



OPTIMALKAN PEMAHAMAN MASYARAKAT MENGENAI 10 PESAN PEDOMAN GIZI SEIMBANG (PGS) 2014 MELALUI MEDIA MASSA YANG KOMUNIKATIF

OPTIMIZE PUBLIC UNDERSTANDING OF THE 10 MESSAGES OF THE 2014 BALANCED NUTRITION GUIDELINES (PGS) THROUGH COMMUNICATIVE MASS MEDIA

Nur Afiati Nadhiyah¹, Ellen Natalia¹

¹ Mahasiswa Gizi Kesehatan, Fakultas Kedokteran, Universitas Brawijaya

*Korespondensi E-Mail: afit.nadya@gmail.com

Permasalahan gizi, baik gizi kurang ataupun lebih yang terjadi di masyarakat merupakan akibat perilaku konsumsi makanan yang tidak seimbang. Untuk mencegah munculnya permasalahan gizi, pemerintah dari banyak negara di dunia mengeluarkan *Food-based Dietary Guidelines* (FBDG), yang memuat anjuran dan panduan memilih makanan sehat yang dikonsumsi oleh masyarakat sehari-hari. FBDG juga berisi anjuran dan panduan beraktivitas fisik untuk menjaga agar berat badan berada dalam keadaan sehat. Di Indonesia, FBDG dikenal sebagai Pedoman Umum Gizi Seimbang (PUGS).^[1]

Pedoman mengenai gizi seimbang telah diimplementasikan di Indonesia sejak tahun 1955. Pedoman tersebut menggantikan slogan "4 sehat 5 sempurna" yang telah diperkenalkan sejak tahun 1952 dan sudah tidak sesuai lagi dengan perkembangan ilmu Pengetahuan dan Teknologi (IPTEK) dalam bidang gizi, serta masalah dan tantangan yang dihadapi. Pada tahun 1995, Pedoman Umum Gizi Seimbang (PUGS) telah diperkenalkan dan disosialisasikan kepada masyarakat, namun masih banyak masalah dan kendala dalam sosialisasi gizi seimbang, sehingga harapan untuk merubah perilaku gizi masyarakat ke arah perilaku gizi seimbang belum sepenuhnya tercapai.^[2]

Agar terciptanya perilaku gizi seimbang dalam masyarakat, dilakukan pengembangan pada 13 pesan PUGS, dengan alasan pada 13 pesan PUGS terdapat pesan yang tidak mudah dipahami dan tidak praktis digunakan sebagai acuan edukasi gizi masyarakat oleh petugas gizi puskesmas. Sehingga 13 pesan PUGS dimodifikasi menjadi 10 pesan PGS 2014.^[2]

Meskipun telah terdapat modifikasi pada pesan dalam PGS, tetapi tujuan dari pesan tersebut tidak akan pernah tercapai apabila masyarakat kurang memahami informasi mengenai pesan dalam PGS tersebut, seperti halnya yang terjadi pada pesan-pesan dalam pedoman terdahulu. Kurangnya pemahaman di masyarakat mengenai pesan dalam PGS terjadi akibat dari terdapatnya kendala dalam sosialisasi serta masih melekatnya persepsi "4 sehat 5 sempurna" di masyarakat. Oleh karena itu, diperlukan cara untuk mengatasi masalah tersebut, yaitu dengan cara mengoptimalkan media massa yang komunikatif, baik iklan, koran, majalah, aplikasi pada gadget, dan internet. Seperti yang telah diketahui bahwa media massa memuat informasi yang mampu mempengaruhi pikiran, perasaan, sikap dan perilaku individu. Sehingga diharapkan keluaran yang terjadi di masyarakat, yaitu pesan dapat dipahami dan merubah persepsi "4 sehat



5 sempurna" yang tertanam dalam hati dan ingatan masyarakat.

Penulisan editorial ini bertujuan untuk memberikan saran dalam mengoptimalkan pemahaman masyarakat mengenai 10 pesan PGS 2014. Penyusunan editorial ini menggunakan metode studi literatur yang didapatkan dari jurnal, buku, serta artikel berkala.

Manfaat dan Dampak Pelaksanaan PGS

Hakikat pembangunan nasional adalah pembangunan SDM seutuhnya dimana untuk mewujudkan manusia Indonesia yang berkualitas harus dimulai sejak usia dini. Pedoman Gizi Seimbang diperlukan untuk mencukupi kebutuhan nutrisi harian optimal terutama pada *window opportunity* yaitu balita, ibu hamil, ibu menyusui dan pentingnya 1000 hari pertama kehidupan.^[3]

Berbagai studi menunjukkan bahwa periode 5 (lima) tahun pertama kehidupan anak merupakan 'masa emas' (*golden period*) atau 'jendela kesempatan' (*window opportunity*) dalam meletakkan dasar-dasar tumbuh kembang seorang anak. Perkembangan otak manusia secara optimal terjadi pada masa janin dan bayi, mampu berkembang hebat pada masa rangsangan sampai dengan usia 8 tahun. Masa-masa keemasan inilah yang disebut *golden period*, yang akan menentukan menjadi generasi yang cerdas tidaknya.^[4] Kualitas tumbuh kembang anak pada masa ini akan menentukan kualitas kesehatan fisik, mental, emosional, sosial, kemampuan belajar, dan perilaku sepanjang hidupnya. Oleh karena itu, *golden period* harus dimanfaatkan sebaik mungkin untuk mengoptimalkan tumbuh kembang anak sesuai dengan potensi yang dimilikinya.^[5] Adanya pelaksanaan gizi seimbang akan menentukan kualitas sumber daya manusia yang ada di suatu negara, gizi seimbang, bangsa cerdas, berprestasi.

10 Pesan Pedoman Gizi Seimbang (PGS)

Di dalam Pedoman Gizi Seimbang 2014, terdapat 10 pesan yang menyempurnakan pedoman gizi seimbang terdahulu. 10 pesan tersebut

adalah: 1) syukuri dan nikmati aneka ragam makanan, 2) banyak makan sayuran dan cukup buah-buahan, 3) biasakan mengonsumsi lauk pauk yang mengandung protein tinggi, 4) biasakan mengonsumsi aneka ragam makanan pokok, 5) batasi konsumsi pangan manis, asin dan berlemak, 6) biasakan sarapan, 7) biasakan minum air putih yang cukup dan aman, 8) biasakan membaca label pada kemasan pangan, 9) cuci tangan pakai sabun dengan air bersih mengalir, 10) lakukan aktivitas fisik yang cukup dan pertahankan berat badan normal.^[1,2]

Optimalisasi Penyebaran 10 Pesan PGS

Status gizi masyarakat sangat erat kaitannya dengan faktor pengetahuan dan perilaku, selain biaya dan aksesibilitas.^[6] Pengetahuan yang tidak memadai dan praktik-praktik yang tidak tepat merupakan hambatan signifikan terhadap peningkatan gizi.^[7] Salah satu upaya untuk meningkatkan pengetahuan, sikap dan tindakan tentang gizi adalah melalui pendidikan kesehatan (penyuluhan kesehatan).^[8]

Brosur atau *leaflet* merupakan media yang baik untuk mengemas informasi dalam bentuk yang sederhana, desain yang menarik yang dapat memikat pembaca dengan informasi dasar. Brosur atau *leaflet* yang dibuat dengan baik akan dapat mempengaruhi pembaca untuk berpikir serta mulai melakukan aksi sesuai instruksi di dalam brosur atau *leaflet*.^[9] Dalam suatu penelitian yang dilakukan oleh Suiroka (2010), menyatakan bahwa terjadi peningkatan nilai pemahaman masyarakat awam pada penyuluhan dengan menggunakan *leaflet*. Media komunikasi cetak yang juga menunjang penyebaran 10 pesan PGS, serta telah terbukti dapat meningkatkan pengetahuan pembaca yang dalam hal ini adalah masyarakat, yaitu media poster.^[6] Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Wahdini (2013), menunjukkan bahwa penyuluhan dengan metode ceramah disertai media poster maupun media *leaflet* dapat meningkatkan pengetahuan dan sikap ibu balita.^[9]

Optimalisasi penyebaran pesan juga menggunakan media komunikasi



elektronik. Teknologi komputer interaktif dan multimedia telah berkembang dalam dua dekade terakhir sebagai alat untuk edukasi gizi. Menurut Serrano & Anderson, teknologi ini menggabungkan kemampuan animasi, video dan musik, serta menyediakan peluang untuk meningkatkan keinginan belajar dan perubahan perilaku.^[10] Dengan menggunakan dampak peluang yang dihasilkan oleh media elektronik diharapkan juga dapat menjadi sarana penyebaran pengetahuan mengenai 10 pesan gizi seimbang yang lebih mudah dijangkau dan diakses oleh masyarakat.^[11]

Kesimpulannya adalah adanya pelaksanaan gizi seimbang akan menentukan kualitas sumber daya manusia yang ada di suatu negara, ditunjang dengan apabila media cetak dan media elektronik diperdagangkan secara optimal dan dilakukan inovasi-inovasi terhadap media yang ada, maka tidak diragukan lagi pemahaman mengenai 10 pesan PGS 2014 akan diperoleh secara optimal oleh masyarakat, di samping dengan digunakannya kata-kata dalam penyusunan pesan PGS yang lebih mudah dimengerti. Dengan pemahaman mengenai 10 pesan PGS 2014 di masyarakat maka akan tercipta pula perilaku gizi seimbang dalam masyarakat yang sesuai dengan PGS yang terbaru.

DAFTAR PUSTAKA

1. Afriansyah N dkk. Pengembangan Pesan-Pesan Gizi Seimbang dalam PUGS yang Lebih Praktis Digunakan Petugas Gizi Lapangan, PGM 2003. 26:2 (2003): 35-41.
2. Kementrian Kesehatan Republik Indonesia. Pedoman Gizi Seimbang (PGS) 2014. 2014. (Online), <<http://gizi.depkes.go.id/pgs-2014-2>> diakses 3 Desember 2014).
3. Almatsier S. Gizi dalam Daur Kehidupan, EGC, Jakarta. 2011.
4. PNPM. Petunjuk Teknis Pelaksanaan Gizi Buruk: Program Nasional Pemberdayaan Masyarakat Mandiri Pedesaan. 2010.
5. BKKBN. Panduan Pelaksanaan Kegiatan Bina Keluarga Balita yang Terintegrasi dalam Rangka Penyelenggaraan Pengembangan Anak Usia Dini Holistik Integratif. 2013.
6. Suraoka dkk, 2010. Penyuluhan Gizi dengan Media Leaflet KADARZI dan Perilaku Keluarga Sadar Gizi Ibu Balita. JIG. 1:1 (2010): 42-52.
7. Pennisi LA et al. How to Create an Effective Brochure. University of Nebraska-Lincoln Extension, Institute of Agriculture and Natural Resources. 2011.
8. UNICEF Indonesia. Gizi Ibu dan Anak (Ringkasan Kajian). UNICEF Indonesia. Jakarta. 2012.
9. Wahdini. Pengaruh Penyuluhan Oleh Tenaga Pelaksana Gizi dengan Metode Ceramah Disertai Media Poster dan Leaflet Terhadap Perilaku Ibu dan Pertumbuhan Balita Gizi Kurang di Kecamatan Tanjung Beringin. Tidak diterbitkan. Program Studi Ilmu Kesehatan Masyarakat. Universitas Sumatera Utara. 2013.
10. Hermina dan Afriansyah N. 2010. Pengembangan Permainan (Game-Play) Edukasi Gizi Berbasis Komputer untuk Murid Sekolah Dasar (Development of Computer-Based Nutritional Education Gameplay for Primary School Students). PGM 2010. 33:2 (2010): 161-172.
11. Pramitasuri TI. Sosialisai 4 Pilar Gizi Seimbang: Wujudkan Edukasi yang Komprehensif dengan Konsultasi Gizi Rutin Terpadu, Jurnal Ilmiah Mahasiswa Kedokteran. 2:2 (2014).