

PENGARUH PENDIDIKAN MEDIA BUKU SAKU “ISI PIRINGKU” TERHADAP PENGETAHUAN DAN PERILAKU IBU SISWA SEKOLAH DASAR

Supiyah, Darmayanti Y, Aprizal Ponda
Poltekkes Kemenkes Padang
supiyah416@gmail.com

ABSTRACT

The Ministry of Health's program to address stunting is with the Community Movement, the Isi Piringku program, which is the portion of food consumed on one plate consisting of 50 % fruit and vegetables, and the remaining 50 % of carbohydrates and protein. Health education or promotion is an educative approach to produce a change in individual or community behaviour needed to improve food and nutritional status. The purpose of this study was to determine the effect of education using the media of my plate contents pocket book on knowledge and behavior about my plate contents in mothers of elementary school students. The research design was quasi-experimental with counselling, and variable data were measured before and after counselling. The population and sample of students amounted to 65 people, and the instrument for nutritional status was by direct measurement of weight and height. At the same time, the questionnaire was for knowledge, attitudes and behaviour. The results of this study are based on the characteristics of parents/guardians from lower secondary education (71.1%). Nutritional status with BMI/U is a normal level of 86.5%. There is no effect between changes in knowledge before and after education ($p = 0.91$), while there is a significant effect on attitude ($p = 0.02$). The Isi Piringku campaign has spread in all media, especially television, so students and the public know much about Isi Piringku. Students' eating behaviour changes, especially with the increased frequency of eating fruits and vegetables.

Keywords: knowledge; nutritional status; contents of my plate; pocket book

ABSTRAK

Program Isi Piringku yaitu adalah porsi makan yang dikonsumsi dalam satu piring yang terdiri dari 50 persen buah dan sayur, dan 50 persen sisanya terdiri dari karbohidrat dan protein. Pendidikan atau promosi kesehatan adalah pendekatan edukatif untuk menghasilkan perubahan perilaku individu atau masyarakat yang diperlukan dalam meningkatkan perbaikan pangan dan status gizi. Tujuan penelitian ini mengetahui pengaruh pendidikan dengan media buku saku Isi Piringku terhadap pengetahuan dan perilaku tentang Isi Piringku pada ibu siswa sekolah dasar. Desain penelitian ini kuasi eksperimen yang dengan penyuluhan, dan pengumpulan data sebelum dan sesudah penyuluhan. Populasi dan sampelnya siswa sendiri berjumlah 65 orang, instrumen untuk status gizi dengan pengukuran langsung BB dan TB dan IMT/U, sedangkan kuesioner untuk pengetahuan, perilaku. Hasil penelitian ini dari karakteristik orang tua/wali latar belakang pendidikan menengah kebawah (71,1%), status gizi dengan IMT/U ada level Normal 86,5%. Tidak ada pengaruh antara perubahan pengetahuan sebelum dan sesudah pendidikan ($p = 0,91$), sementara pada Perilaku ada pengaruh yang signifikan ($p = 0,02$). Kampanye Isi Piringku telah tersebar disegala media terutama televisi sehingga siswa dan masyarakat telah banyak mengetahui tentang Isi Piringku. Perubahan perilaku makan pada siswa terutama dengan meningkatnya frekuensi makan buah dan sayur. Pengetahuan tentang isi piringku ini perlu pengulangan dan pendidikan lanjutan dengan media yang lain misal dengan simulasi/demonstrasi langsung. Koordinasi dengan petugas kesehatan di pelayanan Puskesmas Kecamatan.

Kata Kunci: pengetahuan; status gizi; isi piringku; buku saku

PENDAHULUAN

Kementerian Kesehatan dengan Gerakan Masyarakat Sehat telah mencanangkan program dalam mengatasi *shunting* pada anak dengan Program “Isi Piringku” merupakan program pemberian gizi seimbang terutama pada usia anak sekolah. Isi piringku adalah cara pemberian susunan makanan untuk sekali makan yang dikenal dengan gizi seimbang, beragam bahan makanan meliputi bahan makanan karbohidrat, protein hewani dan nabati, sayuran serta buah yang rutin diberikan pada anak. (Almatsir,2009)

Di Indonesia masalah kecukupan gizi khususnya pada usia sekolah masih banyak ditemukan. Masalah gizi pada anak sekolah dasar saat ini masih cukup tinggi, sesuai data Riskesdas tahun 2018 didapatkan status gizi umur 5 - 12 tahun (menurut IMT/U) di Indonesia, yaitu prevalensi kurus adalah 11.2% terdiri dari 4 % sangat kurus dan 7.2% kurus. Sedangkan masalah kegemukan pada anak di Indonesia masih tinggi dengan prevalensi 18.8 % terdiri gemuk 10.8 % dan sangat gemuk (obesitas) 8.8 %, dimana prevalensi pendek 30.7% diantaranya 12.3 % sangat pendek dan 18.4% pendek.

Pendidikan gizi seimbang pada anak usia sekolah dengan melibatkan keluarga terutama peran ibu dimana sebagian besar keluarga di Indonesia ibu mempunyai peran sangat besar dalam ketersediaan makanan untuk anaknya. Pendidikan atau promosi kesehatan adalah pendekatan edukatif untuk

menghasilkan perubahan perilaku individu atau masyarakat yang diperlukan dalam meningkatkan perbaikan pangan dan status gizi. Harapan dari upaya ini adalah agar seseorang dapat memahami pentingnya makanan dan gizi, sehingga mau bersikap dan bertindak mengikuti norma-norma gizi seimbang.

Pemberian tambahan materi pengetahuan gizi dan kesehatan pada anak sekolah dasar dapat meningkatkan pengetahuan gizi dan kesehatan dari 50% menjawab benar menjadi 70%, selanjutnya metode penyampaian materi dapat dilakukan dengan cara yang khusus dan dapat meningkatkan ketertarikan anak. (Alyse, 2020). Pendidikan dengan media buku saku merupakan salah satu alternatif yang cocok diberikan pada usia anak sekolah. Penyampaian materi melalui media cetak merupakan media yang statis, mengutamakan pesan-pesan visual, dan umumnya terdiri dari gambar-gambar dan diberi ulasan tertulis yang singkat dan jelas. Sehingga akan memberikan kesempatan pada anak untuk mengulanginya. Dalam buku saku tersebut akan diuraikan tentang kebutuhan gizi seimbang untuk sehari-hari.

Mengacu dari faktor tersebut, maka masalah yang ditemukan adalah “Apakah ada pengaruh pendidikan dengan media *booklet* “Isi PiringKu” terhadap pengetahuan, sikap dan perilaku tentang gizi seimbang pada anak sekolah.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh pendidikan dengan media buku saku “Isi PiringKu” terhadap pengetahuan, sikap dan perilaku pada anak sekolah dasar.

METODE

Penelitian ini menggunakan metoda *quasi eksperimen* dengan rancangan *pre-post* eksperimen, untuk mengetahui adanya perbedaan pengetahuan, sikap dan perilaku siswa sebelum dan sesudah pendidikan dilakukan uji statistik *t*. Sampel sebanyak 65 siswa ditetapkan dengan rumus Slovin, pemilihan sampel secara simpel random dari siswa kelas 4, 5 dan 6 di Sekolah Dasar jumlah 135 siswa.

Instrument yang digunakan dalam penelitian ini adalah kuesioner dalam bentuk pertanyaan yang berkaitan dengan Identitas siswa dan Pengetahuan tentang Isi Piringku, Sikap tentang Isi Piringku dan perilaku ibu dalam memberikan pola asuh makanan sesuai dengan kriteria Isi Piringku.

Pengumpulan data status Gizi berdasarkan IMT/U dilakukan pengukuran berat badan dan tinggi badan secara langsung. Langkah selanjutnya adalah dilaksanakan pendidikan dengan media Buku saku “Isi Piringku” fasilitator yang terlibat Peneliti, mahasiswa dan petugas Puskesmas, Guru. Pengumpulan data Pengetahuan, Sikap dan Perilaku Ibu dilakukan dengan kuesioner dan diambil sebelum dan sesudah pendidikan/penyuluhan

Teknik analisis data yang digunakan pada penelitian ini adalah untuk data univariat secara statistik deskriptif untuk data identitas, Pengetahuan dan sikap dan data IMT. Analisa bivariat dilakukan dengan menggunakan uji statistik *t*, batas kemaknaan 95% dan alpha 5% (0,05). Selanjutnya peneliti melaksanakan Kaji Etik Penelitian ke Komite Etika Penelitian Fakultas Kedokteran UNAND, hasilnya sesuai surat keterangan lolos kaji etik N0.532/LEP/FK/2019.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Sesuai hasil penelitian yang digali dari data primer dengan menggunakan kuesioner, didapatkan karakteristik responden berdasarkan Jenis Kelamin, Kelas dan Usia

Tabel 1.
Distribusi frekuensi berdasarkan karakteristik Siswa Usia, Jenis Kelamin dan Kelas (N = 65)

Karakteristik	Frekuensi	Persentase
Jenis Kelamin		
Laki-laki	39	60
Perempuan	26	40
Kelas		
III	15	23
IV	29	44,7
V	21	32,3
Usia		
< 9 tahun	5	7,7
< 10 tahun	23	35,4
< 11 tahun	17	26,1
< 12 tahun	20	30,8

Tabel 1 menggambarkan karakteristik siswa lebih banyak jenis kelamin laki-laki yaitu 60 %, distribusi usia sesuai dengan tingkatan kelas.

Tabel 2. Distribusi frekuensi responden berdasarkan karakteristik Orang Tua / Wali Siswa yaitu Jenis Kelamin, Bekerja, Pendidikan (N= 65)

Karakteristik	Frekuensi	Persentase
Jenis Kelamin		
Laki-laki	16	24,6
Perempuan	49	75,4
Bekerja		
PNS	9	13,8
Swasta	27	41,6
Tidak	29	44,6
Pendidikan		
SD	3	4,6
SMP	10	15,4
SLTA	33	50,8
PT	19	29,2
Pendidikan Bidang Kesehatan		
Ya	6	9,2
Tidak	59	90,8

Tabel 2 menggambarkan karakteristik responden / orang tua lebih banyak jenis kelamin perempuan yaitu 75,4 %, yang bekerja sebagai PNS paling sedikit yaitu sebanyak 13,8 %, jenjang pendidikan Lulusan perguruan tinggi sebanyak 29,2 %,

ada 6 orang (9,2 %) dengan latar belakang pendidikan bidang kesehatan.

Tabel 3. Distribusi frekuensi responden berdasarkan kebiasaan Siswa yaitu Sarapan, makan sayur, makan buah, membawa Bekal (N=65)

Karakteristik	Sebelum		Setelah	
	Frekuensi	Persentase	Frekuensi	Persentase
Sarapan				
Ya	34	52,3	40	61,5
Kadang	24	37	22	33,9
Tidak	7	10,7	3	4,6
Bawa Bekal				
Ya	9	13,8	16	24,6
Kadang	43	66,2	38	58,4
Tidak	14	20	11	17
Makan sayur				
Sesuai	24	36	32	49,2
Tidak sesuai	41	64	33	50,8
Makan buah				
Sesuai	17	26,2	24	39,9
Tidak sesuai	48	73,8	41	63,1

Tabel 3 menggambarkan ada kenaikan kebiasaan siswa sarapan sebelum dan sesudah pendidikan menjadi lebih separuh 61,5 %, siswa yang kadang-kadang membawa bekal ke sekolah cukup banyak 58,4 %, siswa yang makan sayur dengan sesuai (49,2%) dan tidak (50,8%) hampir sama banyak, tetapi siswa yang makan buahnya tidak sesuai lebih banyak (73,8%)

Tabel 4. Distribusi frekuensi orang tua berdasarkan Pengetahuan, Perilaku pelaksanaan Isi Piringku Sebelum dan Sesudah intervensi

Variabel	Sebelum	Sesudah
Pengetahuan		
Mean	31,26	31,88
Median	31,0	32,0
Maksimum	36	39
Minimum	24	26
Sikap		
Mean	27,5	31
Median	27	34
Maksimum	30	37
Minimum	26	32
Perilaku		
Mean	29,15	33,92
Median	29	34
Maksimum	35	39
Minimum	25	30

Tabel 4 menjelaskan bahwa ada kenaikan sedikit nilai rerata Pengetahuan 31,88%, sedangkan rerata Perilaku cukup banyak kenaikannya sebelum 29,15 dan sesudah pendidikan 33,92.

Tabel 5. Distribusi frekuensi siswa berdasarkan Status Gizi / IMT (N= 65)

Karakteristik	Sebelum		Sesudah	
	Frekuensi	Persentase	Frekuensi	Persentase
Status Gizi				
Normal	54	83,1	55	86,5
Gemuk	10	15,4	8	12,3
Obesitas	1	1,5	2	3,1

Tabel 5 menjelaskan tentang status gizi responden yang ditetapkan berdasarkan IMT/U ditemukan sebagian besar status gizi normal sebanyak 86,5 %, tetapi ditemukan yang obesitas 2 siswa (3,1 %).

Untuk melihat pengaruh proses pendidikan dengan pemberian Edukasi Isi Piringku dengan Media buku saku, maka dilakukan uji *statistic t* dengan tingkat kemaknaan $\alpha = 0,05$

Tabel 6. Rerata Pengetahuan, dan Perilaku orang tua tentang Isi Piringku Sebelum dan Sesudah Edukasi

Variabel	Sebelum	Sesudah	<i>pvalue</i>
Pengetahuan			
Mean	31,26(78,15%) 3,28	31,88 (79,7%) 2,30	0,91*
Sikap			
Mean	29,15(78,15%) 2,03	33,92 (84,8%) 2,06	0,029*
Perilaku			
Mean	5,05(63,12%) 2,03	6,25 (78,12%) 2,06	0,00*

Tabel 6 menguraikan bahwa pengetahuan ibu tidak ada perubahan yang signifikan dengan walaupun telah dilakukan pendidikan/edukasi tentang materi Isi Piringku. Tetapi pada Sikap ada perubahan yang signifikan dengan $p = 0,029$ demikian pula dengan perubahan Perilaku dengan $p = 0,00$.

Berdasarkan hasil penelitian diatas dapat diuraikan dibawah ini dimulai dari karakteristik siswa/anak yang diambil dari Kelas III, IV dan V dengan jumlah sampel 65 orang dengan distribusi jenis kelamin lebih banyak laki-laki, rentang usia anak sesuai dengan tingkatan kelasnya, tidak ditemukan usia yang ekstrim hal ini dapat dijelaskan bahwa Sekolah Dasar ini sejak 5 tahun terakhir tingkat kelulusan 100 %. Sama halnya dengan usia disaat masuk kelas 1 rentang usia sesuai dengan ketentuan yaitu diatas usia 6 tahun. Berhubungan dengan karakteristik orang tua/wali dari siswa ditemukan jenis kelamin perempuan

sangat banyak 75,4 %, ini menggambarkan bahwa peran ibu dalam pendidikan anak cenderung lebih mayoritas, dengan ditandainya kehadiran ibu berdasarkan undangan yang kami berikan untuk hadir dalam penelitian ini. Status pekerjaan orang tua/wali yang hadir yang bekerja PNS dan Swasta bila dikaitkan dengan yang tidak bekerja hampir sama banyak, pembahasan yang dapat peneliti uraikan bahwa wali yang datang sebanyak 42 % adalah ibu kandung dari siswa/anak. Pendapat peneliti ini merupakan aset yang baik untuk memaksimalkan peran ibu dalam pola asuh pemenuhan gizi untuk anaknya. Tetapi bila dilihat dari tingkat pendidikan ternyata sebagian besar pendidikan tingkat dasar sampai menengah (SLTA).

Berdasarkan beberapa penelitian diuraikan latar belakang tingkat pendidikan mempengaruhi dalam tingkat serapan pengetahuan yang didapat, sesuai dengan penelitian Ridha Sania (2019) pengaruh pendidikan gizi pada pengetahuan naik 5% pada responden dengan tingkat pendidikan SLTA kebawah sebanyak 96%. Demikian pula hasil penelitian Rahmanindar (2020) menguraikan bahwa mayoritas (85,6%) pendidikan ibu berada pada tingkat dibawah SLTA. Kemampuan dalam menganalisa dalam bentuk tulisan juga mempengaruhi meningkatkan pemahaman. Orang tua/wali yang hadir ternyata ada yang latar belakang pendidikannya bidang kesehatan yaitu perawat, ahli gizi dan bidan, bekerja di instansi pemerintah.

Pembahasan terkait pengetahuan orang tua untuk memberikan sarapan anaknya/siswa sebelum ke sekolah jumlahnya bertambah, hal ini menggambar secara nyata bahwa perubahan pengetahuan telah di terapkan dengan meningkatnya siswa yang sarapan terlebih dahulu sebelum ke sekolah, sesuai dengan hasil penelitian Ridha Sania (2019) ada pengaruh yang signifikan peningkatan pengetahuan dengan perilaku sarapan siswa. Sarapan adalah aspek yang sangat dianjurkan bagi siswa yang tujuannya mempersiapkan energi diawal siswa melaksanakan aktifitas hari itu, yang mana jam kegiatan sekolah dimulai jam 7.30 sampai tiba waktu istirahat jam 10.00 waktu yang cukup lama dan juga kondisi yang harus mendapatkan konsentrasi dan tubuh yang fit hal tersebut menjadi dasar Gerakan Masyarakat untuk hidup sehat. Data ini sama dengan hasil Riskesdas tahun 2018 angka anak usia sekolah yang melakukan sarapan ada 34%, dan tidak berbeda pula dari penelitian Zainab (2016) sebanyak 42,4 % anak yang sarapan. Saat jam istirahat siswa diberikan kesempatan untuk beraktifitas secara fisik dengan bermain di halaman sekolah atau dengan memakan bekal/makanan yang di bawa dari rumah dalam penelitian ini sebagian besar siswa kadang-kadang saja membawa bekal. Kantin sekolah ada tetapi tetap saja siswa membeli jajanan diluar yang data dikatakan jaminan makanannya sangat buruk.

Sesuai dengan hasil penelitian Norfai (2019) pengetahuan ibu meningkat secara signifikan setelah disampaikan pendidikan ($p=0,0$). Asupan energi dan protein usia sekolah tidak baik 53,2% salah satu penyebabnya jajan di sekolah 41%. Dalam prinsip isi piringku sangat dianjurkan untuk sarapan dan minum yang cukup hal ini harus diprioritaskan pada seluruh orang tua untuk mempertimbangkan agar dilaksanakan pada anaknya yang masih di sekolah dasar. Kebiasaan makan sayur dan buah yang ditetapkan pada Isi Piringku adalah dari jumlah / banyaknya sayuran dan frekuensi yang dimakan setiap harinya, mereka tahu bahwa ada makanan pokok yang di Indonesia hampir selalu memakan nasi, ada lauk-pauk, sayur tetapi pada point makan buah setiap hari

hanya 39,9% yang memberikannya, demikian dengan makan sayur pada point kuesioner banyaknya sayur yang harus dimakan belum sesuai dengan prinsip isi piring. Menurut asumsi peneliti tentang pengetahuan seberapa banyak sayur yang harus dimakan anak saat sekali makan belum secara benar paham. Kesulitan yang mendasar adalah dengan memperkirakan seberapa banyak sayuran yang harus dihidangkan setelah sayur tersebut matang, di masyarakat kita memakan sayur kadang dipersepsikan pakai kuah sayur dengan tidak menilai jenis dan keragaman sayuran. Seperti yang digambarkan dari hasil penelitian Norfal (2019) dalam penanggulangan anemia anak sekolah ditemukan asupan sayuran warna hijau 32,1% sangat kurang, alasan nya adalah tidak suka sayur, dan jarang dihidangkan dalam keluarganya. Dalam prinsip isi piringku untuk sekali makan porsi yang harus dimakan dan keragaman dan jenis sayuran menjadikan aspek yang ditekannya dan menjadi ukuran mutlak yaitu setengah isi piring berisi makanan pokok(2/3) dan lauk(1/3), separohnya lagi berisi sayuran (2/3) dan buah (1/3).

Pengetahuan manusia diperoleh melalui persepsinya terhadap stimulus dengan menggunakan alat indra, hasil informasi ini akan disimpan dalam system memori untuk diolah dan dimaknai selanjutnya digunakan pada saat diperlukan. Pengetahuan yang diterapkan dalam berbagai situasi (*general knowledge*) dan pengetahuan yang berkenaan dengan tugas atau persoalan tertentu (*specific knowledge*). Tabel 1.3 menunjukkan kondisi pengetahuan orang tua sebelum dan sesudah intervensi/edukasi, pengetahuan orang tua/wali tentang kebutuhan gizi seimbang dengan prinsip Isi piringku untuk sekali makan sudah baik, ini memberikan informasi bahwa orang tua sudah mengenal tentang zat gizi yang harus dipenuhi untuk anaknya, mereka tahu bahwa ada makanan pokok yang di Indonesia hampir selalu memakan nasi, ada lauk-pauk, sayur tetapi pada point makan buah setiap hari hanya 32% yang memberikannya, demikian dengan makan sayur pada point kuesioner banyaknya sayur yang harus dimakan belum sesuai dengan prinsip isi piring. Menurut asumsi peneliti tentang pengetahuan seberapa banyak sayur yang harus dimakan anak saat sekali makan belum secara benar paham. Kesulitan yang mendasar adalah dengan memperkirakan seberapa banyak sayuran yang harus dihidangkan setelah sayur tersebut matang, di masyarakat kita memakan sayur kadang dipersepsikan pakai kuah sayur dengan tidak menilai jenis dan keragaman sayuran. Seperti yang digambarkan dari hasil penelitian Kartini (2018) dalam penanggulangan anemia anak sekolah ditemukan asupan sayuran warna hijau 32,1% sangat kurang, alasan nya adalah tidak suka sayur, dan jarang dihidangkan dalam keluarganya. Dalam prinsip isi piringku untuk sekali makan porsi yang harus dimakan dan keragaman dan jenis sayuran menjadikan aspek yang ditekannya dan menjadi ukuran mutlak yaitu setengah isi piring berisi makanan pokok(2/3) dan lauk(1/3), separohnya lagi berisi sayuran (2/3) dan buah (1/3).

Hasil rerata 31,88 dari nilai maksimal 40, nilai ini cukup tinggi sehingga peningkatan pengetahuan tidak banyak. Pendidikan yang dilakukan selama 4 jam dengan media buku saku, yang sebelumnya sudah diberikan pada siswa dan orang tua, ternyata tidak berpengaruh berdasarkan uji *t* didapatkan $p = 0.91$, faktor yang mendukung terhadap pencapaian itu peneliti uraikan adalah paparan pendidikan secara langsung hanya 1 kali, dan kebiasaan orang tua terhadap serapan informasi bidang kesehatan masih rendah, sesuai penelitian Nuryanto pengetahuan kurang (43%) mendapatkan penyuluhan dari tenaga kesehatan dan

mendapatkan informasi terkait kesehatan. Sejalan dengan hasil penelitian Ade Devriany (2021) mengatakan bahwa tidak ada pengaruh yang signifikan ($p=0,37$) pengetahuan dengan kejadian stunting Hasil penelitian ini tingkat pengetahuan sebelum pendidikan relative sudah baik, sehingga orang tua merasa benar apa yang diketahui. Waktu pengambilan data setelah pendidikan dilakukan dengan selang waktu 3 minggu. Apakah selang waktu ini terlalu lama atau pendek yang berdampak pada perubahan yang tidak signifikan, ini perlu analisa yang ilmiah. Penggunaan buku saku sebagai salah satu media belajar yang dirancang menarik dengan gambar berwarna dan sesingkat mungkin dengan menekankan pada prinsip yang perlu dipahami belum tercapai, ini juga perlu dikaji secara ilmiah salah satunya faktor apakah buku saku tersebut masih digunakan sebagai rujukan untuk di laksanakan.

Berdasarkan hasil analisis pada tabel 2.1 terlihat rerata perilaku setelah pendidikan 33,92 dari nilai maksimal 40, ini menggambarkan perilaku orang tua sudah berespon positif dalam bertindak sejalan dengan apa yang diketahuinya, setelah dilakukan pendidikan tentang isi piringku ada peningkatan cukup tinggi yaitu 11,93% terlihat bahwa pendidikan dengan media buku saku yang diberikan berdampak positif dengan $p = 0.029$. peningkatan ini disebabkan oleh karena dasar pengetahuan yang telah dimiliki baik , sehingga informasi baru dari pendidikan mampu memunculkan pemahaman dan keyakinan terhadap kebutuhan mereka sebagai seorang ibu yang harus memiliki pengetahuan dan perilaku gizi seimbang dengan prinsip isi piringku untuk sekali makan.

Kondisi dari latar belakang orang tua yang sebagian besar tidak bekerja dan sebagian besar tingkat pendidikannya dibawah SMA cukup besar sangat diperlukan pendidikan secara berkelanjutan dengan menggunakan beragam metode salah satunya dengan media simulasi ataupun permainan.

Perilaku atau tindakan yang langsung dilaksanakan oleh seseorang dengan dukungan apa yang diketahui dan diyakininya, hasil penelitian ini sesuai tabel 2.1 diuraikan bahwa perilaku orang tua sebelum edukasi reratanya 63,12%, bila dikaitkan dengan hasil penelitian lain kondisi ini sudah cukup baik, berbeda dengan hasil penelitian Alisye S (2021) mengatakan pengetahuan ($p =0.18$), perilaku ($p = 0,73$) tidak ada perbedaan dalam pemenuhan kebutuhan gizi.si dan. Perubahan perilaku orang tua terhadap pelaksanaan pemberian Isi Piringku untuk sekali makan yang dalam penelitian ini ditekankan pada makan siang, cukup baik kenaikannya yaitu 15 % dan signifikan adanya pengaruh antara pendidikan dengan kenaikan perilaku yang positif terhadap isi piringku ($p=0.00$). Perubahan ini sudah dilaksanakan diawal pendidikan, permasalahannya adalah apakah perilaku ini akan mereka laksanakan untuk seterusnya dan menjadikan kebiasaan.

Penggunaan Standar Antropometri WHO 2005 ini yang menjadi dasar dalam penelitian ini. Yaitu menentukan IMT dengan dilakukan pengukuran Tinggi Badan dalam satuan meter dan Berat Badan dengan satuan kilogram dan dilihat dari Usia dalam tahun dan lebihnya dalam bulan untuk anak laki-laki dan perempuan berbeda, status gizi anak berdasarkan IMT/U ditemukan Normal sebanyak 86,5% boleh dikata sangat baik sebagian besar responden Status Gizi Normal, dari kecukupan tinggi badan yang menandakan karakteristik kondisi *stunting* tidak ditemukan.

Dari beberapa hasil penelitian terkait dengan status gizi anak sekolah

ditemukan gambaran tentang asupan lemak yang kurang tepat seperti hasil penelitian yaitu Joyeti (2020) rerata asupan lemak yang rendah. Sedangkan hasil penelitian ini ditemukan anak dengan gizi lebih, adalah status gizi Normal 65,6% dan ditemukan Gemuk 18%, Obesitas 8,2% ini menggambarkan kebutuhan gizi dilihat dari kebutuhan energy telah dipenuhi, tetapi komposisi kandungan zat gizi dari tiap makanan belum menjadikan indikator yang harus dilaksanakan.

Pendidikan Isi Piringku dapat dilaksanakan mandiri oleh pihak sekolah dengan memasukan dalam pembelajaran ada mata pelajaran yang sesuai yaitu pembelajaran ilmu pengetahuan alam dan juga olah raga yang mana salah satu indikator isi piringku juga dilakukan olah raga rutin tiap hari selama 30 menit/hari.

Media pembelajaran buku saku salah satu pilihan yang lebih efektif selain media Simulasi atau demonstrasi. Buku saku ini yang sudah ada pada masyarakat apakah akan lebih sering dibaca / dilihat? Atau sebaliknya malah tak tersentuh. Hal ini sehingga sangat diperlukan kelanjutan dan perbaikan dengan melalui evaluasi secara berkelanjutan.

SIMPULAN

Karakteristik siswa SD sesuai dengan standar pendidikan terutama dengan usia anak saat masuk, sementara karakteristik orang tua siswa sebagian besar jenjang pendidikannya tingkat menengah ke bawah, status bekerja dan tidak bekerja hampir sama. Pengetahuan orang tua tentang gizi seimbang Isi Piringku reratanya sebelum dan sesudah pendidikan sudah ditingkat baik. Tidak ada pengaruhnya pendidikan dengan media buku saku dengan perubahan pengetahuan ibu. Tetapi pada aspek perilaku orang tua ada perubahan yang signifikan sebelum dilakukan pendidikan. Sikap dan Perilaku orang tua terhadap pemberian Isi Piringku ada perubahan yang signifikan. Gambaran status gizi siswa sebelum edukasi secara umum IMT/Unya Normal, walaupun ditemukan yang gemuk dan obesitas. Diharapkan pihak sekolah menertibkan siswa jajan diluar pagar, aktifkan Kantin sekolah dengan jajan sehat, memasukan materi isi piringku dalam pelajaran IPA, meningkatkan aktifitas fisik disekolah.

UCAPAN TERIMA KASIH

Terima kasih kami msampaikan pada pimpinan Poltekkes Kemenkes Padang dan jajarannya dan pimpinan Puskesmas Rasimah Ahmad Bukittinggi serta ibu Petugas Kesehatan penanggung jawab program Gizi, Promosi Kesehatan dan KIA.

DAFTAR RUJUKAN

Ade Devriany, dkk (2021) Hubungan Pengetahuan Ibu tentang “Isi Piringku” dengan kejadian stunting Anak Balita Usia 12 – 59 bulan. *Jurnal Kesehatan*, Vol 12, nomor 1.

Alisye,S. dkk. 2020. Edukasi isi Piringku Terhadap Pengetahuan dan Perilaku pada Ibu Balita Stunting di Maluku. *Suara Forikes*, Vol 12.

Almatsier, S. 2009. Prinsip Dasar Ilmu Gizi. Jakarta. Gramedia Pustaka Utama.

- BPOM, 2009. Sistem Keamanan Pangan Terpadu Jajanan Anak sekolah. Diakses dari ; bpom.go.id.
- Departemen Kesehatan RI, Jakarta 2006, Promosi Kesehatan, Buku Saku Bidan Poskesdes.
- Dinas Kesehatan Propinsi Sumatera Barat. 2019, Profil Kesehatan Provinsi Sumatera Barat tahun 2019.
- Dwi, A.L, dkk. 2021. Edukasi Virtual Isi Piringku terhadap tingkat Pengetahuan dan Berat Badan balita. *Jurnal Media Kesehatan politeknik Kesehatan Makasar*, Vol 16, No.2
- Erlis, K.D, & Ristiana, 2010. Efektifitas penyuluhan dengan metode diskusi kelompok terhadap motivasi berpartisipasi balita pada kegiatan posyandu. *Jurnal Kesmas*, 5 (2) 148-155.
- Hasdianah,dkk. 2012. Gizi, Pemanfaatan Gizi, Diet dan Obesitas. Yogyakarta : Nuha Medika.
- Joyeti, D. 2020. Pengeruh pemberian edukasi komik Isi Piringku terhadap Pengetahuan dan Asupan Lemak pada anak gizi lebih. *Darussalam Nutrition Journal*. Vol 4, No 1, hal 7 – 15.
- Green, L. 1991. Health Promotion Planning and Education and Environment Approach, Institute of Health Promotion Research University of British Columbia
- Netty, dkk. 2019. Edukasi Isi Piringku untuk mencegah anemia pada ibu hamil di Puskesmas Kelayan Timur Kot Banjarmasin. *Jurnal Pengabdian Al Ikhlas*, volume 5 nomor 1 tahun 2019.
- Norfal, dkk (2019). Program Kemitraan Edukasi Tentang Slogan Isi Piringku dalam aspek Peningkatan Konsumsi Buah dan Sayur pada Siswa SDN Mawar 8 Kota Banjarmasin. *Jurnal Al Khidmah*, Volume 2, 22-29.
- Notoatmodjo, S. 2012. Promosi Kesehatan dan Perilaku Kesehatan. Jakarta: Rineka Cipta.
- Kemenkes., Riset Kesehatan Dasar 2018. Badan Penelitian dan pengembangan Kesehatan. Diakses dari litbang.depkes.go.id
- Ridha, S. A, dkk.2019. Peningkatan Pengetahuan dan Perilaku sarapan anak sekolah dasar dengan media video animasi motion Graphic. *Jurnal Keseharian Poltekkes Kemenkes Bandung*, Vol 11, No 2.