

# **NASKAH PUBLIKASI**

## **TINGKAT PEMAHAMAN TERHADAP PEDOMAN GIZI SEIMBANG DENGAN STATUS ANEMIA SISWI SMA DI KABUPATEN BANTUL**

Disusun Guna Memenuhi Sebagian Syarat dalam Mencapai Gelar S1  
di Program Studi Ilmu Gizi Fakultas Ilmu-Ilmu Kesehatan  
Universitas Alma Ata Yogyakarta



**Oleh :**

**Dini Shabrina  
150400173**

**PROGRAM STUDI ILMU GIZI  
FAKULTAS ILMU-ILMU KESEHATAN  
UNIVERSITAS ALMA ATA YOGYAKARTA  
2017**

# LEMBAR PENGESAHAN

## NASKAH PUBLIKASI

### TINGKAT PEMAHAMAN TERHADAP PEDOMAN GIZI SEIMBANG DENGAN STATUS ANEMIA SISWI SMA DI KABUPATEN BANTUL

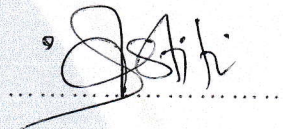
Oleh :

**Dini Shabrina**  
**150400173**

Telah diseminarkan dan dipertahankan di depan Dewan Penguji  
untuk mendapatkan gelar Sarjana Gizi  
pada tanggal 13 Juni 2017

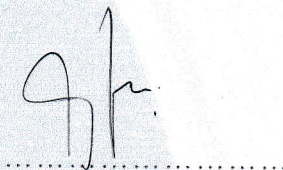
#### **Pembimbing I**

Dewi Astiti, S.Gz., MPH  
Tanggal ..03..Juni..2017....



#### **Pembimbing II**

Isti Suryani, DCN, M.Kes  
Tanggal..20..Juni..2017....



Mengetahui,  
Ketua Program Studi S1 Ilmu Gizi  
Universitas Alma Ata

  
UNIVERSITAS

(Yhona Paratmanitya, S. Gz, Dietisien, MPH)

## PERNYATAAN

Dengan ini kami selaku pembimbing Skripsi Mahasiswa Program Studi Ilmu Gizi Universitas Alma Ata Yogyakarta atas:

Nama : Dini Shabrina

NIM : 150400173

Judul : Tingkat Pemahaman Terhadap Pedoman Gizi Seimbang dengan Status Anemia Siswi SMA di Kabupaten Bantul.

Setuju/~~Tidak Setuju~~ \*) naskah ringkasan penelitian yang disusun oleh mahasiswa yang bersangkutan di publikasikan dengan/~~tanpa~~ \*) mencantumkan nama pembimbing sebagai *co-author*. Demikian pernyataan ini dibuat untuk dijadikan koreksi bersama.

Yogyakarta, Juni 2017

Pemimbing I



Dewi Astiti, S.Gz., MPH

Pembimbing II



Isti Suryani, DCN, M.Kes

# TINGKAT PEMAHAMAN TERHADAP PEDOMAN GIZI SEIMBANG DENGAN STATUS ANEMIA SISWI SMA DI KABUPATEN BANTUL

Dini Shabrina<sup>1</sup>, Dewi Astiti<sup>2</sup>, Isti Suryani<sup>3</sup>

Universitas Alma Ata Yogyakarta  
Jalan Ringroad Barat Daya No 1 Tamantirto Kasihan, Bantul, D. I. Yogyakarta  
[dinishabrinadini@gmail.com](mailto:dinishabrinadini@gmail.com)

## ABSTRAK

**Latar Belakang:** Anemia menjadi salah satu permasalahan pada remaja akibat asupan gizi yang tidak sesuai. Pola makan yang tidak sehat pada remaja saat ini terjadi karena kurangnya pengetahuan gizi. Sementara penyampaian informasi kesehatan yang diberikan kurang tepat. Oleh karena itu, remaja diharapkan tidak hanya sekedar mengetahui tetapi juga memahami tentang gizi seimbang sehingga dapat menerapkan dalam kehidupan sehari-hari.

**Tujuan Penelitian:** Diketuainya tingkat kepaahaman siswi SMA di Kabupaten Bantul terhadap Pedoman Gizi Seimbang secara keseluruhan berdasarkan status anemianya. Diketuainya tingkat pemahaman siswi SMA di Kabupaten Bantul terhadap tiap-tiap poin Pedoman Gizi Seimbang berdasarkan status anemianya.

**Metode Penelitian:** Penelitian kualitatif dengan pendekatan fenomenologi, metode pengumpulan data menggunakan wawancara mendalam. Sampel penelitian menggunakan teknik random sampling, sampel diambil secara random satu orang anemi dan satu orang tidak anemi di tiap sekolah sesuai dengan kriteria inklusi dan eksklusi yang telah ditetapkan.

**Hasil:** Tingkat pemahaman dengan kategori kurang paham pada siswi yang tidak anemia paling banyak ada pada PGS kedua. Tingkat pemahaman dengan kategori cukup paham pada siswi yang tidak anemia paling banyak ada pada PGS kesembilan. Tingkat pemahaman dengan kategori paham benar pada siswi yang anemia paling banyak ada pada PGS keenam.

**Kesimpulan:** Tingkat pemahaman yang paling banyak pada remaja putri tidak anemia adalah cukup paham. Sedangkan tingkat pemahaman yang paling banyak pada remaja putri anemia adalah kurang paham.

**Kata kunci:** Tingkat Pemahaman, Pedoman Gizi Seimbang, Anemia

---

<sup>1</sup>Mahasiswa Gizi Universitas Alma Ata Yogyakarta

<sup>2</sup>Dosen Gizi Universitas Alma Ata Yogyakarta

<sup>3</sup>Dosen Gizi Politeknik Kesehatan Kemenkes Yogyakarta

# UNDERSTANDING LEVEL TO GUIDELINES OF BALANCE NUTRITION WITH ANEMIC STATUS OF WOMEN HIGH SCHOOL STUDENTS IN KABUPATEN BANTUL

Dini Shabrina<sup>1</sup>, Dewi Astiti<sup>2</sup>, Isti Suryani<sup>3</sup>

Universitas Alma Ata Yogyakarta  
Jalan Ringroad Barat Daya No 1 Tamantirto Kasihan, Bantul, D. I. Yogyakarta  
[dinishabrinadini@gmail.com](mailto:dinishabrinadini@gmail.com)

## ABSTRACT

**Background:** Anemia becomes one of the problem in adolescents due to inappropriate nutrition intake. An unhealthy diet in adolescents nowadays occur due to lack of nutritional knowledge. While health information delivery is less precise. Therefore, adolescents are expected not only to know but also understand about balanced nutrition, so they can apply in their daily life.

**Objective:** Knowing understanding level of women high school students in Kabupaten Bantul to Guidelines of Balance Nutrition based on their anemic status. Knowing understanding level of women high school students in Kabupaten Bantul to each point of Guidelines of Balance Nutrition based on their anemicstatus.

**Methods:** Qualitative research with phenomenology approach. Data collection methods using in-depth interview. The sample was taken using random sampling technique. Samples taken randomly, one anemic person and one non anemic person in every school according to inclusion and exclusion criteria.

**Results:** Understanding level "less understood" in female students with non anemic status at most on the second point of PGS. Understanding level "quite understood" in female students with non anemic status at most on the ninth point of PGS. Understanding level "understand" in female students with anemic status at most on the sixth point of PGS.

**Conclusions:** The most understanding level of female students with non anemic status are quite understood. While the most understanding level of female students with anemic status are less understood.

**Key words:** Understanding Level, Guidelines of Balance Nutrition, Anemia

---

<sup>1</sup>Mahasiswa Gizi Universitas Alma Ata Yogyakarta

<sup>2</sup>Dosen Gizi Universitas Alma Ata Yogyakarta

<sup>3</sup>Dosen Gizi Politeknik Kesehatan Kemenkes Yogyakarta

## PENDAHULUAN

Remaja merupakan penerus bangsa, dalam taraf kesehatannya agar kelangsungan hidup dan perkembangannya, baik fisik maupun mental, yang dikenal sebagai proses tumbuh kembang dapat berlangsung secara optimal. Salah satu faktor lingkungan fisik yang sangat penting agar proses tumbuh kembang berlangsung secara optimal adalah zat gizi yang harus dicukupi oleh makanan sehari-hari (1).

Permasalahan gizi yang sering dihadapi oleh remaja adalah permasalahan gizi ganda, yaitu gizi kurang dan gizi lebih (2). Selain itu, anemia juga menjadi permasalahan lain remaja akibat asupan gizi yang tidak sesuai (1). Menurut WHO, sebanyak 25,4% anak usia sekolah di dunia terkena anemia (3). Data Riskesdas menunjukkan bahwa prevalensi anemia pada perempuan dewasa di Indonesia adalah sebesar 23,9% (4). Anemia gizi besi pada remaja putri di Daerah Istimewa Yogyakarta (DIY) tahun 2012 pada kelompok umur 12-19 tahun yaitu sebesar 36%. Kejadian anemia remaja putri tertinggi terjadi di Kabupaten Kulon Progo yaitu sebanyak 73,8% diikuti oleh Kabupaten Bantul (54,8%), Kota Yogyakarta (35,2%), Gunung Kidul (18,4%), dan Sleman (18,4%) (5).

Anemia pada remaja dapat terjadi akibat pola makan yang tidak sehat yang mengakibatkan kurangnya asupan zat gizi. Pola makan yang tidak sehat pada remaja saat ini terjadi karena kurangnya pengetahuan gizi dari penyampaian informasi kesehatan yang diberikan dengan tidak benar dan tidak tepat. Banyak remaja yang sangat membatasi pola makan karena takut gemuk (1). Pencitraan seseorang terhadap bentuk tubuhnya dapat mempengaruhi asupan makannya. Persepsi negatif terhadap tubuhnya dapat berpengaruh pada perilaku makannya, meskipun sebenarnya memiliki berat badan yang normal (12). Oleh karena itu, remaja diharapkan tidak hanya sekedar mengetahui tetapi juga memahami tentang gizi seimbang sehingga dapat menerapkan dalam kehidupan sehari-hari.

Pemahaman adalah suatu proses, cara memahami, cara mempelajari baik-baik supaya paham dan memiliki pengetahuan yang banyak (4). Pemahaman merupakan jenjang kemampuan berpikir yang setingkat lebih tinggi dari pengetahuan (7). Memahami diartikan sebagai suatu kemampuan untuk menjelaskan secara benar tentang objek yang diketahui dan dapat menginterpretasikan materi tersebut secara benar (8). Pemahaman mengenai gizi seimbang sangat penting bagi remaja agar dapat terhindar dari anemia.

Oleh karena itu, Kementerian Kesehatan telah mengeluarkan pedoman mengenai pola makan gizi seimbang yang disebut dengan Pedoman Gizi Seimbang. Pedoman Gizi

Seimbang adalah pedoman mengenai konsumsi makan sehari-hari yang harus mengandung zat gizi dalam jenis dan jumlah (porsi) yang sesuai dengan kebutuhan setiap orang atau kelompok umur (9).

Berdasarkan latar belakang di atas penulis ingin melakukan penelitian untuk mengetahui tingkat pemahaman terhadap Pedoman Gizi Seimbang dengan status anemia siswi SMA di Kabupaten Bantul.

## **BAHAN DAN METODE**

Penelitian ini dilakukan di SMA, SMK dan MA di Kabupaten Bantul pada bulan Februari-Maret 2017. Penelitian ini merupakan penelitian kualitatif dengan pendekatan fenomenologi. Jumlah sampel 44 orang siswi SMA, SMK dan MA di Kabupaten Bantul. Pengambilan sampel menggunakan teknik random sampling, sampel diambil secara random satu orang anemia dan satu orang tidak anemia di tiap *cluster* untuk dilakukan wawancara. Sampel dipilih sesuai dengan kriteria inklusi dan eksklusi yang telah ditetapkan. Kriteria inklusi dalam penelitian ini adalah siswi kelas XI SMA, SMK dan MA di wilayah Kabupaten Bantul, usia 15-18 tahun, bersedia menjadi responden dengan menandatangani *informed consent*, hadir pada saat penelitian dan bersedia diambil sampel darahnya. Sedangkan kriteria eksklusi dalam penelitian ini adalah sedang menderita penyakit infeksi dan penyakit kronis. Variabel bebas dalam penelitian ini adalah tingkat pemahaman terhadap Pedoman Gizi Seimbang dan variabel terikat dalam penelitian ini adalah status anemia.

Metode pengumpulan data dalam penelitian ini adalah dengan mendatangi SMA, SMK dan MA di wilayah Kabupaten Bantul. Responden diambil satu orang dengan anemia dan satu orang tidak anemia secara random sesuai dengan kriteria yang telah ditetapkan. Sebelum melakukan wawancara, peneliti menjelaskan tujuan penelitian kemudian membagikan *informed consent* pada responden. Selanjutnya peneliti melakukan wawancara mendalam dengan cara memberikan pertanyaan kepada responden satu per satu dan responden akan menjawab pertanyaan-pertanyaan tersebut secara langsung. Jawaban wawancara akan ditulis oleh peneliti dan direkam menggunakan alat perekam.

Pengolahan dan analisa data dalam penelitian ini adalah *editing*, yaitu memeriksa kembali seluruh kelengkapan hasil wawancara dari daftar pertanyaan yang telah dijawab oleh responden. *Transkrip*, yaitu mengurai hasil wawancara dan ditulis secara rinci dan lengkap mengenai apa yang dilihat dan didengar baik secara langsung maupun dari hasil rekaman. Transkrip dalam wawancara mendalam dibuat dengan menggunakan bahasa

sesuai dengan hasil wawancara. *Coding*, yaitu memberikan kode atas jawaban wawancara. *Entry*, yaitu memasukkan data hasil wawancara ke dalam komputer.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### Karakteristik Responen

Berdasarkan Tabel 1 diketahui bahwa jumlah siswi yang menjadi responden dengan usia 16 tahun adalah 27 orang (61,3%), siswi dengan usia 17 tahun ada 16 orang (36,4%) dan siswi dengan usia 18 tahun ada satu orang (2,3%).

**Tabel 1** Karakteristik Responden Berdasarkan Usia

Usia	Jumlah	Prosentase
16 tahun	27	61,3%
17 tahun	16	36,4%
18 tahun	1	2,3%

Tabel 2 menunjukkan baik siswi dengan status anemia maupun tidak anemia jumlahnya sama, yaitu masing-masing 22 orang (50%).

**Tabel 2** Karakteristik Responden Berdasarkan Status Anemia

Status Anemia	Jumlah	Prosentase
Anemia	22	50%
Tidak Anemia	22	50%

### Tingkat Pemahaman Terhadap Pedoman Gizi Seimbang dengan Status Anemia

Data tingkat pemahaman terhadap Pedoman Gizi Seimbang dengan status anemia 44 responden disajikan dalam Tabel 3 :

**Tabel 3** Tingkat Pemahaman Terhadap Pedoman Gizi Seimbang dengan Status Anemia

Status Anemia Siswi SMA	Tingkat Pemahaman Terhadap Pedoman Gizi Seimbang						Jumlah	
	Kurang Paham (Skor <50)		Cukup Paham (Skor 50-75)		Paham Benar (Skor 76-100)			
	n	%	n	%	n	%	n	%
<b>Anemia</b>	12	54,5	10	45,5	0	0	22	100
<b>Tidak Anemia</b>	9	40,9	13	59,1	0	0	22	100
<b>Jumlah</b>	21	47,7	23	52,3	0	0	44	100

Tabel 3 menunjukkan bahwa prosentase tingkat pemahaman remaja putri dengan status anemia yang tertinggi adalah kurang paham (54,5%). Sedangkan prosentase tingkat pemahaman remaja putri dengan status tidak anemia yang tertinggi adalah cukup paham (59,1%). Baik remaja putri yang anemia maupun yang tidak anemia tidak ada yang



tingkat kepehamannya paham benar.

Remaja putri dengan status anemia sebagian besar masih kurang paham terhadap Pedoman Gizi Seimbang secara keseluruhan. Sedangkan remaja putri dengan status tidak anemia sebagian besar sudah cukup paham dengan Pedoman Gizi Seimbang secara keseluruhan. Oleh karena itu tambahan informasi mengenai Pedoman Gizi Seimbang sangat penting bagi remaja putri terutama remaja putri yang anemia. Selain pada remaja putri yang anemia tambahan pengetahuan ini juga diperlukan untuk remaja putri yang tidak anemia agar remaja putri tersebut tidak mengalami anemia dikemudian hari.

### **Tingkat Pemahaman Terhadap Pedoman Gizi Seimbang Poin Satu dengan Status Anemia**

Data tingkat pemahaman terhadap Pedoman Gizi Seimbang poin satu dengan status anemia 44 responden disajikan dalam Tabel 4 :

**Tabel 4** Tingkat Pemahaman Terhadap Pedoman Gizi Seimbang Poin Satu dengan Status Anemia

Status Anemia Siswi SMA	Tingkat Pemahaman Terhadap PGS Poin Satu						Jumlah	
	Kurang Paham (Skor <50)		Cukup Paham (Skor 50-75)		Paham Benar (Skor 76-100)			
	n	%	n	%	n	%	n	%
<b>Anemia</b>	12	54,6	7	31,8	3	13,6	22	100
<b>Tidak Anemia</b>	5	22,7	11	50	6	27,3	22	100
<b>Jumlah</b>	17	38,6	18	40,9	9	20,5	44	100

Pemahaman yang digali dalam pesan ini meliputi maksud dari anekaragam makanan, akibat jika menu makan tidak beranekaragam serta cara menerapkan konsumsi anekaragam makanan. Berikut kutipan jawaban responden:

*“Anekaragam makanan itu ya banyak makanan yang nggak cuma mengandung satu poin misalnya nggak cuma mengandung karbohidrat tapi harus mengandung karbohidrat, protein, lemak, mineral, vitamin, garam, dan air. Setauku itu”* (Informan Y, tidak anemia)

*“Anekaragam makanan itu berbagai macam makanan seperti lauk pauk nasi roti snack”* (Informan AY, anemia)

*“Ya kebutuhan gizi seimbang kita tidak terpenuhi kemudian kita juga bisa berpotensi untuk mengidap suatu penyakit akibat terlalu banyak atau kekurangan mengonsumsi suatu zat tertentu”* (Informan LN, tidak anemia)

*“Jadi ya ada akibatnya kita menjadi sakit kalau kurang ini bisa sakit kalau kelebihan ini juga bisa sakit”* (Informan AA, anemia)

*“Kita kaya’ bikin daftar makanan misalnya pagi kita makan telur terus siang makan sayur terus malem makan apa gitu. Jadi udah bikin jadwal”* (Informan KR, tidak anemia)

*“Mungkin tiap kali makan beda lauk, dalam sehari itu kan 3x makan nah itu antara makan siang dan makan malamnya itu beda lauk dan beda sayur”* (Informan R, anemia)

Tabel 4 menunjukkan prosentase tingkat pemahaman remaja putri dengan status anemia terhadap PGS poin satu yang tertinggi adalah kurang paham (54,6%). Sedangkan prosentase tingkat pemahaman remaja putri dengan status tidak anemia terhadap PGS poin satu yang tertinggi adalah cukup paham (50%). Tingkat pemahaman paham benar merupakan prosentase yang terendah pada remaja putri dengan status anemia, sedangkan pada remaja putri dengan status tidak anemia prosentase tingkat pemahaman yang terendah adalah kurang paham.

Beberapa dari responden mendefinisikan keanekaragaman makanan tidak hanya berbagai macam bahan makanan saja tetapi juga beragam kandungan gizi di dalamnya. Seperti dalam penelitian Rahmita, beberapa responden mengatakan anekaragam makanan adalah bahan makanan alamiah dan instan, tetapi beberapa responden lainnya mengatakan tidak hanya jenisnya yang beranekaragam tetapi juga kandungan gizi di dalamnya (10).

Beberapa responden lain sudah mengetahui akibat tidak mengonsumsi anekaragam makanan yaitu akan kekurangan salah satu atau beberapa zat gizi karena dalam satu bahan makanan tidak terkandung semua zat gizi. Sebagian besar responden juga sudah mengetahui cara menerapkan konsumsi anekaragam makanan, yaitu dengan mengonsumsi bermacam-macam bahan makanan. Cara menerapkan konsumsi anekaragam makanan adalah dengan mengonsumsi lima kelompok pangan setiap kali makan, yaitu makanan pokok, lauk-pauk, sayuran, buah-buahan dan minuman.

### **Tingkat Pemahaman Terhadap Pedoman Gizi Seimbang Poin Dua dengan Status Anemia**

Data tingkat pemahaman terhadap Pedoman Gizi Seimbang poin dua dengan status anemia 44 responden disajikan dalam Tabel 5 :

**Tabel 5** Tingkat Pemahaman Terhadap Pedoman Gizi Seimbang Poin Dua dengan Status Anemia

Status Anemia Siswi SMA	Tingkat Pemahaman Terhadap PGS Poin Dua						Jumlah	
	Kurang Paham (Skor <50)		Cukup Paham (Skor 50-75)		Paham Benar (Skor 76-100)			
	n	%	n	%	n	%	n	%
<b>Anemia</b>	18	81,8	4	18,2	0	0	22	100
<b>Tidak Anemia</b>	19	86,4	2	9,1	1	4,5	22	100
<b>Jumlah</b>	37	84,1	6	13,6	1	2,3	44	100

Pemahaman yang digali dalam pesan ini meliputi banyaknya konsumsi sayur dan buah yang dianjurkan dalam sehari, manfaat mengonsumsi sayur dan buah serta akibat jika kekurangan mengonsumsi sayur dan buah. Berikut kutipan jawaban wawancara responden :

*“Ya mungkin 3x/hari, sekali makan kalau buah satu buah kalau sayurnya 1/2 gelas”* (Informan A, tidak anemia)

*“Berapa ya, mungkin sehari itu 2-3 kali. Sekali makan ya kalau misalnya pagi itu makan sayur gitu 1/2 piring gitu, buahnya secukupnya”* (Informan AA, anemia)

*“Untuk memperlancar pencernaan terus untuk memenuhi gizi vitamin dan mineral yang kita dapat dari sayur dan buah”* (Informan LN, tidak anemia)

*“Ya tahu, bisa itu yang zat besi itu nanti bisa, emmm apa ya emmm mencegah anemia, terus kaya’ yang buah-buahan vitamin c itu mencegah sariawan terus kekebalan tubuh juga”* (Informan EY, anemia)

*“Susah BAB habis itu kegemukan, lemes, terus perutnya itu kaya’ sakit gimana gitu, nggak enak pokoknya”* (Informan KR, tidak anemia)

*“Akibatnya apa ya, pencernaannya nggak lancar gitu terus kurang vitamin, terus ya kurang nutrisi”* (Informan AA, anemia)”

Tabel 5 menunjukkan prosentase tingkat pemahaman remaja putri dengan status anemia terhadap PGS poin dua yang tertinggi adalah kurang paham (81,8%). Begitu juga prosentase tingkat pemahaman remaja putri dengan status tidak anemia terhadap PGS poin dua yang tertinggi adalah kurang paham (86,4%). Tingkat pemahaman paham benar merupakan prosentase yang terendah pada remaja putri dengan status anemia dan tidak anemia.

Sebagian besar dari responden mengatakan tidak mengetahui jumlah sayur dan buah yang dianjurkan untuk dikonsumsi dalam sehari. Secara garis besar porsi sayur dan

buah yang dianjurkan adalah 2,5 gelas sayur setelah dimasak dan ditiriskan dan 1,5 potong sedang buah-buahan (9). Sebagian besar dari responden memahami kandungan vitamin, mineral dan serat yang ada di dalam sayur dan buah cukup penting untuk menjaga kondisi tubuh. Sebagian besar dari responden sudah cukup memahami akibat yang bisa ditimbulkan dari kekurangan konsumsi sayur dan buah. Beberapa mengatakan salah satu akibatnya adalah anemia, selain itu responden juga mengatakan kurangnya konsumsi sayur dan buah akan mengakibatkan pencernaan tidak lancar.

### Tingkat Pemahaman Terhadap Pedoman Gizi Seimbang Poin Tiga dengan Status Anemia

Data tingkat pemahaman terhadap Pedoman Gizi Seimbang poin tiga dengan status anemia 44 responden disajikan dalam Tabel 6 :

**Tabel 6** Tingkat Pemahaman Terhadap Pedoman Gizi Seimbang Poin Tiga dengan Status Anemia

Status Anemia Siswi SMA	Tingkat Pemahaman Terhadap PGS Poin Tiga						Jumlah	
	Kurang Paham (Skor <50)		Cukup Paham (Skor 50-75)		Paham Benar (Skor 76-100)			
	n	%	n	%	n	%	n	%
Anemia	15	68,2	7	31,8	0	0	22	100
Tidak Anemia	15	68,2	5	22,7	2	9,1	22	100
Jumlah	30	68,2	12	27,3	2	4,5	44	100

Pemahaman yang digali dalam pesan ini meliputi perbedaan lauk hewani dan lauk nabati serta banyaknya konsumsi lauk hewani dan lauk nabati yang dianjurkan dalam sehari. Berikut kutipan jawaban wawancara responden :

*“Lauk nabati itu dari sayur-sayuran kalau lauk hewani itu dari hewan. Dari segi kandungan gizinya lauk hewani banyak lemaknya”* (Informan SA, tidak anemia)

*“Lauk hewani itu yang berasal dari hewan-hewan seperti sapi, kambing gitu kalau lauk nabati itu dari tumbuh-tumbuhan seperti sayuran dan buah-buahan. Kandungan gizinya lebih baik yang nabati kaya’nya”* (Informan AY, anemia)

*“Dua sampai tiga porsi dalam sehari”* (Informan Y, tidak anemia)

*“Tiga kali sehari, sekali makan masing-masing satu potong”* (Informan AA, anemia)

Tabel 6 menunjukkan prosentase tingkat pemahaman remaja putri dengan status anemia dan tidak anemia terhadap PGS poin tiga yang tertinggi adalah kurang paham (68,2%). Tingkat pemahaman paham benar merupakan prosentase yang terendah pada remaja putri dengan status anemia dan tidak anemia.

Pemahaman responden mengenai perbedaan antara lauk hewani dan lauk nabati sebagian besar adalah berdasarkan asal bahannya. Hanya beberapa responden saja yang mengetahui perbedaan lauk hewani dan lauk nabati dari segi kandungan gizinya. Kandungan gizi terutama protein pada lauk hewani lebih tinggi dari lauk nabati. Mutu protein ditentukan oleh jenis dan proporsi asam amino yang dikandung (11).

Sebagian besar responden mengatakan tidak mengetahui jumlah konsumsi lauk hewani dan lauk nabati yang dianjurkan dalam sehari. Secara garis besar porsi yang dianjurkan adalah lauk hewani 2-4 porsi (2-4 potong daging sapi ukuran sedang atau 2-4 potong ikan ukuran sedang) sehari dan lauk nabati 2-4 porsi sehari (4-8 potong tempe dan tahu ukuran sedang) (9).

### Tingkat Pemahaman Terhadap Pedoman Gizi Seimbang Poin Empat dengan Status Anemia

Data tingkat pemahaman terhadap Pedoman Gizi Seimbang poin empat dengan status anemia 44 responden disajikan dalam Tabel 7 :

**Tabel 7** Tingkat Pemahaman Terhadap Pedoman Gizi Seimbang Poin Empat dengan Status Anemia

Status Anemia Siswi SMA	Tingkat Pemahaman Terhadap PGS Poin Empat						Jumlah	
	Kurang Paham (Skor <50)		Cukup Paham (Skor 50-75)		Paham Benar (Skor 76-100)			
	n	%	n	%	n	%	n	%
<b>Anemia</b>	10	45,5	11	50	1	4,5	22	100
<b>Tidak Anemia</b>	7	31,8	12	54,6	3	13,6	22	100
<b>Jumlah</b>	17	38,6	23	52,3	4	9,1	44	100

Pemahaman yang digali dalam pesan ini antara lain contoh-contoh makanan yang termasuk dalam kategori makanan pokok serta manfaat mengonsumsi aneka ragam makanan pokok. Berikut jawaban wawancara responden :

*"Nasi, jagung, gandum, terus sagu, umbi-umbian"*(Informan SJ, tidak anemia)

*"Kaya' nasi, terus sayur kaya' daging gitu mbak, terus susu"* (Informan SP, anemia)

*"Ya kan biar seimbang makanannya"* (Informan LZ, tidak anemia)

*"Lebih itu agar memenuhi, nutrisi yang terkandung itu kan jadi kita itu lebih lengkap gitu"* (Informan AY, anemia)

Tabel 7 menunjukkan prosentase tingkat pemahaman remaja putri dengan status anemia terhadap PGS poin empat yang tertinggi adalah cukup paham (50%). Begitu juga prosentase tingkat pemahaman remaja putri dengan status tidak anemia terhadap PGS

poin empat yang tertinggi adalah cukup paham (54,6%). Tingkat pemahaman paham benar merupakan prosentase yang terendah pada remaja putri dengan status anemia dan tidak anemia. Remaja putri berstatus anemia dengan tingkat pemahaman kurang paham masih lebih banyak dari pada remaja putri yang tidak anemia. Sedangkan pada tingkat pemahaman cukup paham dan paham benar prosentase remaja putri yang tidak anemia lebih tinggi dari pada remaja putri yang anemia.

Hampir setengah dari jumlah responden mengatakan yang dimaksud dengan makanan pokok adalah nasi, lauk, sayur dan buah. Bahkan ada beberapa responden yang mengatakan kerupuk, wafer dan coklat termasuk dalam makanan pokok. Bahan makanan yang termasuk makanan pokok di antaranya beras, jagung, ubi, singkong, sagu, mie, gandum dan lain sebagainya (11). Semakin beragam makanan pokok yang dikonsumsi akan semakin lengkap zat gizi yang didapat. Beberapa responden sudah memahami bahwa manfaat mengonsumsi aneka ragam makanan pokok salah satunya adalah untuk melengkapi zat gizi yang diperoleh tubuh.

#### **Tingkat Pemahaman Terhadap Pedoman Gizi Seimbang Poin Lima dengan Status Anemia**

Data tingkat pemahaman terhadap Pedoman Gizi Seimbang poin lima dengan status anemia 44 responden disajikan dalam Tabel 8 :

**Tabel 8** Tingkat Pemahaman Terhadap Pedoman Gizi Seimbang Poin Lima dengan Status Anemia

Status Anemia Siswi SMA	Tingkat Pemahaman Terhadap PGS Poin Lima						Jumlah	
	Kurang Paham (Skor <50)		Cukup Paham (Skor 50-75)		Paham Benar (Skor 76-100)			
	n	%	n	%	n	%	n	%
<b>Anemia</b>	17	77,3	5	22,7	0	0	22	100
<b>Tidak Anemia</b>	18	81,8	4	18,2	0	0	22	100
<b>Jumlah</b>	35	79,5	9	20,5	0	0	44	100

Pemahaman yang digali dalam pesan ini meliputi banyaknya konsumsi gula, garam dan lemak atau minyak yang dianjurkan dalam sehari serta akibat yang ditimbulkan jika terlalu banyak mengonsumsi makanan manis, asin dan berlemak. Berikut jawaban wawancara responden :

*“Kalau gula itu paling nggak 3 sdm/hari, garam 1,5 sdt lemak itu sekitar 3-4 sdm”*  
(Informan KR, tidak anemia)

*“Manis itu jangan terlalu sering asin juga lemak juga jangan banyak-banyak”* (Informan MA, anemia)

*“Kalau ya kalau kelebihan makan manis itu bakalan apa bakalan bikin penyakit diabetes kalau asin biasanya itu darah tinggi kalau lemak itu kegemukan”* (Informan AK, tidak anemia)

*“Kalau manis bisa terkena penyakit diabetes, kalau asin mungkin yang punya hipertensi bisa itu, kalau berlemak kolesterol”* (Informan R, anemia)

Tabel 8 menunjukkan prosentase tingkat pemahaman remaja putri dengan status anemia terhadap PGS poin lima yang tertinggi adalah kurang paham (77,3%). Begitu juga prosentase tingkat pemahaman remaja putri berstatus tidak anemia terhadap PGS poin lima yang tertinggi adalah kurang paham (81,8%). Tingkat pemahaman paham benar merupakan prosentase yang terendah pada remaja putri dengan status anemia dan tidak anemia.

Pemahaman responden mengenai jumlah atau porsi konsumsi gula, garam dan lemak atau minyak yang dianjurkan dalam sehari masih kurang. Hampir semua responden mengatakan tidak mengetahui jumlah yang dianjurkan, dan sebagian kecil dari responden menjawab dengan menebak-nebak jumlahnya. Secara garis besar jumlah gula, garam dan lemak atau minyak yang dianjurkan dalam sehari adalah gula 4 sendok makan, garam 1 sendok teh dan lemak atau minyak total 5 sendok makan per orang per hari (9). Sebagian besar responden mengatakan salah satu akibat terlalu banyak mengonsumsi gula adalah terkena diabetes, jika terlalu banyak mengonsumsi garam akan terkena hipertensi serta terlalu banyak mengonsumsi lemak akan menyebabkan obesitas atau kegemukan.

### **Tingkat Pemahaman Terhadap Pedoman Gizi Seimbang Poin Enam dengan Status Anemia**

Data tingkat pemahaman terhadap Pedoman Gizi Seimbang poin enam dengan status anemia 44 responden disajikan dalam Tabel 9 :

**Tabel 9** Tingkat Pemahaman Terhadap Pedoman Gizi Seimbang Poin Enam dengan Status Anemia

Status Anemia Siswi SMA	Tingkat Pemahaman Terhadap PGS Poin Enam						Jumlah	
	Kurang Paham (Skor <50)		Cukup Paham (Skor 50-75)		Paham Benar (Skor 76-100)			
	n	%	n	%	n	%	n	%
<b>Anemia</b>	2	9,1	6	27,3	14	63,6	22	100
<b>Tidak Anemia</b>	2	9,1	7	31,8	13	59,1	22	100
<b>Jumlah</b>	4	9,1	13	29,5	27	61,4	44	100

Pemahaman yang digali dalam pesan ini meliputi bahan makanan yang dianjurkan dikonsumsi saat sarapan, manfaat sarapan bagi anak sekolah serta akibatnya jika tidak sarapan. Berikut jawaban wawancara responden :

*“Yang bagus, makanan yang bagus, susu, roti, nasi, telur, sayur, buah”* (Informan LA, tidak anemia)

*“Emm pas sarapan ya makan makanan pokok kan pagi hari itu penting ya untuk energi gitu lauk-pauknya juga minum susu juga”* (Informan AA, anemia)

*“Biar nggak ngantuk, biar nggak laper, biar nggak pusing, kalau di kelas lebih konsen lebih masuk”* (Informan AD, tidak anemia)

*“Itu, biar konsentrasi saat menerima pelajaran, memberikan energi juga lebih fokus, nggak ngantuk”* (Informan LN, anemia)

*“Emm lemes, gampang capek, mager, kalau di kelas kurang fokus belajar sih”* (Informan AK, tidak anemia)

*“Kalau nggak sarapan bisa lemes, bisa ngantuk, bisa belajarnya nggak fokus”* (Informan HA, anemia)

Tabel 9 menunjukkan prosentase tingkat pemahaman remaja putri dengan status anemia terhadap PGS poin enam yang tertinggi adalah paham benar (63,6%). Begitu juga prosentase tingkat pemahaman remaja putri dengan status tidak anemia terhadap PGS poin enam yang tertinggi adalah paham benar (59,1%). Tingkat pemahaman kurang paham merupakan prosentase yang terendah pada remaja putri dengan status anemia dan tidak anemia.

Sebagian besar dari responden sudah memahami makanan apa saja yang dianjurkan untuk dikonsumsi saat sarapan. Makanan yang dianjurkan dikonsumsi saat sarapan adalah makanan yang lengkap yaitu makanan pokok, lauk hewani, lauk nabati, sayur, buah-buahan dan minuman (9). Hampir semua responden mengatakan sarapan dapat membantu meningkatkan konsentrasi mereka dalam belajar, sarapan juga memberikan energi dan membuat tidak mudah mengantuk saat di kelas. Beberapa responden juga mengatakan kalau tidak sarapan membuat keinginan mereka untuk jajan semakin meningkat dan ingin cepat-cepat ke kantin, sehingga tidak fokus saat pelajaran.

### **Tingkat Pemahaman Terhadap Pedoman Gizi Seimbang Poin Tujuh dengan Status Anemia**

Data tingkat pemahaman terhadap Pedoman Gizi Seimbang poin tujuh dengan status anemia 44 responden disajikan dalam Tabel 10 :



**Tabel 10** Tingkat Pemahaman Terhadap Pedoman Gizi Seimbang Poin Tujuh dengan Status Anemia

Status Anemia Siswi SMA	Tingkat Pemahaman Terhadap PGS Poin Tujuh						Jumlah	
	Kurang Paham (Skor <50)		Cukup Paham (Skor 50-75)		Paham Benar (Skor 76-100)			
	n	%	n	%	n	%	n	%
<b>Anemia</b>	5	22,7	14	63,6	3	13,7	22	100
<b>Tidak Anemia</b>	5	22,7	12	54,6	5	22,7	22	100
<b>Jumlah</b>	10	22,7	26	59,1	8	18,2	44	100

Pemahaman yang digali dalam pesan ini meliputi banyaknya konsumsi air putih yang dianjurkan dalam sehari serta ciri-ciri dari air putih yang aman dikonsumsi. Berikut jawaban wawancara responden :

*“Dua botol gedhe itu berapa mbak. Delapan gelas apa ya”* (Informan LA, tidak anemia)

*“Tiga gelas ehh nggak tahu deng mbak”* (Informan AA, anemia)

*“Tidak berbau tidak berwarna terus matang”* (Informan ED, tidak anemia)

*“Yang tidak berasa, tidak berbau, terus apa ya lupa, emm dimasak terlebih dahulu, tidak berwarna”* (Informan LN, anemia)

Tabel 10 menunjukkan prosentase tingkat pemahaman remaja putri dengan status anemia terhadap PGS poin tujuh yang tertinggi adalah cukup paham (63,6%). Begitu juga prosentase tingkat pemahaman remaja putri dengan status tidak anemia terhadap PGS poin tujuh yang tertinggi adalah cukup paham (54,6%). Tingkat pemahaman paham benar merupakan prosentase yang terendah pada remaja putri dengan status anemia dan tidak anemia.

Sebagian besar dari responden tersebut sudah paham bahwa konsumsi air putih minimal adalah dua liter dalam sehari. Air yang dibutuhkan tubuh selain jumlahnya yang cukup untuk memenuhi kebutuhan juga harus aman yang berarti bebas dari kuman penyakit dan bahan-bahan berbahaya (9). Sebagian besar responden mengatakan air putih yang aman adalah air putih yang bersih, bebas dari kuman dan sudah dimasak terlebih dahulu. Beberapa responden juga mengatakan bahwa air putih yang baik adalah yang tidak berbau, tidak berwarna dan tidak berasa.

#### **Tingkat Pemahaman Terhadap Pedoman Gizi Seimbang Poin Delapan dengan Status Anemia**

Data tingkat pemahaman terhadap Pedoman Gizi Seimbang poin delapan dengan status anemia 44 responden disajikan dalam Tabel 11 :

**Tabel 11** Tingkat Pemahaman Terhadap Pedoman Gizi Seimbang Poin Delapan dengan Status Anemia

Status Anemia Siswi SMA	Tingkat Pemahaman Terhadap PGS Poin Delapan						Jumlah	
	Kurang Paham (Skor <50)		Cukup Paham (Skor 50-75)		Paham Benar (Skor 76-100)			
	n	%	n	%	n	%	n	%
<b>Anemia</b>	7	31,8	13	59,1	2	9,1	22	100
<b>Tidak Anemia</b>	11	50	10	45,5	1	4,5	22	100
<b>Jumlah</b>	18	40,9	23	52,3	3	6,8	44	100

Pemahaman yang digali melalui pesan ini di antaranya apa saja macam-macam label kemasan pangan serta manfaat dari membaca label kemasan pangan. Berikut jawaban wawancara responden :

*“Komposisi, cara pemakaian, terus kandungan gizi, pembuatannya dari mana, halal”* (Informan LA, tidak anemia)

*“Komposisi, kandungan gizi, terus itu tanggal kadaluarsa, terus nomer keamanan, kode produksi”*(Informan R, anemia)

*“Ya jadi tahu lho kan biasanya ada makanan yang kandungan gizinya kok kaya’ gini nanti terus halal haramnya terus tanggal kadaluarsanya biar nanti kan nggak keracunan”* (Informan LS, tidak anemia)

*“Kalau biasanya kalau kita sembarang kan malah nggak tahu ya kak kalau penyakit gula kalau kita nggak baca itu manis kita ntar malah tambah sakit , sebaiknya baca, agar mengetahui gizi yang terkandung”* (Informan AY, anemia)

Tabel 11 menunjukkan prosentase tingkat pemahaman remaja putri dengan status anemia terhadap PGS poin delapan yang tertinggi adalah cukup paham (59,1%). Sedangkan prosentase tingkat pemahaman remaja putri dengan status tidak anemia terhadap PGS poin delapan yang tertinggi adalah kurang paham (50%). Tingkat pemahaman paham benar merupakan prosentase yang terendah pada remaja putri dengan status anemia dan tidak anemia.

Label adalah keterangan tentang isi, jenis, komposisi zat gizi, tanggal kadaluarsa dan keterangan penting lain yang dicantumkan pada kemasan (9). Sebagian besar responden hanya menyebutkan informasi kandungan gizi sebagai label kemasan pangan. Beberapa lainnya menyebutkan juga tanggal kadaluarsa dan komposisi. Hanya sebagian kecil dari responden yang dapat menyebutkan berbagai macam label kemasan pangan.

Sebagian besar responden mengatakan manfaat membaca label kemasan pangan adalah agar mengetahui kandungan di dalam makanan tersebut, agar mengetahui bahan apa saja yang digunakan, agar mengetahui tanggal kadaluarsanya dan sebagainya.

### Tingkat Pemahaman Terhadap Pedoman Gizi Seimbang Poin Sembilan dengan Status Anemia

Data tingkat pemahaman terhadap Pedoman Gizi Seimbang poin sembilan dengan status anemia 44 responden disajikan dalam Tabel 12 :

**Tabel 12** Tingkat Pemahaman Terhadap Pedoman Gizi Seimbang Poin Sembilan dengan Status Anemia

Status Anemia Siswi SMA	Tingkat Pemahaman Terhadap PGS Poin Sembilan						Jumlah	
	Kurang Paham (Skor <50)		Cukup Paham (Skor 50-75)		Paham Benar (Skor 76-100)			
	n	%	n	%	n	%	n	%
<b>Anemia</b>	0	0	16	72,7	6	27,3	22	100
<b>Tidak Anemia</b>	0	0	20	90,9	2	9,1	22	100
<b>Jumlah</b>	0	0	36	81,8	8	18,2	44	100

Pemahaman yang digali dalam pesan ini antara lain manfaat mencuci tangan dengan baik dan benar serta langkah-langkah mencuci tangan yang baik dan benar. Berikut jawaban wawancara responden :

*“Biar apa ya biar bersih makanannya, biar nggak sakit perut, biar nggak ada cacingnya”* (Informan LA, tidak anemia)

*“Menghilangkan kuman dari tangan agar waktu makan kita nantinya nggak sakit perut”* (Informan EY, anemia)

*“Nanti dikasih sabun, menggosok sampai bersih, terus dikasih air mengalir, terus dikeringkan”* (Informan SA, tidak anemia)

*“Emm nganu membasuh ini dulu, terus ini, terus punggung tangan, terus sela-sela jari, terus kuku-kuku gini mbak, terus udah dibilas”* (Informan AA, anemia)

Tabel 12 menunjukkan prosentase tingkat pemahaman remaja putri dengan status anemia terhadap PGS poin sembilan yang tertinggi adalah cukup paham (72,7%). Begitu juga prosentase tingkat pemahaman remaja putri dengan status tidak anemia terhadap PGS poin sembilan yang tertinggi adalah cukup paham (90,9%). Tingkat pemahaman kurang paham merupakan prosentase yang terendah pada remaja putri dengan status anemia dan tidak anemia.

Responden-responden dalam penelitian ini sudah cukup memahami manfaat mencuci tangan. Sebagian besar dari responden tersebut mengatakan bahwa manfaat

mencuci tangan adalah untuk mencegah kuman masuk saat makan, beberapa juga mengatakan agar tidak sakit perut. Pemahaman responden mengenai langkah mencuci tangan yang baik masih perlu ditingkatkan. Sebagian besar dari responden masih belum bisa mempraktikkan langkah mencuci tangan yang baik dengan benar. Beberapa mengatakan mengetahui tetapi lupa. Beberapa responden juga mengatakan kalau tidak menghafalkan langkah mencuci tangan yang baik karena bisa melihat dari gambar yang ditempel di dinding wastafel.

### Tingkat Pemahaman Terhadap Pedoman Gizi Seimbang Poin Sepuluh dengan Status Anemia

Data tingkat pemahaman terhadap Pedoman Gizi Seimbang poin sepuluh dengan status anemia 44 responden disajikan dalam Tabel 13 :

**Tabel 13** Tingkat Pemahaman Terhadap Pedoman Gizi Seimbang Poin Sepuluh dengan Status Anemia

Status Anemia Siswi SMA	Tingkat Pemahaman Terhadap PGS Poin Sepuluh						Jumlah	
	Kurang Paham (Skor <50)		Cukup Paham (Skor 50-75)		Paham Benar (Skor 76-100)			
	n	%	n	%	n	%	n	%
<b>Anemia</b>	13	59,1	7	31,8	2	9,1	22	100
<b>Tidak Anemia</b>	13	59,1	6	27,3	3	13,6	22	100
<b>Jumlah</b>	26	59,1	13	29,5	5	11,4	44	100

Pemahaman yang digali dalam pesan ini adalah lamanya atau durasi aktivitas fisik atau olahraga yang dianjurkan untuk remaja atau dewasa, manfaat mengontrol berat badan serta cara mempertahankan berat badan normal. Berikut jawaban wawancara responden :

*"Paling nggak seminggu tiga kali. Sekali olahraga 30 menit"* (Informan SA, tidak anemia)

*"Tiga kali seminggu, sekali olahraga 30 menit kurang lebih"* (Informan AA, anemia)

*"Biar nanti kita tahu kegemukan atau kurang berat badannya, jadi bisa tahu kita harus nambah makanannya apa aja"* (Informan SA, tidak anemia)

*"Emm biar nggak kegemukan, biar kondisi tubuhnya itu stabil gitu lho, nggak terlalu banyak lemak, nggak terlalu kurus"* (Informan AA, anemia)

*"Itu jaga pola makan, apa itu sering olah raga, banyakin makan buah, sayur sama minum air putih"* (Informan LZ, tidak anemia)

*"Menjaga pola makan, olahraga, terus istirahat yang cukup"* (Informan TA, anemia)

Tabel 13 menunjukkan prosentase tingkat pemahaman remaja putri dengan status anemia terhadap PGS poin sepuluh yang tertinggi adalah kurang paham (59,1%). Begitu juga prosentase tingkat pemahaman remaja putri dengan status tidak anemia terhadap PGS poin sepuluh yang tertinggi adalah kurang paham (59,1%). Tingkat pemahaman paham benar merupakan prosentase yang terendah pada remaja putri dengan status anemia dan tidak anemia.

Aktivitas fisik dikategorikan cukup apabila seseorang melakukan latihan fisik atau olahraga selama 30 menit setiap hari atau minimal 3-5 hari dalam seminggu (9). Pemahaman responden mengenai durasi yang dianjurkan untuk aktivitas fisik atau olahraga sudah cukup baik. Sebagian besar dari responden sudah mengetahui bahwa durasi yang dianjurkan adalah 30 menit dalam sekali olahraga.

Sebagian besar dari responden sudah cukup memahami manfaat dari mengontrol berat badan, beberapa dari mereka mengatakan agar tubuh tidak terlalu gemuk atau terlalu kurus. Sebagian yang lainnya mengatakan agar tubuh terlihat ideal, terlihat cantik atau terlihat pantas saat memakai pakaian. Responden-responden tersebut mengatakan cara untuk mempertahankan berat badan normal adalah dengan menjaga pola makan, olahraga teratur, menjaga pola tidur atau istirahat dan beberapa menambahkan dengan minum air putih yang cukup.

### **Tingkat Pemahaman Terhadap Gambar Tumpeng Gizi Seimbang dengan Status Anemia**

Data tingkat pemahaman terhadap gambar Tumpeng Gizi Seimbang dengan status anemia 44 responden disajikan dalam Tabel 14 :

**Tabel 14** Tingkat Pemahaman Terhadap Gambar Tumpeng Gizi Seimbang dengan Status Anemia

Status Anemia Siswi SMA	Tingkat Pemahaman Terhadap Gambar Tumpeng Gizi Seimbang						Jumlah	
	Kurang Paham (Skor <50)		Cukup Paham (Skor 50-75)		Paham Benar (Skor 76-100)			
	n	%	n	%	n	%	n	%
<b>Anemia</b>	19	86,4	3	13,6	0	0	22	100
<b>Tidak Anemia</b>	15	68,2	6	27,3	1	4,5	22	100
<b>Jumlah</b>	34	77,3	9	20,4	1	2,3	44	100

Pemahaman yang digali dalam poin ini adalah mengenai maksud dari gambar tumpeng gizi seimbang. Berikut jawaban wawancara responden :

*“Ini porsi-porsi itu lho mbak makanan pokok itu paling banyak, terus protein lauk-pauk itu lebih mengerucut lagi, sampe gula, garam, minyak itu porsi-porsinya lebih sedikit. Selain makan ini kita harus disamain juga dengan kegiatan-kegiatan yang ada di sekitar, ini contohnya minum air putih harus delapan gelas, kan percuma kalau makannya banyak pada porsi-porsinya tapi kita nggak minum air putih delapan gelas kan sama saja.” (Informan A, tidak anemia)*

*“Ya ini itu makanan yang harus dikonsumsi, maksudnya paling nggak konsumsinya itu harus kaya’ gini mbak, ada karbohidrat, ada protein, vitamin, mineral, ada biji-bijian. Terus untuk membuat tubuh kita sehat itu langkah-langkahnya sebelum kita makan kita cuci tangan, terus habis makan kita berolahraga, terus ditambah minum air putih delapan gelas, terus habis itu nanti seminggu sekali atau seminggu dua kali berat badannya dipantau” (Informan AA, anemia).*

Tabel 14 menunjukkan prosentase tingkat pemahaman remaja putri dengan status anemia terhadap gambar tumpeng gizi seimbang yang tertinggi adalah kurang paham (86,4%). Begitu juga prosentase tingkat pemahaman remaja putri dengan status tidak anemia terhadap gambar tumpeng gizi seimbang yang tertinggi adalah kurang paham (68,2%). Tingkat pemahaman paham benar merupakan prosentase yang terendah pada remaja putri dengan status anemia dan tidak anemia. Bahkan pada remaja putri berstatus anemia tidak ada yang tingkat pemahamannya paham benar.

Hanya sebagian kecil dari responden yang benar-benar memahami bentuk tumpeng yang dimaksudkan untuk menggambarkan porsi yang dianjurkan untuk dikonsumsi. Sebagian besar responden mengatakan tidak tahu saat ditanyakan mengenai arti gambar tumpeng tersebut. Beberapa dari responden tersebut hanya mengatakan bahwa gambar tersebut melambangkan kebutuhan gizi yang harus dipenuhi, tetapi tidak dapat menjelaskan lebih rinci mengenai porsi-porsi yang tergambar pada tumpeng.

## **KESIMPULAN DAN SARAN**

1. Tingkat pemahaman PGS bagi remaja putri dengan status anemia, tingkat pemahaman terbanyak adalah pada kategori kurang paham. Bagi remaja putri yang tidak anemia, tingkat pemahaman terbanyak adalah pada kategori cukup paham.
2. Tingkat pemahaman dengan kategori kurang paham, terbanyak pada PGS kedua (Banyak Makan Sayuran dan Cukup Buah-buahan), dan lebih banyak terjadi pada remaja putri yang tidak anemia.
3. Tingkat pemahaman dengan kategori cukup paham, terbanyak pada PGS kesembilan (Cuci Tangan Pakai Sabun dengan Air Bersih Mengalir), dan lebih banyak terjadi pada remaja putri yang tidak anemia.
4. Tingkat pemahaman dengan kategori paham benar, terbanyak pada PGS keenam (Biasakan Sarapan), dan lebih banyak terjadi pada remaja putri yang anemia.
5. Remaja putri yang anemia, tingkat pemahaman dengan kategori kurang paham terbanyak ada pada poin pertanyaan mengenai Tumpeng Gizi Seimbang, kategori cukup paham terbanyak pada PGS kesembilan (Cuci Tangan Pakai Sabun dengan Air

Bersih Mengalir), dan kategori paham benar terbanyak pada PGS keenam (Biasakan Sarapan).

6. Remaja putri yang tidak anemia, tingkat pemahaman dengan kategori kurang paham terbanyak ada pada PGS (Banyak Makan Sayuran dan Cukup Buah-buahan), kategori cukup paham terbanyak pada PGS kesembilan (Cuci Tangan Pakai Sabun dengan Air Bersih Mengalir), dan kategori paham benar terbanyak pada PGS keenam (Biasakan Sarapan).

Penelitian ini dapat diambil saran bahwa tambahan informasi untuk remaja putri mengenai Pedoman Gizi Seimbang terutama pada poin kedua (Banyak Makan Sayuran dan Cukup Buah-buahan) dan gambar Tumpeng Gizi Seimbang dengan cara memberikan penyuluhan atau dengan metode edukasi lainnya sangat penting untuk dilakukan. Sehingga remaja putri tersebut dapat lebih memahami dan harapannya dapat menerapkan dalam kehidupan sehari-hari. Tambahan informasi ini diberikan agar remaja putri tersebut dapat terhindar dari anemia maupun penyakit kekurangan gizi lainnya.

## RUJUKAN

1. Fauzi, Cory A. Analisis Pengetahuan dan Perilaku Gizi Seimbang Menurut Pesan Ke-6, 10, 11, 12 dari Pedoman Umum Gizi Seimbang (PUGS) pada Remaja. *Jurnal Kesehatan Reproduksi* [internet]. 2012 [dikutip 06 Oktober 2016]; 3 (2): 91-105. Available from <http://ejournal.litbang.depkes.go.id/index.php/kespro/article/view/3923>
2. Kementerian Kesehatan R.I. Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 75 Tahun 2013 tentang Angka Kecukupan Gizi yang Dianjurkan Bagi Bangsa Indonesia. Jakarta: Kemenkes RI; 2013.
3. World Health Organization. *Adolencent Health and Development*. WHO; 2009
4. Risesdas. Jakarta: Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan, Departemen Kesehatan Republik Indonesia; 2013.
5. Dinas Kesehatan Provinsi DIY. Laporan Gizi DIY 2012. Yogyakarta: Dinkes DIY; 2012.
6. Nur H. Meningkatkan Pemahaman Siswa Tentang Materi Silsilah Keluarga Melalui Metode Pemberian Tugas di Kelas II SDN 4 Tibawa Kecamatan Tibawa. [Skripsi] Gorontalo: Universitas Negeri Gorontalo; 2013
7. Pramudia RA. Tingkat Pemahaman Siswi Kelas 5 Tentang Keselamatan Dalam Pembelajaran Penjasorkes di SD Negeri 5 Wates. [Skripsi] Yogyakarta: Universitas Negeri Yogyakarta; 2016
8. Notoatmodjo S. *Promosi Kesehatan dan Ilmu Perilaku*. Jakarta: Rineka Cipta; 2007
9. Kementerian Kesehatan R.I. *Pedoman Gizi Seimbang*. Jakarta: Kemenkes R.I; 2014
10. Rahmita RS, Prabandari YS, Helmyati S. Persepsi Petugas Puskesmas, Kader Posyandu, Serta Akademisi di Kota Yogyakarta terhadap Pedoman Gizi Seimbang (PGS) 2014. *Jurnal Gizi dan Dietetik Indonesia* [internet]. 2014 [dikutip 11 Oktober 2016]; 4 (2): 112-122. Available from <http://ejournal.almaata.ac.id/index.php/IJND>
11. Almtsier S. *Prinsip Dasar Ilmu Gizi*. Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama; 2010
12. Paratmanitya Y, Hadi H, Susetyowati. Citra Tubuh, Asupan Makan dan Status Gizi Wanita Usia Subur Pranikah. *Jurnal Gizi Klinik Indonesia*. Januari 2012; 8 (3): 126-134