

GAMBARAN INFORMASI TENTANG POLA MAKAN PENGURUS OSIS MA DARUL IHYA TAHUN PERIODE JABATAN 2018-2019

Syelfitri Yanadewi¹, Andreanda Nasution², Asri Masitha Arsyati³

¹Konsentrasi Promosi Kesehatan, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Ibn Khaldun, Jl. K.H Sholeh Iskandar Raya KM 2, Kedung Badak, Kota Bogor, 16162, Jawa Barat. Email : syelfidewi98@gmail.com

^{2,3}konsentrasi Promosi Kesehatan, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Ibn Khaldun, Jl. K.H Sholeh Iskandar Raya KM 2, Kedung Badak, Kota Bogor, 16162, Jawa Barat.

Abstrak

Kurangnya pengetahuan remaja mengenai pola makan yang baik berdampak buruk untuk kesehatan sehingga akan menimbulkan berbagai masalah gizi, remaja merupakan masa pertumbuhan yang membutuhkan asupan gizi karena mengalami peralihan dari masa anak-anak ke masa dewasa. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui gambaran informasi tentang pola makan pada pengurus OSIS MA Darul Ihya. Penelitian ini adalah penelitian kualitatif dengan 16 informan inti dan 2 informan kunci. Metode pengambilan data dilakukan dengan teknik wawancara mendalam dan dilakukan di MA Darul Ihya Ciomas Bogor. *Stimulus* yang didapat oleh informan inti sudah cukup baik hal itu didapat dari media sosial instagram dan facebook, aktifnya pembina OSIS dalam memberikan himbauan dan baiknya kinerja petugas Puskesmas dalam penyampaian informasi melalui pembinaan. Serta sikap informan terhadap informasi pola makan dikatakan baik dikarenakan informan sudah memberi perhatian dan menerima dengan senang informasi yang diberikan. Jadi informan sudah mendapat banyak informasi pola makan dan memiliki sikap baik terhadap informasi pola makan yang sudah didapat.

Kata Kunci : Informasi, Pola Makan, OSIS.

PENDAHULUAN

Gizi merupakan komponen utama dalam penyiapan sumberdaya manusia yang berkualitas di Indonesia. Pola makan merupakan perilaku paling penting yang dapat mempengaruhi status gizi. Status gizi yang baik dapat dicapai apabila pangan yang dikonsumsi harus dalam jumlah cukup, bermutu, dan beragam jenisnya untuk memenuhi berbagai zat gizi yang diperlukan oleh tubuh. (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2016).

Pola makan remaja yang tergambar dari data *Global School Health Survey* tahun 2015, antara lain: Tidak selalu sarapan (65,2%), sebagian besar remaja kurang mengonsumsi serat sayur buah (93,6%) dan sering mengonsumsi makanan berpenyedap (75,7%). Di antara remaja itu juga kurang melakukan aktifitas fisik (42,5%). Apabila cara konsumsi ini berlangsung terus menerus dan menjadi kebiasaan pola makan tetap para remaja, maka akan meningkatkan resiko terjadinya penyakit tidak menular (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2018).

Nilai gizi yang harus terpenuhi oleh remaja adalah energi sebanyak 2381 kalori, karbohidrat 356,1 gram (59%), protein 82 gram (14%), lemak 76,1 gram (27%). Makanan

yang dianjurkan untuk remaja khususnya anak SMA adalah makanan yang beragam terdiri dari makanan pokok 1/3 dari porsi makanan dipiring, sayuran 1 : 1 dari porsi makanan dipiring, lauk-pauk 1/3 dari porsi makanan dipiring, buah-buahan 1/3 dari porsi makanan dipiring dan air (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2015).

Menurut Kementerian Kesehatan Republik Indonesia (Kemenkes RI), 32% remaja putri di Indonesia pada tahun 2017 berisiko kekurangan energi kronik (KEK), (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2018). Sekitar 15 provinsi memiliki persentase di atas rata-rata nasional. Berdasarkan data Dinas Kesehatan (Dinkes) Jawa Barat prevalensi kurus pada remaja umur 16-18 tahun secara umum sebesar 9,1% (1,4% sangat kurus dan 7,7% kurus) (Dinkes Jawa Barat, 2018). Sesuai data penjarangan siswa SMA sederajat di Ciomas pada tahun 2018-2019 sebanyak 40,3 % murid dari 3 sekolah yang dijarang dengan jumlah 206 siswa, memiliki pola makan yaitu tidak sarapan dirumah maupun disekolah (Puskesmas Ciomas, 2019).

Hasil penelitian Latzer (2015), menyatakan bahwa adanya hubungan yang signifikan antara pesan kesehatan dengan kejadian kelainan pola makan pada gadis remaja. Pesan kesehatan yang terpapar kepada gadis remaja tersebut melalui tayangan televisi sebanyak 53%, penggunaan web atau internet sebanyak 48% dan membaca majalah sebanyak 27% (Latzer, 2015). Berdasarkan latar belakang tersebut maka peneliti tertarik melakukan penelitian mengenai gambaran pola makan pengurus OSIS MA Darul Ihya tahun periode jabatan 2018-2019.

METODE

Penelitian ini dilakukan di MA Darul Ihya Ciomas Bogor, terhitung sejak bulan Januari 2019 hingga Februari 2020. Populasi pada penelitian ini adalah pengurus OSIS di MA Darul Ihya dengan jumlah 138 murid dengan jumlah pengurus OSIS 21 orang. Metode penelitian yang digunakan adalah metode kualitatif dengan menggunakan instrumen pedoman wawancara, perekam suara dan kamera. Data yang digunakan adalah data primer atau data yang didapat melalui wawancara mendalam dengan informan, dan data sekunder yang didapatkan dari Puskesmas Ciomas, Kementerian Kesehatan RI, Dinkes Provinsi Jawa Barat, Dinkes Kabupaten Bogor, jurnal lokal dan internasional. Pemilihan sampel menggunakan teknik purposive sampel.

Karakteristik Informan Penelitian

No.	Informan	Kriteria	Jumlah
1.	Pengurus OSIS periode 2018-2019	a. Kelas :	
		- Kelas 1	2
		- Kelas 2	2
		b. Usia :	
- 16 tahun			
- 17 tahun	2		
2.	Bukan pengurus OSIS periode 2018-2019	a. Kelas :	
		- Kelas 1	2
		- Kelas 2	2
		b. Usia :	
- 16 tahun	2		
3.	Informan kunci	a. Pembina OSIS	
		b. Petugas Puskesmas (penyuluh ke sekolah)	1 1
		Total	18

HASIL

1. Karakteristik

Karakteristik informan adalah kelas XI dan kelas XII MA Darul Ihya dengan rentang usia 16 – 17 tahun dengan jabatan dalam OSIS adalah sekretaris, bendahara serta seksi bidang lainnya, namun informan yang bukan pengurus OSIS rata-rata mengikuti organisasi Pramuka dengan jabatan sebagai anggota. Kegiatan informan dalam organisasi diantaranya rapat, mengadakan perayaan hari besar disekolah, mengikuti kegiatan diluar sekolah seperti lomba, serta latihan yang diadakan rata-rata 1 bulan 2 kali perkumpulan. Sebagian besar informan tinggal bersama orang tua dan mendapat uang saku sebesar Rp. 260.000 – Rp. 650.000 perbulan yang digunakan untuk membeli jajanan berupa makanan ringan, makanan berat hingga makanan pedas, namun seluruh informan tidak pernah menggunakan uang saku untuk mendapat kan informasi tentang pola makan.

Sebagian besar informan memiliki riwayat penyakit magh yang sudah dialami sejak usia 5 sampai 17 tahun. Informan memiliki sosial media berupa *instagram* dan *facebook*. Sebagian besar informan sudah mendapatkan informasi tentang pola makan sejak Sekolah Dasar (SD) hingga Sekolah Menengah Atas (SMA). Sebagiaian besar informan juga menerapkan pola makan teratur, gizi seimbang dan diet saat SMA.

2. Stimulus (Informasi tentang pola makan)

Berdasarkan hasil wawancara dengan informan menyatakan sebagian besar informan menjawab pernah mendapatkan informasi tentang pola makan dan gizi seimbang berupa informasi dasar seperti diharuskan untuk makan secara teratur mendapatkan informasi tersebut tidak mendalam atau terperinci, hanya informasi dasar seperti harus makan dengan teratur dan mengkonsumsi makanan 4 sehat 5 sempurna.

"Kayak apa sih makan tuh teratur kalo makan ga teratur tuh bisa menyebabkan penyakit kayak magh ..." **(Informan bukan pengurus OSIS B02)**

"Kayak 4 sehat 5 sempurna gitu kak."

(Informan bukan pengurus OSIS B03)

Informasi mengenai dampak penyakit yang timbul akibat pola makan yang diterima oleh informan dari sosial media sebagian besar adalah informasi mengenai penyakit magh. Sementara informasi mengenai diet pada remaja sebagian informan belum mendapat informasi tersebut dari sosial media yang informan punya.

"Pernah tentang magh gitu..." **(Informan bukan pengurus OSIS B06)**

"Kalo diet engga pernah." **(Informan pengurus OSIS A04)**

Sementara informasi yang informan terima dari pembina OSIS berupa informasi yang bersifat mengingatkan siswa agar menjaga pola makan dengan cara makan secara teratur.

"Ya pling cuma jaga pola makan aja gitu yang teratur gitu jangan sampe ga makan gitu..."

(Informan pengurus OSIS A01)

"...Paling juga kalo ngingetin pola makannya dijaga..." **(Informan bukan pengurus OSIS B07)**

"Mungkin sekedar eh memberitahu aja jangan sampai lupa makan seperti itu." **(Informan pembina OSIS K01)**

Berdasarkan hasil wawancara dengan informan didapatkan bahwa informan pernah mendapatkan informasi mengenai pola makan dan gizi seimbang dari petugas Puskesmas yaitu informasi mengenai makan teratur sebanyak 3 kali sehari dan gizi seimbang berupa makanan dengan komposisi 4 sehat 5 sempurna.

"Yaitu pola makannya emm kesehatannya setiap hari tuh harus makan 3 kali sehari... Ya kayak buah buahan sayuran harus yang seimbang gizinya." **(Informan bukan pengurus OSIS B04)**

"Tentang 4 sehat 5 sempurna ya iya kayak gitu ... Em sering makan sayur udah gitu ntar kayak ikan susu gitu itu yang kayak gitu." **(Informan pengurus OSIS A01)**

"... Materi tentang jenis makanan yang baik untuk remaja tentang gizi seimbang, eh piring ku isi piringku..." **(Informan kunci petugas Puskesmas K02)**

Sedangkan sebagian informan telah mendapat informasi mengenai diet dari petugas Puskesmas berupa pengaturan pola makan dengan baik tidak dan tidak diajarkan untuk mengurangi makanan secara drastis, sementara informasi mengenai gizi seimbang yang didapatkan dari petugas Puskesmas yaitu mengenai makanan 4 sehat 5 sempurna.

"... Jadi diet itu dijaga pola makannya bukan dikurangin terus ditambahin lagi diseimbangin sama olahraga kalau beliau yoga." **(Informan pengurus OSIS A05)**

"Kayak makan 4 sehat 5 sempurna aja seperti tadi makan sayuran ikan kacang- kacangan ikan ya sama yang lain lain." **(Informan bukan pengurus OSIS B04)**

"... Kalo pola makanannya otomatis yang paling cepet mudah sakit magh kan ya sakit

magh jadi pusing 5 L jadinya anemia, jerawat, karna jajanannya berminyak..."
(Informan kunci petugas Puskesmas K02)

"... Kalau pola makan sih saya ngasih tau kebutuhan gizi dan kebutuhan kalornya..."
(Informan kunci petugas Puskesmas K02)

Berdasarkan hasil wawancara dengan informan bahwa adanya kerjasama OSIS dengan Puskesmas dalam penyampaian informasi tentang pola makan berupa edukasi atau penyuluhan dan pembinaan mengenai kesehatan remaja melalui program penjangkaran, serta pengurus OSIS terbiasa membantu petugas Puskesmas dalam pelaksanaan penyuluhan tersebut.

" Iya paling membantu, ada programnya di keputrian program sekolah setiap hari jumat tapi yang membantu OSIS ..." **(Informan pengurus OSIS A03)**

"... Berupa edukasi edukasinya penyuluhan, pembinaan, itu paling eh bentuk game atau dalam bentuk apa namanya eh ular tangga masih berlanjut tinggal waktunya disesuaikan." **(Informan kunci petugas Puskesmas K02)**

Sebagian besar informan tidak mengalami perubahan pola makan yang baik setelah mendapatkan informasi mengenai pola makan dari sosial media, pembina OSIS dan petugas Puskesmas.

"Ehehe kayaknya engga sih soalnya akutu makannya jarang banget kadang iya paling banyak sehari itu 2 kali

..." **(Informan pengurus OSIS A02)**

"...Siswi susah yang namanya sarapan ada yang bilang gitu kalo sarapan gitu malah sakit perut malah sakit katanya gitu." **(Informan pembina OSIS K01)**

3. Respons (Sikap pengurus OSIS terhadap informasi pola makan)

Informasi yang ditanyakan saat wawancara yaitu mengenai pendapat informan tentang informasi pola makan yang sudah didapat, pola makan yang baik, diet pada remaja, penerapan gizi seimbang, cara mencegah penyakit, jenis makanan, frekuensi makan yang baik dalam 1 hari dan hal yang akan dilakukan setelah mendapat informasi tentang pola makan. Dapat disimpulkan bahwa sikap informan sudah cukup baik dikarenakan sebagian besar informan inti merasa senang dengan informasi pola makan yang sudah didapat oleh informan karena menambah pengetahuan informan. Hal tersebut dikuatkan dengan pendapat informan kunci yang setuju bahwa siswa perlu diberikan edukasi mengenai pola makan yang baik.

"Hehe senang sih jadi tau gitu pola pola makan yang baik pola makan yang teratur."
(Informan pengurus OSIS A03)

" Itu sangat penting soalnya kan itu buat kesehatan siswa juga kan yang namanya sarapan perut udah di isi dalam penyampaian atau dalam belajar itu juga ya itu berpengaruh." **(Informan pembina OSIS K01)**

Sebagian besar informan inti setuju bahwa pola makan yang baik itu harus makan dengan teratur dan memiliki gizi seimbang, serta seluruh informan juga setuju dengan penerapan gizi seimbang pada remaja. Informan kunci juga setuju dengan dilakukannya penerapan gizi

seimbang pada siswa terkhusus penguus OSIS MA Darul Ihya.

"Yaaa seperti tadi makan yang teratur itu makan makanan yang bergizi yang gizinya seimbang makan makanan yang 4 sehat 5 sempurna dan teratur juga kayak 1 hari 3 kali ..." **(Informan bukan pengurus OSIS B04)**

"Itu harus harus dijalanin soalnya kan eh diri kita juga butuh kalo nanti ga seimbang nanti yang ada kitanya sakit sakitan." **(Informan pengurus OSIS A06)**

"Eh penting karna gizi seimbang menjadi eh eh apa sebagai nutrisi dia untuk berenergi yah beraktivitas sebagai remaja yang energinya besar masih besar dibandingkan kita yang sudah dewasa keatas jadi penting isi piringku Cuma kan penerapannya dilapangan dalam artian dirumah itu belum tentu seperti itu." **(Informan kunci petugas Puskesmas K02)**

Sebagian besar informan inti berpendapat bahwa setuju dengan dilakukan diet pada remaja tergantung kebutuhan dan keinginan individu ingin atau tidak melakukan diet. Hal tersebut sejalan dengan pendapat informan kunci bahwa setuju dilakukan diet pada remaja dengan syarat diet yang dilakukan teruku dan hanya dilakukan apabila indeks masa tubuh remaja tersebut diatas rata-rata.

"Emm dietnya bagus kalau sesuai sama ini kebutuhan tubuh masing masing... Setuju sih tapi gimana ya kalau kadang orang berat badan nya udah ideal tetep dilakuin diet gitu jadi harusnya dilakuinnya ke orang yang kelebihan berat badan karna udah obesitas aja sih." **(Informan pengurus OSIS A05)**

"Eh ada syarat ya harus terukur dan di ukur lah ... jadi harus di ukur dulu apakah penting ya tergantung ya harus di ukur ya kamu harus IMT nya gemuk asupan kalorinya kamu berlebihan ya diatur pola makannya gitu." **(Informan kunci petugas Puskesmas K02)**

Sebagian besar informan inti dan informan kunci setuju bahwa cara mencegah penyakit yang ditimbulkan dari pola makan yaitu dengan cara makan yang teratur dan menjaga asupan makanan agar tidak makan sembarangan.

"Lebih di ubah lagi makan makanan yang sebelumnya harus di makan harus cari yang lebih baik lebih sehat juga olahraga sama ya udah." **(Informan bukan pengurus OSIS B04)**

"Eh kalau dibiarkan eh pola makannya seperti itu ya berdampaknya nanti penyakitnya akan menggerogotin ya akan menambah ya yang tadinya magh doang akhirnya eh nambah jadi anemia ..." **(Informan kunci petugas Puskesmas K02)**

Sebagian besar informan inti berpendapat bahwa jenis makanan dan frekuensi makan yang baik untuk remaja adalah makanan yang bergizi, mengandung 4 sehat 5 sempurna dengan frekuensi makan 3 kali sehari. Hal tersebut juga sejalan dengan pendapat infoman kunci bahwa pola makan yang baik untuk remaja adalah dengan makan yang teratur.

" ... sisanya ya ikutin yang udah diajarin makan pola 4 sehat 5 sempurna." **(Informan bukan pengurus OSIS B08)**

"Tiga kali sehari, sarapan datang sekolah malem malemitu jam 8an sih." **(Informan bukan pengurus OSIS B05)**

“Jadi pola makan yang baik buat remaja tuh eh misalnya sehari tiga hari eh sehari tiga kali seperti itu makannya dijaga misalnya.” (Informan pembina OSIS K01)

Seluruh informan memiliki sikap yang baik terhadap hal yang akan dilakukan setelah mendapat informasi tentang pola makan karena seluruh informan inti berpendapat bahwa mereka setuju untuk menerapkan informasi pola makan yang sudah didapatkan.

“Ngejaga pola makan ... Udah si kayaknya ngejaga pola makan beli makan makanan yang sehat terus beli makan makanan yang ngga berminyak gitu” (Informan pengurus OSIS A05)

“Menerapkannya dengan melakukan pola makan dengan baik udah gitu aja sesuai dengan yang diperlukan” (Informan bukan pengurus OSIS B07)

PEMBAHASAN

1. Karakteristik

Sebagian informan inti adalah pengurus OSIS dan sebagian informan inti lainnya adalah bukan pengurus OSIS, dengan rentang usia 16 sampai dengan 17 tahun kelas 2 dan 3 MA Darul Ihya. Seluruh informan mengikuti organisasi baik OSIS maupun ekstrakurikuler dengan setiap minggunya terdapat kegiatan organisasi seperti rapat, latihan dan kegiatan lainnya dengan frekuensi pertemuan hamper setiap minggu. Media social yang dimiliki informan yaitu *facebook* dan *instagram*. Seluruh informan tidak pernah menggunakan uang saku untuk mendapat kan informasi tentang pola makan.

Sebagian besar informan memiliki riwayat penyakit magh yang sudah dialami sejak usia 5 sampai 17 tahun. Sebagian besar informan sudah mendapatkan informasi tentang pola makan sejak Sekolah Dasar (SD) hingga Sekolah Menengah Atas (SMA). Sebagian besar informan juga menerapkan pola makan teratur, gizi seimbang dan diet saat SMA.

2. Stimulus (Informasi tentang pola makan)

Seluruh informan telah mendapatkan informasi mengenai pola makan dengan cukup baik, dikarenakan sebagian besar informan telah mendapatkan informasi tersebut dari media sosial, pembina OSIS dan petugas puskesmas dan informan dapat menyebutkan poin-poin informasi yang sudah didapatkannya. Meski begitu informan mendapatkan informasi tersebut hanya garis besarnya saja, informan tidak mendapat informasi secara mendalam mengenai pola makan, dampak penyakit yang ditimbulkan dari pola makan, diet pada remaja serta gizi seimbang. Dikarenakan informasi yang didapatkan informan dari sosial media sangat jarang terlebih banyak informan yang sedikit tidak peduli atau tidak tertarik dengan hal tersebut, sementara informasi yang didapatkan dari pembina OSIS dan petugas Puskesmas dalam penyampaiannya hanya sebatas menghimbau atau mengingatkan untuk menjaga pola makan siswa disaat berkumpul dan menyampaikan penyuluhan.

Notoatmodjo (2005) dalam bukunya mengatakan bahwa faktor yang mempengaruhi suatu proses pendidikan disamping faktor masukannya sendiri juga faktor metode, faktor materi atau pesannya pendidik atau petugas yang melakukannya dan alat-alat bantu atau media yang digunakan untuk menyampaikan pesan. Penelitian ini sejalan dengan hasil penelitian Latzer, Yael dkk (2015) menunjukkan bahwa kelainan pola makan yang lebih besar

dan citra tubuh yang lebih buruk keduanya berkorelasi signifikan dengan yang lebih tinggi paparan pesan media, khususnya ke *Facebook* dan *YouTube*. Penelitian Suryono dan Ratna (2016) menyatakan bahwa seluruh responden penelitian tersebut telah mendapatkan informasi mengenai gastritis dari tenaga kesehatan meskipun demikian ternyata hasil penelitian menunjukkan mayoritas responden memiliki pengetahuan kurang dalam hal pencegahan kekambuhan gastritis ini dikarenakan kurangnya informasi yang lebih luas tentang gastritis.

Namun berkaitan dengan hal ini informasi yang sudah didapatkan oleh informan sudah baik dikarenakan mereka sudah mendapat pembinaan khususnya dari petugas Puskesmas dalam kegiatan sekolah yaitu keputrian yang diselenggarakan pada setiap hari Jumat dengan sasaran siswi yang berjenis kelamin perempuan, meskipun dalam pembinaan melalui metode ceramah, dan permainan ular tangga. Sejalan dengan Teori *stimulus organisme respon* (SOR) didasarkan pada asumsi bahwa penyebab terjadinya perubahan perilaku tergantung kepada kualitas rangsangan (stimulus) yang berkomunikasi dengan organisme.

Hal ini juga sesuai dengan ketentuan dalam Peraturan Menteri Pendidikan Nasional Republik Indonesia nomor 39 tahun 2008 tentang pembinaan kesiswaan yang membahas tentang organisasi kesiswaan yang menjelaskan siswa/i perlu mendapat pembinaan. Maka diperlukannya edukasi secara langsung dan rutin maupun melalui media seperti poster yang dipajang di setiap kelas mengenai pola makan remaja, serta pembinaan kepada Pembina OSIS untuk menyampaikan edukasi langsung kepada pengurus OSIS maupun siswa lain dengan informasi tentang pola makan yang beragam dan detail.

3. Respons (Sikap pengurus OSIS terhadap informasi pola makan)

Informan inti pengurus OSIS maupun bukan pengurus OSIS MA Darul Ihya memiliki sikap yang baik dikarenakan informan sudah memberi perhatian dan menerima dengan senang informasi yang diberikan atau yang terpapar kepada informan. Serta informan setuju dengan dilaksanakannya penerapan gizi seimbang, serta diet yang sehat atau tidak ekstrim pada remaja. Informan juga beranggapan bahwa makanan yang baik dikonsumsi untuk remaja adalah makanan 4 sehat 5 sempurna dengan frekuensi 3 kali sehari pagi, siang, sore atau malam. Seluruh informan inti juga setuju untuk menerapkan hal-hal yang dianjurkan dari informasi yang sudah didapatkan kedalam kehidupan mereka sehari-hari namun adapun informan merasa sulit untuk menerapkan hal tersebut dikarenakan informan memiliki kebiasaan pola makan yang kurang teratur. Hal ini sejalan dengan teori *stimulus organisme respon* (SOR) ketika *stimulus* diberikan kepada organisme dan sudah mendapat perhatian serta diterima oleh organisme tersebut maka setelah itu organisme mengolah stimulus tersebut sehingga terjadi kesiapan untuk bertindak demi stimulus yang telah diterimanya atau bersikap.

Notoatmodjo (2014) mengatakan bahwa sikap adalah respons tertutup seseorang terhadap stimulus atau objek tertentu yang sudah melibatkan faktor pendapat dan emosi yang bersangkutan (senang-tidak senang, setuju- tidak setuju, baik-tidak baik, dan sebagainya). Kabir dkk (2017) menyatakan bahwa faktor intrapersonal salah satunya seperti tingkat pengetahuan serta persepsi terkait gizi berdampak pada perkembangan pola makan. Gardini Ardy (2012) dalam Robby (2019) menyatakan bahwa semakin tinggi tingkat

pengetahuan maka akan semakin baik pula dalam bersikap.

Sejalan dengan Peraturan Menteri Kesehatan No. 41 tahun 2014 tentang pedoman gizi seimbang yang dijelaskan dalam rapor kesehatanku untuk anak sekolah mengenai makan 3 kali sehari (pagi, siang dan malam), biasakan megkonsumsi ikan dan sumber protein lainnya, perbanyak makan sayur sayuran dan buah-buahan, biasakan membawa bekal makanan dan air putih yang cukup dari rumah, batasi makan makanan cepat saji, jajanan dan makanan selingan yang manis, asin dan berlemak serta olahraga teratur.

KESIMPULAN

Stimulus atau informasi tentang pola makan kepada informan sudah dikatakan cukup baik, karena informan tertarik untuk membaca informasi tersebut dari *instagram* dan *facebook* walau hanya sekilas, aktifnya pembina OSIS dalam memberikan himbauan kepada siswa siswi dan petugas Puskesmas memberikan pembinaan dalam program keputrian dengan melakukan penyuluhan dengan ceramah dan media ular tangga. *Respons* atau sikap informan terhadap informasi pola makan dikatakan baik dikarenakan informan sudah mendapatkan informasi tentang pola makan sebelumnya, dilihat dari informan sudah memberi perhatian dan menerima dengan senang informasi yang diberikan. Serta informan setuju dengan dilaksanakannya penerapan gizi seimbang, serta diet yang sehat pada remaja, makanan yang baik dikonsumsi untuk remaja adalah makanan 4 sehat 5 sempurna dengan frekuensi 3 kali sehari. Juga setuju untuk menerapkan hal-hal yang dianjurkan dari informasi yang sudah didapatkan.

DAFTAR PUSTAKA

- Arsyati Asri Masitha, 2019, pengaruh penyuluhan media audiovisual dalam pengetahuan pencegahan stunting pada ibu hamil di desa cibatok 2 cibungbulang pengaruh penyuluhan media audiovisual dalam Pengetahuan pencegahan stunting pada ibu hamil di desa, PROMOTOR Jurnal Mahasiswa Kesehatan Masyarakat, Vol. 2 No. 3, Juni 2019
- Asri Masitha Arsyati, Vindi Krisna Chandra, 2020. Assement Kesiapan Kader Posyandu dalam Pelatihan Penggunaan Media Online. HEARTY Jurnal Kesehatan Masyarakat Vol.8 No.1, 2020 Agustus-February, hlm. 27-32 ISSN. 2338-7475 E-ISSN. 2620-7869
- Arsyati, Asri Masitha ; Hadi Pratomo, Irawati Ismail, Sabarinah Prasetyo, Rita Damayanti. (2017). Pengembangan Media Cetak Pendidikan Pencegahan Kekerasan Seksual Balita Di Kota Bogor. Hearty Jurnal Kesmas, Vol.5 no.1 tahun 2017. Penerbit Universitas Ibn Kahldun Bogor. <http://ejournal.uika-bogor.ac.id/index.php/Hearty/article/view/1052>
- Arsyati, A.M., & Rahayu, Y.T. (2019). Budaya pemberian makanan pendamping ASI (MP-ASI) pada bayi usia kurang dari bulan di desa Leuwibatu Rumpin. Jurnal kesehatan masyarakat, 7(1), 9-17
- Andini, R., I. Avianty, A. Nasution. 2018. Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Kejadian Hipertensi Pada Ibu Rumah Tangga di Puskemas Gang Aut Kelurahan Paledang Kecamatan Bogor Tengah Kota Bogor Tahun 2018. Promotor Jurnal Mahasiswa Kesehatan Masyarakat Vol. 2 No. 1, Februari 2019.
- A Nasution, A Maulana, D Kurniawan. (2019). BERSAMA MEMAJUKAN DESA. Abdi Dosen: Jurnal Pengabdian Pada Masyarakat 3 (2), 99-104

- Fitrianiingtyas, Pertiwi, dan Rachmania, W. Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Kejadian Kurang Energi Kronis (KEK) pada Ibu Hamil di Puskesmas Warung Jambu Kota Bogor. HEARTY Jurnal Kesehatan Masyarakat. 2018;6(2):1-8.
- Febriani EG, Sari MM, & Nasution A (2018). Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Penggunaan Alat Kontrasepsi Pada Wanita Usia Subur (WUS) Beragama Islam di Kelurahan Pasir Kuda Bogor Barat Tahun 2018. Promot J Mhs Kesehat Masy.
- Hanissa, J., Nasution, A., & Arsyati, A. M. 2017. "Gambaran Perilaku Personal Hygiene Menstruasi Remaja Putri Yang Mengikuti Pelatihan Dan Pembinaan Pkpr Di Smp Pgri 13 Wilayah Kerja Puskesmas Sindang Barang Kota Bogor Tahun 2017". Hearty Jurnal Kesehatan Masyarakat, 5(2).
- Kabir, Ashraful, dkk.2017.Factors Influencing Eating Behavior And Dietary Intake Among Resident Students In A Public University In Bangladesh: A Qualitative Study. Bangladesh : Plos One.
- Lestari EP, Madjid A, Nasution A. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Layanan Promosi Kesehatan pada Pasien Tuberkulosis Paru di Ruang Eboni Lantai 3 RS PMI Bogor Tahun 2017. Mhs Kesehat Masy. 2018;1(1):45-52.
- Latzer, Yael dkk.2015.Disordered Eating And Media Exposure Among Adolescent Girls: The Role Of Parental Involvement And Sense Of Empowerment. Routledge : Israel.
- Notoatmodjo, Soekidjo (Dr.Prof).2005. Promosi Kesehatan Teori dan Aplikasi.Jakarta : PT. Asdi Mahasatya.
- Notoatmodjo, Soekidjo (Dr.Prof).2011. Kesehatan Masyarakat Ilmu &Seni Edisi Refisi 2011.Jakarta : PT. Asdi Mahasatya.
- Notoatmodjo, Soekidjo (Dr.Prof).2014. Ilmu Perilaku Kesehatan.Jakarta : PT. Asdi Mahasatya.
- Nasution A, Nasution AS. Puzzle Gizi sebagai Upaya Promosi terhadap Perilaku Gizi Seimbang pada Siswa. Media Kesehatan Masyarakat Indonesia. 2020;16(1):89-99
- Nasution, A. dan Adeputra, D. (2019) Pengaruh Media Cetak dan Audiovisual terhadap Hipnoterapi Rokok pada Ibu Rumah Tangga dengan Anggota Keluarga Perokok Aktif di Wilayah Semplak Pilar tahun 2019. Prosiding Hasil Penelitian Dosen Universitas Ibn Khaldun.
- Mariyamah ,S., Asri M. A., Ade Saputra N. (2020). Respon Mahasiswa Terhadap Pictorial Health Warning di Fakultas Teknik Universitas Ibn Khaldun Tahun 2020. Jurnal Mahasiswa Kesehatan Masyarakat. Vol. 3 No. 5
- Pertiwi, F. D., Hariansyah, M., & Prasetya, E. P. (2019). FAKTOR RISIKO STUNTING PADA BALITA DIKELURAHAN MULYAHARJA TAHUN 2019. PROMOTOR, 2(5). <https://doi.org/10.32832/pro.v2i5.2531>
- Pertiwi, F. D., Rahman, R. M., & Lestari, D. W. (2018). Pemberdayaan masyarakat melalui bidang literasi di Desawaru Jaya. Jurnal ABDI DOSEN: Jurnal Pengabdian Pada Masyarakat, 2(2), 129-137. <https://doi.org/10.32832/abdidos.v2i2.170>
- Rinata, F., Arsyati, A. M., & Maryati, H. (2019). Gambaran Implementasi Program Rujuk Balik (Prb) Bpjs Kesehatan Di Puskesmas Wilayah Kerja Kecamatan Tanah Sareal Kota Bogor Promotor.
- Rochmawati, D., & Arsyati, A. M. J. P. (2019). Gambaran Keterpaparan Media Berkonten Pornografi Pada Anak-Anak Peserta Didik Kelas 4, 5 Dan 6 Di Sdn Kayu Manis 2 Kota

- Bogor. 2(5), 351-360. Ngadiran, Antonius (2010). Studi Fenomenologi Pengalaman Keluarga Tentang Beban dan Sumber Dukungan Keluarga Dalam Merawat Klien Dengan Halusinasi. Tesis. Depok, FIK-UI
- Robby, Prawitra Azhari. 2019. Gambaran Partisipasi Masyarakat Dalam Pengelolaan Sampah Rumah Tangga Pada Bank Sampah "Sindara Berkah" Di RW 06 Kelurahan Gunungbatu Kecamatan Bogor Barat Tahun 2019. Bogor : Universitas Ibn Khaldun.
- Salsabilla, B., Nasution, A. and Avianty, I., 2018. Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Pemilihan Alat Kontrasepsi Intra Uterine Device (IUD) pada Pasangan Usia Subur di Kelurahan Sempur Kecamatan Bogor Tengah Kota Bogor Tahun 2018. Promotor Jurnal Mahasiswa Kesehatan Masyarakat, 1(1), pp.8-14.
- Suryono dan Ratna Dwi Meilani. 2016. Pengetahuan Pasien Dengan Gastritis Tentang Pencegahan Kekambuhan Gastritis. Kediri : Jurnal Akademi Keperawatan Pamenang.