

GAMBARAN PENERAPAN PEDOMAN UMUM GIZI SEIMBANG PADA TENAGA PENDIDIK DAN KEPENDIDIKAN FAKULTAS KESEHATAN MASYARAKAT UNIVERSITAS SAM RATULANGI PADA MASA PANDEMI COVID-19

Beverly Theresa Susantyo*, Nancy S.H. Malonda*, Budi T. Ratag*

*Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Sam Ratulangi Manado

ABSTRAK

Penyakit infeksi yang sedang berkembang di Indonesia saat ini adalah Coronavirus yang menyebabkan peliburan sekolah dan tempat kerja termasuk Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Sam Ratulangi. Selama masa pembatasan sosial berskala besar (PSBB) diperlukan langkah – langkah untuk mencegah dan mengendalikan potensi penularan COVID-19 salah satunya dengan menerapkan 4 pilar gizi seimbang. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui gambaran penerapan pedoman umum gizi seimbang pada tenaga pendidik dan kependidikan Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Sam Ratulangi pada masa pandemi COVID-19. Penelitian ini bersifat deskriptif kuantitatif dengan desain survei observasional dengan jumlah sampel sebanyak 48 orang. Penelitian dilakukan di Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Sam Ratulangi pada bulan Mei – September 2020. Pengumpulan data dilakukan dengan cara membagikan kuesioner online melalui aplikasi google forms kepada responden dan pengukuran menggunakan skala likert. Hasil penelitian menunjukkan bahwa penerapan pedoman umum gizi seimbang pada tenaga pendidik dan kependidikan Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Sam Ratulangi sebagian besar masuk pada kategori cukup yaitu sebanyak 28 orang (58.3%) dan yang termasuk pada kategori baik sebanyak 18 orang (37.5%). Adapun yang termasuk pada kategori kurang sebanyak 2 orang (4.2%). Jika dibandingkan dengan persentase berkategori baik dan cukup, persentase berkategori kurang merupakan jumlah paling sedikit.

Kata Kunci : Pedoman Umum Gizi Seimbang, Tenaga Pendidik dan Kependidikan, COVID-19

ABSTRACT

An infectious disease that is currently developing in Indonesia is the Coronavirus which has caused school and work vacations including the Faculty of Public Health, Sam Ratulangi University. During the large-scale social period (PSBB), steps are needed to prevent and control potential transmission of COVID-19, one of which is by implementing the 4 pillars of balanced nutrition. This study aims to see an overview of balanced nutrition among teachers and education staff at the Faculty of Public Health, Sam Ratulangi University during the COVID-19 pandemic. This research is a quantitative descriptive study with an observational survey design with a total sample of 48 people. The research was conducted at the Faculty of Public Health, Sam Ratulangi University in May - September 2020. Data collection was carried out by distributing online questionnaires through the google form application to respondents and measuring using a Likert scale. The results showed that the new application of general balanced nutrition for the teaching and learning staff of the Faculty of Public Health, Sam Ratulangi University was mostly in the sufficient category, namely 28 people (58.3%) and 18 people (37.5%) included in the good category. Included in the less category were 2 people (4.2%). When compared with the proportion of good and sufficient categories, the proportion of less categories is a small number.

Keywords : General Guidelines for Balanced Nutrition, Educators and Education staff, COVID-19.

PENDAHULUAN

Indeks Pembangunan Manusia (IPM) mengukur hasil pembangunan manusia berlandaskan komponen dasar kualitas hidup dengan pendekatan tiga aspek dasar yaitu umur panjang dan sehat, pengetahuan

dan standar hidup yang memadai (Kemenkes, 2019). Agar tubuh tetap sehat dan terhindar dari berbagai penyakit kronis atau penyakit tidak menular (PTM) terkait gizi, pola makan masyarakat perlu

ditingkatkan ke arah konsumsi gizi seimbang (Kemenkes, 2014).

Riset Kesehatan Dasar (2010) menjelaskan bahwa jenis protein yang dikonsumsi rata – rata perorang dalam satu hari masih rendah karena sebagian besar berasal dari protein nabati seperti sereal dan kacang – kacangan. Konsumsi makanan dan minuman dengan kadar gula, garam dan lemak yang melebihi batas anjuran pada masyarakat perkotaan dan pedesaan masih cukup tinggi. Riset Kesehatan Dasar (2018) menjelaskan bahwa pada tahun 2013 proporsi aktivitas fisik kurang pada penduduk di Indonesia mencapai 26,1% dan pada tahun 2018 meningkat menjadi 33,5%. Proporsi aktivitas fisik kurang pada penduduk di Sulawesi Utara pada tahun 2013 mencapai 32% dan pada tahun 2018 meningkat menjadi 33,5%. Riset Kesehatan Dasar (2018) juga menjelaskan bahwa pada tahun 2013 proporsi konsumsi sayur dan buah kurang dari 5 porsi pada penduduk di Indonesia mencapai 92,5% dan pada tahun 2018 meningkat menjadi 95,5%. Proporsi konsumsi sayur dan buah kurang dari 5 porsi pada penduduk di Sulawesi Utara pada tahun 2018 adalah sebesar 95,5%. Hal ini menjelaskan bahwa perilaku tentang Pedoman Umum Gizi Seimbang (PUGS) belum diterapkan secara keseluruhan oleh masyarakat Indonesia (Kemenkes, 2014).

Gizi yang normal membentuk berat badan normal atau sehat dan membuat

tubuh tidak mudah terserang penyakit infeksi (Kemenkes, 2014). Salah satu penyakit infeksi yang sedang berkembang di Indonesia saat ini adalah *Coronavirus*. Safrizal dkk (2020) menjelaskan bahwa *Coronavirus* adalah keluarga besar virus yang menyebabkan penyakit pada manusia dan hewan. Pemerintah Indonesia menerbitkan Peraturan Pemerintah Republik Indonesia Nomor 21 Tahun 2020 mengenai Pembatasan Sosial Berskala Besar dalam Rangka Percepatan Penanganan *Corona Virus Disease* 2019 (COVID-19). Selama masa pembatasan sosial berskala besar (PSBB) diperlukan langkah – langkah untuk mencegah dan mengendalikan potensi penularan COVID-19 salah satunya dengan menerapkan 4 pilar gizi seimbang yaitu mengonsumsi makanan beragam agar kebutuhan akan zat gizi tercukupi, menerapkan pola hidup bersih dan sehat, melakukan aktivitas fisik dan memantau berat badan normal (Kemenkes, 2020).

Dengan adanya kebijakan ini maka Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Sam Ratulangi mengeluarkan surat edaran terkait pembelajaran jarak jauh dan bekerja dari rumah masing – masing. Fakultas Kesehatan Masyarakat merupakan fakultas termuda di lingkungan Universitas Sam Ratulangi Manado dan memiliki tenaga pendidik sebanyak 42 orang dan tenaga kependidikan sebanyak 23 orang. Dalam hal ini, tenaga pendidik dan kependidikan

kesehatan masyarakat mampu menjadi sumber dan penyampai edukasi dan informasi kepada masyarakat dan mahasiswa untuk tujuan pembelajaran dan peningkatan pengetahuan masyarakat tentang pedoman gizi seimbang serta mampu menerapkan pedoman umum gizi seimbang dalam kehidupan sehari - hari (Zakiah, 2014).

Latar belakang tersebut melandasi dilakukannya penelitian mengenai Gambaran Penerapan Pedoman Umum Gizi Seimbang Pada Tenaga Pendidik dan Kependidikan Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Sam Ratulangi Selama Masa Pandemi COVID-19.

METODE

Jenis penelitian deskriptif untuk menggambarkan penerapan pedoman umum gizi seimbang pada tenaga pendidik dan kependidikan Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Sam Ratulangi pada masa pandemi COVID-19. Penelitian dilakukan secara *online* di Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Sam Ratulangi pada bulan Mei – September 2020. Populasi penelitian yaitu tenaga pendidik dan kependidikan Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Sam Ratulangi. Sampel penelitian yaitu 48 responden yang telah memenuhi kriteria inklusi. Data diperoleh melalui kuesioner *online* dari aplikasi *google forms* untuk mengetahui identitas diri dan mengetahui

penerapan pedoman umum gizi seimbang dari responden. Analisis univariat dalam penelitian untuk melihat gambaran karakteristik responden dan gambaran penerapan pedoman umum gizi seimbang responden pada masa pandemi COVID-19.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Karakteristik Responden

Tabel 1. Distribusi Responden Berdasarkan Karakteristik Responden

Variabel	N	%
Jenis Kelamin		
Laki-Laki	16	33.3
Perempuan	32	66.7
Kelompok Umur		
31-40 tahun	18	37.5
41-50 tahun	18	37.5
>50 tahun	12	25
Pendidikan Terakhir		
Tamat SMA	3	6,3%
Diploma (D1/D2/D3)	1	2,1%
Sarjana (S1/S2/S3)	44	91.7%
Pekerjaan		
Tenaga Pendidik	30	62.5%
Tenaga Kependidikan	18	37.5%
Total	48	100

Pada tabel 1 menunjukkan bahwa responden dalam penelitian ini yang berjenis kelamin perempuan yaitu sebanyak 32 orang (66.7%) dan laki – laki sebanyak 16 orang (33.3%). Responden yang berusia 31 – 40 tahun sebanyak 18 orang (37.5%), responden berusia 41 – 50 tahun sebanyak 18 orang (37.5%) dan responden yang berusia > 50 tahun sebanyak 12 orang (25%). Kategori umur responden berdasarkan Kementerian Kesehatan RI dalam Data dan Informasi Profil Kesehatan Indonesia 2019, termasuk dalam kategori usia produktif yaitu 15 – 64 tahun.

Sebagian besar responden memiliki pendidikan terakhir sebagai Sarjana (S1/S2/S3) yaitu sebanyak 44 orang (91.7%), Diploma (D1/D2/D3) sebanyak 1 orang (2.1%) dan tamat SMA sebanyak 3 orang (6.3%). Pekerjaan responden adalah tenaga pendidik yaitu sebanyak 30 orang (62.5%) dan tenaga kependidikan yaitu sebanyak 18 orang (37.5%).

Gambaran Penerapan Pedoman Umum Gizi Seimbang Pada Tenaga Pendidik dan Kependidikan Fakultas Kesehatan Masyarakat Pada Masa Pandemi COVID-19

Tabel 2. Distribusi Responden Berdasarkan Persentase Perilaku Kategori Penerapan Pedoman Umum Gizi Seimbang

Persentase Perilaku	Kategori	n	%
75% - 100%	Baik	18	37.5
56% - 74%	Cukup	28	58.3
< 56%	Kurang	2	4.2
Total		48	100

Pada tabel 2 diketahui bahwa penerapan pedoman umum gizi seimbang kategori baik dengan persentase perilaku antara 75% - 100% adalah sebanyak 18 responden (37.5%). Penerapan pedoman umum gizi seimbang kategori cukup dengan persentase perilaku antara 56% - 74% adalah sebanyak 28 responden (58.3%) dan penerapan pedoman umum gizi seimbang kategori kurang dengan persentase perilaku < 56% adalah sebanyak 2 responden (4.2%). Penelitian ini sejalan dengan penelitian sebelumnya yang dilakukan pada Guru

Sekolah Dasar di Kecamatan Bogor Barat pada tahun 2018 yang dilakukan oleh Wulandari (2018) dengan hasil Guru Sekolah Dasar (SD) memiliki praktik gizi seimbang cukup/ sedang dengan persentase 74% dibandingkan dengan kategori baik yaitu 26%. Dari penelitian ini diketahui bahwa pesan yang sudah diterapkan dengan baik oleh responden terdapat pada pilar kedua mengenai perilaku hidup bersih dan sehat. Hal ini berhubungan dengan menerapkan perilaku hidup bersih dan sehat terutama pada masa pandemi COVID-19 dimana perilaku hidup bersih dan sehat harus dipraktekkan dimana pun individu berada baik itu di rumah tangga, di institusi pendidikan, di tempat kerja, di tempat umum dan di fasilitas pelayanan kesehatan sesuai dengan situasi dan kondisi yang dijumpai (Kemenkes, 2011). Di masa pandemi COVID-19, penerapan hidup bersih dan sehat oleh setiap individu disebut cara yang paling efektif dalam mencegah infeksi dan penyebaran COVID-19 (Rosidin dkk, 2020).

Hasil penelitian menjelaskan bahwa pesan yang sudah diterapkan dengan kategori cukup oleh responden terdapat pada pilar pertama mengenai mengonsumsi makanan beragam. Kementerian Kesehatan RI dalam Panduan Gizi Seimbang Pada Masa Pandemi COVID-19 (2020) menjelaskan bahwa mengonsumsi makanan bergizi sangat penting dalam membangun kekebalan tubuh agar terlindung dari

penyakit infeksi dan memberikan perlindungan ekstra bagi tubuh. Selain makanan pokok dilengkapi juga dengan lauk pauk yang merupakan sumber protein dan mineral dan konsumsi sayuran dan buah – buahan yang merupakan sumber vitamin, mineral dan serat. Terutama sayuran dan buah yang berwarna mengandung vitamin A, vitamin C dan vitamin E yang berfungsi sebagai antioksidan (Kemenkes, 2020).

Pesan yang sudah diterapkan dengan kategori cukup oleh responden terdapat pula pada pilar ketiga yaitu melakukan aktivitas fisik. Kementerian Kesehatan RI dalam Panduan Gizi

Seimbang Pada Masa Pandemi COVID-19 (2020) menjelaskan bahwa berolahraga dapat meningkatkan sistem kekebalan tubuh dan meningkatkan produksi antibodi.

Pesan yang masih kurang diterapkan oleh responden terdapat pada pernyataan mengenai membatasi konsumsi pangan berlemak tinggi. Malonda dkk (2012) menjelaskan bahwa asupan lemak merupakan faktor yang sangat berpengaruh terhadap terjadinya hipertensi. Seseorang yang mengonsumsi asupan lemak melebihi 25% total kalori dalam satu hari mempunyai risiko 3,3 kali lebih besar terkena hipertensi.

Tabel 3. Distribusi Responden Berdasarkan Gambaran Pola Makan dengan Karakteristik Responden

Kategori	Penerapan Pedoman Umum Gizi Seimbang			Total n (%)
	Baik n (%)	Cukup n (%)	Kurang n (%)	
Jenis Kelamin				
Laki – laki	7 (43.75)	9 (56.25)	0	16 (100)
Perempuan	11 (34.38)	19 (59.38)	2 (6.25)	32 (100)
Umur				
31 – 40 tahun	5 (2.8)	12 (66.7)	1 (5.6)	18 (100)
41 – 50 tahun	10 (55.6)	8 (44.5)	0	18 (100)
> 50 tahun	3 (25)	8 (66.7)	1 (8.4)	12 (100)
Pendidikan Terakhir				
Tamat SMA	0	3 (100)	0	3 (100)
Diploma (D1, D2, D3)	0	1 (100)	0	1 (100)
Sarjana (S1, S2, S3)	18 (40.9)	24 (54.5)	2 (4.5)	44 (100)
Pekerjaan				
Tenaga Pendidik	16 (53.3)	13 (43.3)	1 (3.33)	30 (100)
Tenaga Kependidikan	2 (11.1)	15 (83.3)	1 (5.56)	18 (100)

Pada tabel 3 diketahui bahwa penerapan pedoman umum gizi seimbang berdasarkan karakteristik jenis kelamin responden diketahui responden berjenis kelamin laki – laki sebagian besar menerapkan pedoman umum gizi seimbang dengan kategori

cukup. Diketahui pula bahwa responden berjenis kelamin perempuan sebagian besar menerapkan pedoman umum gizi seimbang dengan kategori cukup dan terdapat responden yang kurang dalam menerapkan pedoman umum gizi seimbang. Hasil

penelitian menunjukkan bahwa penerapan pedoman umum gizi seimbang berdasarkan karakteristik umur responden diketahui pada rentang usia 31 – 40 tahun sebagian besar menerapkan pedoman umum gizi seimbang dengan kategori cukup dan terdapat responden yang menerapkan gizi seimbang dengan kategori kurang. Pada rentang usia 41 – 50 tahun sebagian besar menerapkan pedoman umum gizi seimbang dengan kategori cukup. Pada rentang usia >50 tahun sebagian besar menerapkan pedoman umum gizi seimbang dengan kategori cukup dan terdapat responden yang kurang dalam menerapkan pedoman umum gizi seimbang. Jenis kelamin dan umur merupakan faktor internal yang mempengaruhi perilaku seseorang (Notoatmodjo, 2011).

Hasil penelitian menunjukkan bahwa penerapan pedoman umum gizi seimbang berdasarkan karakteristik pendidikan terakhir responden diketahui sebagian besar responden dengan pendidikan terakhir Sarjana (S1, S2, S3) menerapkan pedoman umum gizi seimbang dengan cukup dan terdapat responden yang penerapan pedoman umum gizi seimbang termasuk kategori kurang. Hasil penelitian menunjukkan bahwa responden tamatan SMA dan tamatan Diploma (D1, D2, D3) menerapkan pedoman umum gizi seimbang dengan kategori cukup. Faktor pendidikan merupakan proses belajar yang dilalui secara bertahap dimulai dari tingkat sekolah

dasar, menengah pertama, menengah atas dan perguruan tinggi dan bertujuan agar terjadinya perubahan perilaku yaitu tidak tahu menjadi tahu (Notoadmodjo, 2011).

Hasil penelitian menunjukkan bahwa penerapan pedoman umum gizi seimbang berdasarkan karakteristik pekerjaan responden diketahui sebanyak 13 responden (43.3%) yang bekerja sebagai tenaga pendidik menerapkan pedoman umum gizi seimbang dengan kategori cukup dan terdapat responden yang kurang dalam menerapkan pedoman umum gizi seimbang. Responden dengan pekerjaan sebagai tenaga kependidikan berjumlah 15 responden (83.3%) menerapkan pedoman umum gizi seimbang dengan kategori cukup dan terdapat responden yang kurang dalam menerapkan pedoman umum gizi seimbang. Wulandari (2018) dalam hasil penelitiannya menjelaskan bahwa faktor pekerjaan mempengaruhi kurangnya penerapan pedoman umum gizi seimbang dikarenakan keterbatasan waktu dalam proses mengolah dan memenuhi gizi harian serta melakukan olahraga.

KESIMPULAN

Berdasarkan penelitian yang dilakukan maka dapat disimpulkan bahwa sebagian besar responden sudah cukup dalam penerapan pedoman umum gizi seimbang yaitu sebesar 58.3%, sedangkan responden yang menerapkan pedoman umum gizi seimbang dengan baik yaitu sebesar 37.5%

dan didapati responden yang masih kurang dalam penerapan pedoman umum gizi seimbang sebesar 4.2%.

SARAN

1. Bagi Tenaga Pendidik dan Kependidikan Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Sam Ratulangi.

Diharapkan agar mampu mempertahankan penerapan pedoman umum gizi seimbang terutama pada pesan membiasakan perilaku hidup bersih dan sehat terutama di masa pandemi COVID-19 agar tidak mudah terinfeksi virus COVID-19. Diharapkan agar lebih meningkatkan lagi penerapan pedoman umum gizi seimbang terutama pada pesan mengonsumsi makanan pokok yang beragam sesuai dengan pedoman umum gizi seimbang, membiasakan beraktivitas fisik dan membatasi konsumsi pangan yang tinggi lemak/minyak sehingga para tenaga pendidik dan kependidikan mampu membangun kekebalan tubuh agar terlindungi dari infeksi virus COVID-19 pada masa pandemi ini serta menurunkan risiko terjadinya penyakit degeneratif.

2. Bagi peneliti selanjutnya

Diharapkan hasil penelitian ini bisa menjadi data awal dalam melakukan penelitian lanjutan dan diharapkan agar dapat melakukan penelitian mengenai faktor – faktor yang mempengaruhi

penerapan pedoman umum gizi seimbang pada usia produktif yang tidak diteliti dalam penelitian ini sehingga dapat diperoleh informasi yang lebih luas mengenai penerapan pedoman umum gizi seimbang.

DAFTAR PUSTAKA

- Kemendrian Kesehatan Republik Indonesia. 2010. *Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas)*. Jakarta: Balitbang, Kemenkes RI.
- Kemendrian Kesehatan Republik Indonesia. 2011. *Pedoman Pembinaan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS)*. Jakarta: Balitbang, Kemenkes RI.
- Kemendrian Kesehatan Republik Indonesia. 2014. *Pedoman Gizi Seimbang*. Jakarta: Balitbang, Kemenkes RI.
- Kemendrian Kesehatan Republik Indonesia. 2018. *Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas)*. Jakarta: Balitbang, Kemenkes RI.
- Kemendrian Kesehatan Republik Indonesia. 2019. *Profil Kesehatan Indonesia 2018*. Jakarta: Menteri Kesehatan Republik Indonesia.
- Kemendrian Kesehatan Republik Indonesia. 2020. *Panduan Pencegahan dan Pengendalian Covid-19 di Tempat Kerja dan Industri dalam Mendukung Keberlangsungan Usaha pada Situasi Pandemi*. Jakarta: Menteri Kesehatan Republik Indonesia.
- Kemendrian Kesehatan Republik Indonesia. 2020. *Panduan Gizi Seimbang Pada Masa Pandemi Covid-19*. Jakarta: Direktur Gizi Masyarakat.
- Malonda, N.S.H., Dinarti, L.K., Pangastuti, R. 2012. Pola Makan dan Konsumsi Alkohol sebagai Faktor Resiko Hipertensi pada Lansia.

- Jurnal Gizi Klinik Indonesia*, (Online), Vol. 8 No. 4, 202 – 212, (<https://jurnal.ugm.ac.id/jgki/article/view/18219/11662> diakses 14 Oktober 2020).
- Notoatmodjo, S. 2011. *Kesehatan Masyarakat Ilmu dan Seni*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Peraturan Pemerintah Republik Indonesia No. 21 Tahun 2020. *Pembatasan Sosial Berskala Besar Dalam Rangka Percepatan Penanganan Corona Virus Disease 2019 (Covid – 19)*. Presiden Republik Indonesia.
- Rosidin, U., Rahayuwati, L., Herawati, E. 2020. Perilaku dan Peran Tokoh Masyarakat dalam Pencegahan dan Penanggulangan Pandemi Covid-19 di Desa Jayaraga, Kabupaten Garut. *Indonesian Journal of Anthropology*. (Online) Vol. 5(1) Juli 2020. (<file:///Users/beverlytheresasusanty/o/Downloads/28187-93282-1-PB.pdf> diakses 30 September 2020)
- Safrizal., Putra, D., Sofyan, S., Bima. 2020. *Pedoman Umum Menghadapi Pandemi COVID-19*. Jakarta: Kementrian Dalam Negeri Republik Indonesia.
- Wulandari, A. 2018. *Analisis Perilaku Gizi Tentang Pedoman Gizi Seimbang dan Status Gizi Guru Sekolah Dasar Di Kecamatan Bogor*. Skripsi. Bogor: Institut Pertanian Bogor. (Online). (<file:///Users/beverlytheresasusanty/o/Downloads/I18atw.pdf> diakses 31 Juli 2020).
- Zakiah. 2014. *Hubungan Penerapan Pedoman Gizi Seimbang dengan Status Gizi pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan UIN Syarif Hidayatullah*. Skripsi. Jakarta: Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah Jakarta, (Online), (<http://repository.uinjkt.ac.id/dspace/bitstream/123456789/25701/1/ZA>
- [KIAH%20-%20fkik.pdf](#) diakses 29 April 2020).