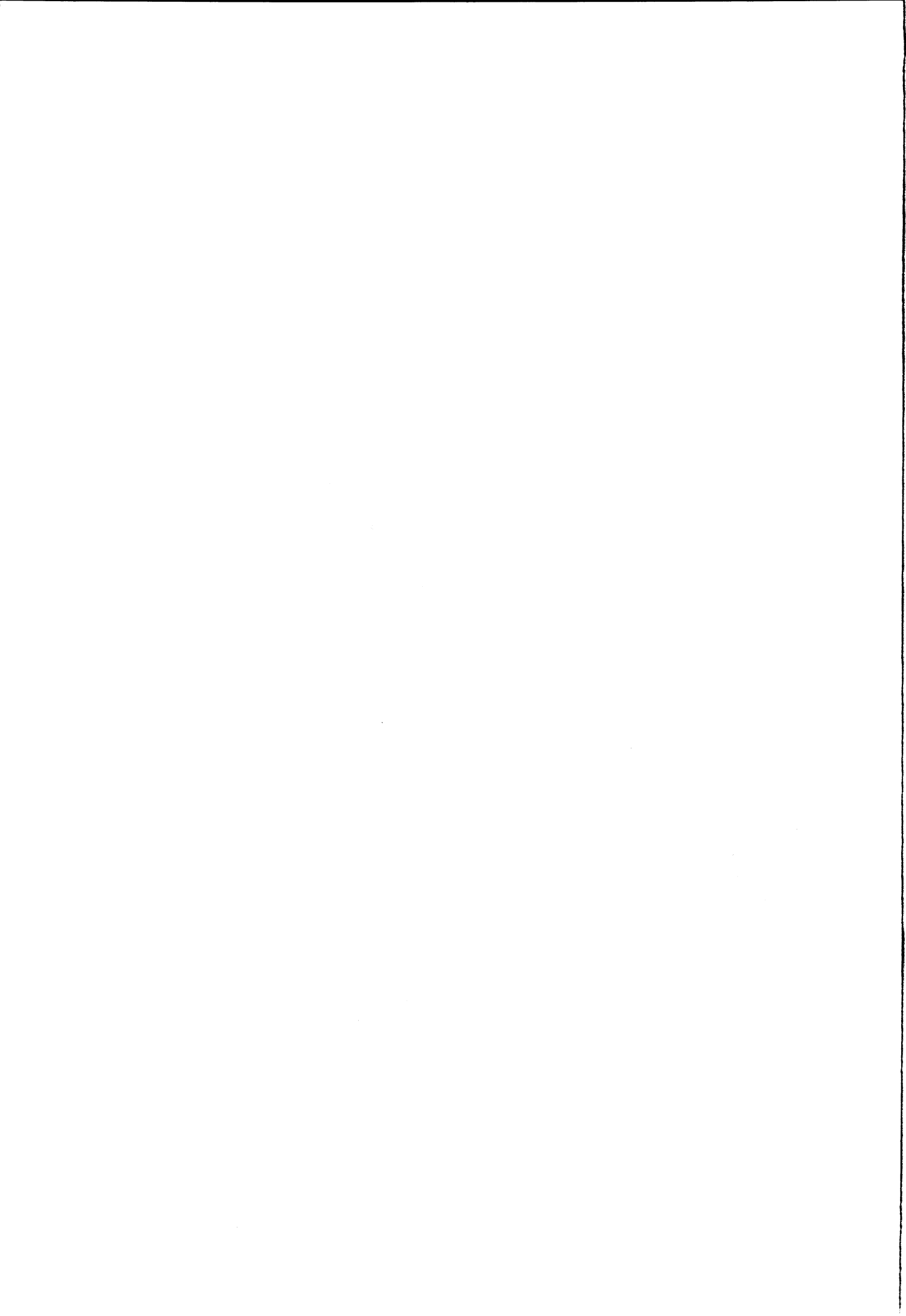
Terlihat pada grafik 1 bahwa proporsi petugas Puskesmas yang mempunyai status gizi lebih (gemuk) sebanyak 22.7% dan tergolong kurus sebanyak 7%.

PEMBAHASAN

Pengetahuan petugas Puskesmas tentang kegunaan makanan bagi tubuh umumnya sudah bagus yaitu untuk meningkatkan dan mempertahankan keadaan kesehatan. Namun demikian tidak sedikit yang menganggap bahwa makanan hanya untuk menghasilkan tenaga, bahkan meskipun proporsinya sangat sedikit terdapat petugas yang menganggap bahwa makanan hanya sebagai pengobat rasa lapar.

Slogan "Empat Sehat Lima Sempurna" ternyata masih sangat mengental bagi sebagian besar petugas Puskesmas, sebagai acuan makanan bergizi. Keadaan ini menggambarkan bahwa anjuran makanan bergizi bagi sebagian petugas lebih diarahkan untuk memenuhi kebutuhan, tanpa memikirkan keseimbangan. Makanan bergizi tidak hanya ditujukan pada pemenuhan kecukupan tapi juga diperhatikan keseimbangannya. Artinya, kekurangan maupun kelebihan gizi sama-sama akan menimbulkan risiko gangguan gizi.

Informasi tentang Pesan Gizi Seimbang (PGS) melalui penyebaran buku



PUGS (Pedoman Umum Gizi Seimbang) pada setiap unit pelayanan kesehatan terutama Puskesmas maupun melalui poster-poster dan media lainnya, sudah cukup tersosialisasi pada petugas Puskesmas, meskipun masih terdapat sekitar 25.7% yang belum mengetahuinya. Meskipun jumlah petugas yang belum mengetahui PGS tersebut tergolong tinggi, namun pengetahuan mereka tentang isi dari PGS tersebut sudah sangat baik. Hal ini terlihat dari proporsi petugas yang mempunyai tingkat pengetahuan gizi seimbang tergolong baik yang mencapai 99.6%.

PGS menjadi salah satu kebijakan pemerintah di bidang Pangan dan Gizi sejak Repelita VI (mulai 1994), dan mulai disosialisasikan sejak tahun 1995 melalui penyebaran buku PUGS. PUGS memuat 13 Pesan Dasar Gizi Seimbang, 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 sumber zat besi; (7) berikan ASI saja kepada bayi sampai usia 4 bulan; (8) biasakan makan pagi; (9) minumlah air bersih, aman dan cukup jumlahnya; (10) lakukan kegiatan fisik dan olahraga secara teratur; (11) hindari minum minuman beralkohol; (12) makanlah makanan yang aman bagi kesehatan; dan, (13) bacalah label pada makanan yang dikemas.

Diantara ke-13 pesan tersebut, pesan ke-3 nampaknya masih sangat sulit dipahami oleh para petugas, menyusul pesan ke-4 dan pesan ke-2. Hal ini terlihat dari sangat rendahnya proporsi petugas yang berpengetahuan baik pada pesan ketiga tersebut, yaitu hanya 32.5%. Sedangkan pada pesan keempat dan pesan kedua, proporsi petugas yang tergolong baik masing-masing 72.5% dan 81.1%. Ukuran kebutuhan zat gizi pada pesan-pesan tersebut terutama pada pesan ketiga,

terlalu abstrak sehingga sulit dipahami dan dioperasionalkan terutama oleh mereka yang bukan berprofesi di bidang gizi, terlebih lagi bagi masyarakat awam.

Pengetahuan merupakan domain yang sangat penting dalam terbentuknya perilaku seseorang. Perilaku yang didasarkan dengan pengetahuan akan lebih langgeng daripada perilaku yang tidak didasari pengetahuan. Pengetahuan sangat penting dalam memberi wawasan terhadap sikap dan perbuatan seseorang. Tingginya tingkat pengetahuan gizi seimbang petugas berimplikasi positif pada sikap mereka tentang gizi seimbang. Hal ini terlihat pada proporsi petugas yang bersikap tergolong baik yang cukup tinggi, yaitu 86%.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa meskipun para petugas Puskesmas mempunyai tingkat pengetahuan gizi yang sudah sangat baik, namun apa yang mereka ketahui tersebut belum sepenuhnya dapat dipraktikkan dalam kehidupan sehari-hari. Hal ini terlihat dari proporsi petugas yang berpraktek gizi seimbang tergolong baik yang hanya mencapai 47%. Angka tersebut jauh lebih rendah jika dibandingkan dengan proporsi petugas yang berpengetahuan gizi baik yang hampir mencapai 100%. Keadaan ini menguatkan pendapat dan teori-teori yang ada, bahwa perilaku atau praktek gizi tidak hanya terkait dengan pengetahuan, tetapi juga dipengaruhi oleh faktor sosial yang lain, disamping faktor budaya dan ekonomi.

KESIMPULAN

1. Tingkat pengetahuan gizi seimbang petugas Puskesmas sudah sangat baik (99.6%), meskipun pengetahuan mereka pada pesan PGS (Pedoman Gizi Seimbang) yang ketiga masih kurang baik.
2. Sikap petugas Puskesmas terhadap isi pesan PGS sudah cukup baik.
3. Jumlah petugas Puskesmas yang dapat mempraktekkan isi PGS dengan baik dalam kehidupannya sehari-hari masih cukup rendah (47%).



4. Terdapat 24.2% petugas yang mengalami kelebihan berat badan (obesitas) dan 3.8% mengalami kurang gizi.

DAFTAR PUSTAKA

- Depkes. 1996. 13 Pesan Dasar Gizi Seimbang. Jakarta.
- Notoatmodjo, S. 2003. Pendidikan dan Perilaku Kesehatan. Jakarta: Rinneka Cipta.
- Soekirman. 2000. Ilmu Gizi dan Aplikasi Kesehatan Masyarakat. Jakarta: Depdiknas.
- Sunita, A. 2001. Prinsip Dasar Ilmu Gizi. Jakarta: Gramedia.
- Suranto, D. 2002. PUGS dan Strategi Penerimaannya di Daerah. Jakarta: Prosiding Kongres PERSAGI dan Temu Ilmiah XII DPP PERSAGI.
- Susuliretni, K. A. 2002. Efektifitas Pesan Dasar Gizi Seimbang. Jakarta: Prosiding Kongres PERSAGI dan Temu Ilmiah XII, DPP PERSAGI.

