

**HUBUNGAN PENGETAHUAN ISI PIRINGKU DENGAN STATUS GIZI
DI SD SWASTA PATRIA AL-ITTIHADYAH PERCUT SEI TUAN**

SKRIPSI



OLEH:

FAHZAR GIOVANI

NIM. 0801162049

**PROGRAM STUDI ILMU KESEHATAN MASYARAKAT
FAKULTAS KESEHATAN MASYARAKAT
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUMATERA UTARA
MEDAN
2021**

**HUBUNGAN PENGETAHUAN ISI PIRINGKU DENGAN STATUS GIZI
DI SD SWASTA PATRIA AL-ITTIHADYAH PERCUT SEI TUAN**

SKRIPSI

**Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat
Untuk Memperoleh Gelar
Sarjana Kesehatan Masyarakat (S.K.M)**

OLEH:

FAHZAR GIOVANI

NIM. 0801162049

**PROGRAM STUDI ILMU KESEHATAN MASYARAKAT
FAKULTAS KESEHATAN MASYARAKAT
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUMATERA UTARA**

MEDAN

2021

**HUBUNGAN PENGETAHUAN ISI PIRINGKU DENGAN STATUS GIZI
DI SD SWASTA PATRIA AL-ITTIHADYAH PERCUT SEI TUAN**

FAHZAR GIOVANI

NIM. 0801162049

ABSTRAK

Upaya perbaikan gizi bertujuan untuk meningkatkan status gizi masyarakat, diprioritaskan pada kelompok masyarakat resiko tinggi yaitu golongan bayi, balita, usia sekolah, remaja, ibu hamil dan ibu menyusui serta usia lanjut. Penelitian ini menggunakan metode survey pendekatan kuantitatif, sampel penelitian ini adalah 56 siswa/siswi. Dengan tujuan penelitian untuk mengetahui Hubungan Pengetahuan Isi Piringku Dengan Status Gizi di SD Swasta Patria Al Ittihadiyah Percut Sei Tuan serta mengetahui pengetahuan siswa/siswi mengenai Isi Piringku untuk mencukupi status gizi. Manfaat dari penelitian ini adalah sebagai informasi kepada khalayak ramai ataupun masyarakat tentang betapa pentingnya mengetahui tentang Isi Piringku sebagai pedoman gizi seimbang terbaru untuk dijadikan sebagai pacuan dalam menjaga dan mengontrol makan untuk pertumbuhan anak, dan sebagai tambahan informasi, bahan kajian ilmu pengetahuan, bahan masukan kegiatan bagi pihak sekolah SD Swasta Patria Al Ittihadiyah Percut Sei Tuan. Berikut hasil dari penelitian yang diperoleh dari 56 responden yang mengetahui slogan isi piringku dengan kategori baik adalah 14 responden, lalu yang mengetahui slogan isi piringku dengan kategori cukup adalah 13 responden, dan yang mengetahui slogan isi piringku dengan kategori kurang yaitu meliputi 29 responden. Dan status gizi responden diperoleh kurus yaitu 27 responden, normal meliputi 18 responden, dan gemuk meliputi 11 responden.

Kata Kunci : Hubungan Pengetahuan, Status Gizi, dan Isi Piringku.

**RELATIONSHIP OF KNOWLEDGE OF THE CONTENT OF ISI
PIRINGKU WITH NUTRITIONAL STATUS IN PRIVATE ELEMENTARY
SCHOOL PATRIA AL-ITTIHADIAH
PERCUT SEI TUAN**

FAHZAR GIOVANI

NIM. 0801162049

ABSTRACT

Efforts to improve nutrition aim to improve the nutritional status of the community, prioritizing high risk groups, namely infants, toddlers, school age, adolescents, pregnant women and nursing mothers as well as the elderly. This study used a quantitative approach survey method, the sample of this study was 56 students. With the aim of research to determine the relationship between knowledge of the contents of my plate and nutritional status in private SD Patria Al Ittihadiyah Percut Sei Tuan and to know the knowledge of students about the contents of my plate to meet nutritional status. The benefit of this research is as information to the general public or the public about how important it is to know about the contents of my plate as the latest balanced nutrition guidelines to be used as a race in maintaining and controlling eating for children's growth, and as additional information, scientific study materials, input for activities. for the Patria Al Ittihadiyah Elementary School, Percut Sei Tuan. The following are the results of the research obtained from 56 respondents who know the slogan of my plate contents in a good category is 14 respondents, then those who know the slogan of my plate contents in the sufficient category are 13 respondents, and those who know the slogan of my plate contents with a poor category include 29 respondents. And the nutritional status of respondents obtained thin, namely 27 respondents, normal includes 18 respondents, and fat includes 11 respondents.

Keywords:*knowledge, nutritional status, isi piringku*

LEMBAR PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI

Nama Mahasiswa : Fahzar Giovani
NIM : 0801162049
Program Studi : Ilmu Kesehatan Masyarakat
Peminatan : Gizi
Tempat/ Tgl Lahir : Medan, 16 April 1997
Judul Skripsi : Hubungan Pengetahuan Isi Piringku dengan Status Gizi di SD Swasta Patria Al – Ittihadiyah Percut Sei Tuan

Dengan Ini Menyatakan :

1. Skripsi ini merupakan hasil karya asli saya yang diajukan untuk memenuhi salah satu persyaratan memperoleh gelar S1 di Program Studi Ilmu Kesehatan Masyarakat UIN Sumatera Utara
2. Semua sumber yang saya gunakan dalam penulisan ini sudah saya cantumkan sesuai dengan ketentuan yang berlaku di Program Studi Ilmu Kesehatan Masyarakat UIN Sumatera Utara
3. Jika dikemudian hari terbukti bahwa karya asli saya atau merupakan hasil jiplakan dari karya orang lain, maka saya bersedia menerima sanksi yang berlaku di Program Studi Ilmu Kesehatan Masyarakat UIN Sumatera Utara

Medan, 03 Februari 2021
Yang membuat pernyataan,

FAHZAR GIOVANI
NIM. 0801162049

DAFTAR RIWAYAT HIDUP

Data Pribadi

Nama : Fahzar Giovani
NIM : 0801162049
Jenis Kelamin : Laki-laki
Tempat Tanggal Lahir : Medan, 16 April 1997
Kesehatan : Sangat Baik
Kewarganegaraan : Indonesia
Status Perkawinan : Belum Menikah
Agama : Islam
Alamat Lengkap : Tembung Pasar VII Jl. Makmur GG.
SidoharjoKab. Deli serdang Kec. Percut Sei Tuan
Desa Sambirejo Timur
Nomor Handphone : 0822-7350-3507

Pendidikan Formal

1. MIs Parmiyatu Wassa'adah : Tahun 2004 - 2010
2. MTs Al-jamiyatul Washliyah : Tahun 2010 - 2013
3. MA Lab. Iain Su Medan : Tahun 2013 - 2016
4. Fakultas Kesehatan Masyarakat UIN-SU : Tahun 2016 - 2020

Pengalaman Bekerja Lapangan

1. Pengalaman lapangan sebagai tenaga kesehatan di wilayah kerja puskesmas Sei Kepayang Asahan pada bulan Juli-September 2019
2. Pengalaman Magang di Rumah Sakit Haji Medan pada bulan Februari 2020

LEMBAR PERSETUJUAN

Judul Skripsi : Hubungan Pengetahuan Isi Piringku Dengan Status Gizi di
SD Swasta Patria Al-Ittihadiyah Percut Sei Tuan
Nama : Fahzar Giovani
Nim : 0801162049
Program Studi : Ilmu Kesehatan Masyarakat
Peminatan : Gizi

Menyetujui,
Pembimbing Skripsi



Reni Agustina Harahap SST, M.Kes

NIP. 1100000124

Diketahui,
Medan, 03 Februari 2021
Dekan FKM UIN-SU



Prof. Dr. Syafaruddin, M. Pd

NIP. 196207161990031004

Tanggal Lulus : 03 Februari 2021

HALAMAN PENGESAHAN

Skripsi dengan Judul:

**HUBUNGAN PENGETAHUAN ISI PIRINGKU DENGAN STATUS GIZI
DI SD SWASTA PATRIA AL-ITTIHADIAH PERCUT SEI TUAN**

Yang dipersiapkan dan dipertahankan oleh:

FAHZAR GIOVANI
NIM. 0801162049

Telah Diuji dan Dipertahankan Dihadapan Tim Penguji Skripsi Pada Tanggal
03 Februari 2021 dan Dinyatakan Telah Memenuhi Syarat Untuk Diterima:

TIM PENGUJI,
Ketua Penguji,



Dr. Mhd. Furqan, S.Si., M.Comp, Sc
NIP. 198008062006041003

Penguji I



Reni Agustina Hrp, SST, M.Kes
NIP. 1100000124

Penguji II



Fitriani P. Gurning SKM, M.Kes
NIP. 0111068602

Penguji Integrasi Keislaman



Dr. Azhari A. Tarigan, M. Ag
NIP. 197212041998031002

Medan, 03 Februari 2021
Program Studi Ilmu Kesehatan Masyarakat
Fakultas Kesehatan Masyarakat
Universitas Islam Negeri Sumatera Utara Medan



Prof. Dr. Syafaruddin, M. Pd
NIP. 196207161990031004

KATA PENGANTAR

Assalamu'alaikum Warahmatullahi Wabarakatuh

Puji syukur Alhamdulillah, penulis ucapkan kehadiran Allah SWT, tuhan yang Maha Esa, atas limpahan rahmat, ridho dan hidayah-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan Skripsi dengan judul **“Hubungan Pengetahuan Isi Piringku dengan Status Gizi di SD Swasta Patria Al-Ittihadiyah Percut Sei Tuan”** sebagai salah satu syarat untuk menyelesaikan Program Sarjana (S1), pada Program Sarjana Ilmu Kesehatan Masyarakat, Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Islam Negeri Sumatera Utara.

Dalam penulisan skripsi ini, penulis memiliki banyak hambatan dan juga rintangan yang dihadapi. Penulis menyadari dalam penulisan skripsi ini masih jauh dari kesempurnaan. Skripsi ini menjadi bukti tugas akhir selama 4 tahun menjadi mahasiswa pendidikan strata 1 untuk memperoleh gelar sarjana Kesehatan Masyarakat, serta sebagai bentuk pengembangan ilmu dan pengalaman yang didapatkan dalam melakukan penelitian. Selama penyusunan skripsi ini, penulis memiliki beragam figur, sosok, yang telah berjasa dalam men dukung dan membantu secara langsung maupun tidak langsung demi kelancaran penyelesaian skripsi ini, sehingga penulis mengucapkan terimakasih yang sangat tulus kepada:

1. Bapak Prof. Dr. H. Syahrin Harahap, M.A selaku Rektor Universitas Islam Negeri Sumatera Utara Medan
2. Bapak Prof. Dr. Syafaruddin, M.Pd selaku Dekan Fakultas Kesehatan Masyarakat UIN Sumatera Utara
3. Ibu Susilawati SKM, M.Kes selaku Ketua Program Studi Ilmu Kesehatan Masyarakat.
4. Ibu Dr. Tri Niswati Utami, S.Pd, M.Kes selaku dosen pembimbing akademik semasa berlangsungnya proses perkuliahan penulis.
5. Ibu Reni Agustina Harahap, SST, M.Kes selaku Dosen Pembimbing yang telah memberikan arahan serta bimbingan kepada peneliti untuk kelancaran dalam menyelesaikan proposal penelitian.
6. Bapak Dr. Azhari Akmal Tarigan, M.Ag sebagai dosen pembimbing kajian integrasi keislaman yang telah membimbing saya sampai selesai.

7. Bapak Dr. M. Furqan, Ssi., M.Comp,Sc selaku Ketua Penguji Skripsi yang telah memberikan masukan yang bermanfaat bagi penulis.
8. Seluruh Dosen Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Islam Negeri Sumatera Utara yang telah memberikan ilmu dan pengetahuan kepada penulis selama mengikut studi.
9. Abdul Wahab, ST, S.Pdi, selaku Kepala Sekolah SD Swasta Patria Al-Ittihadiyah Percut Sei Tuan yang telah memberikan izin dan bantuannya kepada peneliti untuk melakukan penelitian.
10. Bapak (Soleman), Ibu (Sri Sartika), Abang dan adik-adik tersayang (Salman Al-Fahrisy, Ananda Tasya, Fauzi Wijaya dan Fandu Kurniawan) tercinta atas segala bantuan, bimbingan, dorongan, dan doa restu yang diberikan kepada penulis selama melakukan penyusunan skripsi
11. HMI Komisariat FKM Uinsu yang menjadi wadah berorganisasi selama penulis aktif kuliah, Senat Mahasiswa FKM Uinsu yang menjadi wadah penulis berorganisasi selama 1 perodesasi 2018-2019 yang telah memberikan support, dan doa agar penulis dapat menyelesaikan skripsi.
12. Teruntuk Kerabat Dekat (Inggit, Rizki Hakiki, Musfadillah, Teger, Eka, Daim, Rahmat, Sasa, Vira, Fanny, Adhel, Uci), seluruh rekan dikelas IKM-2 Stambuk 2016 yang tidak bisa disebutkan satu persatu, dan Harta Wati Dalimunthe, S.Farm, yang telah memberikan dukungan dan doa kepada penulis.
13. Peminatan Gizi 2016 dan rekan-rekan seperjuangan stambuk 2016 yang telah membantu dan memberikan bantuan baik moril dan doa kepada penulis agar penulis dapat menyelesaikan skripsi.

Wassalamu'alaikum Wr. Wb.

Medan, 03 Februari 2021

Penulis

FAHZAR GIOVANI

NIM: 0801162049

DAFTAR ISI

ABSTRAK	ii
ABSTRACT	iii
LEMBAR PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI	iv
DAFTAR RIWAYAT HIDUP	v
LEMBAR PERSETUJUAN	vi
HALAMAN PENGESAHAN.....	vii
KATA PENGANTAR.....	viii
DAFTAR ISI.....	xi
DAFTAR GAMBAR.....	xiv
DAFTAR TABEL	xv
DAFTAR LAMPIRAN	xvi
BAB 1 PENDAHULUAN	1
1.1. Latar Belakang Masalah.....	1
1.2. Rumusan Masalah	5
1.3. Tujuan Penelitian.....	5
1.3.1. Tujuan Umum	5
1.3.2 Tujuan Khusus	5
1.4. Manfaat Penelitian.....	5
BAB 2 TINJAUAN PUSTAKA.....	9
2.1 Konsep Pengetahuan.....	9
2.1.1 Definisi Ilmu Pengetahuan	9
2.1.2 Konsep Ilmu Pengetahuan.....	10
2.1.3. Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Pengetahuan.....	10
2.2. Konsep Isi Piringku.....	12
2.2.1 Definisi Isi Piringku	12
2.2.2. Isi Piringku meneruskan program 4 sehat 5 sempurna.....	12
2.2.3 Panduan isi piringku	15
2.3. Konsep Status Gizi	18
2.3.1 Definisi Gizi	18
2.3.2 Definisi Status Gizi	19

2.3.3 Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Status Gizi.....	20
2.3.4 Penilaian Status Gizi	22
2.4. Kajian Integrasi Keislaman.....	25
2.4.1 Konsep Ilmu Pengetahuan Dalam Islam	25
2.4.2 Pengetahuan Isi Piringku sebagai Pedoman Gizi Seimbang dalam Qur'an dan Hadist	26
2.4.3 Konsep Status Gizi dalam al-Qur'an dan Hadis.....	31
2.5. Kerangka Teori	35
2.6. Kerangka Konsep.....	35
2.7. Hipotesa Penelitian.....	35
BAB 3 METODE PENELITIAN.....	43
3.1. Jenis dan Desain Penelitian	43
3.2. Lokasi dan Waktu Penelitian.....	43
3.2.1 Lokasi	43
3.2.2 Waktu	43
3.3. Populasi dan Sampel	43
3.3.1 Populasi	43
3.3.2 Sampel.....	44
3.3.3 Teknik Pengambilan Sampel.....	44
3.4. Variabel Penelitian	44
3.5. Definisi Operasional.....	45
3.6. Aspek Pengukuran.....	46
3.6.1 Aspek Pengukuran Pengetahuan Isi Piringku	46
3.6.2 Aspek Pengukuran Status Gizi.....	47
3.7. Uji Validitas dan Reliabilitas	48
3.7.1 Uji Validitas	48
3.7.2 Uji Reliabilitas.....	48
3.8. Teknik Pengumpulan Data	49
3.8.1 Jenis Data	49
3.8.2 Alat dan Instrument Penelitian	49
3.8.3 Prosedur Pengumpulan Data	50
3.9. Analisis Data	50

3.9.1 Analisis Univariat.....	51
3.9.2 Analisis Bivariat.....	51
BAB 4 HASIL DAN PEMBAHASAN	55
4.1 Hasil Penelitian	55
4.1.1 Deskripsi Lokasi Penelitian.....	55
4.1.2 Karakteristik Responden	55
4.1.3 Analisis Univariat.....	57
4.1.4 Analisis Bivariat	59
4.2 Pembahasan	61
4.2.1 Pengetahuan Isi Piringku.....	61
4.2.2 Status Gizi	62
4.3.2 Hubungan Pengetahuan Isi Piringku dengan Status Gizi.....	62
BAB 5 KESIMPULAN DAN SARAN	66
5.1 Kesimpulan.....	66
5.2 Saran.....	66
DAFTAR PUSTAKA	68
LAMPIRAN.....	70

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.5 Kerangka Teori.....	35
Gambar 2.6 Kerangka Konsep.....	35

DAFTAR TABEL

Tabel 3.6 Definisi Operasional	45
Tabel 3.6.2 Aspek Pengukuran Status Gizi.....	47
Tabel 4.1 Distribusi Responden Berdasarkan Kelompok Kelas	56
Tabel 4.2 Distribusi Responden Berdasarkan Kelompok Umur.....	56
Tabel 4.3 Distribusi Responden Berdasarkan Jenis Kelamin... ..	57
Tabel 4.4 Distribusi Responden Berdasarkan Pengetahuan Isi Piringku.....	58
Tabel 4.5 Distribusi Responden Berdasarkan Status Gizi	59
Tabel 4.6 Analisis Hubungan Pengetahuan Isi Piringku dengan Status Gizi	60

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Kuesioner Penelitian.....	70
Lampiran 2 Surat Penelitian Awal	72
Lampiran 3 Surat Informed Consent.....	73
Lampiran 4 Foto Penelitian.....	74
Lampiran 5 Foto Surat Selesai Penelitian	74
Lampiran 6 Data Statistik Responden.....	75

BAB 1

PENDAHULUAN

1.1. Latar Belakang Masalah

Sebagai negara yang sedang berkembang dan sedang membangun, bangsa Indonesia masih memiliki beberapa ketertinggalan dan kekurangan jika dibandingkan dengan negara lain yang sudah lebih maju. Salah satunya, adalah dalam bidang kesehatan, khususnya di persoalan gizi. Berkaitan dengan gizi, Indonesia adalah negara yang mengalami dua masalah gizi yaitu kekurangan gizi dan juga kelebihan gizi. (Aryastami, 2017).

Di Indonesia, upaya perbaikan gizi menduduki peranan penting dalam membangun kesehatan. Upaya perbaikan gizi bertujuan untuk meningkatkan status gizi masyarakat, diprioritaskan pada kelompok masyarakat resiko tinggi yaitu kelompok bayi, balita, usia sekolah, remaja, ibu hamil dan ibu menyusui serta usia lanjut. Upaya perbaikan gizi perlu dilakukan secara terpadu, lintas program dan lintas sektor agar lebih berdaya guna dan berhasil guna menuju tercapainya sumber daya manusia yang memadai (Kulas, 2013). Oleh sebab itu, Indonesia seharusnya melakukan pergerakan yang cepat dalam penanganan permasalahan gizi, seperti penyuluhan, edukasi, memberikan bantuan dalam bentuk panganan sesuai yang ada di slogan Isi piringku, dan lain sebagainya untuk memberikan Pengetahuan gizi. Menguatkan program yang sudah dibuat yaitu slogan Isi Piringku yang merupakan pedoman gizi seimbang.

Islam mengatur segala aspek kehidupan manusia termasuk dalam bidang kesehatan, salah satunya adalah ilmu gizi. Islam mengatur umatnya untuk mengonsumsi makanan yang halal, baik dan tidak berlebihan. Hal ini tercantum dalam beberapa ayat al-quran yang menjelaskan tentang aturan makan dan minum:

يَا أَيُّهَا النَّاسُ كُلُوا مِمَّا فِي الْأَرْضِ حَلَالًا طَيِّبًا وَلَا تَتَّبِعُوا خُطُوَاتِ الشَّيْطَانِ إِنَّهُ لَكُمْ عَدُوٌّ مُّبِينٌ

“Hai sekalian manusia, makanlah yang halal lagi baik dari apa yang terdapat di bumi,” (QS. Al-Baqarah: 168).

Allah telah memberikan perhatian yang sangat besar terhadap ilmu pengetahuan. Hal ini bisa dibuktikan dengan turunya surat yang pertama

kali menyerukan kepada manusia untuk membaca, mengajarkan ilmu pengetahuan yang belum diketahui serta menunjukkan kedudukan qalam (pena), yaitu alat yang digunakan oleh Allah dalam mengajarkan manusia untuk menulis (Najati, 2002). Oleh karena itu, sudah semestinya pemerintah dan tenaga kesehatan harus turun langsung dalam memberikan pengetahuan gizi.

Pengetahuan gizi dapat diartikan sebagai kemampuan seseorang untuk mengingat kembali kandungan gizi makanan serta kegunaan zat gizi tersebut dalam tubuh. Pengetahuan gizi ini meliputi proses kognitif yang dibutuhkan untuk menggabungkan beberapa informasi gizi dengan perilaku makan, agar struktur pengetahuan yang baik tentang gizi dan kesehatan bisa dikembangkan (Emilia, 2008).

Anak dengan pendidikan sekolah dasar berusia sekitar (6-12 tahun), usia ini juga termasuk dalam masa pertumbuhan dan perkembangan. Makanan dengan nutrisi yang tinggi dapat mempengaruhi tumbuh kembang otak beserta organ – organ di dalam tubuh anak. Diusia tersebut anak sudah mampu lebih aktif dalam memilih makanan termasuk dalam memilih makanan jajanan atau cemilan yang mereka sukai dan dapat disebut sebagai konsumen aktif (Istiany, 2014).

Ketika seorang anak memasuki usia Sekolah, ia dapat mulai terpengaruh dengan lingkungan luar, seperti guru, teman sebaya, satu grup atau perkumpulan, orang lain yang ada di sekitar sekolah, dan juga adanya pengaruh dari media. Dari pengaruh tersebut dikelompokkan dalam faktor internal dan eksternal. Dimana faktor internal yaitu faktor yang berpengaruh positif yang berasal dari pengetahuan dan sikap terhadap konsumsi buah dan sayur. Faktor eksternal, yaitu peluang sertahambatan yang berasal dari luar diri seperti ketersediaan pangan buah juga sayur, pendidikan ibu, pendapatan keluarga, dan media sosialisasi terhadap konsumsi sayur dan buah. (Vereecken, et.al., (2004) dalam Aswatini, et.al 2008). Penduduk yang berumur ≥ 10 tahun memiliki kecenderungan mengonsumsi sayuran dan buah-buahan masih minim

dibawah anjuran dan tidak terjadi perubahan yang signifikan antara tahun 2007 sebesar 93,6%, sedangkan pada tahun 2013 93,5%. (Riskesdas 2013).

Anak usia 5-14 tahun memiliki kecenderungan 20% mengonsumsi buah dan sayur lebih rendah dibandingkan dengan orang dewasa 30-59 tahun, terdapat di Negara Afrika, Amerika, dan Asia di 14 wilayah bagian. Di Asia Tenggara mendapatkan hasil sangat rendah yaitu 182 g/hari rata-rata anak usia 5-14 tahun mengonsumsi buah. Dari rekomendasi yang dikeluarkan WHO konsumsi buah dan sayur sebanyak 400 g (5 porsi) perhari, sangat berbeda jauh dengan hasil tersebut (Lock et. al. 2005).

Masyarakat Indonesia kini masih sangat kekurangan mengonsumsi sayuran dan buah-buahan. Jumlah konsumsi sayuran rata-rata penduduk Indonesia baru 63,3% dari jumlah konsumsi yang dianjurkan, dan pada buah-buahan baru 62,1% dari jumlah konsumsi yang dianjurkan (Indriyani Astuti, 2018).

Dari hasil Riset Kesehatan Dasar (2018) menunjukkan bahwa di Indonesia masalah gemuk atau gizi lebih pada anak umur 5-12 tahun masih tinggi yaitu (20,0%) terdiri dari gemuk (10,8%) dan sangat gemuk atau obesitas (9,2%). Prevalensi gemuk terdiri di Papua (15,3%) dan terendah di Nusa Tenggara Timur (3,7%). Berjumlah 12 provinsi dengan prevalensi sangat gemuk secara nasional, yaitu Aceh, Jambi, Bengkulu, Bangka Belitung, Kepulauan Riau, DKI Jakarta, DI Yogyakarta, Jawa Timur, Banten, Bali, Kalimantan Timur, Papua. Kemudian terdapat di Indonesia prevalensi kurus (menurut IMT/U) pada anak umur 5-12 adalah (9,2%) terdiri dari kurus (6,8%) dan sangat kurus (2,4%). Prevalensi sangat kurus paling tinggi adalah sebanyak 8 Provinsi. yaitu Bangka Belitung, DKI Jakarta, Jawa Barat, DI Yogyakarta, Bali, Kalimantan Timur, Kalimantan Utara, Sulawesi Utara.

Sumatera Utara memiliki banyak wilayah pesisir, salah satunya adalah Percut. Percut merupakan kelurahan dari Percut Sei Tuan, Kabupaten Deli Serdang. Masyarakat Pesisir biasanya identik dengan pekerjaannya sebagai nelayan. Dan tentu dari pekerjaannya sebagai

nelayan atau penangkap ikan, tentu masyarakat pesisir bisa mengonsumsi makanan bergizi seperti ikan dan lainnya sebagai salah satu bentuk contoh daripada konsep makan isi piringku. Namun, pola pikir masyarakat belum tentu sama dengan apa yang kita pikirkan. Meskipun rutinitas dan aktivitas masyarakat Percut identik dengan Nelayan dan Menangkap Ikan, belum tentu hasil dari yang dikerjakan akan dikonsumsi sendiri. Selain kurangnya pengetahuan gizi, juga faktor ekonomi yang menjadi masalah yang ada.

Penelitian ini dilakukan di SD Swasta Patria Al-ittihadiyah, Jalan M. Yusuf jantan, Dusun X Desa Percut, Percut Sei Tuan. Peneliti memilih lokasi tersebut dikarenakan sudah melakukan survey awal. Survei pendahuluan ini dilakukan pada bulan Februari 2020 terhadap 15 anak SD Swasta Patria Al-Ittihadiyah Percut yaitu anak kelas V(A) dan V(B). Dari hasil survey, didapati bahwa 6 anak mengetahui apa itu slogan Isi Piringku dan 9 anak tidak mengetahui apa itu slogan Isi Piringku tersebut. Dan dari penghitungan IMT yang dilakukan, didapati permasalahan status gizi yaitu 7 anak yang menderita gizi lebih, 3 terdapat di kelas V(A) dan 2 terdapat di kelas V(B), lalu 6 anak didapati menderita gizi kurang, 2 terdapat di kelas V(A) dan 6 di kelas V(B), kemudian 5 anak memiliki IMT yang normal yakni 3 anak kelas V(A) dan 2 anak kelas V(B).

Alasan peneliti melakukan penelitian di SD Swasta Patria Al-Ittihadiyah Percut Sei Tuan adalah karena peneliti melihat bahwa masih kurangnya pengetahuan tentang yang ingin diteliti yaitu slogan Isi Piringku. Ditambah lagi, kurangnya pengetahuan mengenai informasi kesehatan terkait permasalahan gizi di Indonesia terkhususnya beradan di kawasan pesisir yang ada Sumatera Utara. Oleh karena itu, peneliti ingin melakukan penelitian di sekolah tersebut dengan maksud dan tujuan untuk memberikan kuesioner agar mendapatkan data-data mengenai pengetahuan terhadap slogan isi piringku dan juga data status gizi terhadap anak di SD di SD Swasta Patria Al-Ittihadiyah Percut Sei Tuan tersebut.

1.2. Rumusan Masalah

Gizi merupakan salah satu faktor penting yang menentukan tingkat kesehatan dan keserasian antara perkembangan fisik dan perkembangan mental. Tingkat keadaan gizi normal tercapai bila kebutuhan zat gizi optimal terpenuhi. Tingkat gizi seseorang dalam suatu masa bukan saja ditentukan oleh konsumsi zat gizi pada masa lampau, bahkan jauh sebelum masa itu (Budyanto, 2002).

Rumusan masalah dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui adanya Hubungan Pengetahuan Isi Piringku Dengan Status Gizi di SD Swasta Patria Al Ittihadiyah Percut Sei Tuan.

1.3. Tujuan Penelitian

1.3.1. Tujuan Umum

Untuk mengetahui Hubungan Pengetahuan Isi Piringku Dengan Status Gizi di SD Swasta Patria Al Ittihadiyah Percut Sei Tuan

1.3.2. Tujuan Khusus

1. Mengetahui tingkat pengetahuan tentang Isi Piringku terhadap siswa/siswi di SD Swasta Patria Al Ittihadiyah Percut Sei Tuan
2. Mengetahui status gizi terhadap siswa/siswi di SD Swasta Patria Al Ittihadiyah Percut Sei Tuan
3. Mengetahui Hubungan Pengetahuan Isi Piringku Dengan Status Gizi di SD Swasta Patria Al Ittihadiyah Percut Sei Tuan

1.4. Manfaat Penelitian

Adapun manfaat penelitian ini sebagai berikut:

1. Sebagai tambahan informasi, bahan kajian ilmu pengetahuan, dan menambah pengalaman baru terkait penelitian yang berhubungan dengan penelitian Hubungan Pengetahuan Isi Piringku dengan status Gizi di SD swasta Patria Al-Ittihadiyah Percut
2. Sebagai tambahan informasi, pengetahuan, bahan masukan kegiatan bagi pihak sekolah SD Swasta Patria Al Ittihadiyah Percut Sei Tuan tentang Hubungan Pengetahuan Isi Piringku

Thadap Status Gizi di SD Swasta Patria Al Ittihadiyah Percut Sei Tuan.

3. Sebagai bahan kajian untuk peneliti agar kiranya dapat memaksimalkan penelitian yang dibuat untuk dapat diteruskan dipenelitian-penelitian berikutnya.
4. Sebagai bahan referensi bacaan dan kepustakaan bagi pihak akademik dan mahasiswa Fakultas Kesehatan Masyarakat terkait penelitian Hubungan Pengetahuan Isi Piringku dengan Status Gizi di SD Swasta Patria Al- Ittihadiyah Percut.
5. Sebagai informasi kepada khalayak ramai ataupun masyarakat tentang betapa pentingnya mengetahui tentang Isi Piringku sebagai pedoman gizi seimbang terbaru untuk dijadikan sebagai pacuan dalam menjaga dan mengontrol makan untuk pertumbuhan anak

BAB 2

TINJAUAN PUSTAKA

2.1 Konsep Pengetahuan

2.1.1 Definisi Ilmu Pengetahuan

Pengetahuan merupakan informasi yang ditemukan dan diperoleh manusia melalui pengamatan akal agar dapat mengenali suatu obyek atau kejadian yang belum pernah dilihat atau dirasakan sebelumnya. Pengetahuan adalah ilmu rasional yang menjadi tolak akur saat membicarakan sesuatu. Pengetahuan sering kali dijadikan sebagai acuan untuk mengetahui tingkat kecerdasan seseorang.

Pengetahuan adalah hasil penginderaan manusia, atau hasil pengetahuan seseorang terhadap objek melalui indera yang dimilikinya (mata, hidung, telinga, dan sebagainya). (Notoatmodjo, 2010)

Pengetahuan berasal dari kata “tahu” (KBBI, 2008). Kata tahu, memiliki arti antara lain adalah dapat mengerti setelah melihat (menyaksikan, mengalami, dan sebagainya), mengenal serta mengerti.

Dapat disimpulkan dari beberapa definisi diatas bahwa pengetahuan adalah ilmu yang mempelajari tentang ilmu rasional dalam berfikir yang sumbernya adalah dari sebuah pengamatan yang menjadikannya buah pemikiran untuk dapat di bicarakan atau pun di diskusikan.

2.1.2 Konsep Ilmu Pengetahuan

Konsep sentral Nashr tentang pengetahuan, sebagaimana dielaborasi dalam buku Sains dan Peradaban dalam Islam adalah unitas; yaitu paham kesatupaduan dan interelasi dari semua yang ada, sehingga dengan mempertimbangkan kesatupaduan kosmos, seseorang dapat menuju ke arah kesatupaduan Ilahi yang dibayangkan dalam kesatuan Alam. Ide unitas dalam ilmu pengetahuan ini merupakan ide turunan dari syahadah: la ilaha illa Allah. Ide unitas bukanlah hanya menjadi sifat ilmu pengetahuan dan seni Islam, ia juga mendominasi pengungkapan ilmu pengetahuan dan seni tersebut. Dengan konsep unitas atau yang lazim disebut tauhid itu pula memungkinkan terjadinya integrasi keaneka-ragaman pengetahuan ke

dalam keterpaduan. Dalam arti kata lain, ide unitas dapat memungkinkan integrasi pengetahuan dan tindakan manusia ke dalam sebuah kesatuan yang harmonis. Sebab, menurut Nashr, ide unitas semacam ini bukan hanya khas Islam namun juga lazim dalam semua peradaban tradisional, termasuk Kristen. Namun, aplikasinya di dalam Islam dapat melahirkan sesuatu yang unik, yang tidak ditemukan dalam kedudukan yang sama pada peradaban dari tradisi lainnya. Menurut Nashr, kosmologi bisa menjadi “alat integrasi konseptual” karena tujuannya yaitu untuk mengadakan sebuah pengetahuan yang memperlihatkan keterkaitan segala sesuatu dan mengadakan hubungan dengan tingkat-tingkat hierarki kosmik satu sama lain dan, akhirnya, dengan prinsip tertinggi. Dengan demikian, ia menjadi suatu pengetahuan yang memungkinkan terjadinya integrasi keanekaragaman dalam suatu keterpaduan. Menurutnya, adanya perbedaan pandangan dan lahirnya berbagai pemikiran tentang ilmu pengetahuan, tak lain karena adanya perbedaan tingkat fakultas yang dimiliki manusia, yang meliputi: intelek, imajinasi, rasio, dan indera (Kurniawan, 2012).

2.1.3 Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Pengetahuan

Menurut Notoatmojo (2007), ada beberapa faktor yang mempengaruhi pengetahuan, yaitu:

1. Pendidikan

Tingkat pendidikan akan mempengaruhi seseorang dalam memberi respon terhadap sesuatu yang datang dari luar. Orang dengan pendidikan tinggi akan memberikan respon yang lebih rasional terhadap informasi yang datang dan akan berpikir sejauh mana keuntungan mempunyai pendidikan yang lebih tinggi.

2. Media Massa

Melalui berbagai media baik cetak maupun elektronik berbagai informasi dapat diterima masyarakat, sehingga seseorang yang lebih sering kontak dengan media massa (TV, radio, majalah, pamflet, dan lain - lain) akan memperoleh informasi yang lebih banyak dibandingkan dengan orang yang tidak pernah

menerima informasi media. Ini berarti informasi media massa mempengaruhi tingkat pengetahuan yang dimiliki oleh seseorang.

3. Ekonomi

Dalam memenuhi kebutuhan pokok atau kebutuhan primer maupun juga kebutuhan sekunder, keluarga dengan status ekonomi yang baik akan lebih mudah tercukupi, dibandingkan keluarga dengan status ekonomi yang tidak baik atau rendah. Hal ini mempengaruhi pemenuhan kebutuhan sekunder. Jadi, dapat disimpulkan bahwa ekonomi dapat mempengaruhi pengetahuan seseorang tentang berbagai hal.

4. Hubungan sosial

Manusia adalah makhluk sosial dimana dalam kehidupan salingberinteraksi antara satu dengan yang lain. Individu yang berinteraksi secara terus menerus akan lebih banyak mendapat informasi. Sementara itu, faktor hubungan sosial juga mempengaruhi kemampuan individu dalam berkomunikasi untuk menerima pesan, dengan baik, dan demikian hubungan sosial dapat mempengaruhi tingkat pengetahuan seseorang tentang suatu hal.

5. Pengalaman

Pengalaman seorang individu tentang berbagai hal biasa diperoleh dari lingkungan kehidupan dalam proses perkembangannya, misalnya sering mengikuti kegiatan. Kegiatan yang mendidik misalnya seminar organisasi dapat memperluasjangkauan pengalamannya, karena dari berbagai kegiatan tersebut informasi tentang suatu hal dapat diperoleh.

2.2. Konsep Isi Piringku

2.2.1 Definisi Isi Piringku

Kementrian Kesehatan mempromosikan konsep untuk mendukung promosi gizi seimbang, yang dikenal dengan “Isi Piringku”. Konsep isi piringku sekilas mengangkat konsep *My Plate* punya Amerika

Serikat, hanya saja yang membedakan porsi makan dan susunan hidangan yang ada didalamnya. Isi Piringku hampir menyerupai 4 sehat 5 sempurna, namun diperjelas dengan bahasa yang lebih sederhana. Isi Piringku merupakan salah satu pedoman gizi seimbang terbaru yang memperbaharui dari 4 sehat 5 sempurna dan 10 pokok gizi seimbang.

Menurut Panduan Umum Gizi Seimbang (PUGS), bahwa nasi, lauk, sayur dan buah yang alamiah terdapat nilai yang tinggi yaitu sebagai makanan pokok dengan sumber energi. Sumber protein dan lemak terdapat pada lauk, sumber mineral dan vitamin terdapat pada sayur dan buah. Vitamin dan mineral sangat bermanfaat bagi kesehatan, perkembangan dan pertumbuhan yang terdapat pada buah dan sayur.

2.2.2 Isi Piringku meneruskan program 4 sehat 5 sempurna

Bapak Gizi Indonesia, Prof. DR. Poorwo Sudarmo pada tahun 1950, mengatakan bahwa nasi, lauk pauk seperti ikan, tahu, tempe, daging, ayam, dan telur, kemudian sayur, lalu terakhir segelas susu merupakan bagian dari menu 4 Sehat 5 Sempurna. Melihat kebiasaan makan masyarakat Indonesia lahirlah pedoman 4 Sehat 5 Sempurna, Pedoman ini gencar dalam rangka menyukkseskan sadar gizi dan menjadi populer dikalangan anak-anak. Bahkan menjadi hafalan zaman dulu sejak masih duduk dibangku Sekolah Dasar.

Kementerian Kesehatan (Kemenkes) resmi mengampanyekan penggantian slogan 4 Sehat 5 Sempurna menjadi Isi Piringku pada tahun 2017. Konsultan Gizi dari Iradat Consultant, Rita Ramayulis, Memperbaharui kampanye Isi Piringku dengan dua alasan. Pertama, terjadi pergeseran kehidupan, yaitu tingginya gula dan lemak pada pola makan. Kedua, aktivitas masyarakat Indonesia yang menurun drastis (Mimi Rohmitriasih, 2018).

Lain dengan 4 Sehat 5 Sempurna, Isi Piringku lebih menggambarkan porsi makan dalam satu piring terdiri dari 50 persen karbohidrat dan protein. Dan 50 persen lagi sisanya dipenuhi oleh buah dan sayur. Isi 4 sehat 5 sempurna lebih menekankan pada jenis

karbohidrat, lauk pauk, sayuran dan buahan, serta susu. Sedangkan isi piringku tidak hanya mengutamakan pada jenis makanannya saja tetapi juga membatasi konsumsi gula, garam, dan lemak sehari-hari (Lusiana Mustinda, 2019).

Kementerian Kesehatan mengampanyekan slogan Isi Piringku menggantikan slogan 4 Sehat 5 Sempurna untuk menjadi pedoman konsumsi masyarakat sehari-hari agar dapat memenuhi gizi seimbang. Direktur Jendral Kesehatan Masyarakat Kementerian Kesehatan, Anung Sugihantono, mengatakan kalau hanya berbicara 4 sehat 5 sempurna tanpa keseimbangan, tidak cukup tepat untuk mengakomodasikan perkembangan ilmu gizi yang baru.

Seiring dengan berkembangnya ilmu gizi yang baru, pedoman 4 sehat 5 sempurna berubah menjadi gizi seimbang yang terdiri atas 10 pesan tentang menjaga gizi. Dari 10 pesan tersebut, terdapat empat pesan pokok yaitu pola makan gizi seimbang, minum air putih yang cukup, aktivitas fisik minimal 30 menit perhari, lalu mengukur tinggi dan berat badan yang tepat untuk mengetahui kondisi kesehatan tubuh. Dalam kampanye tersebut menekankan untuk membatasi konsumsi gula, garam, dan lemak sehari-hari. Seseorang dalam sehari dapat mengonsumsi gula paling banyak ialah empat sendok teh, garam satu sendok teh, dan penggunaan minyak goreng atau lemak maksimal 5 sendok makan (Dwi Murdaningsih, 2017). Prof Dr Hardiansyah, MS, Ketua Umum Pergizi Pangan Indonesia mengatakan alasan mengapa perlu adanya pedoman gizi seimbang salah satunya adalah Penyakit Tidak Menular (PTM) dan kegemukan meningkat. Dilain sisi, anak yang mengalami stunting masih tinggi jumlahnya dan menjadi masalah tersendiri. Dengan menerapkan pedoman gizi seimbang ini diharapkan dapat menjadi pedoman untuk masyarakat Indonesia agar memenuhi kebutuhan gizi dan nutrisi. Anak Indonesia diharapkan tidak ada lagi yang mengalami kegemukan, tidak kerempeng dan tidak kekurangan gizi, dengan adanya pedoman gizi seimbang ini. (Lusiana Mustinda, 2019)

Menurut Kemenkes, Indonesia sedang menghadapi beban ganda masalah gizi, maka dari itu sangat penting pemahaman masyarakat mengenai gizi dan nutrisi. Satu sisi, masih banyak masyarakat Indonesia yang menghadapi masalah kurang gizi, stunting, dan kurus. Satu sisi lain, masih banyak masyarakat Indonesia dihadapkan dengan obesitas, berbagai Penyakit Tidak Menular (PTM) berbahaya. Misalnya, diabetes, stroke, dan penyakit jantung. Berdasarkan Riset Kesehatan Dasar pada tahun 2018, di Indonesia prevalensi hipertensi mencapai 40%. Penderita hipertensi harus minum obat setiap hari, dan itu menjadi beban tersendiri bagi Negara. Hipertensi juga menjadi faktor risiko penyakit tidak menular seperti, jantung, stroke, diabetes. Kemenkes menyatakan, seseorang yang rendah kualitas kesehatannya salah satu penyebabnya adalah kurang makan sayur dan buah, kurang aktivitas fisik, tidak rutin cek kesehatan.

Dalam data Riskesdas, Indonesia terdapat berbagai macam buah dan sayur yang secara mudah didapatkan, tapi masyarakat yang mengonsumsi sayur dan buah masih dalam jumlah yang cukup kurang dari 10% (Indriyani Astuti, 2018). Data Riskesdas 2013, menunjukkan bahwa proporsi penduduk Indonesia ≥ 10 tahun kurang makan sayur dan buah adalah 93,5%. Hasil ini, tidak nampak berbeda dengan data riskesdas tahun 2007 yaitu 93,6%.

2.2.3 Panduan isi piringku

Dalam isi piringku menggambarkan seberapa banyak makanan yang harus ada didalam piring dan juga jenis makanan apa yang dipilih. Kementerian Kesehatan menganjurkan porsi isi piringku adalah makanan pokok sebanyak $\frac{2}{3}$ dari $\frac{1}{2}$ piring, lauk pauk (sumber protein) sebanyak $\frac{1}{3}$ dari $\frac{1}{2}$ piring, sayur-sayuran sebanyak $\frac{2}{3}$ dari $\frac{1}{2}$ piring, buah-buahan sebanyak $\frac{1}{3}$ dari $\frac{1}{2}$ piring (sebagai sumber vitamin dan mineral). Empat bahan makanan tersebut sekilas mirip dengan konsep 4 Sehat 5 Sempurna, namun yang membedakannya adalah porsi makan dan komponen susu yang dihilangkan. Karena susu merupakan makanan sumber protein yang sudah terdapat dalam kelompok lauk pauk (Manji Lala, 2019).

Dalam satu porsi Isi Piringku, separuh bagian piring berisi karbohidrat, protein dan separuh bagian lagi disarankan sayur-sayuran dan buah-buahan. Pembagian makanan dalam isi piringku adalah, setengah porsi piring makan terdiri dari sayuran dan buahan dengan beragam jenis dan warna. Seperempat piring makan diisi dengan protein, seperti ikan, ayam, atau kacang-kacangan, batasi konsumsi daging merah ataupun daging olahan. Seperempat piring makan dipenuhi oleh karbohidrat dari biji-bijian utuh, nasi merah, gandum utuh, atau pasta, dalam pemilihan sumber karbo hati-hati dengan roti atau beras putih karena kandungan gulanya tergolong tinggi. Lalu lengkapi dengan sedikit minyak sehat, seperti minyak zaitun, minyak kedelai, minyak jagung dan minyak kanola, dan hindari minyak yang mengandung lemak jenuh atau kolesterol tinggi. Terakhir, konsumsi air putih yang cukup dan batasi konsumsi susu serta produk turunannya. Membatasi konsumsi susu hingga 2 gelas perhari, jus sekita satu gelas perhari, dan hindari mengonsumsi minuman dengan kandungan gula tinggi (Nutrisi Untuk Bangsa, 2018).

Panduan Isi Piringku dari Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, yaitu sebagai berikut:

1. Makanan Pokok

Makanan pokok adalah makanan yang mengandung karbohidrat yang setiap hari dikonsumsi atau telah menjadi bagian dari budaya makan berbagai etnis di Indonesia sejak dulu. Macam ragam makanan pokok sesuai dengan keadaan tempat dan budaya, yaitu beras, jagung, singkong, ubi, talas, sagu. Serta produk olahan, seperti roti, pasta, dan mie.

Pada panduan makanan gizi seimbang, isi dalam satu piring dianjurkan mengonsumsi makanan pokok sebanyak 150 nasi atau setara dengan tiga centong nasi, atau tiga buah kentang ukuran sedang (300 gram), atau 1/5 gelas mie kering (75 gram).

2. Lauk-Pauk

Lau pauk terdiri dari protein hewani dan nabati. Sumber protein hewani seperti, daging (sapi, kambing), unggas (ayam, bebek), ikan serta makanan laut, telur, susu, dan hasil olahan lain. Sumber protein nabati seperti tahu, tempe, dan kacang-kacangan (kacang merah, kacang tanah, kacang hijau, kacang polong dll). Dalam panduan makanan gizi seimbang, isi dalam satu piring disarankan makan lauk hewani sekitar 75 gram ikan kembung, serta dua potong daging ayam tanpa kulit dengan ukuran sedang (80 gram), atau dua potong daging sapi dengan ukuran sedang (70 gram). Protein nabati yaitu mengonsumsi tahu 100 gram, atau dua potong tempe dengan ukuran sedang (50 gram).

3. Sayur-sayuran

Sayuran adalah sumber vitamin dan mineral. Mengandung karoten, vitamin A, vitamin C, zat besi, dan fosfor. Vitamin dan mineral yang ada dalam sayur berperan sebagai antioksidan. Ada jenis sayur yang dapat langsung dikonsumsi mentah, dan ada yang harus dimasak dengan cara direbus, dikukus, ditumis. Contoh sayuran yang banyak dikonsumsi seperti, terong, timun, daun selada, labu siam, rebung, kangkung, daun ubi, lobak, buncis, tomat, wortel, bayam, dll. Dalam panduan makanan gizi seimbang, isi dalam satu piring disarankan mengonsumsi 150 gram sayur atau dengan ukuran satu mangkuk sedang.

4. Buah-buahan

Jangan lupakan buah-buahan juga sebagai sumber vitamin dan mineral. Yang memiliki banyak vitamin seperti, vitamin A, B, B1, B6, C, mineral, serta serat yang berperan sebagai antioksidan. Dengan mengonsumsi buah setiap hari dapat mencegah berbagai penyakit seperti, jantung, stroke, mencegah kanker dan tekanan darah tinggi, meningkatkan imunitas tubuh dan banyak manfaat lainnya. Contoh buah-buahan yang sering

dikonsumsi seperti, pisang, jambu, mangga, jeruk, belimbing, apel, pepaya, rambutan, dll. Dalam panduan makanan gizi seimbang, isi dalam satu piring sebaiknya mengonsumsi sekitar 2 potong pepaya sedang (150 gram), dua buah jeruk sedang (110 gram), dan satu pisang ambon kecil (50 gram).

5. Panduan Penting Lainnya

Tidak hanya pada makanan, panduan gizi seimbang 'Isi Piringku' dari Kemenkes RI juga meliputi anjuran minum air putih 8 gelas perhari, mencuci tangan pakai sabun, dan berolahraga fisik minimal 30 menit setiap hari.

Dengan mengonsumsi air putih 8 gelas perhari dapat memelihara fungsi ginjal, terhindar dari dehidrasi, melancarkan pencernaan, melembabkan kulit, dan dapat mengontrol kalori.

Sebelum dan sesudah makan disarankan mencuci tangan dengan sabun selama 20 detik bersama air mengalir. Untuk mencegah kuman/penyakit yang menempel ditangan masuk kedalam tubuh, dan mencegah dari penyakit diare, dan cacangan.

Walaupun sudah menerapkan makanan gizi seimbang dengan porsi yang sesuai, penting juga untuk melakukan aktivitas fisik selama 30 menit setiap hari. Dengan berolahraga dapat membakar kalori, juga banyak manfaat bagi tubuh untuk mencegah penyakit dan kesehatan mental. (Amelia Puteri, 2020).

Menurut Kemendikbud RI (2016) didalam buku Gizi dan Kesehatan Anak Usia Sekolah Dasar, terdapat kebutuhan gizi anak Sekolah (Per-orang per-hari), yaitu:

1. Kelompok umur 7-9 tahun, mengonsumsi sumber energy sebanyak 1850 kkal, protein 49 gram, lemak 72 gram, karbohidrat 254 gram, serat 26 gram dan air (mineral) 1990 liter, untuk jenis kelamin laki-laki dan perempuan

2. Kelompok umur 10-12 tahun:
 - a. Laki-laki: Mengonsumsi sumber energy sebesar 2100 kkal, protein 56 gram, lemak 70 gram, karbohidrat 289 gram, serat 30 gram, dan air (mineral) 1800 liter.
 - b. Perempuan: Mengonsumsi sumber energy sebesar 2000 kkal, protein 60 gram, lemak 67 gram, karbohidrat 275 gram, serat 28 gram, dan air (mineral) 1800 liter

2.3. Konsep Status Gizi

2.3.1 Definisi Gizi

Gizi merupakan kebutuhan dasar manusia yang amat sangat penting, gizi dibutuhkan untuk mempertahankan kelangsungan hidup serta memberikan bahan bakar untuk beberapa proses tubuh dalam mencapai kualitas hidup. Gizi juga dipandang sebagai faktor penentu yang penting guna untuk mempertahankan kesehatan dan mencegah penyakit. Salah satu tujuan gizi ialah untuk peningkatan konsumsi sayuran, buah serta sereal. Setiap orang harus makan-makanan yang beranekaragam dan memenuhi syarat gizi.

Gizi berasal dari bahasa arab “Al Gizzai” yang memiliki arti makanan dan manfaat untuk kesehatan. Al Gizzai juga dapat diartikan sari makanan yang bermanfaat untuk kesehatan. Ilmu Gizi merupakan ilmu yang mempelajari cara memberikan makanan yang sebaik-baiknya agar tubuh selalu dalam kesehatan yang optimal. Untuk keberlangsungan hidup dan meningkatkan kualitas hidup, setiap orang memerlukan 5 kelompok gizi (karbohidrat, protein, lemak, vitamin dan mineral) dalam jumlah cukup, tidak berlebihan, dan tidak juga kekurangan (Reni dkk, 2008).

Pengertian gizi dalam kesehatan reproduksi adalah bagaimana seorang individu, mampu untuk mencukupi kebutuhan gizi yang diperlukan tubuhnya, supaya individu tersebut tetap berada dalam keadaan sehat dan baik secara fisik atau mental. Juga mampu menjalankan sistem metabolisme dan reproduksi, baik fungsi atau prosesnya secara alamiah dengan keasan tubuh yang sehat (Marmi, 2013).

Gizi adalah proses metabolisme dalam tubuh makhluk hidup untuk menerima bahan-bahan dari lingkungan hidupnya juga menggunakan bahan-bahan tersebut agar dapat menghasilkan berbagai aktivitas penting dalam tubuhnya (Mary E, 2011).

2.3.2 Definisi Status Gizi

Status gizi adalah keadaan yang diakibatkan oleh status keseimbangan antara jumlah asupan (intake) zat gizi dan jumlah yang dibutuhkan (requirement) oleh tubuh untuk berbagai fungsi biologis (pertumbuhan fisik, perkembangan, aktivitas, pemeliharaan kesehatan, dan lainnya) (Suyanto, 2009). Menurut Supariasa (2016) status gizi adalah ekspresi dari keadaan keseimbangan dalam bentuk variabel tertentu, atau perwujudan dari nutrire dalam bentuk variabel tertentu.

Status gizi kurang atau yang lebih sering disebut undernutrition merupakan keadaan gizi seseorang dimana jumlah energi yang masuk lebih sedikit dari energi yang dikeluarkan. Hal ini dapat terjadi karena jumlah energi yang masuk lebih sedikit dari anjuran kebutuhan individu (Wardlaw, 2007).

Status gizi lebih (overnutrition) merupakan keadaan gizi seseorang dimana jumlah energi yang masuk ke dalam tubuh lebih besar dari jumlah energi yang dikeluarkan (Nix, 2005).

Menurut Supariasa (2017), gizi adalah suatu proses organisme yang menggunakan makanan yang dikonsumsi secara normal melalui proses digesti, absorpsi, transportasi, penyimpanan, metabolisme, dan pengeluaran zat-zat yang tidak digunakan untuk mempertahankan kehidupan, pertumbuhan, dan fungsi normal organ-organ serta menghasilkan energi.

2.3.3 Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Status Gizi

Faktor-faktor yang mempengaruhi status gizi (Supariasa, 2009) dibagi menjadi 2, yaitu:

1. Faktor Langsung
 - a. Keadaan Infeksi

Scrimshaw, et.al (1989 dalam Supriasa, 2009), menyatakan bahwa ada hubungan yang erat antara infeksi (bakteri, virus dan parasit) dengan kejadian malnutrisi. Ditekankan, bahwa terjadi interaksi yang sinergis antara malnutrisi dengan penyakit infeksi. Mekanisme patologisnya dapat bermacam-macam, baik secara sendiri-sendiri maupun bersamaan, yaitu penurunan asupan zat gizi akibat kurangnya nafsu makan, menurunnya absorpsi dan kebiasaan mengurangi makan pada saat sakit, peningkatan kehilangan cairan atau zat gizi akibat penyakit diare, mual atau muntah-muntah dan pendarahan terus menerus, serta meningkatnya kebutuhan baik dari peningkatan kebutuhan akibat sakit dan parasit yang terdapat di dalam tubuh.

b. Konsumsi Makan

Pengukuran konsumsi makan sangat penting untuk mengetahui kenyataan apa yang dimakan oleh masyarakat dan hal ini dapat berguna untuk mengukur status gizi dan menemukan faktor diet yang dapat menyebabkan malnutrisi.

2. Faktor Tidak Langsung

a. Pengaruh budaya

Hal-hal yang perlu diperhatikan dalam pengaruh budaya antara lain sikap terhadap makanan, penyebab penyakit, kelahiran anak, dan produksi pangan. Sikap terhadap makanan seperti terdapat pantangan, tahayul, dan tabu dalam masyarakat menyebabkan konsumsi makanan menjadi rendah. Jarak kelahiran anak yang terlalu dekat dan jumlah anak yang terlalu banyak akan mempengaruhi asupan gizi dalam keluarga. Konsumsi zat gizi keluarga yang rendah, juga dipengaruhi oleh produksi pangan.

Rendahnya produksi pangan disebabkan karena para petani masih menggunakan teknologi yang bersifat tradisional.

b. Pola pemberian makanan

Program pemberian makanan tambahan merupakan program untuk menambah nutrisi pada balita, biasanya diperoleh saat mengikuti posyandu. Adapun pemberian makanan tambahan tersebut berupa makanan pengganti ASI yang biasa didapat dari puskesmas setempat (Almatsier, 2009).

c. Faktor sosial ekonomi

Faktor sosial ekonomi dibedakan berdasarkan yaitu antara data sosial dan data ekonomi.

Data sosial, meliputi keadaan penduduk di suatu masyarakat, keadaan keluarga, pendidikan, perumahan, penyimpanan makanan, air dan kakus. Dan Data Ekonomi meliputi pekerjaan, pendapatan keluarga, kekayaan yang terlihat seperti tanah, jumlah ternak, perahu, mesin jahit, kendaraan dan sebagainya serta harga makanan yang tergantung pada pasar dan variasi musim.

Di Indonesia yang jumlah pendapatan penduduk sebagian besar adalah golongan rendah dan menengah akan berdampak pada pemenuhan bahan makanan terutama makanan yang bergizi (Almatsier, 2009).

d. Pola Asuh Keluarga

Pola asuh adalah pola pendidikan yang diberikan orang tua kepada anak-anaknya. Setiap anak membutuhkan cinta, perhatian, kasih sayang yang akan berdampak terhadap perkembangan fisik, mental dan emosional.

e. Produksi pangan

Data yang relevan untuk produksi pangan adalah penyediaan makanan keluarga, sistem pertanian, tanah, peternakan dan perikanan serta keuangan.

f. Pelayanan Kesehatan dan Pendidikan

Pelayanan kesehatan meliputi ketersediaan pusat-pusat pelayanan kesehatan yang terdiri dari kecukupan jumlah rumah sakit, jumlah tenaga kesehatan, jumlah staf dan lain-lain. Fasilitas pendidikan meliputi jumlah anak sekolah, remaja dan organisasi karang tarunanya serta media massa seperti radio, televisi dan lain-lain. Perilaku sehubungan dengan peningkatan dan pemeliharaan kesehatan (health promotion behaviour). Misalnya makan makanan yang bergizi, olah raga dan sebagainya termasuk juga perilaku pencegahan penyakit (health prevention behavior) yang merupakan respon untuk melakukan pencegahan penyakit (Almatsier, 2009).

2.3.4 Penilaian Status Gizi

Penilaian status gizi (PSG) menurut Hartriyanti dan Triyanti (2007) adalah interpretasi dari data yang didapatkan dari berbagai metode untuk mengidentifikasi populasi atau individu yang berisiko status gizi buruk. Menurut (Supariasa, Bakri, dan Fajar, 2016) pada dasarnya status gizi dibagi menjadi dua yaitu secara langsung dan tidak langsung.

1. Penilaian status gizi secara langsung

a. Pengukuran Antropometri

Antropometri adalah pengukuran terhadap dimensi/komposisi tubuh (Hartriyanti dan Triyanti, 2007, Supariasa dkk, 2012). Sedangkan antropometri gizi adalah berhubungan dengan berbagai macam pengukuran dimensi tubuh dan komposisi tubuh dan tingkat umur dan tingkat gizi. Berbagai jenis ukuran tubuh antara lain : berat badan, tinggi badan, lingkaran lengan atas tebal lemak bawah kulit. Antropometri secara umum digunakan untuk melihat keseimbangan asupan protein dan energi.

b. Klinis

Pemeriksaan klinis adalah metode ini sangat penting untuk menilai status gizi masyarakat. Metode ini umumnya

digunakan untuk survey klinis secara tepat tanda- tanda klinis umum dari kekurangan salah satu atau lebih zat gizi dan untuk mengetahui tingkat status gizi seorang dengan melakukan pemeriksaan fisik yaitu tanda dan gejala atau riwayat penyakit.

c. Biokimia

Penilaian status gizi dengan biokimia adalah pemeriksaan specimen yang diuji secara laboratoris yang dilakukan pada berbagai macam jaringan. Jaringan tubuh yang digunakan antara lain darah, urine, tinja dan juga beberapa jaringan tubuh seperti hati dan otot. Penilaian ini dilakukan untuk suatu peringatan bahwa kemungkinan terjadi keadaan malnutrisi yang lebih parah lagi.

d. Biofisik

Penilaian status gizi secara biofisik adalah metode penentuan status gizi dengan melihat kemampuan fungsi dan melihat perubahan struktur dari jaringan. Umumnya digunakan untuk kejadian tertentu seperti buta senja.

2. Penilaian secara tidak langsung

a. Survey Konsumsi

Makanan Survey konsumsi makanan adalah metode penentuan status gizi secara tidak langsung dengan melihat jumlah dan jenis zat dan gizi yang dikonsumsi. Kesalahan dalam survey makanan bisa disebabkan oleh perkiraan yang tidak tepat dalam menentukan jumlah makanan yang dikonsumsi balita, kecenderungan untuk mengurangi makanan yang banyak dikonsumsi dan menambah makanan yang sedikit dikonsumsi (The Flat Slope Syndrome), membesar-besarkan konsumsi makanan yang bernilai sosial tinggi, keinginan melaporkan konsumsi vitamin dan mineral tambahan, dan kesalahan dalam mencatat (food record).

b. Statistik Vital

Menganalisis data beberapa statistik kesehatan seperti angka kematian berdasarkan umur, angka kesakitan dan kematian karena penyebab tertentu dan data lainnya yang berhubungan dengan gizi

c. Faktor Ekologi

Malnutrisi merupakan masalah ekologi sebagai hasil interaksi antara beberapa faktor fisik, biologis dan lingkungan budaya. Jumlah makanan yang tersedia sangat tergantung dengan keadaan ekologi seperti iklim, tanah irigasi, dan lain-lain.

Penilaian status gizi yang biasa atau sering digunakan untuk menentukan status gizi seseorang adalah Antropometri. Secara umum, Antropometri artinya adalah ukuran tubuh manusia. Dan ditinjau dari sudut pandang gizi, maka Antropometri Gizi langsung berhubungan dengan berbagai macam pengukuran dimensi-dimensi tubuh dan juga komposisi tubuh dari berbagai tingkatan umur dan tingkatan gizi.

Antropometri secara umum digunakan untuk dapat melihat ketidakseimbangan asupan energi dan protein. Ketidakseimbangan ini, terlihat pada pola pertumbuhan fisik dan proporsi jaringan tubuh seperti lemak, otot, dan jumlah air didalam tubuh. Indeks yang digunakan untuk berat badan menurut umur adalah (BB/U), tinggi badan menurut umur adalah (TB/U), berat badan menurut tinggi badan adalah (BB/TB), lingkaran lengan atas menurut umur adalah (LLA/U), dan Indeks massa Tubuh menurut Umur (IMT/U). (Supriasa, 2001)

2.4. Kajian Integrasi Keislaman

2.4.1 Konsep Ilmu Pengetahuan dalam Islam

Islam meupakan agama dengan rahmat bagi seluruh alam. Ajaran Islam sangat menjunjung tinggi ilmu pengetahuan. Mengikuti sejarah hidup Rasulullah SAW, ayat Al Qur'an yang pertama kali turun berbunyi:

اقْرَأْ بِاسْمِ رَبِّكَ الَّذِي خَلَقَ - خَلَقَ الْإِنْسَانَ مِنْ عَلَقٍ - اقْرَأْ وَرَبُّكَ الْأَكْرَمُ
الَّذِي عَلَّمَ بِالْقَلَمِ - عَلَّمَ الْإِنْسَانَ مَا لَمْ يَعْلَمْ

Yang artinya: Bacalah dengan (menyebut) nama Tuhanmu yang menciptakan (1), Dia telah menciptakan manusia dari segumpal darah (2), Bacalah, dan Tuhanmulah Yang Maha Mulia (3), Yang mengajar (manusia) dengan pena (4), Dia mengajarkan manusia apa yang tidak diketahuinya (5), yang bermakna perintah untuk memahami atau memerhatikan segala peristiwa yang terjadi di alam semesta ini dengan rasa keimanan atas keagungan Allah SWT.

Ilmu dalam bahasa Arab disebut Ilm. Ilm ini memiliki arti luas. Tidak memiliki batas dikotomis antara ilmu agama dan ilmu non agama. Baik itu kajian sains dan teknologi, sosial budaya, ataupun religi, semua merupakan bidang ilmu pengetahuan. Kata Ilm pun termasuk kata yang banyak ditemukan dalam Al-Quran. Bahkan, Allah SWT memiliki salah satu nama dari Asmaul Husna yang erat kaitannya dengan ilmu, yaitu Al-‘Alim, yang artinya Maha tahu.

Pada zaman milenial yang ditandai dengan pesatnya kemajuan ilmu pengetahuan, dan teknologi canggih, telah menjadi tantangan nyata yang harus dihadapi umat Islam saat ini. Tidak bisa dipungkiri peradaban yang lahir saat ini sarat dengan nilai-nilai yang sangat bersifat duniawi.

Materealistik, hedonis, konsumtif, dan sekularistik telah menggerus nilai-nilai agama. Seolah, agama tidak bisa mengiringi perkembangan zaman, dan terancam tidak relevan lagi. Di dalam Islam antara ilmu dan iman adalah dua hal yang tidak bisa dipisahkan. Keduanya merupakan satu kesatuan integral yang mendasari perilaku manusia sebagai khalifah di muka bumi.

Ilmu harus selalu berada dalam kontrol iman. Ini berarti, produk ilmu dari seorang muslim, baik itu teknologi, sosial maupun budaya harus menjadi sesuatu yang bermanfaat bagi umat manusia sepanjang masa. Tidak membawa kesesatan atau keburukan yang bisa menghancurkan peradaban umat manusia. Ilmu pada hakikatnya jelas bersumber pada Allah SWT.

2.4.2 Pengetahuan sebagai Pedoman Gizi Seimbang dalam Qur'an dan Hadist

Islam mengatur seluruh aspek kehidupan manusia termasuk dalam bidang kesehatan, salah satunya yaitu ilmu gizi. Islam mengatur umatnya untuk mengonsumsi makanan yang halal lagi baik dan tidak berlebihan. Hal ini tercantum dalam beberapa ayat al-quran yang menerangkan tentang aturan makan dan minum: “Hai sekalian manusia, makanlah yang halal lagi baik dari apa yang terdapat di bumi,” (QS. Al-Baqarah: 168); Ayat tersebut menjelaskan bahwa manusia diwajibkan untuk mengonsumsi makanan yang halal serta dalam jumlah yang seimbang. Hal ini sesuai dengan teori yang dikaji dalam ilmu gizi, yang disebut dengan prinsip gizi seimbang. Gizi seimbang adalah susunan makanan sehari-hari yang mengandung zat-zat gizi dalam jenis dan jumlah yang sesuai dengan kebutuhan tubuh, dengan memerhatikan prinsip keanekaragaman atau variasi makanan, aktivitas fisik, kebersihan, dan berat badan ideal.

Kebiasaan buruk yang sering kita lakukan adalah saat sedang puasa yaitu balas dendam saat berbuka. Makan terlalu banyak, tidak bisa mengontrol diri, karena tubuh terlalu lemas dan lapar saat siang hari. Makan berlebihan dan tidak terkontrol boleh jadi akan memberikan kepuasan diri sendiri, namun sayangnya, tubuh tidak demikian, makan terlalu banyak justru memberikan banyak sekali masalah. Dari sisi kesehatan efek makan banyak bisa membuat perut begah dan kembung, diare, obesitas, kolesterol naik bahkan insomnia. Lebih jauh lagi dalam islam, berlebih-lebihan dalam sesuatu adalah tercela dan dilarang apalagi dalam masalah makanan dan minuman.

Islam merupakan ajaran yang bersumber dari al-Qur'an dan Hadis (Masjufuk Zuhdi, 1992). Yang mengatur hubungan manusia dengan Khaliknya, dengan dirinya dan dengan manusia sesamanya. Hubungan manusia dengan Khaliknya tercakup dalam perkara akidah dan ibadah. Hubungan manusia dengan dirinya mencakup dalam hal akhlak, makanan, dan pakaian. Hubungan manusia dengan sesamanya tercakup dalam perkara mua'amalah dan uqubat (sanksi) (Taqhiyuddin al-nabhani, 2001).

Hubungan manusia dengan dirinya, salah satunya yaitu makanan. Manusia perlu makan untuk menjaga agar tubuhnya tetap melakukan

segala proses fisiologis. Makanan berfungsi untuk menjamin kelangsungan hidup, yaitu ada yang berfungsi sebagai sumber tenaga, pembangun, dan pelindung atau pengatur segala proses (Kus Irianto dan Kusno Waluyu, 2004).

Bagi manusia permasalahan makanan masih dianggap sebagai sesuatu yang sekuler atau sesuatu yang dianggap tabu untuk dibicarakan (Thobieb al-Asyhar, 2003).

Mereka menganggap bahwa makanan yang ia makan merupakan sumber energi yang hanya mendatangkan manfaat, namun tidak memperhatikan bahwa makanan dapat pula menjadi sumber bahaya apabila makanan yang dikonsumsi tidak sesuai dengan aturan yang ada atau sesuai syariat agama (Dwi Santy Damayanti, 2014).

Seperti dalam firman Allah swt. QS. 'Abasa/80: 24. yang membahas betapa pentingnya memperhatikan makanan.

yang artinya: Maka hendaklah manusia itu memperhatikan makanannya.

Dari ayat tersebut, maka jelas slogan isi piringku yang dibuat oleh Kementerian Kesehatan Republik Indonesia sebagai pengganti dari 4 sehat 5 sempurna itu sangat berhubungan. Karena, memperhatikan makanan dapat meningkatkan imunitas tubuh, hingga memperbaiki status gizi masyarakat. Slogan isi piringku mengharuskan kita memperhatikan makanan, apakah sudah mencukupi kandungan gizinya atau belum mencukupi. Oleh sebab itu, perlu adanya tambahan pengetahuan yang luas yang seharusnya diberikan tenaga kesehatan kepada masyarakat agar dapat mengetahui tentang isi piringku sebagai pedoman gizi seimbang.

Ayat di atas tersebut tidak hanya diperuntukan untuk memperhatikan makanan yang bersifat berbahaya. Namun, juga tentang memperhatikan makanan dari segala jenis aspek yang ada, yaitu seperti makanan yang merupakan tolak ukur dari segala cerminan penilaian awal yang bisa mempengaruhi berbagai bentuk perilaku seseorang. Makanan bagi umat Islam, itu tidak sekedar sarana pemenuhan kebutuhan secara

lahiriyah, tetapi juga merupakan bagian dari kebutuhan spiritual. Selain itu, kemuliaan akhlak dan adat istiadat suatu bangsa juga dipengaruhi oleh jenis makanan dan cara memperolehnya. Halal dan haram makanannya pun juga telah diatur, karena masalah ini tidak hanya menyangkut hubungan antar sesama manusia namun juga hubungan antara manusia dengan Tuhan.

Salah satu cara dalam memperhatikan makanan adalah dengan melihat bagaimana makanan tersebut terhindar dari bakteri yang dapat merugikan atau bagaimana cara menjaga kebersihannya.

Berikut ini yang dicontohkan oleh Rasulullah saw. melalui sabda beliau yang artinya adalah: Telah menceritakan kepada kami Qutaibah bin Sa'id; Telah menceritakan kepada kami Lais, demikian juga telah diriwayatkan dari jalur yang lain, dan telah menceritakan kepada kami Muhammad bin Rumi, telah mengabarkan kepada kami al-Lais dari Abu Zubair dari Jabir dari Rasulullah saw., beliau bersabda: "Tutuplah oleh kalian bejana-bejana, rapatkanlah tempat-tempat minuman, tutuplah pintu-pintu, dan matikanlah lampu, karena setan tidak dapat membuka ikatan tempat minum, pintu, dan bejana itu. Jika kalian tidak mendapatkan penutupnya kecuali dengan membentangkan sepotong kayu di atas bejananya dan menyebut nama Allah, maka lakukanlah. Karena tikus dapat merusak pemilik rumah dengan membakar rumahnya." Tapi Qutaibah dalam hadisnya tidak menyebutkan; "dan tutuplah pintu- pintu".

Ibnu Muflih berkata bahwa cara menutup wadah atau meletakkan kayu di atasnya memiliki suatu hikmah, yaitu untuk melahirkan kebiasaan-kebiasaan seperti menutup wadah dan tidak melupakannya, sehingga dapat mencegah hewan melata yang lewat di sekitarnya, hal ini dilakukan pada waktu malam dan siang hari. (Dwi Santy Damayanti, 2014)

Dalam syarah Muslimnya, Imam al-Nawawi berkata, "para ulama menyebutkan beberapa faedah dari perintah menutup bejana atau geribah, di antaranya adalah:

1. Menjaga (makanan dan minuman) dari setan, karena setan tidak dapat menyingkap tutup bejana dan tidak dapat menguraikan ikatan geribah.
2. Menjaganya dari wabah penyakit yang turun pada satu malam di setiap tahun.
3. Menjaganya dari terkena kotoran.
4. Menjaganya dari berbagai serangga, karena bisa saja serangga dapat jatuh atau masuk ke dalam bejana atau geribah, lalu ia meminumnya, sedangkan ia tidak menyadari keberadaan serangga tersebut, atau ia meminumnya pada malam hari, (sehingga ia tidak dapat melihatnya) akibatnya ia terganggu dengan binatang tersebut. (Imam al-Nawawi). Dari yang telah dipaparkan, bahwa betapa pentingnya memperhatikan makanan, yaitu mulai menjaga makanan dari kotoran, serangga, wabah penyakit hingga menjaga makanan dari setan. Namun tidak demikian di zaman modern ini, kemakmuran hidup dengan taraf ekonomi yang semakin meningkat turut mempengaruhi gaya hidup manusia. (M. Rosidin Nawawi, 2014).

Seperti manusia yang lebih banyak makan di warung-warung dan di restoran yang kebersihannya belum terjamin dibandingkan dengan memasak di rumah. Terutama juga, dalam hal memilih makanan. Banyak varian yang gunanya hanya memenuhi selera lidah semata.

Perkembangan ini tentunya akan memiliki dampak dalam hal pola makan, yaitu pola makan yang tidak teratur, dengan mengonsumsi segala hal yang diinginkan selera makan atau hawa nafsu tanpa sedikit pun memperhatikan kondisi kesehatan ataupun tidak sama sekali. Hal ini, tidak mengherankan bagi manusia yang pada dasarnya tidak puas dalam satu hal saja begitupun dengan soal makanan. Sifat seperti ini merupakan sifat yang berlebih-lebihan, dalam firman Allah SWT. QS. al- A'raf/7:31. sebagai berikut:

يٰۤاَيُّهَا مَخْدُوۡنَ اٰنۡ يَنْتَظِرُوۡنَ كَلِمَةً مِّنۡ سِجِّدٍ وَّكُلُوۡا وَاَشْرَبُوۡا وَلَا تُسْرِفُوۡا اِنَّهٗ لَا يُحِبُّ الْمُسْرِفِيۡنَ

“Wahai anak cucu Adam! Pakailah pakaianmu yang bagus pada setiap (memasuki) masjid, makan dan minumlah, tetapi jangan berlebihan. Sungguh, Allah tidak menyukai orang yang berlebih-lebihan.” (QS. Al-A'raf: 31)

2.4.3 Konsep Status Gizi dalam al-Qur'an dan Hadis

Islam telah memberikan gambaran tentang pentingnya kesehatan dan gizi. Beberapa ayat dan surat bahkan secara perinci memberikan penjelasan dan manfaat mengonsumsi makanan bergizi.

Status gizi adalah ukuran keberhasilan dalam pemenuhan nutrisi untuk anak yang diindikasikan oleh berat badan dan tinggi badan anak. Status gizi juga didefinisikan sebagai status kesehatan yang dihasilkan oleh keseimbangan antara kebutuhan dan masukan nutrisi. Penelitian status gizi merupakan pengukuran yang didasarkan pada data antropometri serta biokimia dan riwayat diet (Beck, 2000)

Mengatur dan menjaga pola makan, Dapat meningkatkan status gizi setiap orang. Terlebih lagi apabila memakan makanan yang sehat lagi baik, menerapkan apa yang pemerintah buat yaitu dengan gerakan slogan Isi Piringku yang menggantikan 4 sehat 5 sempurna sebagai pedoman gizi seimbang.

Dalam al-Qur'an sendiri, *ṭa'ām* (makanan) dengan berbagai bentuknya terulang sebanyak 48 kali. Antara lain, berbicara tentang berbagai aspek berkaitan dengan makanan. Selain itu, ada juga yang digunakan untuk objek yang berkaitan dengan air minum.

Hal ini sebagaimana terdapat dalam Q.S. al-Baqarah: 249, dalam ayat ini lafadh *ṭa'ām* diungkapkan secara umum untuk segala sesuatu yang dapat dimakan dan kadang juga diungkapkan untuk sesuatu yang dapat diminum. Lafadz *ṭa'ām* juga digunakan untuk menunjukkan makanan tertentu, yakni tergantung pada konteks pembicaraan dalam ayat tersebut. Yaitu terdapat dalam Q.S. al-Ma'idah: 96, yang mempunyai arti ikan dan makhluk hidup lainnya yang hidup di air.

Dalam surat al-Baqarah: 168 dijelaskan bahwa mengonsumsi makanan halal dan bergizi adalah perintah Allah kepada seluruh umat manusia, dan di ayat selanjutnya dikatakan memilih makanan yang halal sama dengan melindungi diri dari perilaku buruk.

Dalam surat lain yaitu surat al-An`am: 141 dikatakan bahwa mengonsumsi makanan halal dan bergizi mendorong sifat kedermawanan dan tidak israf. Dan di dalam Al-Quran Q.S Al-Maidah:88 dikatakan bahwa makanan halal dan bergizi berfungsi meningkatkan takwa.

Makanan sendiri menurut pakar Ilmu gizi adalah bahan selain obat yang mengandung zat-zat gizi dan atau unsur- unsur atau ikatan kimia yang dapat diubah menjadi zat gizi oleh tubuh, yang berguna bila dimasukkan ke dalam tubuh. (Almatsier, 2002)

Terkait tentang makanan, dalam hukum Islam dijelaskan bahwa syarat suatu makanan yang diharamkan itu harus bersih, baik bendanya, cara memperolehnya maupun cara menghidangkannya. Adapun selera manusia itu suka atau tidak, bergizi apa tidak itu juga masalah lain, tidak perlu dikaitkan dengan hukum makanan, karena dalam ajaran Islam dapat dipastikan kehalalan makanan bersumber dari pada jenis makanan nabati atau hewani.

Dalam Q.S. al-Baqarah: 61, ayat ini menjelaskan tentang jenis-jenis makanan yang berkaitan dengan kisah Bani Israil, dimana mereka selalu membangkang dan mengingkari nikmat-nikmat yang telah Allah berikan kepada mereka. Bahkan mereka juga mengingkari dan mendustakan Nabi Musa a.s yang diutus Allah untuk menyelamatkan mereka dari kekuasaan Fir'aun yang kejam. (Syaikh Ahmad Syakir, 2014), dan di Q.S Al-Maidah: 26, ketika mereka tersesat di padang Tih selama empat puluh tahun, Allah telah meneduhkan dan melindungi mereka dari panas terik matahari dengan awan, kemudian Allah juga suatu ketika menurunkan manna dan salwa sebagai makanan yang lezat dan bergizi.

Didalam ilmu gizi yang ada di makanan thayyib (baik) adalah makanan yang digunakan untuk memenuhi beberapa fungsi sebagai berikut:

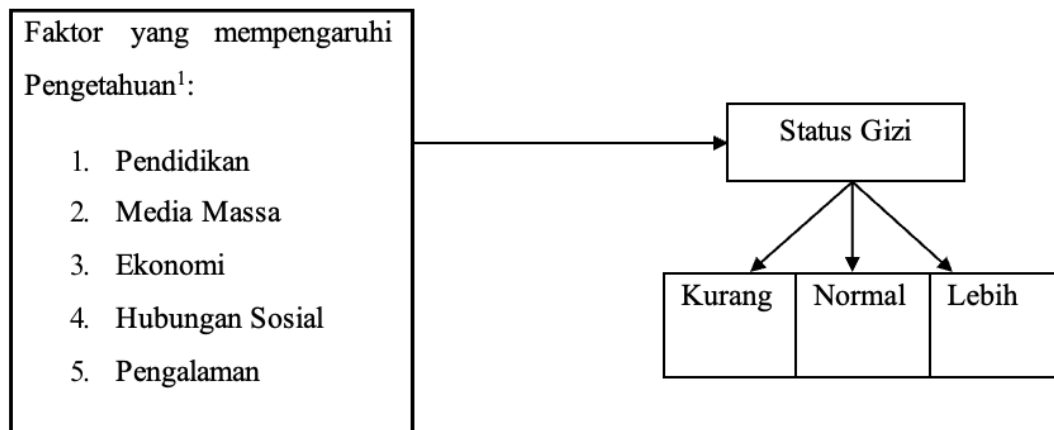
1. Memenuhi kepuasan jiwa yang meliputi, memberikan rasa kenyang, memenuhi kebutuhan naluri dan kepuasan jiwa, serta memenuhi kebutuhan social dan budaya.
2. Memenuhi fungsi fisiologik yang meliputi, memberikan tenaga (energi), mendukung pertumbuhan sel-sel baru untuk pertumbuhan badan, mendukung pembentukan sel-sel atau bagian-bagian sel untuk menggantikan sel yang rusak atau terpakai, mengatur metabolisme zat-zat gizi dan keseimbangan cairan serta asam basa serta berfungsi dalam pertahanan tubuh. (Achmad Djaelani Sediaotama, 1990)

Selain yang telah dijelaskan diatas, ada juga makanan yang harus dikonsumsi oleh tubuh manusia yaitu makanan yang mengandung banyak gizi didalamnya, meskipun tidak ada makanan yang semuanya mengandung zat gizi secara lengkap dalam kwantum masing-masing yang mencukupi kebutuhan tubuh, maka manusialah yang seharusnya cermat memilah milih makanan tersebut yang memberikan kemanfaatan dalam tubuh. Dan sebaliknya, jika makanan yang dikonsumsi sehari- hari tidak dipilih dengan baik dan benar, maka tubuh akan mengalami kekurangan zat-zat gizi esensial tertentu. Adapun zat esensial yang dimaksud yaitu zat gizi yang harus didapatkan dari makanan. seperti halnya karbohidrat, protein, lemak, mineral, vitamin, dan air. Akibat kurangnya gizi pada proses tubuh yang bergantung pada zat- zat gizi apa yang kurang, maka dari itulah Allah telah berulang kali menekankan melalui ayat-ayat al-Qur'an kepada manusia untuk selalu memperhatikan tentang makanannya. Baik itu tentang kehalalan hukum, cara memperolehnya, dan baik buruk bagi tubuh.

Tidak hanya kekurangan gizi yang diperhatikan dalam tubuh saja, akan tetapi kelebihan gizi juga perlu diperhatikan. Karena, jika seorang kelebihan gizi dapat menyebabkan kegemukan atau obesitas pada tubuh. Di dalam al-Qur'an Allah telah menjelaskan bahwasanya manusia tidak boleh berlebihan dalam hal apapun termasuk dalam hal makanan. Hal itu terdapat pada QS. Al-A'raf : 31.

Maksud dari ayat diatas adalah bahwa Allah melarang kepada manusia untuk tidak berlebih-lebihan dalam segala hal, baik itu mengkonsumsi makan dan minum ataupun menggunakan pakaian yang dibutuhkan oleh tubuh. Karena, hal tersebut senada dengan gizi yang ada dalam makanan, apabila mengkonsumsi gizi secara berlebihan dapat menyebabkan kegemukan dan obesitas. Kegemukan adalah salah satu faktor terjadinya berbagai penyakit degeneratif dalam tubuh, seperti tekanan darah tinggi, diabetes, hipertensi, jantung koroner, hati dan kantong empedu. (M. Quraish Shihab, Tafsir Al-Misbah).

2.5. Kerangka Teori



Gambar 2.1. Kerangka Teori

Sumber: (Notoatmojo, 2007)

2.6. Kerangka Konsep



Gambar 2.2. Kerangka Konsep

2.7. Hipotesa Penelitian

H1: Terdapat Hubungan antara Pengetahuan Isi Piringku dengan Status Gizi

BAB 3

METODE PENELITIAN

3.1 Jenis dan Desain Penelitian

Jenis penelitian ini adalah penelitian kuantitatif yang bersifat analitik dengan pendekatan desain cross sectional survey. Yaitu, suatu penelitian dimana pengumpulan data dilakukan secara bersamaan. Penelitian ini dilakukan dengan tujuan utama yaitu untuk melihat dan mengetahui adanya Hubungan Pengetahuan Isi Piringku Dengan Status Gizi anak SD di Sd Swasta Patria Al Ittihadiyah di Percut Sei Tuan.

3.2 Lokasi dan Waktu Penelitian

3.2.1 Lokasi

Penelitian ini dilakukan di Sekolah Dasar (SD) Swasta Patria Al-Ittihadiyah di Jl. M Yusuf Jintan Dusun X, Percut, Kec. Percut Sei Tuan, Kab. Deli Serdang, Prov. Sumatera Utara.

3.2.2 Waktu

Survei dan penelitian ini di lakukan dari bulan Februari sampai November 2020.

3.3 Populasi dan Sampel

3.3.1 Populasi

Populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas obyek/subyek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya. (Sugiyono, 2018). Populasi dalam penelitian ini adalah siswa/siswi kelas V yang berjumlah 56 orang. Dengan perincian kelas V(A) adalah sebanyak 28 siswa dan kelas V(B) sebanyak 28 siswa.

3.3.2 Sampel

Sampel adalah bagian atau jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut. Bila populasi besar, dan peneliti tidak mungkin mempelajari semua yang ada pada populasi, misal karena keterbatasan dana, tenaga dan waktu, maka peneliti akan mengambil sampel dari populasi itu. Apa yang dipelajari dari sampel tersebut, kesimpulannya akan diberlakukan untuk populasi. Untuk sampel yang diambil dari populasi harus betul-betul representative (Sugiyono, 2018). Sampel dalam penelitian ini adalah semua yang termasuk dalam populasi, yaitu, 58 sampel.

3.3.3 Teknik Pengambilan Sampel

Sampling atau teknik pengambilan sampel merupakan sebuah proses penyeleksian jumlah dari populasi untuk dapat mewakili populasi. Teknik pengambilan sampel adalah bergabai cara yang ditempuh untuk pengambilan sampel agar mendapatkan sampel yang benar-benar sesuai dengan seluruh subjek penelitian tersebut (Nursalam, 2013).

Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini adalah *total sampling*. Yaitu keseluruhan sampel merupakan pusat penelitian dengan 58 sampel. Total sampling adalah teknik pengambilan sampel dimana jumlah sampel sama dengan jumlah populasi (Sugiyono, 2011).

3.4 Variabel Penelitian

1. Variabel Bebas (*independent variable*), menurut Sugiyono (2013), menjelaskan bahwa yang dimaksud dengan variabel independen atau variabel bebas adalah variabel yang mempengaruhi atau menjadi sebab perubahan dan timbulnya variabel dependen atau variabel terikat. Pada penelitian ini, variabel independennya yaitu pengetahuan isi piringku
2. Variabel Terikat (*dependent variable*), menurut Sugiyono (2013), menjelaskan bahwa yang dimaksud dengan variabel dependen atau variabel terikat adalah variabel yang dipengaruhi

atau menjadi akibat adanya dari variabel independen. Pada penelitian ini, variabel dependennya yaitu status gizi.

3.5 Definisi Operasional

Definisi operasional penelitian ini merupakan unsur yang menjelaskan bagaimana cara peneliti menemukan variabel dan mengukur variabel tersebut. Definisi operasional dalam penelitian ini dijelaskan dalam tabel:

Tabel 3.1 Definisi Operasional

No	Variabel penelitian	Definisi Operasional	Alat Ukur	Cara Ukur	Hasil Ukur	Skala Ukur
1	Pengetahuan isi piringku	Konsep mendukung promosi gizi seimbang, yang dikenal dengan "Isi Piringku". Sekilas mengangkat konsep <i>My Plate</i> punya Amerika Serikat, hanya saja yang membedakan porsi makan dan susunan hidangan yang ada didalamnya.	Kuesioner	Pertanyaan yang ada di kuesioner diberikan kepada responden, dengan menggunakan pengukuran skala likert dengan nilainya, yaitu: Sangat tidak setuju nilai 1, tidak setuju nilai 2, kurang setuju nilai 3, setuju nilai 4 dan sangat setuju nilai 5.	Pengetahuan baik jika $X > 76\%$ Pengetahuan cukup baik jika $X = 56\% - 76\%$ Pengetahuan kurang baik jika $X < 56\%$	Ordinal
2	Status gizi Anak SD	Ukuran keberhasilan dalam pemenuhan nutrisi untuk anak yang diindikasikan oleh berat badan dan tinggi badan anak	Timbangan dan Microtaise	Diukur dengan menggunakan indeks antropometri BB/U dan TB/U dengan perhitungan Z-Score (standar deviasi) baku standar WHO-NHCS	Gizi Kurang : $< -2 \text{ SD}$ 2. Gizi Baik : $- 2,0 \text{ SD} - +2,0 \text{ SD}$ 3. Gizi Lebih : $> 2,0 \text{ SD}$ (WHO/NHCS)	Ordinal

3.6 Aspek Pengukuran

3.6.1 Aspek Pengukuran Pengetahuan Isi Piringku

Kuesioner yang digunakan sebagai instrument penelitian berisikan pertanyaan yang akan diajukan kepada responden yang berkaitan dengan variabel pengetahuan isi piringku. Penentuan scoring ini dilakukan dengan menggunakan skala Likert.

Untuk mengukur pengetahuan isi piringku, maka digunakan kuesioner dengan setiap pertanyaan memiliki 5 pilihan, yaitu:

1. Sangat tidak setuju dengan nilai 1
2. Tidak setuju dengan nilai 2
3. Kurang setuju dengan nilai 3
4. Setuju dengan nilai 4
5. Sangat setuju dengan nilai 5

Aspek pengukuran terhadap pengetahuan dapat diukur dengan skala pengukuran pengetahuan yang dapat dikategorikan sebag berikut (Arikunto, 2006):

1. Kategori baik yaitu menjawab benar 76% - 100% (15-20) dari yang diharapkan.
2. Kategori cukup yaitu menjawab benar 56% - 76% (11-14) dari yang diharapkan.
3. Kategori kurang yaitu menjawab benar <56% (<14) dari yang diharapkan.

3.6.2 Aspek Pengukuran Status Gizi

Untuk mengukur Status Gizi, peneliti melakukan pengukuran dengan cara menggunakan indeks antropometri. Keunggulan indeks antropometri ini antara lain yaitu prosedurnya yang sederhana, aman, dan dapat dilakukan dalam jumlah sampel yang besar. Relatif tidak membutuhkan tenaga ahli. Alatnya murah, mudah dibawa, tahan lama, dapat dipesan dan dibuat di daerah setempat. Tepat dan akurat karena dapat dibakukan, dapat mendeteksi atau menggambarkan riwayat gizi di masa lampau,

umumnya dapat mengidentifikasi status gizi sedang, kurang dan buruk karena sudah ada ambang batas yang jelas. (Istiany dkk, 2013).

Kategori/klasifikasi status gizi adalah berikut ini (Aritonang, 2013):

Tabel 3.2 Kategori/Klasifikasi Status Gizi

Indeks	Kategori Status Gizi	Ambang Batas / Z-Score
Imt/U anak Usia 5-18 tahun	Sangat kurus	<-3SD
	Kurus	-3SD hingga <-2SD
	Normal	-2SD hingga 1SD
	Gemuk	>1SD hingga 2SD
	Obesitas	>2SD

Penilaian status gizi untuk umur 5-18 tahun menggunakan parameter IMT/U. (Istiany dkk, 2013).

$$IMT = \frac{BB(kg)}{TB^2(m^2)}$$

$$Zscore = \frac{\text{Nilai IMT yang Diukur} - \text{Median Nilai IMT}}{\text{Standar Deviasi}}$$

3.7 Uji Validitas dan Reliabilitas

3.7.1 Uji Validitas

Instrumen atau alat ukur penelitian yang akan digunakan harus dapat diterima dan standar dengan melakukan uji validitas agar data yang dikumpulkan menjadi valid. Uji validitas dilakukan dengan menggunakan uji *product moment pearson* dengan program SPSS (*Statistic for Social Science*) (Aziz, 2010). Keterangan item kuesioner dinyatakan valid atau tidak ialah dengan melihat hasil pengukuran item soal lebih besar (>) dari r table dengan taraf signifikansi $\alpha=0,05$ atau 5% dan jumlah responden uji validitas sebanyak 30 responden dengan melihat df (*degree of freedom*) yaitu $n-2$ jadi $df=30-2=28$, maka r table 0,361 (sunarya, 2019). Kuesioner

penelitian akan diuji validitasnya di MIs parmiyatu wassa'adah, kecamatan percut sei tuan.

3.7.2 Uji Reliabilitas

Realibitas instrumen merupakan tingkat konsistensi hasil yang dicapai oleh sebuah alat ukur. Suatu instrument dikatakan reliable apabila mampu mengukur sesuatu dengan hasil yang reliable atau konsisten (Kuntjojo, 2009). Uji realibitas yang digunakan pada penelitian ini adalah dengan program SPSS pada metode *Cronbach's alpha*, hal yang perlu diperhatikan pada instrument yang reliable adalah apabila di uji maka nilai item pertanyaan $> 0,60$ (Aziz, 2010). Uji reliabilitas ini dilakukan dengan menggunakan program komputer *software* SPSS.

3.8 Teknik Pengumpulan Data

Data penelitian, diperoleh melalui pengumpulan data primer dan data sekunder. Sebelum melakukan pengumpulan data primer, dilakukan kajian etik terlebih dahulu kepada responden yang hendak diteliti. Hal ini bertujuan, untuk memberikan kepastian perlindungan kepada responden dan penjelasan mengenai penelitian yang akan dilakukan. Dalam penelitian ini, alat untuk pengumpulan data adalah kuisisioner dan cara pengumpulan data diperoleh dengan :

3.8.2 Jenis Data

1. Data primer

Data primer adalah data yang di peroleh secara langsung yang meliputi karakteristik sampel seperti nama, jenis kelamin dan lainnya. Pengetahuan isi piringku dengan status gizi anak SD dilakukan dengan cara menggunakan kuisisioner dan diberikan kepada responden yaitu anak SD kelas V(A) dan V(B) SD Swasta Patria Al-Ittihadiyah Percut. Mengukur status gizi yaitu dengan cara mengukur menggunakan indeks antropometri

dan dibantu dengan alat berupa timbangan berat badan dan *microtaise* atau pengukur tinggi badan.

2. Data sekunder

Data jumlah siswa SD kelas V(A) dan V(B) yang berada di sekolah yang ingin diteliti, yaitu SD Swasta Patria Al-Ittihadiyah Percut Sei Tuan

3.8.3 Alat dan Instrument Penelitian

Alat dan Instrument yang akan digunakan pada saat penelitian dalam pengumpulan data adalah :

1. Daftar pertanyaan untuk responden penelitian (Kuesioner).
2. Alat Tulis.
3. Alat pengukur IMT yaitu pengukur tinggi badan (*microtaise*) dan timbangan berat badan.

3.8.3 Prosedur Pengumpulan Data

Pengolahan data dikerjakan menggunakan teknik skoring yang kemudian data dari hasil scoring di analisis dengan tujuan untuk melihat hubungan dari masalah yang dibahas. Adapun langkah-langkah yang dilakukan menurut notoatmojo (2010) adalah sebagai berikut :

1. *Coding*, pengelompokan data serta pemberian kode atau nilai pada pertanyaan-pertanyaan yang diberikan untuk mempermudah dalam memasukkan data an analisis data. Setelah itu tiap variabel dikategorikan sesuai dengan jumlah skor atau nilai untuk masing-masing variabel.
2. *Editing*, meneliti kembali apa yang telah diisi oleh responden untuk menghindari kesalahan dalam analisis data. Jika masih ada data yang kurang jelas dan kurang lengkap, maka penelitian melakukan konfirmasi ulang kepada responden yang bersangkutan.

3. *Entry data*, kegiatan menginput atau memasukkan semua data yang telah diperoleh kedalam program computer untuk kemudian dianalisis.
4. *Cleaning*, pemeriksaan kembali terhadap data yang telah dimasukkan sebelum data diolah.
5. *Tabulating*, menyusun table untuk kemudian dilakukan analisis yang dibutuhkan.
6. *Analysis*, melakukan analisis data yang telah didapatkan.

3.9 Analisis Data

Data yang diperoleh dari hasil kusioner akan dianalisis dengan menggunakan analisis univariat dan bivariat.

3.9.1 Analisis Univariat

Analisis univariat bertujuan untuk menjelaskan atau mendeskripsikan karakteristik setiap variabel penelitian. Pada umumnya analisis ini hanya menghasilkan distribusi frekuensi dan persentase dari setiap tabel (notoatmodjo, 2005).

Menurut Aziz (2010), analisis ini menghasilkan distribusi frekuensi dan presentase dari setiap variable, yaitu dibedakan berdasarkan umur, jenis kelamin, tingkat pendidikan, pekerjaan, yang disajikan dalam bentuk table. Variabel yang akan diteliti yaitu :

1. Pengetahuan tentang slogan isi piringku
2. Status Gizi yang meliputi:
 - a. Status gizi kurang
 - b. Status gizi normal
 - c. Status gizi lebih

3.9.2 Analisis Bivariat

Analisis bivariat digunakan untuk menganalisis hubungan antara variabel bebas (independen) dengan variabel terikat (dependen). Dalam penelitian ini menggunakan Chi-Square. Dengan taraf signifikan (α) 0,5

atau tingkat kepercayaan 95%, sehingga dapat diketahui ada tidaknya perbedaan yang bermakna secara statistik dengan menggunakan perangkat lunak komputer. Melalui perhitungan Chi- Square selanjutnya ditarik suatu kesimpulan, bila nilai P lebih kecil dari nilai α (0,5), maka H_0 ditolak dan H_a diterima, yang menunjukkan ada hubungan bermakna antara variabel terikat dengan variabel bebas. Maka variabel yang akan diteliti yaitu: “Hubungan pengetahuan isi piringku dengan status gizi”.

BAB 4

HASIL DAN PEMBAHASAN

4.1 Hasil Penelitian

4.1.1 Deskripsi Lokasi Penelitian

SD Swasta Patria Al-Ittihadiyah merupakan sekolah yang terletak di Kecamatan Percut Sei Tuan, Kabupaten Deli Serdang, provinsi Sumatera Utara. Sekolah ini terakreditasi baik (B). Sarana dan prasarana sekolah ini memiliki delapan (8) kelas dan satu (1) ruangan guru. Pengambilan data ini dilaksanakan di SD Swasta Patria Al- Ittihadiyah yang berlangsung lebih kurang selama satu minggu. Pengambilan data ini dilakukan dengan menggunakan kuesioner yang telah disediakan oleh peneliti yang kemudian diisi oleh siswa-siswi yang merupakan responden dari penelitian ini. Siswa-siswi tersebut meliputi kelas V A dan V B dengan total 58 responden.

4.1.2 Karakteristik Responden

a. Kelompok Kelas

Responden yang berada di SD Swasta Patria Al-Ittihadiyah Percut Sei Tuan adalah 56 orang dengan kelompok kelas adalah kelas A dan Kelas B. Berikut ini adalah table distribusi kelompok kelas responden, sebagai berikut:

Tabel 4.1 Distribusi Responden Berdasarkan Kelompok Kelas Responden di SD Swasta Patria Al- Ittihadiyah Percut Sei Tuan Tahun 2020

Kelompok Kelas	Frekuensi	Persen (%)
V A	28	50
V B	28	50
Total	56	100

Sumber :*Data Primer, 2020*

Berdasarkan tabel 4.1 diatas dapat dilihat bahwa dari 56 responden terdapat 2 kelompok kelas yang meliputi kelas V A dan V B. Kelas V A terdiri dari 28 siswa dan siswi (50%) dan kelas V B terdiri dari 28 siswa dan siswi (50%).

b. Kelompok Umur (Tahun)

Tabel 4.2 Distribusi Responden Berdasarkan Kelompok Umur di SD Swasta Patria Al- Ittihadiyah Percut Sei Tuan Tahun 2020

Umur (Tahun)	Frekuensi	Persen (%)
9 Tahun	3	5,4
10 Tahun	47	83,9
11 Tahun	8	10,7
Total	56	100

Sumber :*Data Primer, 2020*

Berdasarkan tabel 4.2 diatas, dapat dilihat bahwa dari 56 responden yang paling banyak terdapat pada kelompok umur 10 tahun yaitu sebanyak 47 responden (83,9 %), kemudian responden yang memiliki kelompok umur 11 tahun yaitu sebanyak 8 responden (10,7%) dan yang paling sedikit yaitu terdapat pada kelompok umur 9 tahun yaitu 3 responden (5,4%).

c. Jenis Kelamin

Tabel 4.3 Distribusi Responden Berdasarkan Jenis Kelamin di SD Swasta Patria Al- Ittihadiyah Percut Sei Tuan Tahun 2020

Jenis Kelamin	Frekuensi	Persen (%)
Laki- Laki	26	46,4
Perempuan	30	53,6
Total	56	100

Sumber :*Data Primer, 2020*

Berdasarkan tabel 4.3 diatas dapat dilihat bahwa dari 56 responden yang berjenis kelamin laki- laki yaitu sebanyak 26 responden dengan persentase (46,4%), dan yang berjenis kelamin perempuan sebanyak 30 responden yang memiliki persentase sebesar (53,6%).

4.1.3 Analisis Univariat

Analisis univariat dilakukan untuk mendapatkan gambaran dari variabel yang diteliti. Pada analisis univariat ini ditampilkan distribusi

frekuensi dari masing- masing variabel, baik variabel independen maupun variabel dependen. Hasil dari analisis univariat adalah sebagai berikut.

1. Gambaran Pengetahuan Isi Piringku

Isi Piringku merupakan salah satu pedoman gizi seimbang terbaru yang digagas oleh kementerian kesehatan, menggantikan slogan 4 sehat 5 sempurna. Berikut gambaran tingkat pengetahuan slogan isi piringku responden yang dapat dilihat pada tabel 4.4.

Tabel 4.4 Distribusi Responden Berdasarkan Pengetahuan Isi Piringku di SD Swasta Patria Al- Ittihadiyah Percut Sei Tuan Tahun 2020

Pengetahuan isi piringku	Frekuensi	Persen (%)
Baik	14	25,0
Cukup	13	23,2
Kurang	29	51,8
Total	56	100

Sumber: Data Primer, 2020

Berdasarkan tabel 4.4 diatas, dapat dilihat dari 56 responden yang mengetahui slogan isi piringku dengan kategori baik adalah 14 responden (25%), lalu yang mengetahui slogan isi piringku dengan kategori cukup adalah 13 responden (23,2%), dan yang mengetahui slogan isi piringku dengan kategori kurang yaitu meliputi 29 responden (51,8%).

2. Gambaran Status Gizi

Status gizi merupakan keadaan yang diakibatkan oleh keseimbangan antara asupan zat gizi dari makanan dengan kebutuhan zat gizi yang diperlukan untuk metabolisme tubuh.

Status gizi pada responden dikategorikan kepada 3 kelompok yaitu kurus dengan (Z-Score -3 SD sampai dengan <-2 SD), Normal (Z- Score $- 2$ SD sampai dengan 1 SD), gemuk (Z-Score >1 SD sampai dengan 2 SD).

Tabel 4.5 Distribusi Responden Berdasarkan Status Gizi di SD Swasta Patria Al- Ittihadiyah Percut Sei Tuan Tahun 2020

Status Gizi	Frekuensi	Persen (%)
Kurus	27	48,2
Normal	18	32,1
Gemuk	11	19,6
Total	56	100

Sumber :*Data Primer, 2020*

Berdasarkan tabel 4.5 diatas, dapat dilihat bahwa status gizi responden kurus yaitu 27 responden (48,2%), status gizi normal meliputi 18 responden (32,1%), dan status gizi gemuk meliputi 11 responden (19,6%).

4.1.4 Analisis Bivariat

Analisis bivariat digunakan untuk melihat adanya hubungan antara variabel independen dengan variabel dependen dengan menggunakan analisis uji statistik. Uji statistik yang digunakan dalam penelitian ini yaitu uji Chi- Square. Melalui uji statistik yang digunakan, maka akan diperoleh nilai P (P value) dimana dalam penelitian ini digunakan tingkat kemaknaan 0,05 berdasarkan tingkat kepercayaan 95%. Penelitian antara dua variabel dikatakan bermakna jika, mempunyai nilai $P \leq 0,05$ dan dikatakan tidak bermakna jika mempunyai nilai $P > 0,05$.

Berikut ini adalah hasil analisis bivariat antara variabel independen dan dependen dalam penelitian ini :

1. Hubungan Pengetahuan Isi Piringku dengan Status Gizi

Tabel 4.6 Analisa Hubungan Pengetahuan Isi Piringku dengan Status Gizi di SD Swasta Patria Al- Ittihadiyah Percut Sei Tuan Tahun 2020

Pengetahuan Isi Piringku	Status Gizi								P Value
	Total								
	Kurus		Normal		Gemuk				
	N	%	N	%	N	%	N	%	
Baik	6	6,8	2	4,5	6	2,8	14	100,0	
Cukup	3	6,3	9	4,2	1	2,6	13	100,0	0,003
Kurang	18	14,0	7	9,3	4	5,7	29	100,0	
Total	27	27,0	18	18,0	11	11	56	100,0	

Sumber :*Data Primer, 2020*

Dari Tabel 4.15 diatas, menunjukkan bahwa dari 14 responden dengan tingkat pengetahuan isi piringku yang baik, dengan status gizi kurus sebanyak 6 responden (6,8%), responden dengan tingkat pengetahuan isi piringku yang baik dengan status gizi normal sebanyak 2 responden (4,5%), dan responden dengan tingkat pengetahuan isi piringku yang baik dengan status gizi gemuk 6 responden (2,8%). Kemudian, dari 13 responden dengan tingkat pengetahuan isi piringku yang cukup dengan status gizi kurus sebanyak 3 responden (6,3%), responden dengan tingkat pengetahuan isi piringku cukup dengan status gizi normal sebanyak 9 responden (4,2%), dan responden dengan tingkat pengetahuan isi piringku yang normal, dengan status gizi gemuk sebanyak 1 responden (2,6%). Dan terakhir, dari 29 responden lainnya dengan tingkat pengetahuan slogan isi piringku yang kurang, dengan status gizi kurus sebanyak 18 responden (14,0%), responden dengan tingkat pengetahuan slogan isi piringku yang kurang dengan status gizi normal sebanyak 7 responden (9,3%), dan responden dengan tingkat pengetahuan isi piringku yang kurang dengan status gizi gemuk sebanyak 4 responden (5,7%).

Secara keseluruhan, responden dengan tingkat pengetahuan slogan isi piringku yang baik sebanyak 14 (25,0%), responden dengan tingkat pengetahuan isi piringku yang cukup sebanyak 13 responden (23,2%), dan responden dengan tingkat pengetahuan isi piringku yang kurang sebanyak 29 responden (51,8%).

Berdasarkan hasil tabulasi silang, analisa dengan uji statistik Chi-Square diperoleh nilai $P = 0,003$ yang berarti ada hubungan yang bermakna antara hubungan pengetahuan isi piringku dengan status gizi pada anak sekolah dasar di SD Swasta Patria Al-Ittihadiyah Kecamatan Percut Sei Tuan.

4.2 Pembahasan

4.2.1 Pengetahuan Isi Piringku

Pengetahuan adalah hasil dari tahu, dan ini terjadi setelah seseorang melakukannya dengan menggunakan panca indera terhadap suatu objek tertentu. Penginderaan ini terjadi melalui panca indera manusia, yaitu penglihatan, pendengaran, penciuman, perasa dan peraba. Dan sebagian besar pengetahuan manusia diperoleh dari indera penglihatan dan pendengaran (Mata dan Telinga). Pengetahuan atau kognitif merupakan domain yang sangat penting dalam terbentuknya tindakan-tindakan seseorang karena dari pengalamannya dan penelitiannya ternyata perilaku yang didasari oleh pengetahuan akan lebih langgeng dibandingkan dengan perilaku yang tidak didasari oleh pengetahuan (Notoatmojo, 2012).

Hasil dari penelitian ini menunjukkan, bahwa tingkat pengetahuan slogan isi piringku masih sangat rendah dan berpengaruh kepada status gizi yang diterima anak-anak. Ini menggambarkan bahwa semakin tinggi tingkat pengetahuan anak-anak terkait dengan slogan isi piringku maka tentu akan baik pula status gizi yang diterima, tentunya dengan pantauan dari berbagai macam pihak seperti guru dan juga orang tua terkait apa-apa saja yang dikonsumsi si anak. Menyebarkan informasi terkait perubahan slogan dari 4 sehat 5 sempurna menjadi slogan isi piringku tentu akan sangat bermanfaat bagi masyarakat yang ketinggalan informasi

terkait dengan perubahan atau pergantian yang ada. Pengetahuan slogan isi piringku ini, perlu digagas lebih luas layaknya seperti slogan 4 sehat 5 sempurna. Yang kebanyakan orang-orang pada tau, pedoman gizi seimbang yang diketahui hanyalah 4 sehat 5 sempurna, namun faktanya pedoman gizi seimbang seiring berjalan waktu terus berubah ubah slogannya hingga pada saat ini slogan isi piringku yang menjadi salah satu dari beberapa pedoman gizi seimbang.

4.2.2 Status Gizi

Gizi merupakan pilar utama dari kesehatan dan kesejahteraan sepanjang siklus kehidupan (Rohaedi, Julia, Gunawan, 2014). Status gizi di SD Swasta Patria Al- Ittihadiyah Percut Sei Tuan peneliti bagi kedalam 3 kategori yaitu gizi kurang, gizi normal, dan gizi lebih. Gizi kurang adalah keadaan dimana seseorang mengalami kurang gizi tingkat sedang yang disebabkan oleh rendahnya konsumsi karbohidrat dan protein. Gizi baik adalah keadaan dimana ukuran berat badan sesuai dengan usianya. Keadaan gizi baik terjadi apabila adanya keseimbangan jumlah makanan yang dikonsumsi dengan yang dibutuhkan oleh tubuh. Gizi lebih adalah keadaan dimana konsumsi makanan melampaui batas lebih dari cukup dalam waktu yang cukup lama. Gizi lebih tercerminkan pada kelebihan berat badan dari timbunan lemak, besar tulang dan otot/daging. Gizi kurang, gizi buruk termasuk kedalam kategori malnutrisi. Malnutrisi adalah keadaan gizi dimana terjadi kekurangan maupun kelebihan secara relative maupun absolute pada satu atau lebih dari zat gizi (Persagi, 2009). Hasil yang didapat dari penelitian ini menunjukkan bahwa responden yang gizinya kurang adalah sebanyak 27 responden (48,2%), gizi normal sebanyak 18 responden (32,1%) dan gizi lebih sebanyak 11 responden (19,6%).

4.2.3 Hubungan Pengetahuan Isi Piringku dengan Status Gizi

Tingkat pengetahuan slogan isi piringku berpengaruh dengan status gizi di SD Swasta Patria Al-Ittihadiyah percut sei tuan. Dengan

pengetahuan yang baik, diharapkan siswa-siswi akan mendapatkan status gizi yang baik pula, yang dipantaulangsung dengan orang tua selaku pembimbing anak yang paling dekat. Dari hasil penelitian ini, menunjukkan bahwa ada hubungan antara pengetahuan slogan isi piringku dengan status gizi responden di SD Swasta Patria Al-ittihadiyah Percut Sei Tuan. Hal ini menandakan bahwa pengetahuan merupakan faktor yang mendukung dalam hal pemilihan makanan yang sehat dan bergizi bagi tubuh. Pengetahuan mengenai slogan isi piringku ini harusnya perlu digagas lebih lanjut agar dapat diketahui dan dipahami oleh banyak orang, terutama siswa-siswi, guru dan orang tua. Pengetahuan terkait dengan slogan isi piringku sangat penting untuk dipelajari, dipahami, dicari tau karena pengetahuan tentunya memiliki andil besar dalam melakukan tindakan yang dilakukan seseorang.

Berdasarkan hasil penelitian yang didapatkan, bahwasannya anak yang tingkat pengetahuannya kurang cenderung memiliki status gizi kategori status gizi kurang. Menurut Winata (2014) nilai etika dan nilai pragmatis dalam mengubah pengetahuan yang bermanfaat bagi kebutuhan dan kesejahteraan manusia, menjadi hal mendasar yang perlu diperhatikan. Pada masa awal Al-Qur'an diturunkan informasi-informasi dalam Al-Qur'an sebagiannya belum dapat dipahami oleh umat Islam saat itu, yang kebenarannya baru terbukti pada zaman sekarang ini, sehingga mustahil Al-Qur'an merupakan karya Nabi Muhammad SAW sendiri sebagaimana tuduhan para orientalis dan kaum yang memusuhi Islam lainnya, dengan tujuan untuk menghindari dan menutupi kebenaran. Allah berfirman dalam Al-Qur'an surat An-Nisaa: 82 yang artinya: "Maka apakah mereka tidak memperhatikan Al-Qur'an? Kalau kiranya Al- Qur'an itu bukan dari sisi Allah, tentulah mereka mendapat pertentangan yang banyak di dalamnya". Islam mengharuskan pemeluknya agar menuntut ilmu dan mengembangkan ilmu pengetahuan. Ilmu pengetahuan yang dimiliki manusia terus berkembang seiring perkembangan zaman dan tersingkapnya rahasia alam. Allah berfirman dalam Q.S. Shaad: 87-88,

إِنَّهُوَ الْأَذْكُرُ الْعَلِيمُ - وَتَعَلَّمْنَابَا هُبَعْدَ حِينٍ

artinya: "Al-Qur'an ini tidak lain hanyalah peringatan bagi semesta alam. Dan sesungguhnya kamu akan mengetahui (kebenaran) berita Al-Qur'an setelah beberapa waktu lagi" Allah SWT. Menurunkan Al-Qur'an sebagai pedoman hidup manusia untuk menghindari hal batil (buruk) dan melakukan hal yang baik (benar). Dengan Al-Quran, maka pengetahuan akan jauh lebih baik dan terarah dibandingkan tanpa Al-Quran. Meningkatkan pengetahuan kesehatan tentu dapat mencegah kita dari ancaman kesehatan.

Didalam islam, sehat adalah memelihara diri dan lingkungan dari ancaman berbagai macam penyakit serta menjaga diri dan keluarga dari siksaan api neraka. Dalam Q.S Al-Baqarah ayat 168 dan 169 Allah SWT. Berfirman:

يَا أَيُّهَا النَّاسُ كُلُوا مِمَّا فِي الْأَرْضِ حَلَالًا طَيِّبًا وَلَا تَتَّبِعُوا خُطُوَاتِ الشَّيْطَانِ إِنَّهُ لَكُمْ عَدُوٌّ مُبِينٌ
إِنَّمَا يَأْمُرُكُمْ بِالسُّوءِ وَالْفَحْشَاءِ وَأَنْ تَقُولُوا عَلَى اللَّهِ مَا لَا تَعْلَمُونَ

Artinya: Hai sekalian manusia, makanlah yang halal lagi baik dari apa yang terdapat di bumi, dan janganlah kalian mengikuti langkah-langkah setan; karena sesungguhnya setan itu adalah musuh yang nyata bagi kalian. Sesungguhnya setan itu hanya menyuruh kalian berbuat jahat dan keji, dan mengatakan terhadap Allah apa yang tidak kalian ketahui.

Dari ayat ini dapat di pahami bahwa Allah SWT. memerintahkan kita agar kita memakan makanan yang halal yang terdapat diseluruh permukaan bumi agar kita terhindar dari perbuatan yang jahat dan keji, terhindar dari perbuatan yang mengarah kearah kebatilan dan dari godaan-godaan setan. Memakan makanan yang halal lagi baik, tentu dapat mencegah kita dari ancaman kesehatan, terutama status gizi baik gizi buruk, gizi kurang maupun gizi lebih. Oleh sebab itu, kita tentunya harus menjaga makan dengan cara menentukan makanan yang halal lagi baik. Mengetahui slogan isi piringku termasuk kedalam mencegah kita dari ancaman-ancaman kesehatan. Karena dengan mengetahui slogan isi piringku tentu kita dapat menentukan apa-apa saja yang hendak dimakan oleh kita dan keluarga dirumah.

Karena komposisi makanan sudah tertera dalam slogan isi piringku tersebut. Keluarga yang peduli pada kesehatan anak akan selalu menyediakan makanan yang sehat, halal dan bergizi. Karena, hal ini dapat mencegah banyak persoalan yang lebih serius di masa mendatang. Keluarga yang selalu menyediakan makanan halal dan bergizi selain berdampak positif bagi kesehatan dan perilaku anak juga dapat menyelamatkan setiap anggota keluarga dari ancaman api neraka.

Hubungan pengetahuan slogan isi piringku dengan status gizi menurut Al- Quran dan Hadis adalah agar mengetahui makanan yang halal dan memakan makanan yang halal lagi baik, serta tidak memakan sesuatu makanan secara berlebih-lebihan. Memakan berlebih-lebihan tidak baik untuk kesehatan, malah akan mengundang kepada kemudharatan. Oleh sebab itu perlu meningkatkan pengetahuan kesehatan dengan mengetahui slogan isi piringku sebagai pedoman gizi seimbang agar dapat menghindari berlebih-lebihan dalam memakan sesuatu dan terhindar dari makanan makanan yang tidak baik. Allah SWT. berfirman dalam Q.S Al-A'raf:31 :

يٰۤاٰدَمُ خُذْ وَاٰزِجَتَكَ عِنْدَ كُلِّ مَسْجِدٍ وَكُلُوْا وَشَرِبُوْا وَاَلَّا تُسْرِفُوْا اِنَّهٗ لَا يُحِبُّ الْمُسْرِفِيْنَ

yang artinya: "Makan dan minumlah kalian, namun jangan berlebih-lebihan (boros) karena Allah tidak mencintai orang-orang yang berlebih-lebihan." Semakin dapat menjaga makan dengan memakan makanan yang sehat dan bergizi maka akan dapat meningkatkan status gizi menuju status gizi yang baik.

BAB 5

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil dan pembahasan, penulis memperoleh kesimpulan yang dapat diambil dari penelitian mengenai Hubungan Pengetahuan Isi Piringku dengan Status Gizi di SD Swasta Patria Al-Ittihadiyah Percut Sei Tuan sebagai berikut ini:

Hasil yang didapat dari penelitian ini menunjukkan bahwa, responden dengan tingkat pengetahuan slogan isi piringku yang baik adalah sebesar 25,0%, responden dengan tingkat pengetahuan isi piringku yang cukup sebesar 23,2%, dan responden dengan tingkat pengetahuan isi piringku yang kurang sebesar 51,8%.

Hasil yang didapat dari penelitian ini menunjukkan bahwa, responden yang status gizinya kurang adalah sebesar 48,2%, responden dengan status gizi normal sebesar 32,1%, dan responden dengan status gizi lebih sebesar 19,6%.

Hasil yang didapat dari penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara pengetahuan slogan isi piringku dengan status gizi. Tentu mengenai ini, sangat penting untuk mengetahui slogan isi piringku agar dapat menjaga dan memperbaiki status gizi dengan memakan makanan sehat lagi bergizi. Pedoman gizi seimbang, slogan isi piringku ini harus terus dan selalu diinformasikan agar dapat diketahui lebih luas oleh banyak orang, tidak hanya dikawasan kota maupun juga desa-desa terpencil, demi mewujudkan dan meningkatkan gizi yang lebih baik.

5.2 Saran

Adapun manfaat yang diharapkan dari hasil penelitian ini diantara lain adalah sebagai berikut:

1. Bagi pembaca, hasil penelitian ini diharapkan dapat menambah wawasan pengetahuan terkait dengan pengetahuan slogan isi piringku yang ada di Sumatera Utara, Medan dan faktor-

faktor yang mempengaruhinya. Khususnya yang berminat untuk mengetahui lebih jauh tentang slogan isi piringku yang ada di Medan (Melakukan penelitian) maka perlu modifikasi variable-variabel independen-dependen baik menambah variable atau menambah time series datanya, sehingga akan lebih objektif dan bervariasi dalam melakukan penelitian.

2. Bagi pemerintah daerah Percut Sei Tuan, sebagai acuan dalam pengambilan kebijakan di masa mendatang dalam upaya meningkatkan pengetahuan slogan isi piringku serta memperbaiki status gizi yang ada di daerah.
3. Dalam upaya meningkatkan pengetahuan slogan isi piringku, pemerintah hendaknya meningkatkan kualitas sumber daya manusia untuk dapat melakukan promosi kesehatan. Semakin banyak sumber daya manusia yang ada maka akan dapat tersebar luas informasi mengenai pedoman gizi seimbang isi piringku ini, bahkan apalagi dengan perkembangan teknologi, dapat dimanfaatkan untuk menyebarluaskan informasi kesehatan.

DAFTAR PUSTAKA

- Agustiningtyas E, Ririanty M, Hartanto DA. *Hubungan Antara Paparan Iklan Makanan dan Minuman Ringan di Televisi dengan Perilaku Pemilihan Jajanan pada Anak*: Jurnal Pustaka Vol 5. Jember : 2017.
- Arikunto, Suharsimi. (2005). *Manajemen Penelitian*. Jakarta: PT. Rineka Cipta.
- Arikunto, Suharsimi. (2010). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta: PT. Rineka Cipta.
- Aswatini, et.al. (2008). *Konsumsi Sayur dan Buah di Masyarakat Dalam Konteks Pemenuhan Gizi Seimbang*. Jakarta: Pusat Penelitian Kependudukan Lembaga Ilmu Pengetahuan Indonesia (PPK-LIPI).
- Atmarita dan Fallah TS. (2004). *Analisis Situasi Gizi dan Kesehatan Masyarakat, dalam Widyakarya Nasional Pangan dan Gizi VIII, LIPI*, Jakarta.
- Dhian F, Yunita. (2009). Skripsi. *Faktor yang Berhubungan dengan Tingkat Konsumsi Sayuran Pada Anak Sekolah Dasar (SD) Kembangarum 01/02 Kecamatan Semarang Barat Kota Semarang*. <http://lib.unnes.ac.id/1388/>.
- Fitriani NL, Andriyani S. *Hubungan antara Pengetahuan dengan Sikap Anak Usia Sekolah Akhir (10-12 Tahun) tentang Makanan Jajanan di SD Negeri II Tagog Apu Padalarang Kabupaten Bandung Barat Tahun 2015*. Ejournal Keperawatan. Bandung: Prodi D3 keperawatan Universitas Pendidikan Indonesia; 2015.
- Hadi, Hamam, (2005). Rapat Terbuka Majelis Guru Besar UGM :*Beban Ganda Masalah Gizi dan Implikasinya terhadap Kebijakan Pembangunan Kesehatan Nasional*. Yogyakarta, 5 Februari 2005.
- Hardinsyah dan Tambunan V. (2004). Angka Kecukupan Energi Protein, Lemak, dan Serat Makanan, dalam Widyakarya Nasional Pangan dan Gizi VIII, LIPI, Jakarta,: 317 – 330

- Himawati Z, Yasnani, Sya'ban AR. Pengaruh Penyuluhan dengan Media Promosi Puzzle Gizi Terhadap Perilaku Gizi Seimbang Pada Siswa Kelas V Di Sd Negeri 06 Poasia Kota Kendari Tahun 2016. *Ejournal Kesehatan: Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Halu Oleo*: 2016.
- Kemenkes RI, (2014). Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia No. 41 Tahun 2014 tentang *Pedoman Gizi Seimbang*. Jakarta.
- Mohammad, Andika dan Madanijah, Siti,. 2015. *Jurnal Gizi dan Pangan. Konsumsi Buah dan Sayur Anak Usia Sekolah Dasar di Bogor*. Vol. 10, No.1. [Online]. <http://journal.ipb.ac.id/index.php/jgizipangan/article/view/9315>.
- Lock K, Pomerleau J, Causer L, Altmann DR, Mckee M. (2005). *The global burden of disease attribute to low consumption of fruit and vegetables: implications for the global strategy on diet*. *Bull World Organ* 83(2): 100-8.
- Muchtadi, D. (2010). *Teknik Evaluasi Nilai Gizi Protein*. Bandung: Alfabeta. Notoatmojo, S. (2010). *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta : PT Rineka Cipta. Sinaga T. (2016). *Ilmu Gizi Teori & Aplikasi*. Jakarta: EGC.
- Sugiyono. (2005). *Memahami Penelitian Kualitatif*. Bandung: Alfabeta.
- Supriasa, dkk. (2002). *Penilaian Status Gizi*. Jakarta: EGC.
- Wawan dkk, (2010). *Teori dan Pengukuran Pengetahuan Sikap dan Perilaku Manusia*. Yogyakarta: Nuamedika.

LAMPIRAN

1. Kuesioner Penelitian

Hubungan Pengetahuan Isi Piringku Dengan Status Gizi anak SD di SD Swasta Patria Al-Ittihadiyah Percut Sei Tuan

I. Identitas Responden

Nama:

Kelas:

Umur:

Jenis Kelamin:

II. Pengetahuan Slogan Isi Piringku

PETUNJUK PENGISIAN

Berilah tanda (√) pada kolom jawaban yang dianggap benar.

Keterangan :

- STS (Sangat Tidak Setuju) TS (Tidak Setuju)
- KS (Kurang Setuju) S (Setuju)
- SS (Sangat Setuju)

No.	Pertanyaan	STS	TS	KS	S	SS
1.	Mengetahui slogan isi piringku dapat menjaga dan meningkatkan status gizi					
2.	Mengonsumsi makanan yang bergizi itu sangat penting bagi pertumbuhan					
3.	Tidak mengonsumsi sayur dampaknya tubuh akan sehat					
4.	Tidak mengonsumsi makanan seperti ikan, daging, ayam, atau telur berdampak sehat bagi tubuh					

5. Jenis makanan seperti nasi, mie, dan roti merupakan sumber karbohidrat
6. Daging, ikan, dan telur merupakan sumber protein
7. Buah merupakan salah satu sumber vitamin
8. Susu merupakan sumber kalsium yang baik bagi tubuh
9. Makan makanan yang mengandung karbohidrat, protein, vitamin dan mineral itu penting bagi tubuh dan pertumbuhan
10. Makan nasi dengan sayur saja atau makan nasi dengan ikan saja gizi sudah cukup terpenuhi
11. Makan makanan pokok (nasi, ubi, bihun, atau mie) sebanyak tiga kali sehari itu penting
12. Sarapan setiap pagi baik untuk pertumbuhan
13. Mengonsumsi lauk nabati (sayur, tahu, tempe, atau oncom) setiap hari sangat penting
14. Jika tidak ada sayur dapat diganti dengan buah-buahan
15. Mengonsumsi buah setiap hari merupakan pola makan yang baik

16. Ikan asin lebih baik manfaatnya dibandingkan ikan segar
17. Mengonsumsi sayur dan buah tiga porsi setiap hari merupakan tindakan yang benar
18. Meminum air putih paling sedikit 8 gelas setiap hari sudah mencukupi kebutuhan cairan tubuh
19. Meminum susu setiap hari dapat menyehatkan tulang
20. Mengonsumsi lauk hewani (ayam, ikan, daging atau telur) setiap hari dapat mencukupi kebutuhan protein

III. Status Gizi

Berat Badan : Kg
Tinggi Badan : Cm
Indeks Masa Tubuh :

2. Surat Survei Pendahuluan



KEMENTERIAN AGAMA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUMATERA
UTARA
FAKULTAS KESEHATAN MASYARAKAT
 Jl. IAIN NO. 1 MEDAN KODE POS 20235 email:
fkm@uinsu.ac.id

Nomor : B-1707/ITKITK.V3.PP.00.9/09/2020 12 November 2020

Lamp : -

Hal : **Izin Observasi**

Yth Bapak/ Ibu Pimpinan SD Swasta Patria Al- Ittihadiyah Percut Sei Tuan

Assalamualaikum Wr. Wb

Dengan hormat, diberitahukan bahwa untuk mencapai gelar Sarjana Strata Satu (S1) bagi mahasiswa Fakultas Kesehatan Masyarakat adalah menyusun Skripsi (Karya Ilmiah), kami tugaskan mahasiswa :

Nama/nim : Fahzar Giovani/0801162049

Tempat/ Tanggal Lahir : Medan, 16 April 1998

Fakultas : Kesehatan Masyarakat

Semester/ Program Studi : IX/ Ilmu Kesehatan Masyarakat

Alamat : Tembung Pasar 7 Jl. Makmur

Untuk hal dimaksud, kami mohon memberikan izin dan bantuannya terhadap pelaksanaan Riset di Yayasan Perguruan Al- Ittihadiyah Kecamatan Percut Sei Tuan, guna memperoleh informasi/ data-data yang berhubungan dengan Skripsi yang berjudul "*Hubungan Pengetahuan Isi Piringku Dengan Status Gizi Di SD Swasta Patria Al- Ittihadiyah Percut Sei Tuan*". Demikian kami sampaikan, atas kerjasamanya kami ucapkan terimakasih.

Medan, 12 November 2020
DEKAN Fakultas Kesehatan Masyrakat

Dr. Azhari Akmal Tarigan, M. Ag

3. Surat Informed Consent

FORMULIR PERSETUJUAN MENJADI RESPONDEN**(Informed Consent)**

Program Studi S1 Ilmu Kesehatan Masyarakat

Fakultas Kesehatan Masyarakat

Universitas Islam Negeri Sumatera Utara

SURAT PERSETUJUAN

Yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama :

Umur : Tahun

Agama :

Penelitian yang berjudul:

**HUBUNGAN PENGETAHUAN SLOGAN ISI PIRINGKU DENGAN
STATUS GIZI DI SD SWASTA PATRIA AL-ITTIHADIAH PERCUT SEI
TUAN**

Dengan sukarela menyetujui dan diikut sertakan dalam penelitian diatas dengan catatan bila merasa dirugikan dalam bentuk apapun, berhak membatalkan atau mengundurkan diri menjadi peserta.

Medan, November 2020

Yang Memyetujui,

()

4. Lampiran Foto Penelitian



5. Surat Selesai Penelitian

**SD SWASTA PATRIA
AL ITTIHADYAH PERCUT**
KECAMATAN PERCUT SEI TUAN
NSS: 104070106063 NSB: 018102890621006 NPSN: 10213661

Alamat : Jl. M. Yusuf Jintan Dusun X Desa Percut Kode Pos : 20371

Nomor : 134/SD.S/P.A1/XI/2020 Percut, 12 November 2020
Lampiran : -
Hal : **Izin Observasi**

Kepada Yth :
Dekan Fakultas Kesehatan Masyarakat
Universitas Islam Negeri Sumatera Utara
Di
Medan

Assalamu'alaikum Wr.Wb
Dengan hormat,
Sehubungan dengan Surat Permohonan Izin Observasi dari Universitas Islam Negeri Sumatera Utara Nomor :B-1707/ITKITK.V3.PP.00.9/09/2020 atas nama:

Nama : **FAHZAR GIOVANI**
NIM : 0801162049
Semester/Jurusan : IX / Ilmu Kesehatan Masyarakat
Judul Skripsi : **"Hubungan Pengetahuan Isi Piringku Dengan Status Gizi Di SD Swasta Patria Al – Ittihadiyah Percut Sei Tuan"**

Maka berkenaan dengan hal tersebut, kami memberikan izin dan menerangkan bahwasanya mahasiswa di atas telah melakukan Riset di Sekolah Dasar Patria Al Ittihadiyah, untuk melengkapi salah satu persyaratan memperoleh gelar S1.

Demikian surat ini diperbuat, agar dapat dipergunakan sesuai dengan keperluannya.
Wassalamualaikum Wr. Wb

Kepala Sekolah
ABDUL WAHAB, ST, S.PdI

6. Lampiran Data Statistik Responden

A. Jumlah Responden Kuesioner

Statistics

	Kelas	Umur responden	jenis kelamin responden
Valid	56	56	56
N Missing	0	0	0

B. Jumlah siswa dan kelas

Kelas

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid V A	28	50,0	50,0	50,0
V B	28	50,0	50,0	100,0
Total	56	100,0	100,0	

C. Umur

Umur (Tahun)	Frekuensi	Persen (%)
9 Tahun	3	5,4
10 Tahun	47	83,9
11 Tahun	8	10,7
Total	56	100

D. Jenis Kelamin

jenis kelamin responden

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Laki-laki	26	46,4	46,4	46,4
	Prempuan	30	53,6	53,6	100,0
	Total	56	100,0	100,0	

Analisis Univariat**Statistics**

		status gizi	pengetahuan isi piringku
N	Valid	56	56
	Missin g	0	0

status gizi

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Kurus	27	48,2	48,2	48,2
	Normal	18	32,1	32,1	80,4
	Gemuk	11	19,6	19,6	100,0
	Total	56	100,0	100,0	

pengetahuan isi piringku

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Baik	14	25,0	25,0	25,0
	Cukup	13	23,2	23,2	48,2
	Kurang	29	51,8	51,8	100,0
	Total	56	100,0	100,0	

Analisis Bivariat

Case Processing Summary

	Cases					
	Valid		Missing		Total	
	N	Percent	N	Percent	N	Percent
status gizi * pengetahuan isi piringku	56	100,0 %	0	0,0%	56	100,0 %

status gizi * pengetahuan isi piringku Crosstabulation

		pengetahuan isi piringku			Total
		Baik	Cukup	Kurang	
Kurus	Count	6	3	18	27
	Expected Count	6,8	6,3	14,0	27,0
	% within status gizi	22,2 %	11,1 %	66,7 %	100,0 %
	% within pengetahuan isi piringku	42,9 %	23,1 %	62,1 %	48,2 %
	% of Total	10,7 %	5,4%	32,1 %	48,2 %
	status gizi	Count	2	9	7
Normal	Expected Count	4,5	4,2	9,3	18,0
	% within status gizi	11,1 %	50,0 %	38,9 %	100,0 %
	% within pengetahuan isi piringku	14,3 %	69,2 %	24,1 %	32,1 %
	% of Total	3,6%	16,1 %	12,5 %	32,1 %
Gemuk	Count	6	1	4	11
	Expected Count	2,8	2,6	5,7	11,0

Total	% within status gizi	54,5 %	9,1%	36,4 %	100,0 %
	% within pengetahuan isi piringku	42,9 %	7,7%	13,8 %	19,6 %
	% of Total	10,7 %	1,8%	7,1%	19,6 %
	Count	14	13	29	56
	Expected Count	14,0	13,0	29,0	56,0
	% within status gizi	25,0 %	23,2 %	51,8 %	100,0 %
	% within pengetahuan isi piringku	100,0 %	100,0 %	100,0 %	100,0 %
	% of Total	25,0 %	23,2 %	51,8 %	100,0 %

Chi-Square Tests

	Value	df	Asymp. Sig. (2-sided)
Pearson Chi-Square	15,763 ^a	4	,003
Likelihood Ratio	14,475	4	,006
Linear-by-Linear Association	3,983	1	,046
N of Valid Cases	56		

a. 4 cells (44,4%) have expected count less than 5. The minimum expected count is 2,55.