

**Persepsi Orang Tua Dalam Pemenuhan Gizi Anak Sesuai Isi Piringku Di  
Kecamatan Pujon**

**SKRIPSI**



**Oleh:**

Azzah Afifah

NIM.210105110048

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN ISLAM ANAK USIA DINI  
FAKULTAS ILMU TARBIYAH DAN KEGURUAN  
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI MAULANA MALIK IBRAHIM  
MALANG**

**2025**

**Persepsi Orang Tua Dalam Pemenuhan Gizi Anak Sesuai Isi Piringku Di  
Kecamatan Pujon**

**SKRIPSI**

*Diajukan kepada Fakultas Tarbiyah Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang untuk Memenuhi Salah Satu Persyaratan Guna Memperoleh  
Gelar Strata Satu Sarjana Pendidikan (S.Pd)*

**Oleh:**

Azzah Afifah

NIM.210105110048

**Dosen Pembimbing:**

Imro'atul Hayyu Erfantini, M. Pd



**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN ISLAM ANAK USIA DINI  
FAKULTAS ILMU TARBIYAH DAN KEGURUAN  
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI MAULANA MALIK IBRAHIM  
MALANG**

**2025**

## **LEMBAR PERSETUJUAN**

1/8/26, 6:39 AM

Print Persetujuan

### **LEMBAR PERSETUJUAN**

Persepsi Orang Tua dalam pemenuhan Gizi Anak Sesuai "Isi Piringku"  
di Kecamatan Pujon

Oleh  
**AZZAH AFIFAH**  
NIM : 210105110048

Telah Disetujui Pada Tanggal 5 Juni 2025

**Dosen Pembimbing,**



**Imro'atul Hayyu Erfantinni, M.Pd**  
**NIP. 199203092023212049**

# LEMBAR PENGESAHAN

12/30/25, 2:52 PM

Print Persetujuan

## LEMBAR PENGESAHAN

Persepsi Orang Tua dalam Pemenuhan Gizi Anak sesuai Isi Piringku di  
Kecamatan Pujon

### SKRIPSI

Oleh

**AZZAH AFIFAH**

NIM : 210105110048

Telah Dipertahankan di Depan Dewan Pengaji  
Dan Dinyatakan Diterima Sebagai Salah Satu Persyaratan  
Untuk Memperoleh Gelar Sarjana PENDIDIKAN ISLAM ANAK USIA  
DINI (S.Pd)  
Pada 23 Desember 2025

Susunan Dewan Pengaji:

Tanda Tangan

1 Pengaji Utama

**Dr. Bintoro Widodo, M.Kes**

NIP : 197604052008011018



2 Ketua Sidang

**Sandy Tegariyani Putri Santoso, M.Pd**

198802142019032011



3 Sekretaris Sidang

**Imro'atul Hayyu Erfantinni, M.Pd**

199203092023212049



Disahkan Oleh:

Ketua Program Studi,



**Akhmad Mukhlis, MA**

**NIP. 198502012015031003**

## **PERNYATAAN KEASLIAN**

### **PERNYATAAN KEASLIAN**

Bismillahirrahmanirrahim

Saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Azzah Afifah

NIM : 210105110048

Fakultas/Program Studi : Ilmu Tarbiyah dan Keguruan/Pendidikan Anak Usia Dini

Judul : Persepsi Orang tua dalam Pemenuhan Gizi Anak Sesuai Isi  
Piringku di Kecamatan Pujon

Dengan ini menyatakan bahwa :

1. Skripsi ini merupakan hasil karya penulis yang diajukan untuk memenuhi salah satu persyaratan memperoleh gelar Sarjana (S1) di UIN Maulana Malik Ibrahim Malang.
2. Semua sumber yang penulis gunakan dalam skripsi ini telah dicantumkan sesuai ketentuan atau pedoman karya tulis ilmiah.
3. Apabila dikemudian hari terbukti bahwa skripsi ini sebagian maupun keseluruhan isinya merupakan plagiat, penulis bersedia menerima sanksi yang berlaku di UIN Maulana Malik Ibrahim Malang.

Malang, 30 Desember 2025

Pembuat Pernyataan



Azzah afifah

## SURAT KETERANGAN BEBAS PLAGIARISME

1/8/26, 6:41 AM

Print Bebas Plagiarisme



KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA  
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI MAULANA MALIK IBRAHIM MALANG  
FAKULTAS ILMU TARBIYAH DAN KEGURUAN  
Gajayana 50 Malang Telepon (0341) 552398 Faksimile (0341) 552398

### SURAT KETERANGAN BEBAS PLAGIARISME

Yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Ainur Rochmah  
NIP : 199012092020122003  
Jabatan : UP2M

Menerangkan bahwa mahasiswa berikut :

Nama : AZZAH AFIFAH  
NIM : 210105110048  
Konsentrasi : Komunitas dan Masyarakat  
Judul Skripsi : Pengetahuan Orang Tua dalam Pemenuhan Gizi Anak sesuai Isi Piringku di Kecamatan Pujon

Menerangkan bahwa penulis skripsi mahasiswa tersebut dinyatakan **LOLOS PLAGIARISM** dari **TURNITIN** dengan nilai *Originality report*:

SIMILARTY INDEX	INTERNET SOURCES	PUBLICATION	STUDENT PAPER
22%	18%	8%	15%

Demikian surat pernyataan ini dibuat dengan sebenar-benarnya dan di berikan kepada yang bersangkutan untuk dipergunakan sebagaimana mestinya.

Malang, 8 Januari 2026

UP2M



Ainur Rochmah

# JURNAL BIMBINGAN

1/8/26, 6:42 AM

Print Jurnal Bimbingan Skripsi



KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA  
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI MAULANA MALIK IBRAHIM MALANG  
FAKULTAS ILMU TARBIYAH DAN KEGURUAN  
Gajayana 50 Malang Telepon (0341) 552398 Faksimile (0341) 552398

## JURNAL BIMBINGAN SKRIPSI

### IDENTITAS MAHASISWA:

NIM	: 210105110048
Nama	: AZZAH AFIFAH
Fakultas	: ILMU TARBIYAH DAN KEGURUAN
Program Studi	: PENDIDIKAN ISLAM ANAK USIA DINI
Dosen Pembimbing	: Imro'atul Hayyu Erfantinni, M.Pd
Judul Skripsi	: Pengetahuan Orang Tua dalam Pemenuhan Gizi Anak sesuai Isi Piringku di Kecamatan Pujon

### JURNAL BIMBINGAN :

No	Tanggal	Deskripsi	Tahun Akademik	Status
1	4 Agustus 2024	Pengaruh Kegiatan Bantengan di Kecamatan Pujon Terhadap Efektifitas Belajar Anak Usia Taman Kanak-kanak	Ganjil 2024/2025	Sudah Dikoreksi
2	15 Mei 2025	revisi bab 1-3	Genap 2024/2025	Sudah Dikoreksi
3	25 Mei 2025	bimbingan revisi 25 mei 2025	Genap 2024/2025	Sudah Dikoreksi
4	5 Juni 2025	revisi penyelesaian 4 juni	Genap 2024/2025	Sudah Dikoreksi
5	21 Oktober 2025		Ganjil 2025/2026	Sudah Dikoreksi
6	21 Oktober 2025	instrumen penelitian baru	Ganjil 2025/2026	Sudah Dikoreksi
7	24 Oktober 2025	kuesioner	Ganjil 2025/2026	Sudah Dikoreksi
8	24 Oktober 2025	instrumen revisi	Ganjil 2025/2026	Sudah Dikoreksi
9	8 Desember 2025	sampai bab 5	Ganjil 2025/2026	Sudah Dikoreksi
10	15 Desember 2025	revisi bab 4	Ganjil 2025/2026	Sudah Dikoreksi
11	17 Desember 2025	17 desember	Ganjil 2025/2026	Sudah Dikoreksi
12	17 Desember 2025	revisi 17 des	Ganjil 2025/2026	Sudah Dikoreksi
13	17 Desember 2025	bab 1-5 terbaru	Ganjil 2025/2026	Sudah Dikoreksi

Malang, 17 Desember 2025

<https://empatik.uin-malang.ac.id/print/bimbingan/161>

1/2

1/8/26, 6:42 AM

Print Jurnal Bimbingan Skripsi

Dosen Pembimbing



**Imro'atul Hayyu Erfantinni, M.Pd**

<https://empatik.uin-malang.ac.id/print/bimbingan/161>

2/2

## KATA PENGANTAR

Penulis mengucapkan syukur Alhamdulillah kepada Allah SWT, atas berkat dan petunjuk-Nya yang tak terhingga, sehingga skripsi ini dapat diselesaikan dengan baik dan sesuai dengan waktu yang telah ditentukan. Tak lupa, shalawat dan salam selalu tercurahkan kepada Nabi Muhammad SAW, yang telah menjadi teladan dan sumber inspirasi bagi umat Islam.

Skripsi berjudul "Persepsi Orang Tua Dalam Pemenuhan Gizi Anak sesuai Isi Piringku di Kecamatan Pujon" ini ditulis untuk memenuhi persyaratan kelulusan dan meraih gelar Sarjana Pendidikan di Universitas Islam Negeri (UIN) Maulana Malik Ibrahim Malang. Selain itu, penulisan skripsi ini juga bertujuan untuk mengaplikasikan ilmu yang telah diperoleh selama masa perkuliahan. Penulis menyadari bahwa penyelesaian skripsi ini melibatkan bantuan dari berbagai pihak. Oleh karena itu, penulis menyampaikan ucapan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Kepada Ibu Prof. Dr. Ilfi Nur Diana, M. Si., CAHRM., CRMP., selaku Rektor Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.
2. Kepada Bapak Dr. H. Muhammad Walid, M.A., selaku Dekan Fakultas Ilmu Tarbiyah dan Keguruan Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.
3. Kepada Bapak Akhmad Mukhlis, M.A selaku Ketua Program Studi Pendidikan Islam Anak Usia Dini Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.
4. Kepada Ibu Dr. Melly Elvira, M.Pd., selaku Sekretaris Program Studi Pendidikan Islam Anak Usia Dini Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.
5. Kepada Ibu Imro'atul Hayyu Erfantini, M. Pd selaku dosen pembimbing penulis yang selalu sabar dalam membimbing penulis serta memberikan masukan maupun saran serta motivasi yang diberikan beliau sangat membantu dalam proses penulisan proposal hingga laporan akhir skripsi ini. Semoga beliau diberikan kesehatan dan selalu dalam lindungan Allah SWT.

6. Kepada Ayah tercinta penulis, yaitu ayah Agus Nurudin penulis sampaikan beribu terima kasih telah mendidik, mendukung setiap proses yang penulis lakukan, memberikan cinta kasih serta doa yang tiada hentinya diberikan kepada semua anaknya. Semoga Allah SWT selalu melindungi, memberikan umur panjang, keselamatan dunia akhirat, kelancaran rezeki, memberikan kesehatan dan keberkahan dalam setiap langkah beliau. Penulis bersyukur karena telah lahir dari seorang ibu hebat mampu menjalani perannya menjadi ibu serta ayah di kehidupan penulis. Penulis menyadari tanpa doa dan dukungan beliau tidak mungkin penulis mampu berada pada titik ini.
7. Kepada Ibu tercinta penulis, yaitu Nurul Aini yang menjadi panutan penulis sejak kecil untuk menjadi perempuan berpendidikan dan selalu mendoakan putri kecilnya untuk menjadi perempuan yang bertanggung jawab atas pilihannya. Tidak henti-hentinya penulis mengucapkan rasa syukur kepada Allah SWT karena telah menjadikan penulis sebagai anak dari ibu yang hebat, dari perjuangan dan tentunya doa beliau penulis mampu berada pada titik ini.
8. Kepada Suami tercinta penulis, yaitu Mohamad Ridwan penulis menyampaikan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada suami tercinta atas segala bentuk dukungan yang telah diberikan. Terima kasih atas kesabaran, pengertian, doa, serta semangat yang senantiasa menguatkan penulis dalam setiap proses penyusunan karya ini. Dukungan moral maupun material yang diberikan menjadi sumber kekuatan dan motivasi utama bagi penulis untuk terus berusaha dan menyelesaikan karya ini dengan sebaik-baiknya.
9. Kepada Bapak/Ibu Dosen Program Studi Pendidikan Islam Anak Usia Dini yang selama ini telah memberikan ilmu yang sangat bermanfaat.

Malang, 18 Desember 2025

Penulis



## DAFTAR ISI

<b>LEMBAR PENGESAHAN .....</b>	<b>iv</b>
<b>PERNYATAAN KEASLIAN.....</b>	<b>v</b>
<b>SURAT KETERANGAN BEBAS PLAGIARISME .....</b>	<b>vi</b>
<b>JURNAL BIMBINGAN.....</b>	<b>vii</b>
<b>KATA PENGANTAR .....</b>	<b>viii</b>
<b>DAFTAR ISI .....</b>	<b>x</b>
<b>DAFTAR GAMBAR .....</b>	<b>xii</b>
<b>DAFTAR TABEL .....</b>	<b>xiii</b>
<b>DAFTAR LAMPIRAN .....</b>	<b>xiv</b>
<b>DAFTAR TRANSLITERASI ARAB LATIN .....</b>	<b>xv</b>
<b>ABSTRAK .....</b>	<b>xvi</b>
<b>ABSTRACT .....</b>	<b>xvii</b>
<b>الملخص.....</b>	<b>xviii</b>
<b>BAB I PENDAHULUAN</b>	
A. Latar Belakang .....	1
B. Rumusan Masalah .....	4
C. Tujuan Penelitian .....	4
D. Manfaat .....	5
E. Batasan Penelitian .....	5
<b>BAB II KAJIAN PUSTAKA</b>	
A. Penelitian Terdahulu yang Relevan .....	6
B. Kajian Teori .....	8
1. Konsep Gizi Seimbang.....	8
2. Isi Piringku .....	14
3. Persepsi Orang Tua tentang Gizi.....	15
4. Hubungan Persepsi dengan Pemenuhan Gizi.....	17
5. Kondisi Sosial dan Budaya di Kecamatan Pujon .....	20
C. Kerangka Berpikir .....	23
<b>BAB III METODE PENELITIAN</b>	
A. Pendekatan dan Jenis Penelitian.....	24

B. Tempat dan Waktu Penelitian.....	24
C. Data dan Sumber Data .....	24
D. Teknik dan Instrumen Pengumpulan Data .....	25
E. Teknik Analisis Data .....	25
F. Pemeriksaan Keabsahan Data .....	27
G. Teknik Analisis Data .....	32

#### **BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN**

A. Hasil Pengumpulan Data Penelitian.....	34
a. Data Responden Berdasarkan Desa.....	34
b. Data Responden di Desa Ngabab .....	36
c. Data Responden di Desa Pandesari .....	36
d. Data Responden di Desa Bendosari .....	37
e. Data Responden di desa Pujon Kidul.....	38
f. Data Tentang Kondisi Pengelolaan Orang Tua dari Masing-masing Aspek.....	39
B. Pembahasan.....	24
1. Persentase persepsi orang tua dalam pemenuhan gizi anak sesuai isi piringku di Kecamatan Pujon.....	41
2. Persentase persepsi orang tua dalam pemenuhan gizi anak sesuai isi piringku di Kecamatan Pujon pada wilayah desa Ngabab .....	41
3. Persentase persepsi orang tua dalam pemenuhan gizi anak sesuai isi piringku di Kecamatan Pujon pada wilayah desa Pandesari .....	42
4. Persentase persepsi orang tua dalam pemenuhan gizi anak sesuai isi piringku di Kecamatan Pujon pada wilayah desa Bendosari .....	42
5. Persentase persepsi orang tua dalam pemenuhan gizi anak sesuai isi piringku di Kecamatan Pujon pada wilayah desa Pujon Kidul .....	42
6. Persentase Tentang Kondisi Persepsi Orang Tua dari Masing- masing Aspek .....	43

#### **BAB V PENUTUP**

A. Kesimpulan .....	45
B. Saran.....	46

<b>DAFTAR PUSTAKA.....</b>	<b>48</b>
----------------------------	-----------

**LAMPIRAN-LAMPIRAN .....5**

## **DAFTAR GAMBAR**

**Gambar 3.1 Teknik Analisis Data Menurut Miles and Huberman .....33**

**Gambar 4.1 Tingkat Persepsi Orang Tua tentang Pemenuhan Gizi Anak**

*Berdasarkan Pedoman Isi Piringku di Kecamatan Pujon .....35*

## DAFTAR TABEL

<b>Tabel 3.1</b> Kisi – kisi Kuesioner untuk Orang tua .....	28
<b>Tabel 4.1</b> Tingkat Persepsi Orang Tua tentang Pemenuhan Gizi Anak Berdasarkan Pedoman Isi Piringku di Kecamatan Pujon .....	35
<b>Tabel 4.2</b> Tingkat Persepsi Orang Tua Berdasarkan Aspek Isi Piringku di Desa Ngabab .....	36
<b>Tabel 4.3</b> Tingkat Persepsi Orang Tua tentang Pemenuhan Gizi Anak Berdasarkan Pedoman Isi Piringku di Desa Pandesari.....	37
<b>Tabel 4.4</b> Tingkat Persepsi Orang Tua tentang Pemenuhan Gizi Anak Berdasarkan Pedoman Isi Piringku di Desa Bendosari.....	38
<b>Tabel 4.5</b> Tingkat Persepsi Orang Tua tentang Pemenuhan Gizi Anak Berdasarkan Pedoman Isi Piringku di Pujon Kidul.....	39
<b>Tabel 4.6</b> Data Tentang Kondisi Persepsi Orang Tua dari Masing-masing Aspek .....	40
<b>Tabel 4.6</b> Distribusi Tingkat Persepsi Orang Tua dalam Pemenuhan Gizi Anak Berdasarkan Aspek Karbohidrat, Protein, serta Sayur dan Buah (Isi Piringku).....	40

## **DAFTAR LAMPIRAN**

<b>Lampiran 1</b> <i>Instrumen Penelitian</i> .....	53
<b>Lampiran 2</b> <i>Lembar Kuesioner</i> .....	58
<b>Lampiran 3</b> <i>Tabulasi Data</i> .....	61
<b>Lampiran 4</b> <i>Validitas Instrumen</i> .....	62
<b>Lampiran 5</b> <i>Surat Ijin Penelitian</i> .....	65
<b>Lampiran 6</b> <i>Biodata Mahasiswa</i> .....	65

## PEDOMAN TRANSLITERASI ARAB LATIN

Penulisan transliterasi Arab-Latin dalam Skripsi ini menggunakan pedoman transliterasi berdasarkan keputusan bersama Menteri Agama RI dan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan RI no. 158 tahun 1987 dan no. 0543 b/U/1987 yang secara garis besar dapat diuraikan sebagai berikut:

### A. Huruf

ا =	a	ج =	z	ق =	q
ب =	b	س =	s	ك =	k
ت =	t	ش =	sy	ل =	l
ث =	ts	ص =	sh	م =	m
ج =	j	ض =	dl	ن =	n
ح =	h	ط =	th	و =	w
خ =	kh	ظ =	zh	ه =	h
د =	d	ع =	'	ء =	,
ذ =	dz	غ =	gh	ي =	y
ر =	r	ف =	f		

### B. Vokal Panjang

Vokal (a) panjang = â

أو = aw

Vokal (i) panjang = î

أي = ay

Vokal (u) panjang = û

أو = û

اي = î

## ABSTRAK

Afifah, Azzah. 2025. *Persepsi Orang Tua dalam Pemenuhan Gizi Anak Sesuai isi piringku di Kecamatan Pujon*. Skripsi, Program Studi Pendidikan Islam Anak Usia Dini (PIAUD), Fakultas Ilmu Tarbiyah dan Keguruan, UIN Maulana Malik Ibrahim Malang, Pembimbing Skripsi: Imro'atul Hayyu Erfantini, M. Pd

Pemenuhan gizi anak usia dini merupakan salah satu faktor penting dalam mendukung tumbuh kembang anak secara optimal. Salah satu upaya pemerintah dalam meningkatkan kualitas gizi anak adalah melalui pedoman *Isi Piringku*, yang menekankan keseimbangan konsumsi karbohidrat, protein, serta sayur dan buah. Persepsi orang tua memiliki peran yang sangat penting dalam penerapan pedoman tersebut, karena orang tua merupakan pihak utama yang bertanggung jawab dalam penyediaan dan pengaturan makanan anak sehari-hari.

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan jenis penelitian deskriptif. Subjek penelitian berjumlah 67 orang tua yang tersebar di empat desa, yaitu Ngabab, Pandesari, Bendosari, dan Pujon Kidul. Teknik pengumpulan data menggunakan kuesioner, sedangkan analisis data dilakukan dengan teknik persentase. Hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat persepsi orang tua dalam pemenuhan gizi anak berdasarkan pedoman *Isi Piringku* di Kecamatan Pujon masih berada pada kategori rendah, sehingga diperlukan upaya peningkatan edukasi gizi bagi orang tua agar pemenuhan gizi anak dapat tercapai secara optimal.

**Kata kunci:** persepsi orang tua, pemenuhan gizi anak, Isi Piringku

## ***ABSTRACT***

**Afifah, Azzah. 2025. Parents' Perceptions in Fulfilling Early Childhood Nutrition Based on the "Isi Piringku" Guidelines in Pujon District.** Undergraduate Thesis, Early Childhood Islamic Education (PIAUD) Study Program, Faculty of Tarbiyah and Teacher Training, UIN Maulana Malik Ibrahim Malang. Thesis Supervisor: Imro'atul Hayyu Erfantini, M.Pd.

Fulfillment of early childhood nutrition is one of the essential factors in supporting optimal growth and development. One of the government's efforts to improve children's nutritional quality is through the *Isi Piringku* guidelines, which emphasize a balanced consumption of carbohydrates, proteins, vegetables, and fruits. Parents' perceptions play a crucial role in implementing these guidelines, as parents are the primary parties responsible for providing and managing children's daily food intake.

This study employed a quantitative approach with a descriptive research design. The research subjects consisted of 67 parents from four villages, namely Ngabab, Pandesari, Bendosari, and Pujon Kidul. Data were collected using questionnaires, while data analysis was conducted using percentage analysis techniques. The results indicated that the level of parents' perceptions regarding the fulfillment of children's nutrition based on the *Isi Piringku* guidelines in Pujon District was still in the low category. Therefore, efforts to enhance nutritional education for parents are needed to achieve optimal fulfillment of children's nutritional needs.

**Keywords:** parents' perceptions, fulfillment of children's nutrition, *Isi Piringku*

## ملخص

، عَيْفَة، عَرَّة. ٢٠٢٥. مَعْرِفَةُ الْوَالِدِينِ فِي تَلْبِيةِ التَّغْذِيَةِ لِلْأَطْفَالِ وَفَقَ مَفْهُومُ «مِلْءُ الصَّحْنِ» فِي مَنْطَقَةِ بُوْجُونِ مَائِنَج.

كلية علوم التربية والتعليم ،PIAUD) بحث جامعي، برنامج دراسات التربية الإسلامية للطفولة المبكرة. جامعة مولانا مالك إبراهيم الحومية الإسلامية الملاج المشرفة: إمْرُوَةُ الْحَيُّ إِرْفَانِي، ماجستير التربية.

يُبَعِّدُ توفر التغذية السليمة للأطفال في مرحلة الطفولة المبكرة من العوامل الأساسية لدعم نموهم وتطورهم الذي Isi Piringku بشكلٍ أمثل. ومن الجهود التي تبذلها الحكومة لتحسين جودة تغذية الأطفال تطبيق دليل يركز على التوازن في استهلاك الكربوهيدرات والبروتينات والخضروات والفواكه. وتلعب معرفة الوالدين دوراً مهماً في تطبيق هذا الدليل، نظراً لمسؤوليتهم الأساسية عن إعداد وتنظيم وجبات الأطفال اليومية.

في Isi Piringku يهدف هذا البحث إلى معرفة مستوى معرفة الوالدين في تلبية التغذية للأطفال وفقاً لدليل منطقة بوجون. استخدم البحث المنهج الكمي بأسلوب وصفي، ويبلغ عدد أفراد العينة 67 من أولياء الأمور من أربع قرى، وهي نغاباب، وبانديساري، وبيندوساري، وبوجون كيدول. تم جمع البيانات باستخدام الاستبانة بينما تم تحليل البيانات باستخدام أسلوب النسبة المئوية. وأظهرت نتائج البحث أن مستوى معرفة الوالدين في في منطقة بوجون لا يزال في الفئة المنخفضة، مما يشير إلى Isi Piringku تلبية تغذية الأطفال وفقاً لدليل الحاجة إلى تعزيز التوعية والتقييف الغذائي للوالدين لتحقيق تغذية سليمة للأطفال.

**الكلمات المفتاحية:** معرفة الوالدين، تغذية الأطفال

## BAB I

### PENDAHULUAN

#### A. Latar Belakang

Kecamatan Pujon merupakan wilayah agraris di Kabupaten Malang yang dikenal sebagai salah satu sentra produksi sayur dan susu sapi perah di Jawa Timur. Secara geografis dan ekonomi, masyarakat Pujon banyak menggantungkan hidup dari sektor pertanian dan peternakan. Namun, menurut data Dinas Kesehatan kabupaten Malang, beberapa desa di Pujon justru mengalami masalah gizi pada anak usia dini, seperti stunting dan kekurangan energi kronis (KEK). Fenomena ini sering disebut “ironi wilayah agraris”, yakni kondisi kekurangan gizi di daerah penghasil bahan pangan(Badan Pusat Statistika Kabupaten Malang, 2023).

Gizi merupakan faktor penting dalam menentukan derajat kesehatan dan keselarasan perkembangan fisik dan perkembangan mental. Tingkat keadaan gizi normal tercapai bila kebutuhan zat gizi optimal terpenuhi. Faktor yang secara langsung mempengaruhi status gizi adalah asupan makanan. Keragaman makanan dalam satu piring merupakan hal yang tidak bisa ditawar, mencakup protein, karbohidrat, vitamin, dan mineral seimbang. Dalam satu porsi sajian makanan, sayur-sayuran dan buah-buahan disarankan porsinya adalah  $\frac{1}{2}$  bagian piring.  $\frac{1}{2}$  bagian lainnya dapat diisi dengan karbohidrat dan protein.

Salah satu strategi yang diimplementasikan oleh pemerintah dalam upaya mengatasi permasalahan gizi pada remaja adalah melalui kampanye program “Isi Piringku.” Program ini diperkenalkan oleh Kementerian Kesehatan sebagai pengganti slogan lama “4 Sehat 5 Sempurna,” dengan tujuan memberikan pedoman konsumsi makanan harian guna mencapai status gizi yang optimal. Kebutuhan gizi remaja sebagaimana tercantum dalam Angka Kecukupan Gizi (AKG) dapat dipenuhi dengan mengikuti panduan “Isi Piringku” yang dirumuskan oleh Kementerian Kesehatan Republik Indonesia pada tahun 2019. Panduan tersebut mencakup konsumsi

makanan pokok, berbagai jenis lauk pauk, sayur-mayur, serta buah-buahan, yang disertai dengan aktivitas fisik selama 30 menit setiap hari, kebiasaan mencuci tangan sebelum makan, dan pemenuhan kebutuhan cairan tubuh dengan mengonsumsi delapan gelas air per hari(Atasasih, 2022)

Metode lain yang digunakan yakni “Isi Piringku” merupakan pedoman yang disusun langsung oleh Kementerian Kesehatan yang menganjurkan untuk mengonsumsi makanan yang sesuai dengan pedoman gizi seimbang. Dalam satu piring setiap makan, setengah untuk sayur dan buah, sedangkan setengah lainnya diisi dengan makanan pokok yakni karbohidrat dan lauk pauk yang mengandung protein. Selain tentang pedoman gizi seimbang dalam satu piring, Isi Piringku juga memberikan ajakan untuk mengonsumsi 8 gelas air setiap hari, melakukan aktivitas fisik 30 menit setiap hari, dan anjuran mencuci tangan dengan air mengalir dan sabun ketika sebelum dan sesudah makan(Sa’pang dkk., 2021).

Tidak hanya fokus tentang bagaimana cara untuk memenuhi gizi yang seimbang, namun perlu diperhatikan juga bahwa kekurangan gizi juga memiliki dampak yang serius seperti Stunting yakni pertumbuhan tinggi badan yang terhambat akibat kurangnya asupan gizi, adapun dampak lainnya seperti Wasting yakni penurunan berat badan akibat kurangnya kalori dan protein yang masuk kedalam tubuh, dan gangguan kognitif karena kebutuhan gizi juga beresiko pada perkembangan kognitif dan akademik.

Menurut (Ernawati & Prihatini, 2016) Gangguan gizi pada anak usia dini seperti gizi kurang dan stunting dapat menurunkan imunitas dan mengalami keterlambatan perkembangan, selain itu juga dapat berpengaruh pada angka kesakitan maupun angka kematian, dalam jangka pendek dapat meningkatkan risiko penyakit seperti infeksi, diare, dan saluran pernapasan sehingga dapat mengganggu dalam proses pertumbuhan anak. Sedangkan dalam jangka panjang anak akan mengalami gangguan pertumbuhan pada kecerdasan di masa sekolah dan produktivitas kerja pada masa produktif menurun. Faktor langsung penyebab masalah gizi adalah asupan makanan

dan penyakit infeksi, kurangnya asupan makanan dapat menyebabkan tubuh mudah terserang penyakit infeksi. Beberapa penilitian menunjukkan bahwa kurangnya asupan protein dapat berpengaruh terhadap terjadinya masalah kurang gizi. Hal tersebut dapat terjadi karena protein memiliki banyak fungsi, di antaranya membentuk jaringan tubuh baru dalam masa pertumbuhan dan perkembangan pada tubuh, memelihara jaringan tubuh, memperbaiki serta mengganti jaringan pada tubuh yang sudah rusak ataupun mati, menyediakan asam amino yang diperlukan tubuh untuk membentuk enzim pada pencernaan dan metabolisme.

Asupan protein pada masa balita sangat diperlukan untuk perkembangan dan pertumbuhan, terutama pada anak golden age karena pada masa tersebut adalah masa pertumbuhan dan perkembangan secara terseluruh dan usia yang paling baik dalam perkembangan, dan pada usia tersebut protein memiliki peran utama sebagai zat yang berperan untuk membangun metabolisme pada tubuh anak.

Menurut (Munawaroh dkk., 2022) Persepsi orang tua tentang pentingnya gizi dapat mempengaruhi keputusan mereka dalam memilih makanan yang baik untuk anak. Persepsi ini mencakup pandangan, pemahaman, dan keyakinan orang tua mengani pentingnya gizi serta kebiasaan makan sehat. Jika orang tua memahami tentang nutrisi, maka mereka akan cenderung untuk memilih menyiapkan makanan yang sehat untuk anaknya, mereka akan lebih banyak menyertakan dan memperhatikan porsi yang sesuai dengan panduan “Isi Piringku” seperti sayur, buah, protein, dan karbohidrat. Berdasarkan pengalaman orang tua dalam pola makan saat usia dini juga dapat membentuk cara mereka mengetahui makanan yang sehat dan makanan yang tidak sehat yang kemudian diturunkan dalam pola asuh kepada anak-anak mereka. Begitu pun sebaliknya, apabila orang tua kurang memahami atau bahkan tidak peduli dengan nutrisi yang masuk ke dalam mulut anak, orang tua akan cenderung memberikan makanan cepat saji, tinggi gula, dan rendah gizi.

Orang tua merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi kebiasaan makan anak. penyiapan makanan yang sehat dan menu yang bergizi seimbang akan membentuk pola hidup sehat kepada anak, tidak hanya membimbing dan memberi contoh tentang perilaku hidup sehat, namun memahami tentang pentingnya memakan makanan yang bergizi seimbang juga perlu diperhatikan. Menu seimbang adalah menu yang terdiri dari beraneka ragam makanan dalam jumlah dan proporsi yang sesuai, sehingga dapat memenuhi gizi dalam tubuh yang bertujuan untuk pemeliharaan dan perbaikan sel-sel tubuh untuk proses kehidupan serta pertumbuhan dan perkembangan.

Orang tua yang memiliki pemahaman baik mengenai gizi mampu membuat keputusan lebih baik dalam memilih makanan(Siti Maulani dkk., 2021). Persepsi orang tua dalam membentuk pola makan keluarga seperti membiasakan dengan sarapan pagi adalah suatu hal yang sangat penting, maka anak akan terbiasa dengan pola makan yang teratur setiap harinya, begitupun sebaliknya apabila orang tua tidak membiasakan sarapan pagi atau menganggap bahwa hal tersebut bukanlah hal yang penting atau cenderung tidak mendisiplinkan anak ketika makan bersandingan dengan gadget maka dampak dari kebiasaan tersebut dapat mengurangi kualitas makanan yang diterima oleh anak.

## **B. Rumusan Masalah**

1. Bagaimana persepsi orang tua terhadap pedoman gizi “Isi Piringku” di Kecamatan Pujon?

## **C. Tujuan Penelitian**

1. Untuk mengetahui persepsi orang tua terhadap pedoman gizi “Isi Piringku” di Kecamatan Pujon.

## **D. Manfaat**

Adapun manfaat dari penelitian ini yakni:

### 1. Teoritis

Dari segi teoritis penelitian ini diharapkan dapat menambah literatur tentang bagaimana orang tua mempengaruhi pembentukan kebiasaan makan sehat sesuai pedoman isi piringku pada anak.

### 2. Praktis

#### a. Bagi Orang Tua

1. Dengan mengetahui bahwa anjuran makan sesuai pedoman isi piringku dapat mendukung pertumbuhan fisik anak, perkembangan otak, dan kesehatan secara keseluruhan.
2. Orang tua dapat memberikan keputusan lebih baik dalam memilih makanan bergizi sesuai porsi pada pedoman isi piringku untuk anak.

#### b. Bagi Peneliti Lain

1. Bagi peneliti lain adalah memberikan wawasan dan data empiris mengenai tingkat pemahaman serta persepsi orang tua dalam pemenuhan gizi anak berdasarkan konsep “Isi Piringku”.
2. Penelitian ini juga dapat menjadi referensi bagi penelitian selanjutnya yang ingin mengeksplorasi lebih dalam faktor-faktor yang mempengaruhi pola makan anak, termasuk aspek sosial, budaya, ekonomi yang berperan dalam pemilihan makanan untuk keluarga.

## **E. Batasan Penelitian**

Penelitian ini dibatasi pada persepsi orang tua terhadap pemenuhan gizi anak usia 1–5 tahun sesuai pedoman Isi Piringku di Kecamatan Pujon, yang meliputi pemahaman, penilaian, dan pandangan orang tua mengenai gizi seimbang serta penerapannya dalam penyediaan makanan anak. Persepsi mereka tentang gizi seimbang dan panduan “isi piringku”.

## BAB II

### KAJIAN PUSTAKA

#### A. Penelitian Terdahulu Yang Relevan

Berdasarkan tinjauan pustaka, peneliti mengidentifikasi penelitian yang memiliki kaitan erat dengan topik yang sedang diteliti. Penelitian yang pertama dilakukan oleh (Mayun dkk., 2023) penelitian ini ditujukan untuk mengetahui persepsi dan pemahaman orang tua tentang gizi seimbang menjadi dasar sebelum memperkenalkan konsep gizi dan membiasakan anak mengonsumsi makanan yang sehat. Selain persepsi, keyakinan serta perilaku orang tua juga berperan dalam pembentukan pola makan anak. Transformasi paradigma gizi di Indonesia yang memiliki program “4 Sehat 5 Sempurna” telah menjadi panduan gizi di Indonesia selama beberapa dekade. Namun, seiring dengan perkembangan ilmu persepsi konsep ini dianggap kurang relevan dan memiliki banyak kekurangan. Konsep ini tidak memberikan panduan yang jelas mengenai proporsi makanan yang tepat dan sering kali di salah artikan bahwa susu adalah komponen wajib yang harus ada dalam setiap makanan. “4 Sehat 5 Sempurna” ini tidak spesifik menargetkan masalah gizi yang dihadapi di Indonesia, seperti stunting, kekurangan gizi mikro, dan obesitas. Menyadari keterbatasan tersebut, Kementerian Kesehatan Republik Indonesia memperkenalkan program “Isi Piringku” sebagai panduan gizi yang lebih komprehensif dan sesuai dengan kebutuhan masyarakat Indonesia pada saat ini(Pedoman Gizi Seimbang(PGS) Kementerian Kesehatan RI).

Selanjutnya penelitian yang dilakukan oleh (Yuniarti & Susanto, t.t.) penelitian ini mengkaji bahwa “Isi Piringku” adalah kampanye edukasi gizi yang menekankan pentingnya proporsi yang tepat dari berbagai kelompok makanan dalam setiap kali makan. Konsep ini menjelaskan tentang porsi makan yang ideal dalam satu piring yang terdiri dari setengah piring diisi oleh sayur dan buah-buahan, sepertiga piring diisi oleh makanan pokok(karbohidrat), sepertiga piring diisi oleh lauk pauk(protein). Selain itu konsep “Isi Piringku” juga menekankan untuk selalu minum air putih yang cukup untuk menggantikan minuman manis dengan air putih untuk menjaga

hidrasi dan mengurangi asupan gula, membatasi konsumsi gula, garam, dan lemak(GGL) secara berlebihan untuk mengurangi risiko penyakit seperti diabetes, hipertensi, dan penyakit jantung, melakukan aktifitas fisik secara teratur, dan selalu membiasakan cuci tangan pakai sabun(CTPS).

Penelitian berikutnya yakni penelitian oleh (Qori'ah dkk., 2023) ini mengungkapkan bahwa persepsi orang tua dalam pemenuhan gizi sesuai isi piringku masih terbilang rendah, orang tua lebih memilih makanan praktis seperti makanan instan tanpa perlu memperhatikan tentang gizi yang terkandung pada makanan tersebut. Gizi seimbang adalah susunan makanan dari beragam macam makanan yang mengandung zat gizi sesuai kebutuhan dalam tubuh, permasalahan tentang kurang gizi di Indonesia penyebabnya berasal dari kurangnya persepsi tentang gizi terhadap masyarakat akan mempengaruhi sikap dan perilaku orang tua dalam pemilihan dan penyediaan menu makanan kepada anak. sehingga, apabila menu makanan yang diberikan terhadap anak tidak sesuai dengan pemenuhan gizi seimbang, maka akan menimbulkan permasalahan gizi.

Penelitian selanjutnya dilakukan oleh (Robinson & Sutin, 2016) penelitian ini mengkaji tentang hubungan antara persepsi orang tua dan status gizi anak, sering kali mengungkapkan bahwa ketidakakuratan dalam persepsi orang tua tentang berat badan anak (misalnya, menganggap anak yang kelebihan berat badan sebagai sehat) dapat berkontribusi pada masalah gizi. Selain tentang gizi anak, persepsi orang tua juga berpengaruh terhadap pola makan keluarga yang sesuai panduan, persepsi tersebut sangat memengaruhi jenis makanan yang dibeli, disiapkan, dan disajikan dirumah. Jika orang tua memiliki persepsi positif tentang sayur dan buah, mereka cenderung lebih sering menyajikan kepada keluarga. Begitupun dengan orang tua yang memiliki persepsi negatif terhadap pemenuhan gizi, mereka menganggap makanan cepat saji lebih praktis dan enak, sedangkan makanan yang sehat lebih mahal, meskipun banyak pilihan makanan sehat yang terjangkau.

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dikaji, bahwa pemahaman, keyakinan, dan perilaku orang tua memiliki peran penting dalam

membentuk pola makan anak serta memastikan pemenuhan gizi seimbang. Pada hasil penelitian yang pertama, transformasi paradigma gizi di Indonesia telah beralih dari konsep “4 Sehat 5 Sempurna” yang dianggap kurang relevan, menjadi program “Isi Piringku” yang lebih komprehensif dalam memberikan panduan konsumsi makanan sehat. Penelitian selanjutnya menjelaskan bahwa “Isi Piringku” juga menekankan keseimbangan proporsi makanan dalam satu piring, pentingnya konsumsi air putih, serta pembatasan gula, garam, dan lemak (GGL) untuk mencegah risiko penyakit. Namun, pada penelitian selanjutnya ditemukan bahwa persepsi orang tua terhadap status gizi anak, seperti menganggap bahwa kelebihan berat badan sebagai tanda kesehatan, dapat berkontribusi pada pola makan yang kurang tepat. Orang tua memiliki persepsi positif terhadap makanan sehat cenderung lebih sering menyajikan makanan sehat pada keluarga, sementara orang tua yang memiliki persepsi negatif lebih memilih mengonsumsi makanan cepat saji karena dianggap lebih murah dan praktis. Secara keseluruhan, penelitian ini menunjukkan bahwa edukasi dan peningkatan kesadaran orang tua tentang gizi seimbang sangat penting dalam membentuk pola makan anak yang lebih sehat serta meminimalisir terjadinya berbagai masalah gizi di Indonesia.

## B. Kajian Teori

### 1. Konsep Gizi Seimbang

#### 1) Definisi Gizi Seimbang

Peraturan menteri kesehatan mengungkapkan mengenai landasan hukum utama yang mengatur pedoman gizi seimbang di Indonesia. Bahwa gizi seimbang merupakan susunan makanan sehari-hari yang mengandung zat-zat gizi dalam jenis dan jumlah yang sesuai dengan kebutuhan tubuh, dengan memperhatikan prinsip keanekaragaman pangan, aktivitas fisik, perilaku hidup bersih, dan mempertahankan berat badan normal untuk mencegah masalah gizi. Definisi ini secara konsisten ditetapkan oleh Kementerian Kesehatan Republik Indonesia (Kemenkes RI) sebagai

pedoman dalam mewujudkan masyarakat Indonesia yang sehat dan produktif.

Selain komposisi zat gizi, Kemenkes RI(Buku Pedoman Gizi Seimbang Kemenkes RI) juga menekankan pilar-pilar utama dalam mewujudkan gizi seimbang, yaitu:

- a. Mengonsumsi aneka ragam pangan dengan memastikan tubuh mendapatkan semua zat gizi yang dibutuhkan dengan mengonsumsi berbagai jenis makanan dari semua kelompok pangan.
- b. Membiasakan perilaku hidup bersih untuk mencegah infeksi yang dapat mengganggu penyerapan zat gizi dengan membiasakan mencuci tangan pakai sabun sebelum makan, dan selalu menjaga kebersihan makanan.
- c. Melakukan aktivitas fisik dengan meningkatkan penggunaan energi dan menjaga kebugaran tubuh dengan melakukan olahraga secara teratur.
- d. Menjaga berat badan ideal sebagai indikator keseimbangan energi dan kesehatan tubuh.

Peraturan Kementerian Kesehatan RI 41/2014 juga membahas bahwa isi pokok yang mencakup berbagai aspek terkait gizi seimbang, antara lain:

- a. Peraturan yang mendefinisikan gizi seimbang sebagai susunan pangan sehari-hari yang mengandung zat gizi dalam jumlah dan jenis yang sesuai dengan kebutuhan tubuh, dengan memperhatikan prinsip keanekaragaman pangan, aktivitas fisik, perilaku hidup bersih, dan mempertahankan berat badan normal.
- b. Perkemenkes juga merumuskan pesan kunci gizi seimbang yang ditujukan kepada masyarakat luas sebagai panduan praktis dalam menerapkan gizi seimbang dalam kehidupan sehari-hari seperti mengonsumsi makanan pokok, lauk pauk, sayuran, buah-buahan, hingga pentingnya aktivitas fisik, dan perilaku hidup bersih.
- c. Peraturan tentang kelompok pangan yang mengklasifikasi makanan ke dalam beberapa kelompok, seperti makanan pokok, lauk pauk, sayuran, buah-buahan, dan minuman. Setiap kelompok pangan

- memiliki peran dan kontribusi zat gizi yang berbeda, sehingga penting untuk mengonsumsi makanan dari semua kelompok secara bervariasi.
- d. Perkemenkes ini mengenalkan konsep “Isi Piringku” yaitu panduan visual tentang bagaimana seharusnya komposisi makanan dalam satu piring makan. “Isi Piringku” menggambarkan proporsi ideal antara makanan pokok, lauk pauk, sayuran, dan buah-buahan dalam setiap kali makan.

Peraturan Kementerian Kesehatan Republik Indonesia Nomor 41 Tahun 2014 tentang Pedoman Gizi Seimbang merupakan kerangka kerja penting dalam upaya penting dalam perbaikan gizi di Indonesia. Dengan memahami dan menerapkan prinsip-prinsip gizi seimbang yang terkandung dalam peraturan ini, diharapkan masyarakat Indonesia dapat mencapai status gizi yang optimal dan meningkatkan kualitas hidupnya.

## **2) Pentingnya Gizi Seimbang Pada Tumbuh Kembang Anak**

Gizi seimbang berperan penting pada proses tumbuh kembang anak, tepatnya pada masa anak-anak terutama pada masa golden age (0-2 tahun) dan usia prasekolah (3-5 tahun), merupakan periode kritis dalam tumbuh kembang manusia. Pada periode ini, terjadi perkembangan fisik dan perkembangan otak yang sangat pesat. Gizi seimbang memegang peran sentral dalam memastikan pertumbuhan dan perkembangan ini berjalan optimal. Kekurangan gizi pada masa ini dapat menyebabkan dampak jangka panjang yang sulit untuk diperbaiki(Jatmikowati dkk., 2023).

Menurut(Fauziah, 2023) bahwa gizi seimbang juga menekankan pada pemenuhan kebutuhan zat gizi pada tubuh secara optimal, baik dari segi kuantitas maupun kualitas. Gizi seimbang bukan hanya tentang memenuhi rasa lapar, tetapi lebih kepada memastikan tubuh mendapatkan semua zat gizi yang dibutuhkan untuk berfungsi dengan baik, tumbuh dan berkembang optimal, serta mencegah penyakit. Komponen gizi seimbang dibagi menjadi dua yakni zat gizi makro seperti karbohidrat, protein, dan lemak, sedangkan zat gizi mikro mencakup vitamin dan mineral serta air.

a. Zat Gizi Makro

Zat gizi makro adalah zat gizi yang dibutuhkan tubuh dalam jumlah yang besar untuk menyediakan energi dan membangun serta memperbaiki jaringan tubuh yang rusak. Zat gizi makro terdiri dari:

1. Karbohidrat

Karbohidrat menjadi sumber energi utama pada tubuh, terutama untuk otak dan sistem saraf. Karbohidrat juga berperan dalam menjaga keseimbangan gula darah dan menyediakan serat untuk kesehatan pencernaan. Contoh makanan yang mengandung karbohidrat antara lain adalah nasi, roti, jagung, ubi, singkong, buah-buahan, sayuran, dan produk olahannya. Jenis karbohidrat yang dianjurkan untuk dikonsumsi adalah karbohidrat kompleks(pati, serat) karena dicerla lebih lambat oleh tubuh dan memberikan energi yang lebih stabil dibandingkan dengan karbohidrat sederhana(gula). Anjuran untuk mengonsumsi karbohidrat adalah 45-65% dari total asupan energi harian.

2. Protein

Protein berfungsi untuk membangun dan memperbaiki jaringan tubuh, membentuk enzim, hormon, antibodi, dan komponen penting sel lainnya. Protein juga berperan dalam transportasi zat gizi dan menjaga keseimbangan cairan tubuh. Contoh makanan yang mengandung protein antara lain adalah daging, ikan, telur, susu, keju, kacang-kacangan, tempe, tahu, dan produk olahannya. Jenis protein dibagi menjadi dua macam yakni protein nabati dan hewani. Total asupan harian tubuh yang memerlukan protein adalah 10-35%

3. Lemak

Lemak menjadi sumber energi cadangan, pelarut vitamin A, D, E, dan K, komponen penting membran sel, serta pelindung organ tubuh. Asam lemak esensial seperti omega 3 dan omega 6 baik untuk perkembangan otak dan fungsi kognitif. Contoh makanan yang mengandung lemak adalah minyak, mentega, margarin, alpukat, kacang-kacangan, biji-bijian, ikan berlemak, dan produk olahannya. Ada lemak jenuh biasanya didapatkan dari sumber hewani, namun sebaiknya dibatasi. Lain halnya dengan lemak tidak

jenuh yang berasal dari sumber nabati dan ikan karena dinilai lebih sehat. Kebutuhan total energi harian lemak adalah 20-35%.

b. Zat Gizi Mikro

Zat gizi mikro adalah zat gizi yang dibutuhkan tubuh dalam jumlah kecil, tetapi sangat penting untuk berbagai proses metabolisme dan fungsi tubuh.

Zat gizi mikro terdiri dari:

1. Vitamin

Vitamin berperan dalam segala reaksi kimia dalam tubuh, seperti metabolisme energi, pembentukan sel darah merah, fungsi sistem kekebalan tubuh, dan perlindungan terhadap kerusakan sel. Jenis vitamin yang larut lemak adalah vitamin A, D, E, dan K, sedangkan vitamib yang larut air adalah B kompleks dan C. Makanan yang mengandung vitamin seperti buah-buahan, sayuran, daging, ikan, telur, susu, dan produk olahannya

2. Mineral

Mineral berperan dalam berbagai fungsi tubuh, seperti pembentukan tulang dan gigi, kontraksi otot, dan menjaga keseimbangan cairan pada tubuh. Contoh makanan yang mengandung mineral seperti buah-buahan, sayuran, daging, ikan, telu, susu, kacang-kacangan, dan produk olahannya.

3. Air

Memiliki fungsi menjaga keseimbangan cairan tubuh, transportasi zat gizi, pengaturan suhu tubuh, pelumas sendi, dan pembuangan limbah. Tubuh membutuhkan air sekitar 2-3 liter perharinya.

Menurut (Irnani & Sinaga, 2017) gizi seimbang bukan hanya tentang memenuhi semua zat gizi di atas, tetapi juga tentang menjaga keseimbangan dan proporsi yang tepat antara zat gizi. Proporsi yang ideal dapat bervariasi sesuai usia, jenis kelamin, aktivitas fisik, dan kondisi kesehatan individu. Namun, secara umum panduan “Isi Piringku” yang direkomendasikan oleh Kementerian Kesehatan RI dapat menjadi acuan yang baik:

- ½ piring diisi oleh sayuran dan buah-buahan
- 1/3 piring diisi dengan sumber karbohidrat
- 1/6 diisi dengan sumber protein

Berikut adalah informasi zat gizi dan mineral sesuai pedoman “Isi Piringku” untuk anak usia 1-5 tahun:

<b>Kelompok Makanan</b>	<b>Zat Gizi/Mineral Utama</b>	<b>Fungsi Utama</b>	<b>Contoh Makanan Sumber</b>
Makanan Pokok	Karbohidrat, Serat, Vitamin B Kompleks	Sumber energi utama, metabolisme tubuh	Nasi, jagung, kentang, ubi, roti, gandum
Lauk Pauk	Protein, Zat Besi, Zinc, Lemak, Vitamin B12	Pembentukan sel, jaringan, hormon, mencegah anemia	Telur, ayam, ikan, daging, tahu, tempe
Sayur	Vitamin C, Vitamin A, serat, kalium	Menjaga pencernaan, imunitas, mencegah kontipasi	Bayam, wortel, brokoli, buncis
Buah	Vitamin C, Vitamin A, Serat, Kalium	Meningkatkan daya tahan tubuh, menjaga kesehatan kulit dan mata	Jeruk, pisang, apel, pepaya, mangga
Susu dan Produk Olahan	Kalsium, Vitamin D, Protein, Fosfor	Pertumbuhan tulang dan gigi, kekuatan otot	Susu, yogurt, keju
Air Putih	Cairan(air)	Menjaga keseimbangan cairan, fungsi organ	Air putih, air mineral

Gizi seimbang merupakan fondasi penting bagi kesehatan, pertumbuhan, perkembangan, dan produktivitas manusia. Dengan memahami komponen-komponen gizi seimbang dan faktor-faktor yang mempengaruhinya, kita dapat merencanakan dan menerapkan pola makan yang sehat dan sesuai dengan kebutuhan individu, sehingga dapat mencapai dan mempertahankan status gizi yang optimal.

## 2. Isi Piringku

Menurut(Ayuningtiyas dkk., 2023a) Program “Isi Piringku” hadir sebagai penyempurna dari konsep “Empat Sehat Lima Sempurna” yang telah lama dikenal di Indonesia. “Isi Piringku” memberikan panduan visual yang lebih jelas dan mudah dipahami mengenai proporsi makanan yang ideal dalam satu porsi makan. Konsep ini menekankan pentingnya mengonsumsi makanan yang beragam dan bergizi seimbang untuk mencukupi kebutuhan nutrisi harian. Dalam “Isi Piringku”:

### 1) Setengah Piring: Sayur dan Buah

Bagian ini menekankan pentingnya konsumsi sayuran dan buah-buahan dalam jumlah yang cukup. Sayuran dan buah-buahan yang kaya akan vitamin, mineral, serat, dan antioksidan yang penting untuk kesehatan tubuh. Usahakan untuk memilih berbagai jenis sayuran dan buah-buahan dengan warna yang bervariasi untuk mendapatkan manfaat nutrisi yang beragam.

### 2) Setengah Piring: Karbohidrat dan Protein

Karbohidrat merupakan sumber energi utama bagi tubuh, pilihlah sumber karbohidrat kompleks seperti nasi, roti, gandum, kentang, ubi, singkong, jagung, dan produk olahannya.

Sedangkan protein juga penting untuk membangun dan memperbaiki jaringan tubuh, serta berperan dalam berbagai proses metabolisme, pilihlah sumber protein tanpa lemak seperti ikan, ayam tanpa kulit, telur, tahu, tempe, kacang-kacangan, dan produk olahannya.

Menurut(Maulidia dkk., t.t.) kombinasi makanan sangat penting dalam konsep “Isi Piringku” karena setiap jenis makanan memiliki kandungan nutrisi yang berbeda-beda. Dengan mengonsumsi berbagai macam sayuran, buah-buahan, sumber karbohidrat, dan protein, tubuh akan mendapatkan asupan vitamin, mineral, serat, dan gizi lainnya yang lebih lengkap. Memberikan variasi pada makanan juga mencegah munculnya rasa bosan dan meningkatkan nafsu makan, terutama pada anak-anak. selain itu “Isi Piringku” juga memberikan panduan mengenai porsi makanan yang sesuai dengan usia anak. Porsi makanan pada anak tentu berbeda dengan orang dewasa karena kebutuhan energi dan nutrisi mereka juga berbeda. Panduan ini membantu orang tua dalam memberikan makanan yang tepat untuk mendukung pertumbuhan dan perkembangan yang optimal pada anak. dengan memperhatikan variasi dan porsi makanan yang sesuai dengan usia anak, diharapkan anak-anak dapat tubuh sehat, cerdas, dan aktif.

### **3. Persepsi Orang Tua Tentang Gizi**

Persepsi merupakan proses kognitif yang kompleks, di mana individu memahami atau menilai suatu informasi berdasarkan pengalaman, nilai-nilai, dan keyakinan yang telah mereka miliki. Persepsi bukan tentang penerimaan pasif terhadap informasi, tetapi melibatkan interpretasi aktif yang dipengaruhi oleh berbagai faktor internal dan eksternal(Siregar & Siagian, 2023). Dalam konteks gizi, persepsi orang tua terhadap gizi memiliki peran krusial dalam menentukan pola makan dan status gizi keluarga, terutama pada anak-anak. Jika orang tua memiliki persepsi yang positif dan akurat tentang gizi, mereka cenderung memberikan makanan yang sehat dan bergizi seimbang kepada anak-anak mereka. Sebaliknya, jika persepsi mereka kurang tepat atau bahkan negatif, hal ini dapat menghambat dan berdampak buruk pada kesehatan dan pertumbuhan anak(Romadona dkk., 2021).

Menurut(Rohaeti, 2015) ada beberapa faktor yang memengaruhi persepsi orang tua tentang gizi sangat kompleks dan saling terkait. Pemahaman yang komprehensif mengenai faktor-faktor ini penting untuk

merancang intervensi yang efektif dalam meningkatkan status gizi keluarga, beberapa faktor utama meliputi:

1) Persepsi Gizi

Tingkat pemahaman orang tua mengenai prinsip-prinsip gizi dasar, kebutuhan nutrisi anak, serta dampak kekurangan atau kelebihan gizi. Persepsi yang memadai memungkinkan orang tua untuk membuat pilihan makanan yang lebih tepat dan memberikan makanan yang baik bagi anak.

2) Sosioekonomi

Status sosial ekonomi keluarga juga memengaruhi akses terhadap makanan yang bergizi. Keluarga dengan pendapatan rendah mungkin kesulitan dalam membeli makanan yang beragam dan berkualitas, sehingga pilihan makanan mereka terbatas pada makanan yang lebih murah dan kurang bergizi.

3) Edukasi Kesehatan

Paparan informasi dan edukasi mengenai gizi dari tenaga kesehatan, sosial media, atau sumber informasi lainnya dapat memengaruhi persepsi orang tua. Edukasi yang efektif dapat mengubah persepsi, sikap, dan perilaku terkait gizi.

4) Pengalaman Pribadi

Pengalaman pribadi orang tua terkait dengan kesehatan dan gizi, seperti riwayat penyakit atau memberikan makanan pada anak yang berdampak pada kesehatan anak, dapat memengaruhi persepsi mereka mengenai pentingnya gizi.

5) Media Sosial

Iklan makanan dan informasi gizi yang beredar di media sosial dapat memengaruhi persepsi orang tua, baik dalam segi negatif maupun positif.

Menurut(Susilowardani & Budiono, 2022) tingkat pemahaman orang tua tentang kebutuhan gizi merupakan salah satu faktor kunci yang memengaruhi persepsi orang tua tentang gizi dan berdampak pada praktik pemberian makan kepada anak-anak mereka. persepsi tentang gizi bagi

orang tua merupakan pondasi utama yang mendasari persepsi mereka terhadap pentingnya asupan nutrisi yang kuat bagi kesehatan dan tumbuh kembang anak. Tingkat pemahaman ini mencakup informasi yang luas, mulai dari konsep dasar makronutrien seperti karbohidrat, protein, dan lemak, hingga mikronutrien esensial seperti vitamin dan mineral. Bahkan lebih jauh lagi, tentang persepsi gizi yang komprehensif melibatkan pemahaman tentang peran masing-masing zat gizi dalam fungsi tubuh, dampak kekurangan atau kelebihan zat gizi tertentu, serta sumber-sumber makanan yang kaya akan nutrisi tersebut. Orang tua yang mengetahui kebutuhan gizi yang mendalam cenderung lebih mampu mengidentifikasi dan memilih makanan yang tepat untuk memenuhi kebutuhan nutrisi anak sesuai dengan usia dan kondisi kesehatan pada anak. Mereka juga lebih mungkin untuk memahami informasi gizi yang tertera pada label makanan dan membuat keputusan yang bijak dalam memilih produk yang sehat. Selain itu, persepsi gizi yang baik memungkinkan orang tua lebih kritis terhadap informasi yang telah tersebar di sosial media dan menghindari kepercayaan yang salah tentang gizi. Dengan demikian, peningkatan persepsi gizi terhadap orang tua merupakan investasi penting dalam meningkatkan status gizi dan kesehatan anak-anak, serta mencegah berbagai masalah kesehatan yang berkaitan dengan kekurangan gizi.

#### **4. Hubungan Persepsi dengan Pemenuhan Gizi**

Menurut(Adamo & Brett, 2014) persepsi sebagai proses kognitif yang melibatkan interpretasi informasi sensorik, memiliki dampak yang signifikan terhadap aspek perilaku manusia, termasuk yang berkaitan dengan kesehatan dan gizi. Dalam konteks pemenuhan gizi keluarga, persepsi orang tua terhadap makanan, kesehatan, dan tumbuh kembang anak menjadi faktor penentu utama dalam pembentukan pola makan dan kebiasaan gizi yang diterapkan di rumah. Persepsi orang tua terhadap makanan, gizi, dan kesehatan anak secara signifikan memengaruhi pola makan keluarga. Orang tua dengan persepsi positif tentang pentingnya gizi cenderung lebih proaktif dalam menyediakan makanan bergizi, mereka memahami manfaat makanan sehat bagi perkembangan dan pertumbuhan

anak. Persepsi positif ini juga mendorong orang tua untuk merencanakan menu yang mencakup berbagai kelompok makanan dan memastikan asupan nutrisi yang lengkap dan seimbang, orang tua memprioritaskan untuk membeli makanan yang segar seperti buah, sayur, dan sumber protein tanpa lemak, mereka juga menghindari makanan yang cepat saji dan minuman yang tinggi gula, mereka juga melibatkan anak pada proses memilih, menyiapkan, dan memasak makanan, sehingga meningkatkan minat anak terhadap makanan sehat dan membangun kebiasaan makanan yang positif sejak dini, orang tua juga dapat menciptakan suasana makan yang menyenangkan, tanpa gangguan televisi atau perangkat elektronik lainnya, mereka juga mendorong interaksi sosial yang positif di meja makan, sehingga anak-anak merasa nyaman dan menikmati waktu makan mereka(Panduan Mendidik Anak Makan Sehat Hidup Sehat 2018).

Sebaliknya, persepsi negatif sering kali berakar pada kurangnya informasi yang akurat, adanya mitos atau kepercayaan yang salah, atau keterbatasan sumber daya ekonomi. Persepsi makan negatif atau kurangnya persepsi tentang gizi dapat menghambat pemenuhan gizi yang optimal. Misalnya, orang tua yang percaya bahwa makanan sehat, makanan mahal atau sulit disiapkan mungkin cenderung lebih memilih makanan yang murah dan praktis, meskipun kurang bergizi. Persepsi negatif ini dapat termanifestasi dalam berbagai perilaku yang merugikan, seperti orang tua yang cenderung menyediakan menu makanan sama setiap hari tanpa memperhatikan kebutuhan gizi yang beragam, orang tua lebih sering mengandalkan makanan cepat saji, makanan olahan, dan makanan ringan yang tinggi kalori, gula, garam, dan lemak, karena dianggap lebih praktis dan disukai anak-anak. orang tua juga sering kali menjadikan makanan sebagai alat untuk mengontrol perilaku anak, seperti memberikan permen atau makanan manis sebagai hadiah atau menghukum anak dengan tidak memberikan makanan kesukaannya.

Menurut(Haq dkk., 2024) edukasi gizi memiliki peran sentral dalam mengubah persepsi yang negatif dan meningkatkan persepsi serta kesadaran tentang pentingnya gizi. Program edukasi gizi harus dirancang secara komprehensif, menarik, dan relevan dengan kebutuhan dan karakteristik sasaran. Beberapa strategi yang dapat digunakan dalam edukasi gizi meliputi:

1. Penyediaan Informasi yang Akurat dan Terpercaya

Menyampaikan informasi tentang gizi yang didasarkan pada bukti ilmiah terkini, dengan menggunakan bahasa yang mudah dipahami.

2. Pelatihan Keterampilan Praktis

Memberikan pelatihan tentang cara memilih, menyiapkan, dan memasak makanan sehat yang lezat, dan terjangkau.

3. Konseling Individual atau Kelompok

Memberikan dukungan dan bimbingan kepada orang tua untuk mengatasi masalah gizi yang spesifik, seperti kesulitan mengatasi anak yang pilih-pilih makanan atau mengatur pola makan keluarga yang sehat dengan anggaran yang terbatas.

4. Pemanfaatan Media Sosial dan Teknologi

Menggunakan platform media sosial untuk menyebarkan informasi gizi yang menarik dan interaktif, serta memfasilitasi komunikasi serta dukungan antar orang tua.

Persepsi orang tua merupakan determinan penting dalam faktor pemenuhan gizi keluarga, yang pada akhirnya memengaruhi status gizi anak. persepsi yang positif, dan didasari oleh persepsi yang akurat, serta pemahaman yang mendalam tentang pentingnya gizi, mendorong praktik-praktik pemberian makanan yang sehat dan bergizi. Sebaliknya, persepsi negatif yang sering kali dipengaruhi oleh mitos, informasi yang salah, atau keterbatasan sumber daya, dapat menghambat upaya pemenuhan kebutuhan gizi yang optimal. Oleh sebab itu, investasi dalam edukasi gizi yang komprehensif dan berkelanjutan sangat penting untuk membentuk persepsi

yang positif dan memberdayakan orang tua untuk membuat pilihan makanan yang cerdas demi kesejahteraan dan kesehatan keluarga.

## **5. Kondisi Sosial dan Budaya di Kecamatan Pujon**

Kecamatan Pujon memiliki beberapa kebiasaan dan tradisi yang berkaitan dengan pola makan anak, yang sangat dipengaruhi oleh upaya pemerintah dan kesadaran masyarakat terhadap pentingnya gizi. Salah satu inisiatif yang dilaksanakan adalah Program Pemberian Makanan Tambahan(PMT), yang bertujuan untuk mengatasi masalah stunting di kalangan anak-anak. program ini diatur dalam Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia nomor 51 tahun 2016, yang menekankan pentingnya pemberian zat gizi makro dan mikro bagi balita. Dalam konteks ini, di kutip melalui laman web malang-post.com menyatakan pemerintah setempat juga melaksanakan uji coba program makan sehat, bergizi, dan gratis di sekolah-sekolah, seperti dilakukan di SDN 4 Sukomulyo. Uji coba ini bertujuan untuk memberikan contoh pola makan yang baik bagi anak-anak dan meningkatkan kesadaran akan pentingnya konsumsi makanan bergizi.

Kebiasaan dan tradisi yang berkaitan dengan pola makan anak di Kecamatan Pujon, Kabupaten Malang, sangat dipengaruhi oleh kondisi sosial, ekonomi, serta intervensi pemerintah dalam upaya perbaikan gizi. Salah satu permasalahan utama yang ditemukan adalah tingginya angka stunting pada anak usia 1-2 tahun, khususnya di Desa Pujon Kidul. Berdasarkan data baseline tahun 2016, sekitar 33,3% anak mengalami stunting dan 21,4% mengalami stunting berat. Tingkat konsumsi energi, protein, zat besi, dan kalsium pada balita di wilayah ini sebagian besar berada pada kategori defisit berat. Hal ini disebabkan oleh pola pemberian makan yang tidak tepat, yang sangat dipengaruhi oleh persepsi gizi ibu. Penelitian menunjukkan bahwa persepsi yang baik tentang gizi berhubungan erat dengan kemampuan mereka memilih bahan makanan bergizi untuk anak-anak mereka. Oleh karena itu, peningkatan persepsi ibu

melalui konseling gizi menjadi salah satu langkah penting dalam mengatasi masalah ini(Putri dkk, 2021 ).

Menurut(Rahmawati & Retnaningrum, 2023) pemberian Makanan Pendamping ASI (MPASI) juga menjadi perhatian utama dalam pola makan anak di Pujon. Sebagian besar ibu cenderung menggunakan MPASI instan karena lebih praktis dan bayi lebih lahap memakannya. Namun, hal ini tidak selalu memberikan nutrisi seimbang bagi bayi. Oleh karena itu, pemberian MPASI premium berbasis makanan keluarga mulai disarankan untuk membiasakan anak dengan pola makan keluarga sejak dini. Upaya lain yang dilakukan adalah program Pemberian Makanan Tambahan (PMT) bagi balita berisiko tinggi stunting. Program ini bertujuan untuk mencukupi kebutuhan energi dan zat gizi seperti protein, kalsium, zat besi, dan zinc bagi anak-anak yang membutuhkan. Selain itu, penyuluhan melalui posyandu dan kegiatan kader kesehatan juga terus digalakkan untuk menanamkan perilaku sadar gizi pada keluarga.

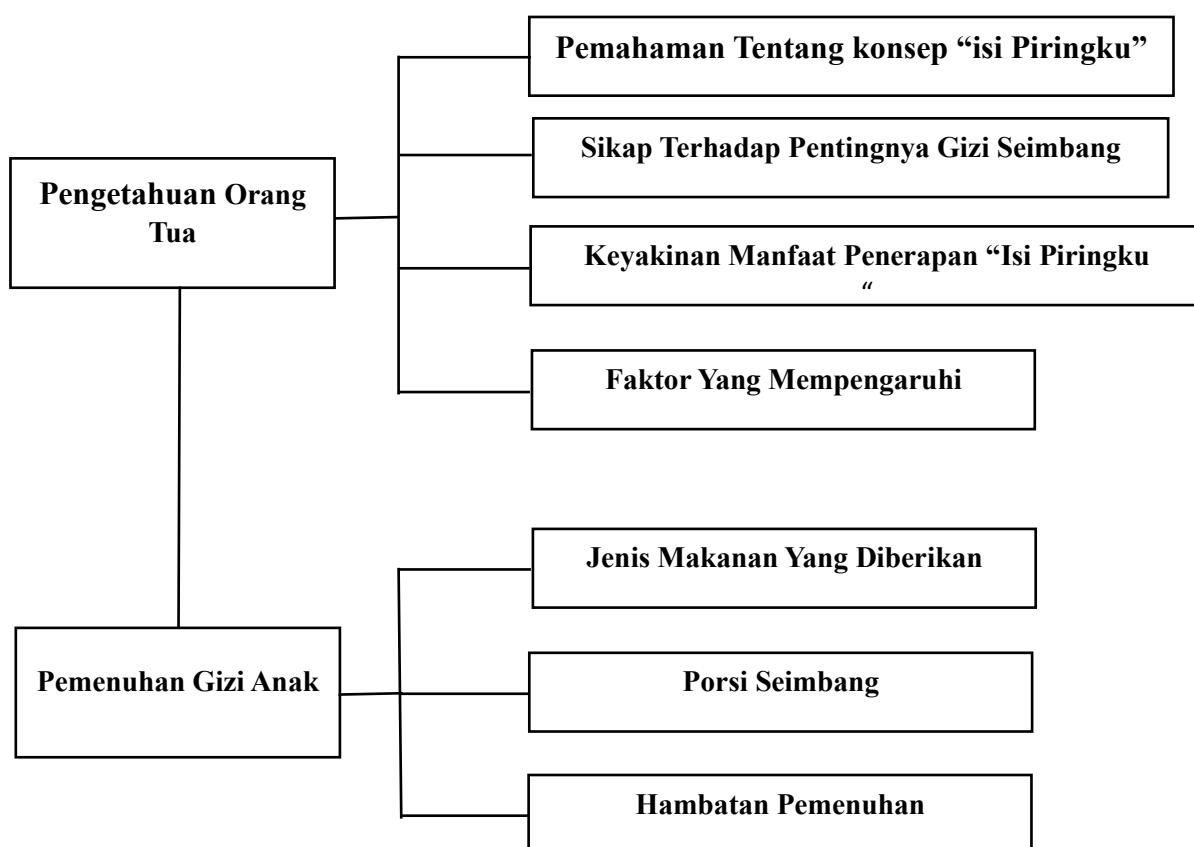
Secara keseluruhan, kebiasaan pola makan anak di Kecamatan Pujon masih menghadapi tantangan besar dari segi persepsi gizi ibu dan keterbatasan ekonomi. Namun, berbagai intervensi seperti konseling gizi, program PMT, dan promosi MPASI premium menjadi langkah strategis untuk meningkatkan kualitas pola makan anak-anak di wilayah ini demi mencegah stunting dan meningkatkan status gizi mereka secara keseluruhan.

Penerapan panduan "Isi Piringku" di Kecamatan Pujon menghadapi sejumlah kendala yang dapat menghambat efektivitasnya dalam meningkatkan pola makan sehat di kalangan masyarakat, terutama anak-anak. Salah satu kendala utama adalah kurangnya pemahaman masyarakat tentang konsep gizi seimbang yang terkandung dalam panduan tersebut. Meskipun "Isi Piringku" dirancang untuk memberikan informasi mengenai proporsi makanan yang tepat, banyak orang tua dan pengasuh yang masih terjebak dalam kebiasaan lama, seperti pola makan "empat sehat lima sempurna," yang tidak sepenuhnya relevan dengan kebutuhan gizi saat ini.

Hal ini diperparah oleh rendahnya tingkat pendidikan dan persepsi gizi di kalangan ibu-ibu, yang berperan penting dalam menentukan pola makan anak. Selain itu, aksesibilitas terhadap bahan makanan bergizi juga menjadi tantangan. Di Pujon, meskipun terdapat potensi pertanian lokal, ketersediaan sayur dan buah segar sering kali terbatas, terutama di daerah pedesaan yang jauh dari pasar besar. Kondisi ini membuat masyarakat lebih memilih makanan instan atau tinggi kalori namun rendah nutrisi karena kemudahan dan keterjangkauannya. Selain itu, faktor ekonomi juga berperan; banyak keluarga yang kesulitan untuk membeli bahan makanan berkualitas tinggi karena keterbatasan anggaran.

Kendala lain termasuk kurangnya dukungan dari program pemerintah dalam bentuk edukasi berkelanjutan mengenai penerapan "Isi Piringku." Meskipun ada inisiatif penyuluhan, frekuensi dan jangkauan program tersebut masih terbatas, sehingga tidak semua masyarakat mendapatkan informasi yang cukup untuk menerapkan panduan ini secara efektif. Untuk mengatasi masalah-masalah ini, diperlukan pendekatan multi-sektoral yang melibatkan pendidikan gizi yang lebih intensif, peningkatan akses terhadap bahan makanan bergizi, serta dukungan dari pemerintah dan lembaga kesehatan untuk mempromosikan kebiasaan makan sehat di kalangan masyarakat.

### C. Kerangka Berpikir



## **BAB III**

### **METODE PENELITIAN**

#### **A. Pendekatan dan Jenis Penelitian**

Pendekatan yang digunakan dalam penelitian ini adalah pendekatan kuantitatif dengan jenis penelitian survei. Pendekatan kuantitatif dipilih karena penelitian ini bertujuan untuk memahami secara mendalam persepsi orang tua mengenai pemenuhan gizi anak sesuai dengan panduan Isi Piringku di Kecamatan Pujon. Pendekatan ini memungkinkan peneliti untuk menggali pengalaman, pandangan, dan makna yang diberikan oleh orang tua terhadap pola makan anak dalam konteks sosial dan budaya yang spesifik. Menurut (Elviza Qurata Ayun dkk., 2024) dengan menggunakan pendekatan survei, penelitian fokus pada pengalaman subjektif orang tua dalam menjalankan peran mereka memenuhi kebutuhan gizi anak, sehingga dapat menangkap esensi dan realitas yang mereka alami sehari-hari. Pendekatan survei ini sangat relevan karena membantu mengungkap makna mendalam dari pengalaman orang tua yang tidak dapat diukur secara kuantitatif, sehingga hasil penelitian dapat memberikan kontribusi penting bagi pengembangan program edukasi gizi yang lebih efektif di Kecamatan Pujon.

#### **B. Tempat dan Waktu Penelitian**

Penelitian ini akan dilaksanakan pada bulan November 2025 di 4 Posyandu yang terletak di wilayah Kecamatan Pujon, Kabupaten Malang. Pemilihan lokasi ini bertujuan untuk memperoleh gambaran menyeluruh mengenai persepsi orang tua dalam pemenuhan gizi anak sesuai pedoman Isi Piringku.

#### **C. Populasi dan Sampel Penelitian**

Populasi penelitian ini adalah anak usia 1-5 tahun di Kecamatan Pujon sebanyak 80 Orang Tua, kuesioner ini ditujukan untuk orang tua karena orang tua adalah orang yang paling memahami perilaku anak saat makan. Hal tersebut untuk meneliti tentang apa saja yang dimakan oleh anak. Pengambilan sampel dilakukan dengan menggunakan metode purposive

sampling, yang mana teknik pengambilannya dengan memilih sampel yang menggambarkan variasi latar belakang populasi agar menjadi anggota sampel. Menurut Sugiyono dalam Mariani (2022) purposive sampling adalah teknik pengambilan sampel yang dilakukan dengan pertimbangan tertentu, seperti sifat dan ciri populasi. Sedangkan rumus slovin biasa digunakan untuk penelitian pada suatu objek tertentu dalam populasi yang besar, sehingga digunakan untuk meneliti sampel dari populasi objek yang besar (Nalendra dkk, 2021). Menurut Sugiyono dalam Rosyadi (2020) Rumus Slovin digunakan untuk menentukan jumlah minimum sampel yang diperlukan agar sampel yang diambil valid. Dalam penelitian ini, teknik pengambilan sampel 67 akan diterapkan menggunakan metode purposive sampling untuk menentukan jumlah anggota sampel. Adapun rumus Slovin adalah sebagai berikut:

$$n = \frac{N}{(1 + (N \cdot e^2))}$$

Keterangan:

n = Sampel

N = Populasi

e = persen kelonggaran ketidaktelitian karena kesalahan penarikan sampel yang masih dapat ditoleransi atau diinginkan (5%).

#### D. Variable Penelitian

Pada variabel ini terdiri dari satu variabel, yaitu:

1. Variabel Tunggal (Single Variable)

Variabel terikat pada penelitian ini adalah persepsi orang tua dalam pemenuhan gizi anak sesuai pedoman *Isi Piringku* di Kecamatan Pujon.

#### E. Data dan Sumber Data

Dalam penelitian ini, data yang digunakan adalah data kuantitatif yang diperoleh melalui survei terkait persepsi orang tua dalam pemenuhan gizi anak sesuai pedoman *Isi Piringku*.

a. Data Primer

Data yang dikumpulkan berupa data primer, yang diperoleh langsung dari informan penelitian, yaitu orang tua atau wali murid yang memiliki anak

usia dini di Kecamatan Pujon, Kabupaten Malang. Data yang diperoleh mencakup:

1. Persepsi orang tua tentang pentingnya pemenuhan gizi anak sesuai dengan pedoman Isi Piringku.
2. Pengalaman orang tua dalam menerapkan pola makan dan gizi anak di rumah.

b. Data Sekunder

Data sekunder yang digunakan dalam penelitian ini mencakup:

1. Laporan dan program kegiatan posyandu terkait pemenuhan gizi anak yang melibatkan orang tua.

c. Sumber Data

Sumber data dalam penelitian ini terdiri dari:

1. Orang tua/wali murid yang memiliki anak usia dini di Kecamatan Pujon sebanyak 67 orang. Informan dipilih dengan menggunakan purposive sampling berdasarkan kriteria tertentu, yaitu:
  - a. Orang tua yang memiliki anak usia 1-5 tahun.
  - b. Orang tua yang aktif dalam kegiatan posyandu dan memahami pentingnya pemenuhan gizi anak.

Informan akan dipilih berdasarkan kriteria tersebut, dengan harapan dapat memberikan informasi yang kaya dan mendalam mengenai persepsi mereka terhadap pemenuhan gizi anak sesuai pedoman Isi Piringku.

2. Tenaga medis yang bertugas di posyandu, yang memiliki pemahaman mengenai penerapan gizi seimbang di lingkungan masyarakat dan dapat memberikan perspektif tambahan tentang bagaimana persepsi orang tua tersebut diterjemahkan dalam konteks pendidikan anak usia dini.

## F. Teknik dan Instrumen Pengumpulan Data

Sesuai dengan pendekatan kuantitatif dan jenis penelitian survei, teknik pengumpulan data dalam penelitian ini meliputi kuesioner, teknik ini digunakan untuk memperoleh data yang holistik mengenai persepsi orang tua dalam pemenuhan gizi anak sesuai dengan “Isi Piringku”

### a) Kuesioner

Kuesioner digunakan untuk menghimpun data dari lebih banyak responden secara seragam, namun tetap memberikan ruang eksplorasi melalui beberapa pertanyaan terbuka, kuesioner ini disusun dalam 3 aspek yakni persepsi tentang komponen yang ada didalam Isi Piringku seperti Karbohidrat, Protein, Sayur dan Buah.

### b) Kriteria Penilaian

Skor persepsi responden menurut(Wati, 2023) diperoleh dari hasil pengisian kuesioner yang terdiri dari 30 butir soal. Skor yang diperoleh selanjutnya dikonversikan ke dalam bentuk persentase dengan membandingkan skor yang dicapai dengan skor maksimum, kemudian diklasifikasikan ke dalam tiga kategori.

1. Kategori tinggi ditetapkan apabila responden memperoleh persentase skor 76–100%
2. Kategori sedang apabila memperoleh persentase skor 56–75%
3. Kategori rendah apabila memperoleh persentase skor  $\leq 55\%$ .

Rumus yang digunakan untuk menentukan persentase setiap desa adalah

$$\text{persentase} = \frac{\text{jumlah responden per desa}}{\text{total responden}} \times 100\%$$

Rumus yang digunakan untuk menghitung masing-masing aspek pada setiap desa yakni  $5 (\text{skor angket maksimal}) \times 30 (\text{jumlah soal}) \times 16 (\text{jumlah responden}) \times 100\%$

Kriteria ini digunakan untuk menggambarkan tingkat persepsi orang tua dalam pemenuhan gizi anak sesuai dengan konsep Isi Piringku.

Berikut Instrumen kisi-kisi yang akan digunakan untuk panduan dalam menyusun kuesioner:

**Tabel 3.1** Kisi-kisi Kuesioner untuk Orang tua

Aspek	Indikator	Sub Indikator	Pernyataan	1	2	3	4	5
Pemenuhan Gizi Sesuai Isi Piringku	Porsi yang dianjurkan dalam “Isi Piringku”	Porsi harian	Bagian pertama dari piring diisi dengan sayur-sayuran. sekitar 2/3 dari setengah dari piring( $\pm 35\%$ ) sebaiknya terdiri atas berbagai jenis sayuran.					
			Selanjutnya, 1/3 dari setengah piring ( $\pm 15\%$ ) diisi dengan buah-buahan.					
			Bagian lain dari piring diisi dengan makanan pokok atau sumber karbohidrat. Sekitar 2/3 dari setengah piring lainnya ( $\pm 35\%$ ) sebaiknya diisi sumber karbohidrat yang menjadi sumber energi utama bagi tubuh					

			Terakhir, 1/3 dari setengah piring ( $\pm 15\%$ ) diisi dengan lauk pauk yang mengandung protein.				
Karbohidrat	Fungsi karbohidrat		Menurut saya karbohidrat berfungsi sebagai sumber energi utama bagi tubuh				
			Kekurangan karbohidrat dapat menyebabkan tubuh lemas dan mudah lelah				
			Dalam isi piringku porsi karbohidrat adalah 1/4 bagian piring				
	Jenis Karbohidrat		Nasi, kentang, dan roti merupakan makanan yang termasuk sumber karbohidrat				
			Gula dan madu termasuk dalam jenis karbohidrat yang mudah dicerna				
	Protein	Nabati	Protein yang berasal dari tumbuhan, seperti kacang-kacangan, biji-bijian, dan				

			olahannya disebut protein nabati				
			Protein nabati dapat membantu membentuk otot dan jaringan tubuh				
	Hewani		Protein hewani adalah protein yang berasal dari hewan, seperti daging, ikan, telur, susu, dan hasil olahannya				
			Protein hewani berfungsi membantu pertumbuhan tulang dan otot				
Sayur dan Buah	Vitamin		Buah pepaya, melon, mangga, mengandung vitamin A				
			Sayuran yang mengandung vitamin A adalah wortel, bayam, kangkung				
			Vitamin A berfungsi untuk menjaga kesehatan mata				
			Buah jeruk, strawberry, nanas termasuk kedalam buah yang mengandung vitamin C				

		Vitamin C berfungsi untuk meningkatkan daya tahan tubuh				
		Buah yang mengandung vitamin B kompleks diantaranya pisang, dan alpukat				
		Sayuran yang mengandung vitamin B diantaranya bayam, dan brokoli				
		Vitamin B Kompleks berfungsi untuk mengubah makanan menjadi energi				
		Buah alpukat dan mangga mengandung vitamin E				
		Bayam dan biji kedelai mengandung vitamin E				
		Vitamin E berfungsi sebagai antioksidan(melindungi sel tubuh dari kerusakan), menjaga kulit dan system kekebalan tubuh				

		Mineral	Buah pisang dan alpukat termasuk kategori buah yang mengandung mineral				
			Daun kelor dan kacang Panjang mengandung mineral				
			Mineral berfungsi untuk membentuk tulang, mengatur keseimbangan cairan dan tekanan darah				
		Serat	Buah apel dan pear mengandung serat				
			Kol dan selada termasuk sayuran yang mengandung serat				
			Serat berfungsi untuk melancarkan sistem pencernaan				

## G. Teknik Analisis Data

Dalam penelitian kuantitatif, analisis data merupakan Upaya dalam memeriksa dan memahami secara teliti terhadap apa yang terjadi dalam konteks masalah penelitian sehingga dapat ditemukannya makna dibalik data didapatkannya kesimpulan tertentu. Hasil pengolahan data kuesioner persepsi orang tua dalam pemenuhan gizi anak sesuai pedoman *Isi Piringku* dianalisis menggunakan teknik persentase. Persentase yang diperoleh selanjutnya diklasifikasikan ke dalam kategori persepsi untuk memudahkan

penafsiran hasil penelitian. Kategori persepsi orang tua dibagi menjadi tiga, yaitu kategori tinggi, sedang, dan rendah.

Adapun kriteria pengelompokan tingkat persepsi orang tua adalah sebagai berikut:

1. Kategori tinggi, apabila persentase skor berada pada rentang 76–100%
2. Kategori sedang, apabila persentase skor berada pada rentang 56–75%
3. Kategori rendah, apabila persentase skor berada pada rentang  $\leq 55\%$

Kategori persepsi orang tua dibedakan menjadi persepsi sesuai, cukup sesuai, dan kurang sesuai berdasarkan hasil pengolahan data kuesioner.

Beberapa proses analisis data yang dilakukan peneliti menurut pandangan Miles dan Huberman adalah:

#### 1. Reduksi Data

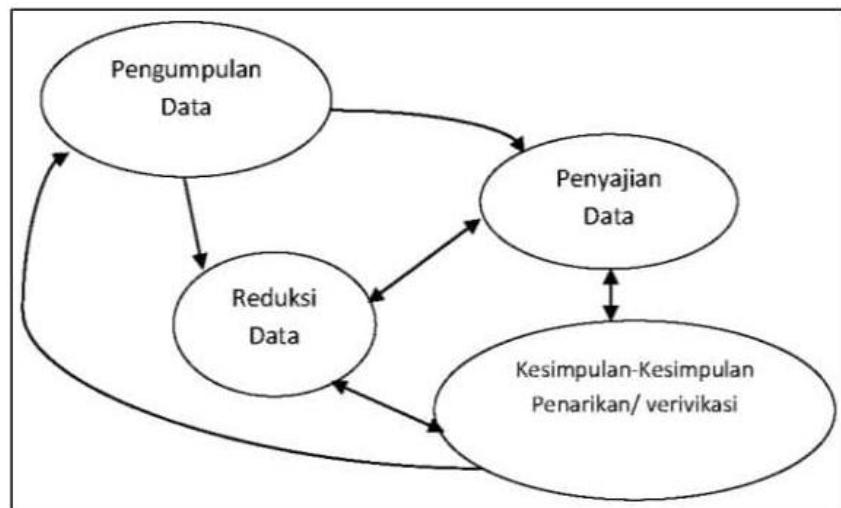
Reduksi data adalah proses menyederhanakan, memilah, dan memfokuskan data mentah menjadi informasi bermakna yang relevan dengan fokus penelitian. Data yang tidak relevan dihilangkan agar peneliti dapat memusatkan perhatian pada hal-hal pokok sesuai dengan tujuan penelitian.

#### 2. Penyajian Data

Data yang telah direduksi disajikan dalam bentuk naratif atau deskriptif, sehingga memudahkan peneliti dalam memahami dan menarik makna. Penyajian ini dapat berupa teks, tabel, atau bagan yang menggambarkan hasil wawancara dan observasi.

#### 3. Penarikan Kesimpulan dan Verifikasi

Peneliti menarik kesimpulan sementara yang akan diverifikasi melalui pembacaan ulang data dan triangulasi dengan sumber lain. Jika ditemukan konsistensi, maka kesimpulan tersebut dianggap valid dan dapat dipertanggung jawabkan.



**Gambar 3.1** *Teknik Analisis Data Menurut Miles and Huberman*

## BAB IV

### HASIL DAN PEMBAHASAN

#### A. Hasil Pengumpulan Data Penelitian

Hasil data dari penelitian ini bertujuan untuk memaparkan persepsi orang tua dalam pemenuhan gizi anak sesuai isi piringku di Kecamatan Pujon. Sebagai penelitian survei, keadaan subjek akan dijelaskan dengan data yang dikumpulkan. Orang tua anak usia dini adalah subjek penelitian ini. Pada penelitian ini peneliti menggunakan letak geografis yakni sesuai dengan arah mata angin yang terbagi menjadi empat bagian yakni, selatan, utara, timur, dan barat. Dapat disimpulkan bahwa sampel yang terbagi adalah orang tua dari anak usia dini yang berada di Kecamatan Pujon bagian selatan, utara, timur dan barat dengan jumlah 67 responden. Penelitian ini mengumpulkan data melalui penyebaran kuesioner angket kertas (print-out). Data penelitian dikumpulkan dan dianalisis dengan menggunakan Microsoft Excel untuk memaparkan data.

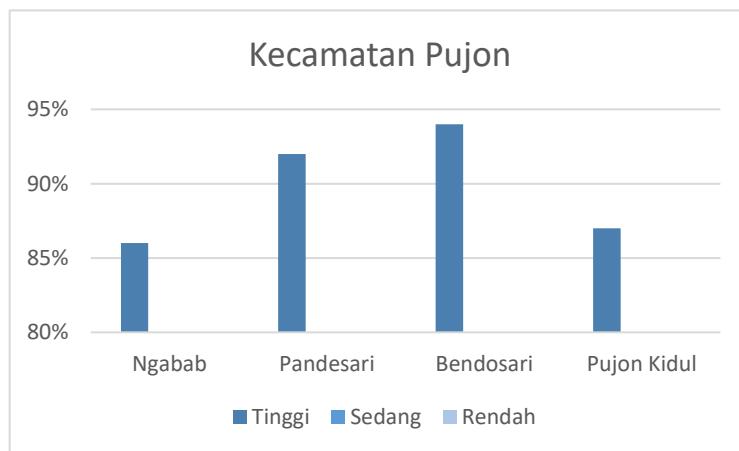
##### a. Data Responden Berdasarkan Desa

Dalam proses pengambilan responden ini, peneliti mencapai kesimpulan bahwa terbagi menjadi empat nama Desa di Kecamatan Pujon berdasarkan letak geografis oleh empat arah mata angin yakni bagian selatan pada Desa Pujon Kidul, bagian utara Desa Ngabab, bagian timur Desa Pandesari dan bagian barat Desa Bendosari. Adapun hasil data dari responden berdasarkan empat desa tersebut yang menjadi tempat atau lokasi peneliti melakukan penelitian. Dari empat desa tersebut hasil data dari responden berdasarkan wilayah desa sebagai berikut:

No	Nama Desa	Jumlah	Persentase
		Responden	
1	Ngabab	16	23,96%
2	Pandesari	17	25,63%
3	Bendosari	17	26,18%
4	Pujon Kidul	17	24,23%
<b>Total</b>		67	100%

**Tabel 4.1 Tingkat Persepsi Orang Tua dalam Pemenuhan Gizi Anak Usia Dini Berdasarkan Pedoman Isi Piringku di Kecamatan Pujon**

Dari 4 desa yang menjadi tempat penelitian dalam penelitian ini didapatkan 67 orang tua yang menjadi responden, yakni di desa Ngabab terdapat 16 orang tua yang menjadi responden, Desa Pandesari sebanyak 17 responden, desa Bendosari sebanyak 17 responden dan desa Pujon Kidul sebanyak 17 responden. Persentase tingkat Kategori persepsi orang tua dibedakan menjadi persepsi sesuai, cukup sesuai, dan kurang sesuai berdasarkan hasil pengolahan data kuesioner. pada masing-masing desa selanjutnya dinormalisasi secara proporsional agar diperoleh skor total sebesar 100%. Hasil normalisasi menunjukkan bahwa Desa Bendosari memiliki kontribusi tertinggi sebesar 26,18%, diikuti Desa Pandesari sebesar 25,63%, Desa Pujon Kidul sebesar 24,23%, dan Desa Ngabab sebesar 23,96%. Untuk membuat presentase data responden lebih mudah dibaca, peneliti juga menyajikannya dalam bentuk diagram sebagai berikut:



**Gambar 4.1 Tingkat Persepsi Orang Tua tentang Pemenuhan Gizi Anak Berdasarkan Pedoman Isi Piringku di Kecamatan Pujon**

### b. Data Responden di Desa Ngabab

Pengumpulan data responden di desa Ngabab dilakukan oleh peneliti, dan hasilnya adalah sebagai berikut:

No	Aspek	Jumlah	Percentase
			Responden
1	Karbohidrat	9	33,08%
2	Protein	4	33,85%
3	Sayur & Buah	17	33,08%
<b>Total</b>		30	100%

**Tabel 4.2 Tingkat Persepsi Orang Tua Berdasarkan Aspek Isi Piringku di Desa Ngabab**

Percentase kategori tinggi pada aspek karbohidrat, protein, serta sayur dan buah di Desa Ngabab selanjutnya dinormalisasi secara proporsional sehingga menghasilkan skor total sebesar 100%. Hasil analisis menunjukkan bahwa aspek protein memiliki skor tertinggi sebesar 33,85%, sedangkan aspek karbohidrat serta sayur dan buah masing-masing memperoleh skor sebesar 33,08%.

### c. Data Responden di Desa Pandesari

Pengumpulan data responden di desa Pandesari dilakukan oleh peneliti, dan hasilnya adalah sebagai berikut:

No	Aspek	Jumlah	Percentase
			Responden
1	Karbohidrat	9	32,06%
2	Protein	4	34,35%
3	Sayur & Buah	17	33,59%
<b>Total</b>		30	100%

**Tabel 4.3 Tingkat Persepsi Orang Tua Berdasarkan Aspek Isi Piringku di Desa Pandesari**

Persentase kategori tinggi pada aspek karbohidrat, protein, serta sayur dan buah di Desa Pandesari dinormalisasi secara proporsional sehingga menghasilkan skor total sebesar 100%. Hasil analisis menunjukkan bahwa aspek protein memiliki skor tertinggi sebesar 34,35%, diikuti aspek sayur dan buah sebesar 33,59%, serta aspek karbohidrat sebesar 32,06%.

#### d. Data Responden di Desa Bendosari

Pengumpulan data responden di desa Pandesari dilakukan oleh peneliti, dan hasilnya adalah sebagai berikut:

No	Aspek	Jumlah Responden	Persentase
1	Karbohidrat	9	32,84%
2	Protein	4	33,96%
3	Sayur & Buah	17	33,21%
<b>Total</b>		30	100%

**Tabel 4.4 Tingkat Persepsi Orang Tua Berdasarkan Aspek Isi Piringku di Desa Bendosari**

Persentase kategori tinggi pada aspek karbohidrat, protein, serta sayur dan buah di Desa Bendosari dinormalisasi secara proporsional sehingga menghasilkan skor total sebesar 100%. Hasil menunjukkan bahwa aspek protein memiliki skor tertinggi sebesar 33,96%, diikuti aspek sayur dan buah sebesar 33,21%, serta aspek karbohidrat sebesar 32,84%.

#### e. Data Responden di desa Pujon Kidul

Pengumpulan data responden di desa Pandesari dilakukan oleh peneliti, dan hasilnya adalah sebagai berikut:

No	Aspek	Jumlah	Persentase
			Responden
1	Karbohidrat	9	32,66%
2	Protein	4	34,68%
3	Sayur & Buah	17	32,66%
<b>Total</b>		30	100%

**Tabel 4.5 Tingkat Persepsi Orang Tua Berdasarkan Aspek Isi Piringku di Desa Pujon Kidul**

Percentase kategori tinggi pada aspek karbohidrat, protein, serta sayur dan buah di Desa Pujon Kidul selanjutnya dinormalisasi secara proporsional sehingga menghasilkan skor total sebesar 100%. Hasil menunjukkan bahwa aspek protein memiliki skor tertinggi sebesar 34,68%, sedangkan aspek karbohidrat serta sayur dan buah masing-masing memperoleh skor sebesar 32,66%.

#### f. Distribusi Tingkat Persepsi Berdasarkan Aspek Isi Piringku

Pengumpulan data tentang kondisi persepsi orang tua dari masing-masing aspek dilakukan oleh peneliti, dan hasilnya adalah sebagai berikut:

No	Aspek	Jumlah	Persentase
			Responden
1	Karbohidrat	603	32,69%
2	Protein	268	34,23%
3	Sayur & Buah	1139	33,08%
<b>Total</b>		2010	100%

**Tabel 4.6 Data Tentang Kondisi Persepsi Orang Tua dari Masing-Masing Aspek**

Berdasarkan hasil pengolahan data, diperoleh total frekuensi jawaban sebanyak 2.010 yang berasal dari 67 responden dengan jumlah keseluruhan 30 butir soal. Aspek karbohidrat memiliki frekuensi sebanyak 603 jawaban atau sebesar 32,69%, aspek protein memperoleh frekuensi

sebanyak 268 jawaban atau sebesar 34,23%, sedangkan aspek sayur dan buah memiliki frekuensi tertinggi yaitu 1.139 jawaban dengan persentase sebesar 33,08%. Hasil ini menunjukkan bahwa distribusi jawaban responden pada ketiga aspek relatif seimbang, dengan aspek protein memiliki persentase tertinggi dibandingkan aspek lainnya, meskipun perbedaannya tidak terlalu signifikan. Temuan tersebut menggambarkan bahwa persepsi orang tua terkait pemenuhan gizi anak berdasarkan konsep *Isi Piringku* tersebar secara proporsional pada aspek karbohidrat, protein, serta sayur dan buah.

## B. Pembahasan

### 1. Persentase persepsi orang tua dalam pemenuhan gizi anak sesuai isi piringku di Kecamatan Pujon

Data yang disajikan untuk Kecamatan Pujon meliputi Desa Pandesari, Desa Bendosari, dan Desa Pujon Kidul menggambarkan bahwa persepsi orang tua mengenai pemenuhan gizi sesuai pedoman "Isi Piringku" berada pada kategori tinggi yang signifikan. Tingginya tingkat pengetahuan ini sangat penting karena persepsi yang baik dan pemahaman yang tepat adalah penentu kesesuaian dalam pemenuhan gizi. Berdasarkan grafik rekapitulasi tingkat persepsi secara keseluruhan (yang tidak disertakan, tetapi dapat diasumsikan berdasarkan rata-rata atau nilai tertinggi dari setiap desa), desa Bendosari menunjukkan persentase pengetahuan tertinggi, diikuti oleh Desa Pandesari, dan kemudian Desa Pujon Kidul. Menurut (Atasasih, 2022b) meskipun Kecamatan Pujon diketahui memiliki prevalensi *stunting* yang masih tinggi di beberapa desanya, tingginya persentase persepsi (di atas 80% di semua desa) menunjukkan bahwa program sosialisasi "Isi Piringku" dari pemerintah, yang menekankan porsi seimbang 50% untuk Sayur & Buah dan 50% untuk Makanan Pokok & Lauk Pauk, telah tersampaikan dengan baik.

### 2. Persentase persepsi orang tua dalam pemenuhan gizi anak sesuai isi piringku di Kecamatan Pujon pada wilayah desa Ngabab

Berdasarkan grafik persentase responden dengan tingkat persepsi tinggi tentang pemenuhan gizi sesuai "Isi Piringku" di Desa Ngabab (yaitu

karbohidrat 86%, protein 88%, dan sayur & buah 86%), dapat disimpulkan bahwa mayoritas orang tua di desa tersebut memiliki persepsi yang tinggi tentang pemenuhan gizi seimbang sesuai pedoman "Isi Piringku". Persepsi orang tua yang tinggi berpengaruh positif terhadap kemampuan mereka dalam merencanakan dan menyediakan menu yang bergizi seimbang untuk keluarga. Penelitian (Ayuningtiyas dkk., 2023b) menunjukkan bahwa persepsi yang baik tentang gizi merupakan pondasi penting dalam membentuk perilaku makan sehat, dan edukasi seperti "Isi Piringku" secara signifikan dapat meningkatkan pemahaman keluarga terhadap konsumsi makanan seimbang sehingga membantu pengambilan keputusan yang tepat dalam memilih dan menyediakan makanan bergizi bagi anak.

### **3. Persentase persepsi orang tua dalam pemenuhan gizi anak sesuai isi piringku di Kecamatan Pujon pada wilayah desa Pandesari**

Berdasarkan grafik yang disajikan, persepsi orang tua di Desa Pandesari mengenai pemenuhan gizi yang sesuai dengan pedoman "Isi Piringku" menunjukkan tingkat kesadaran yang cukup tinggi. Kesadaran orang tua terkait pentingnya Protein sebagai lauk pauk berada di tingkat tertinggi, mencapai 90% (kategori Tinggi). Ini mengindikasikan bahwa sebagian besar orang tua di Desa Pandesari memiliki pemahaman yang baik mengenai peran protein, baik hewani maupun nabati (seperti ikan, ayam, telur, tempe, tahu) (Maajid dkk., 2024). Secara keseluruhan, data Desa Pandesari menunjukkan bahwa orang tua memiliki basis pengetahuan gizi yang kuat. Namun, untuk mencapai pemenuhan gizi seimbang yang optimal sesuai "Isi Piringku" secara konsisten, diperlukan edukasi berkelanjutan, khususnya dalam penekanan porsi dan variasi makanan pokok (karbohidrat) sebagai bagian dari empat pilar gizi seimbang.

### **4. Persentase persepsi orang tua dalam pemenuhan gizi anak sesuai isi piringku di Kecamatan Pujon pada wilayah desa Bendorsoari**

Persepsi orang tua di Desa Bendorsoari mengenai pemenuhan gizi yang sesuai dengan pedoman "Isi Piringku" menunjukkan tingkat kesadaran yang sangat tinggi dan merata di ketiga kelompok zat gizi utama. Secara keseluruhan, data di Desa Bendorsoari menggambarkan bahwa orang

tua memiliki basis persepsi gizi yang kuat dan seimbang di seluruh komponen utama "Isi Piringku". Tingkat kesadaran di atas 88% di semua kategori merupakan modal yang sangat baik untuk menerapkan pola makan bergizi seimbang di tingkat keluarga, yang merupakan faktor penentu utama dalam pemenuhan gizi balita dan pencegahan masalah gizi seperti stunting (Arif dkk., 2020)

#### **5. Persentase persepsi orang tua dalam pemenuhan gizi anak sesuai isi piringku di Kecamatan Pujon pada wilayah desa Pujon Kidul**

Orang tua di Desa Pujon Kidul memiliki tingkat persepsi yang cukup baik mengenai pemenuhan gizi anak, terutama pada aspek protein. Namun, pemahaman terhadap proporsi makanan pokok (karbohidrat) serta sayur dan buah masih perlu ditingkatkan agar sesuai dengan konsep gizi seimbang Isi Piringku. WHO dan UNICEF menegaskan bahwa ketidakseimbangan pemahaman antar kelompok zat gizi dapat memengaruhi kualitas pemenuhan gizi anak usia dini (WHO, 2023).

Secara keseluruhan, orang tua di Desa Pujon Kidul memiliki pemahaman yang baik, terutama mengenai Protein. Namun, untuk mencapai pemenuhan gizi seimbang yang ideal sesuai "Isi Piringku," fokus edukasi perlu ditingkatkan pada pentingnya proporsi Sayur & Buah dan Makanan Pokok (Karbohidrat), memastikan orang tua memahami bahwa kedua kelompok ini harus mengisi piring dengan porsi yang berbeda .

#### **6. Persentase Tentang Kondisi Persepsi Orang Tua dari Masing-Masing Aspek**

Berdasarkan grafik hasil penilaian mengenai persepsi orang tua dalam pemenuhan gizi anak sesuai Isi Piringku, Secara keseluruhan, tingkat persepsi orang tua di Kecamatan Pujon berada pada kategori "tinggi" untuk seluruh aspek gizi, yaitu karbohidrat, protein, serta sayur dan buah. Dominasi kategori persepsi tinggi menunjukkan bahwa program edukasi gizi seimbang telah berjalan efektif. Menurut (Rahmadila & Amna, 2025), tingkat persepsi di atas 80% termasuk kategori tinggi dan menjadi dasar terbentuknya perilaku kesehatan, termasuk praktik pemberian makan anak sesuai pedoman Isi Piringku (Arif dkk., 2020). Rendahnya atau tidak

terlihatnya batang grafik pada kategori "Sedang" dan "Rendah" membuktikan adanya keseragaman pemahaman yang baik di kalangan orang tua terkait komposisi nutrisi yang ideal untuk anak-anak mereka.

Kecamatan Pujon, yang terdiri dari desa-desa seperti Pandesari, Bendosari, dan Pujon Kidul, merupakan wilayah dataran tinggi yang secara geografis dikenal sebagai penghasil sayur-mayur utama. Menurut (Ain, 2023) kondisi ini memberikan peluang dan potensi yang sangat besar untuk memaksimalkan ketersediaan dan konsumsi sayur & buah segar oleh masyarakat setempat. Oleh karena itu, fokus program gizi di Pujon tidak hanya harus pada peningkatan persepsi tentang protein dan karbohidrat, tetapi juga mendorong praktik nyata maksimisasi konsumsi Sayur & Buah secara konsisten serta memanfaatkan sumber daya lokal yang sudah tersedia di dataran tinggi Pujon.

Secara ringkas, Kecamatan Pujon memiliki modal persepsi yang kuat (terutama tentang Protein) dan didukung oleh potensi geografis sebagai penghasil sayuran dataran tinggi. Tantangan terbesarnya adalah menerjemahkan persepsi yang tinggi ini menjadi praktik pemenuhan proporsi gizi yang benar (terutama meningkatkan porsi Sayur & Buah) dan variasi kelompok makanan, guna menanggulangi masalah gizi di wilayah tersebut.

## BAB V

### PENUTUP

#### A. Kesimpulan

Penelitian ini menyimpulkan bahwa persepsi orang tua di Kecamatan Pujon mengenai pemenuhan gizi anak berdasarkan pedoman “Isi Piringku” berada pada kategori cukup baik, terutama dalam memahami komposisi dasar piring makan sehat seperti pembagian porsi sayur, buah, makanan pokok, serta lauk pauk sebagai sumber protein. Mayoritas responden menunjukkan pemahaman yang kuat mengenai fungsi karbohidrat dan protein dalam menunjang energi serta pertumbuhan anak, dan mereka juga mampu mengidentifikasi beberapa jenis makanan sebagai sumber vitamin penting seperti vitamin A, C, dan E. Meski demikian, penelitian mengungkapkan adanya kelemahan pada aspek tertentu, terutama terkait klasifikasi karbohidrat sederhana, perbedaan protein nabati dan hewani, serta identifikasi sumber vitamin B kompleks. Hal ini terlihat dari tingginya persentase responden yang menjawab ragu-ragu pada beberapa pernyataan yang memerlukan persepsi lebih spesifik mengenai zat gizi mikro.

Selain itu, faktor sosial-ekonomi dan budaya di Kecamatan Pujon berperan signifikan dalam memengaruhi praktik pemenuhan gizi anak. Kebiasaan konsumsi makanan instan karena alasan kepraktisan, keterbatasan biaya untuk membeli bahan pangan yang dianggap “lebih sehat,” serta pola makan keluarga yang diturunkan antar generasi masih menjadi tantangan yang perlu diperhatikan. Penelitian juga menemukan bahwa intervensi pemerintah seperti penyuluhan gizi, program PMT, dan kegiatan posyandu sudah berjalan, namun belum sepenuhnya merata dan konsisten sehingga belum mampu memberikan perubahan signifikan terhadap perilaku makan seluruh keluarga. Hal ini diperburuk oleh kurangnya contoh menu seimbang yang mudah diterapkan di rumah serta minimnya akses informasi gizi yang benar di lingkungan masyarakat.

Penelitian ini menegaskan bahwa meskipun persepsi dasar orang tua tentang pentingnya gizi seimbang cukup baik, penerapannya dalam kehidupan sehari-hari masih belum optimal. Kesenjangan antara persepsi dan praktik ini menunjukkan perlunya edukasi gizi yang lebih intensif, terstruktur, dan berkelanjutan melalui posyandu, sekolah, maupun media informasi yang mudah dijangkau masyarakat. Dukungan tenaga kesehatan dalam bentuk konseling individual dan pelatihan memasak menu sehat yang terjangkau juga sangat diperlukan. Secara keseluruhan, hasil penelitian ini menegaskan bahwa peningkatan pemahaman orang tua tentang gizi seimbang, disertai dengan pendampingan praktik yang nyata, merupakan langkah penting untuk memastikan terwujudnya pemenuhan gizi anak yang optimal sesuai pedoman “Isi Piringku” di Kecamatan Pujon.

## B. Saran

Adapun saran sebagai masukan untuk pihak-pihak terkait, diantaranya yaitu:

1. Bagi orang tua, diharapkan dapat terus meningkatkan persepsi dan pemahaman mengenai pemenuhan gizi seimbang sesuai pedoman “Isi Piringku,” terutama dalam mengenali jenis-jenis zat gizi, proporsi makanan yang ideal, serta variasi sumber vitamin dan mineral. Orang tua perlu lebih aktif mengikuti penyuluhan gizi di posyandu, memanfaatkan informasi dari tenaga kesehatan, serta menerapkan pola makan sehat secara konsisten di rumah. Selain itu, penting bagi orang tua untuk membiasakan anak mengonsumsi sayur dan buah sehari-hari, membatasi makanan instan serta gula berlebih, dan memberikan contoh perilaku makan yang baik. Orang tua juga disarankan untuk kreatif dalam menyajikan menu yang bergizi, terjangkau, dan menarik agar anak tidak mudah bosan serta dapat memenuhi kebutuhan nutrisi hariannya secara optimal.
2. Bagi peneliti selanjutnya, disarankan untuk memperluas cakupan penelitian dengan melibatkan sampel yang lebih besar dan mencakup lebih banyak wilayah agar data yang diperoleh lebih representatif. Penelitian berikutnya juga dapat memasukkan analisis mendalam

mengenai faktor-faktor lain seperti budaya makan keluarga, tingkat pendidikan orang tua, tingkat ekonomi, serta pengaruh media terhadap pemilihan makanan anak. Selain itu, peneliti diharapkan dapat menggunakan metode campuran (mixed-method) agar hasil yang diperoleh lebih komprehensif, tidak hanya berupa angka, tetapi juga menggambarkan pengalaman dan hambatan nyata yang dihadapi orang tua dalam penerapan gizi seimbang. Penelitian lanjutan juga dapat mengembangkan model intervensi, seperti edukasi gizi berbasis visual atau program pendampingan menu harian, untuk melihat sejauh mana peningkatan persepsi dapat memengaruhi perubahan perilaku makan pada anak.

## DAFTAR PUSTAKA

- Adamo, K. B., & Brett, K. E. (2014). Parental Perceptions and Childhood Dietary Quality. *Maternal and Child Health Journal*, 18(4), 978–995.  
<https://doi.org/10.1007/s10995-013-1326-6>
- Ain, A. N. (t.t.). *PROGRAM STUDI PENDIDIKAN DOKTER FAKULTAS KEDOKTERAN UNIVERSITAS ISLAM MALANG*.
- Arif, S., Isdijoso, W., Fatah, A. R., & Tamyis, A. R. (2020). Tinjauan Strategis Ketahanan Pangan dan Gizi di Indonesia: Informasi Terkini 2019-2020. Dalam *The SMERU Research Institute*.
- Atasasih, H. (2022a). Sosialisasi “Isi Piringku” Pada Remaja Putri Sebagai Upaya Pencegahan Stunting. *Dinamisia : Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 6(1), 116–121. <https://doi.org/10.31849/dinamisia.v6i1.4685>
- Atasasih, H. (2022b). Sosialisasi “Isi Piringku” Pada Remaja Putri Sebagai Upaya Pencegahan Stunting. *Dinamisia : Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 6(1), 116–121. <https://doi.org/10.31849/dinamisia.v6i1.4685>
- Ayuningtiyas, A. N., Ni'mah, D. P., Setiyowati, M. A., Ni'mah, N., & Caesar, D. L. (2023a). EFEKTIVITAS ISI PIRINGKU SEBAGAI UPAYA MENINGKATKAN PERSEPSI GIZI PADA ANAK. *J-KESMAS: Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 9(2), 173.  
<https://doi.org/10.35329/jkesmas.v9i2.4878>
- Ayuningtiyas, A. N., Ni'mah, D. P., Setiyowati, M. A., Ni'mah, N., & Caesar, D. L. (2023b). EFEKTIVITAS ISI PIRINGKU SEBAGAI UPAYA MENINGKATKAN PERSEPSI GIZI PADA ANAK. *J-KESMAS: Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 9(2), 173.

*Kesehatan Masyarakat*, 9(2), 173.

<https://doi.org/10.35329/jkesmas.v9i2.4878>

Elviza Qurata Ayun, Nopia Wati, Emi Kosvianti, & Febriawati, H. (2024). Studi Fenomenologi Pengalaman Ibu Dengan Balita Stunting Di Wilayah Kerja Puskesmas Made Kota Surabaya. *Al-Su'aibah Midwifery Journal*, 2(1), 8–19. <https://doi.org/10.69597/amj.v2i1.16>

Ernawati, F., & Prihatini, M. (2016). *GAMBARAN KONSUMSI PROTEIN NABATI DAN HEWANI PADA ANAK BALITA STUNTING DAN GIZI KURANG DI INDONESIA*. 39.

Fauziah, D. (2023). Penerapan Asupan Gizi Seimbang Untuk Anak Usia Dini Melalui Kegiatan Pemberian Makanan Tambahan Di RA Tunas Harapan Ranca Emas. *Journal of Islamic Early Childhood Education (JOIECE): PIAUD-Ku*, 2(1), 67–74. <https://doi.org/10.54801/piaudku.v2i1.189>

Haq, F., Novridho, M. H., Dzulfaqaar, R. A., Mukaromah, F. N. I., Qulub, R., & Kholilah, M. N. (2024). Implementasi Edukasi Gizi Seimbang Untuk Orang Tua Dalam Mendukung Tumbuh Kembang Anak di Padukuhan Teganing 1, Kulon Progo. *ALMUJTAMAE: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 4(3), 259–269.

<https://doi.org/10.30997/almujtamae.v4i3.15455>

Irnani, H., & Sinaga, T. (2017). Pengaruh pendidikan gizi terhadap persepsi, praktik gizi seimbang dan status gizi pada anak sekolah dasar. *Jurnal Gizi Indonesia (The Indonesian Journal of Nutrition)*, 6(1), 58–64. <https://doi.org/10.14710/jgi.6.1.58-64>

Jatmikowati, T. E., Nuraini, K., Winarti, D. R., & Adwitiya, A. B. (2023). Peran Guru dan Orang Tua dalam Pembiasaan Makan Makanan Sehat pada Anak Usia Dini. *Jurnal Obsesi : Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 7(2), 1279–1294. <https://doi.org/10.31004/obsesi.v7i1.3223>

Maajid, P. A., Antono, S. D., Cahyani, D. D., & Kundarti, F. I. (2024).

*HUBUNGAN PERSEPSI IBU TENTANG ISI PIRINGKU DENGAN KEJADIAN STUNTING BALITA USIA 24-35 BULAN. 13.*

Maulidia, P., Simatupang, N. D., Widayati, S., & Adhe, K. R. (t.t.). *ANALISIS VARIASI PENYAJIAN MENU MAKANAN TERHADAP NAFSU MAKAN PADA ANAK USIA 2-4 TAHUN DI DESA BADANG.*

Mayun, S. L., Susanti, N., & Mashar, H. M. (2023). Pengaruh Penggunaan Alat Peraga Isi Piringku Terhadap Persepsi dan Keterampilan Ibu Balita Tentang Pemberian Makan Anak di Desa Ipu Mea. *Jurnal Forum Kesehatan : Media Publikasi Kesehatan Ilmiah*, 13(2), 85–90.  
<https://doi.org/10.52263/jfk.v13i2.252>

Munawaroh, H., Nada, N. K., Hasjiandito, A., Faisal, V. I. A., Heldanita, H., Anjarsari, I., & Fauziddin, M. (2022). Peranan Orang Tua Dalam Pemenuhan Gizi Seimbang Sebagai Upaya Pencegahan Stunting Pada Anak Usia 4-5 Tahun. *Sentra Cendekia*, 3(2), 47.

<https://doi.org/10.31331/sencenivet.v3i2.2149>

Putri, A. S., Indria, D. M., & Sulistyowati, E. (t.t.). *PENGARUH PERSEPSI IBU DAN POLA PEMBERIAN MAKANAN PENDAMPING ASI TERHADAP STATUS GIZI BAYI USIA 6-12 BULAN DI KECAMATAN PUJON KABUPATEN MALANG.*

- Qori'ah, M., Octa Viana, R., Syamsudin, Moh. A., & Andriyanto, D. (2023). PERSEPSI ORANGTUA TERHADAP PEMBERIAN GIZI MELALUI BEKAL MAKANAN SEHAT KELOMPOK B TK ALIZAH SURABAYA. *AL IHSAN: Jurnal Pendidikan Islam Anak Usia Dini*, 4(1), 050. <https://doi.org/10.69552/alihsan.v4i1.1911>
- Rahmadila, N., & Amna, E. Y. (2025). *Persepsi dan Perilaku Orang Tua Tentang Pemberian Gizi Seimbang Pada Anak Usia 2-5 Tahun*. 3, 1718–1727.
- Rahmawati, W., & Retnaningrum, D. N. (2023). Pemberdayaan Kader Pemberian Makanan Pendamping ASI (MPASI) Premium dalam Upaya Pencegahan Stunting: Empowerment of Cadres for Providing Premium Complementary Feeding (MPASI) in an effort to Prevent Stunting. *Poltekita: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 4(3), 686–692. <https://doi.org/10.33860/pjpm.v4i3.1813>
- Robinson, E., & Sutin, A. R. (2016). Parental Perception of Weight Status and Weight Gain Across Childhood. *Pediatrics*, 137(5), e20153957. <https://doi.org/10.1542/peds.2015-3957>
- Rohaeti, A. T. (t.t.). *Jurnal Obstretika Scientia*.
- Romadona, N. F., Aini, S. N., & Gustiana, A. D. (2021). Persepsi Orang Tua Mengenai Junk Food dan Dampaknya terhadap Kesehatan, Fungsi Kognitif, dan Masalah Perilaku Anak. *Jurnal Obsesi : Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 6(3), 1357–1368. <https://doi.org/10.31004/obsesi.v6i3.1723>
- Sa'pang, M., Swamilaksita, P. D., Harna, H., Kusumaningtiar, D. A., Pakpahan, E. L., & Sawitri, T. R. (2021). Edukasi Penerapan Gizi Seimbang dan Aman

- untuk Menjaga Daya Tahan Tubuh. *Jurnal Abmas Negeri (JAGRI)*, 2(2), 102–107. <https://doi.org/10.36590/jagri.v2i2.187>
- Siregar, L. Y., & Siagian, M. M. (2023). Persepsi Orang Tua tentang Konsumsi Junk Food untuk Anak Usia Dini. *Jurnal Obsesi : Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 7(3), 3477–3485. <https://doi.org/10.31004/obsesi.v7i3.4638>
- Siti Maulani, Fanny Rizkiyani, & Sari, D. Y. (2021). Pemahaman Orang Tua Mengenai Gizi Seimbang pada Anak Usia 4-5 Tahun. *Kiddo: Jurnal Pendidikan Islam Anak Usia Dini*, 2(2), 154–168.  
<https://doi.org/10.19105/kiddo.v2i2.4186>
- Susilowardani, A. I., & Budiono, I. (2022). Pengaruh Edukasi Gizi Terhadap Persepsi dan Praktik Ibu Baduta Dalam Pemberian Makanan Pendamping ASI (MP ASI). *Indonesian Journal of Public Health and Nutrition*, 2(2), 131–136. <https://doi.org/10.15294/ijphn.v2i2.49868>
- Wati, S. P. (t.t.). *PROGRAM STUDI ILMU GIZI FAKULTAS ILMU KESEHATAN UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SURAKARTA 2018*.
- WHO. (2023). WHO Guideline For Complementary Feeding Of Infants And Young Children 6–23 Months Of Age. Dalam *World Health Organization*.
- Yuniarti, H., & Susanto, E. (t.t.). *IMPROVEMENT OF BALANCED NUTRITIONAL KNOWLEDGE AND SKILLS THROUGH THE DEMONSTRATION OF ISI PIRINGKU IN BASIC SCHOOL CHILDREN*.

## LAMPIRAN

### Lampiran 1. Dokumentasi Observasi

**Gambar 1. Dokumentasi Pembagian Kuesioner Di Desa Pandesari**



*Sumber : Berdasarkan hasil dokumentasi peneliti di Lapangan*

**Gambar 2. Dokumentasi pembagian kuesioner di Desa Pujon Kidul**



*Sumber : Berdasarkan hasil dokumentasi peneliti di Lapangan*

**Gambar 3. Dokumentasi Pembagian Kuesioner Di Desa Bendosari**



*Sumber : Berdasarkan hasil dokumentasi peneliti di Lapangan*

**Gambar 4. Dokumentasi Pembagian Kuesioner Di Desa Ngabab**



*Sumber : Berdasarkan hasil dokumentasi peneliti di Lapangan*

## Lampiran 2. Instrumen Penelitian

### Lembar Kuesioner Persepsi Orang Tua dalam Pemenuhan Gizi Anak Sesuai Isi Piringku di kecamatan Pujon

Nama : .....

Usia : .....

Nama Desa : .....

Keterangan:

Skor 5: Sangat Setuju

Skor 4: Setuju

Skor 3: Ragu-ragu

Skor 2: Tidak Setuju

Skor 1: Sangat Tidak Setuju

Aspek	Indikator	Sub Indikator	Pernyataan	1	2	3	4	5
Pemenuhan Gizi Sesuai Isi Piringku	Porsi yang dianjurkan dalam “Isi Piringku”	Porsi harian	Bagian pertama dari piring diisi dengan sayu-sayuran. sekitar 2/3 dari setengah dari piring( $\pm 35\%$ ) sebaiknya terdiri atas berbagai jenis sayuran.					
			Selanjutnya, 1/3 dari setengah piring ( $\pm 15\%$ ) diisi dengan buah-buahan.					
			Bagian lain dari piring diisi dengan makanan pokok atau sumber karbohidrat. Sekitar 2/3 dari					

			setengah piring lainnya ( $\pm 35\%$ ) sebaiknya diisi sumber karbohidrat yang menjadi sumber energi utama bagi tubuh				
			Terakhir, 1/3 dari setengah piring ( $\pm 15\%$ ) diisi dengan lauk pauk yang mengandung protein.				
Karbohidrat	Fungsi karbohidrat		Menurut saya karbohidrat berfungsi sebagai sumber energi utama bagi tubuh				
			Kekurangan karbohidrat dapat menyebabkan tubuh lemas dan mudah lelah				
			Dalam isi piringku porsi karbohidrat adalah 1/4 bagian piring				
	Jenis Karbohidrat		Nasi, kentang, dan roti merupakan makanan yang termasuk sumber karbohidrat				
			Gula dan madu termasuk dalam jenis				

			karbohidrat yang mudah dicerna				
Protein	Nabati	Protein yang berasal dari tumbuhan, seperti kacang-kacangan, biji-bijian, dan olahannya disebut protein nabati					
		Protein nabati dapat membantu membentuk otot dan jaringan tubuh					
	Hewani	Protein hewani adalah protein yang berasal dari hewan, seperti daging, ikan, telur, susu, dan hasil olahannya					
		Protein hewani berfungsi membantu pertumbuhan tulang dan otot					
Sayur dan Buah	Vitamin	Buah pepaya, melon, mangga, mengandung vitamin A					
		Sayuran yang mengandung vitamin A adalah wortel, bayam, kangkung					
		Vitamin A berfungsi untuk menjaga kesehatan mata					

		Buah jeruk, strawberry, nanas termasuk kedalam buah yang mengandung vitamin C					
		Vitamin C berfungsi untuk meningkatkan daya tahan tubuh					
		Buah yang mengandung vitamin B kompleks diantaranya pisang, dan alpukat					
		Sayuran yang mengandung vitamin B diantaranya bayam, dan brokoli					
		Vitamin B Kompleks berfungsi untuk mengubah makanan menjadi energi					
		Buah alpukat dan mangga mengandung vitamin E					
		Bayam dan biji kedelai mengandung vitamin E					
		Vitamin E berfungsi sebagai antioksidan(melindun					

		gi sel tubuh dari kerusakan), menjaga kulit dan system kekebalan tubuh				
Mineral		Buah pisang dan alpukat termasuk kategori buah yang mengandung mineral				
		Daun kelor dan kacang Panjang mengandung mineral				
		Mineral berfungsi untuk membentuk tulang, mengatur keseimbangan cairan dan tekanan darah				
Serat		Buah apel dan pear mengandung serat				
		Kol dan selada termasuk sayuran yang mengandung serat				
		Serat berfungsi untuk melancarkan sistem pencernaan				

## PEDOMAN PENELITIAN

<b>1 (Sangat Tidak Setuju)</b>	<b>2 (Tidak Setuju)</b>	<b>3 (Ragu-ragu)</b>	<b>4 (Setuju)</b>	<b>5 (Sangat Setuju)</b>
Orang tua tidak mengetahui sama sekali tentang isi piringku dan tidak memahami pentingnya pemenuhan gizi seimbang untuk anak.	Orang tua kurang memahami konsep isi piringku dan jarang memperhatikan keseimbangan gizi anak.	Orang tua kadang-kadang memperhatikan gizi anak, tetapi belum konsisten menerapkan isi piringku.	Orang tua memahami konsep isi piringku dan berusaha menerapkan pemenuhan gizi anak secara seimbang.	Orang tua sangat memahami dan menerapkan dengan konsisten konsep isi piringku dalam setiap pemenuhan gizi anak di rumah.

### Lampiran 3. Lembar Kuesioner

#### **Lembar Kuesioner Persepsi Orang Tua dalam Pemenuhan Gizi Anak Sesuai Isi Piringku di Kecamatan Pujon**

Nama : .....

Usia : .....

Nama Desa : .....

Keterangan

Skor 5: Sangat Setuju

Skor 4: Setuju

Skor 3: Ragu-ragu

Skor 2: Tidak Setuju

Skor 1: Sangat Tidak Setuju

Berikut adalah lembar kuesioner yang bertujuan untuk mengetahui tingkat persepsi orang tua mengenai pemenuhan gizi anak berdasarkan pedoman “Isi Piringku” yang meliputi proporsi karbohidrat, protein, sayur, dan buah dalam satu kali makan, di wilayah Kecamatan Pujon

No.	Pernyataan	1	2	3	4	5
1	Bagian pertama dari piring diisi dengan sayur-sayuran. sekitar 2/3 dari setengah dari piring( $\pm 35\%$ ) sebaiknya terdiri atas berbagai jenis sayuran.					
2	Selanjutnya, 1/3 dari setengah piring ( $\pm 15\%$ ) diisi dengan buah-buahan.					
3	Bagian lain dari piring diisi dengan makanan pokok atau sumber karbohidrat. Sekitar 2/3 dari setengah piring lainnya ( $\pm 35\%$ ) sebaiknya diisi sumber karbohidrat yang menjadi sumber energi utama bagi tubuh					
4	Terakhir, 1/3 dari setengah piring ( $\pm 15\%$ ) diisi dengan lauk pauk yang mengandung protein.					
5	Menurut saya karbohidrat berfungsi sebagai sumber energi utama bagi tubuh					
6	Kekurangan karbohidrat dapat menyebabkan tubuh lemas dan mudah lelah					
7	Dalam isi piringku porsi karbohidrat adalah 1/4 bagian piring					
8	Nasi, kentang, dan roti merupakan makanan yang termasuk sumber karbohidrat					
9	Gula dan madu termasuk dalam jenis karbohidrat yang mudah dicerna					
10	Protein yang berasal dari tumbuhan, seperti kacang-kacangan, biji-bijian, dan olahannya disebut protein nabati					
11	Protein nabati dapat membantu membentuk otot dan jaringan tubuh					
12	Protein hewani adalah protein yang berasal dari hewan, seperti daging, ikan, telur, susu, dan hasil olahannya					

13	Protein hewani berfungsi membantu pertumbuhan tulang dan otot				
14	Buah pepaya, melon, mangga, mengandung vitamin A				
15	Sayuran yang mengandung vitamin A adalah wortel, bayam, kangkung				
16	Vitamin A berfungsi untuk menjaga kesehatan mata				
17	Buah jeruk, strawberry, nanas termasuk kedalam buah yang mengandung vitamin C				
18	Vitamin C berfungsi untuk meningkatkan daya tahan tubuh				
19	Buah yang mengandung vitamin B kompleks diantaranya pisang, dan alpukat				
20	Sayuran yang mengandung vitamin B diantaranya bayam, dan brokoli				
21	Vitamin B Kompleks berfungsi untuk mengubah makanan menjadi energi				
22	Buah alpukat dan mangga mengandung vitamin E				
23	Bayam dan biji kedelai mengandung vitamin E				
24	Vitamin E berfungsi sebagai antioksidan(melindungi sel tubuh dari kerusakan), menjaga kulit dan system kekebalan tubuh				
25	Buah pisang dan alpukat termasuk kategori buah yang mengandung mineral				
26	Daun kelor dan kacang Panjang mengandung mineral				
27	Mineral berfungsi untuk membentuk tulang, mengatur keseimbangan cairan dan tekanan darah				

28	Buah apel dan pear mengandung serat				
29	Kol dan selada termasuk sayuran yang mengandung serat				
30	Serat berfungsi untuk melancarkan sistem pencernaan				

### PEDOMAN PENELITIAN

1 (Sangat Tidak Setuju)	2 (Tidak Setuju)	3 (Ragu-ragu)	4 (Setuju)	5 (Sangat Setuju)
Orang tua tidak mengetahui sama sekali tentang isi piringku dan tidak memahami pentingnya pemenuhan gizi seimbang untuk anak.	Orang tua kurang memahami konsep isi piringku dan jarang memperhatikan keseimbangan gizi anak.	Orang tua kadang-kadang memperhatikan gizi anak, tetapi belum konsisten menerapkan isi piringku.	Orang tua memahami konsep isi piringku dan berusaha menerapkan pemenuhan gizi anak secara seimbang.	Orang tua sangat memahami dan menerapkan dengan konsisten konsep isi piringku dalam setiap pemenuhan gizi anak di rumah.

### Lampiran 4. Tabulasi Data

No.	Nama	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	pujan kidul
34 lisava		4	3	5	5	5	4	2	5	1	5	5	5	3	1	5	5	5	5	1	5	5	2	5	5	2	5	5	2	5	5	
35 sulafia		3	4	5	5	4	4	5	3	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	3	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	
36 linda		5	4	4	4	3	5	4	4	3	5	4	4	4	4	5	5	5	5	4	4	4	3	4	3	2	4	4	3	5	5	
37 arsyawani		5	4	4	5	4	5	4	4	5	4	5	4	5	4	5	5	5	5	4	4	4	5	5	5	4	4	5	4	5	5	
38 fitria		5	4	4	4	4	5	4	4	5	4	5	5	5	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	3	3	3	4	
39 najah		4	4	4	5	4	4	4	5	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	5	5	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	
40 fitria		4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	
41 indahwati		4	4	4	3	5	5	4	4	4	5	5	5	4	4	5	5	5	5	5	5	5	5	5	4	4	4	4	4	4	4	
42 nanda		4	4	4	4	3	5	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	
43 sinta		4	4	4	4	4	5	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	
44 uten		4	4	4	4	4	5	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	
45 amanda		4	4	4	5	5	5	4	4	3	5	4	5	5	5	5	5	5	5	4	4	4	4	5	4	4	4	4	4	4	4	
46 stik		4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	
47 ila		4	4	4	4	3	4	4	5	3	4	4	5	4	4	5	4	5	4	5	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	
48 novi		4	4	4	4	5	4	4	4	4	4	4	4	4	4	5	5	5	5	5	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	
49 juainayah		4	4	4	5	4	5	4	4	3	4	4	4	4	3	4	5	5	5	4	4	3	3	4	3	3	3	3	3	3	4	
50 chunul		4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	
	total	70	67	70	70	74	71	73	59	76	71	66	75	77	77	75	79	69	72	67	62	67	70	64	62	69	65	66	74			
No.	Nama	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	bendosari
51 rina		4	4	5	4	4	4	4	5	5	4	5	5	5	5	5	5	5	5	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	
52 rina		4	4	4	4	4	4	4	5	4	4	4	4	4	4	5	5	5	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	
53 hadiyutun		4	4	4	4	4	4	4	5	5	4	5	4	4	5	5	5	4	4	5	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	
54 rita		5	5	5	5	5	5	5	5	4	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	4	4	5	5	5	5	4	4	5	5	5	
55 intan		5	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	5	5	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	
56 nira		5	5	5	5	5	4	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	
57 sulikah		5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	4	4	5	5	5	5	5	5	5	
58 erma		4	4	2	5	5	4	4	4	3	4	4	4	5	4	5	4	3	4	4	4	5	4	4	4	4	4	4	4	4	4	
59 ill		4	4	4	5	4	2	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	
60 fita		4	5	5	5	5	5	3	5	2	5	5	5	5	5	5	5	5	4	4	4	4	4	4	3	3	4	3	5	5		
61 imelda		5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	
62 rini		5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	4	4	4	4	4	4	4	4	4	
63 lafi		5	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	5	5	5	4	4	4	4	5	5	4	4	4	4	4	4	4	
64 jumantem		4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	
65 sudi		4	3	5	5	5	4	4	5	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	
66 nerda		4	3	5	5	5	5	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	
67 playah		5	5	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	
	total	76	75	75	77	77	75	77	76	76	77	77	79	78	78	79	79	75	75	75	75	72	70	73	73	78	71	79				

Hasil Kuesioner Kecamatan Pujon																															
No.	Nama	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
1 rumati	4 4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
2 remati	4 4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
3 erika	4 4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
4 lila	5 5 5 5 4 5 5 5 4 5 5 4 5	5	5	5	5	4	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5
5 detta	5 5 5 5 4 3 4 5 3 4 5 3 5	5	5	5	5	4	3	4	5	3	5	5	5	5	5	5	5	4	5	3	4	4	3	3	2	5	5	4	5	5	
6 vina	5 5 5 5 4	5	5	5	5	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
7 suprianti	4 2 4 4 5 4	4	2	4	4	5	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
8 sudi	4 3 5	4	3	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5
9 tri indah	5 5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5
10 ptnr	5 5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5
11 dewi	5 4 5	5	4	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	4	3	4	4	4	5	5	5	5	5
12 rohul	5 5 3 5 5 4 4 4 4 4 5 4 4 5 4 4 5 4 4 5 4 4 5 4 5 5 5 5 5 5 5 5 5 5 5 5 5 5 5 4 5 5 5 5 5	5	5	3	5	5	4	4	4	5	4	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5
13 nor wulan	4 4 4 5 5 5 4 4 4 4 5 4 4 5 4 4 5 4 4 5 4 4 5 4 4 5 4 4 5 4 4 5 4 4 4 5 4 4 4 5 4 4 4 5 5	4	4	4	5	5	4	4	4	5	4	4	5	4	4	5	4	4	4	4	4	4	4	4	5	5	5	5	5	5	5
14 male	4 4	4	4	4	4	4	4	4	4	2	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
15 murni	4 4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
16 rinu	4 4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
total	71 67 70 73 71 69 69 71 64 71 71 72 69 71 71 73 73 70 69 66 62 65 69 70 71 69 66 62 65 69 70 69 71 73 70 69 71	71	67	70	73	71	69	69	71	64	71	71	72	69	71	71	73	73	70	69	66	62	65	69	70	69	71	73	70	69	

## Lampiran 5. Validitas Instrumen

### Lembar Validasi Instrumen

#### INSTRUMEN PENELITIAN

### PERSEPSI ORANG TUA DALAM PEMENUHAN GIZI ANAK SESUAI ISI PIRINGKU DI KECAMATAN PUJON

Judul Penelitian : Persepsi Orang Tua dalam Pemenuhan Gizi Anak Sesuai Isi Piringku di kecamatan Pujon  
Penyusun : Azzah Afifah  
Instansi : FITK / Pendidikan Islam Anak Usia Dini / Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang

Dalam rangka penyusunan skripsi dengan judul “Persepsi Orang Tua dalam Pemenuhan Gizi Anak Sesuai Isi Piringku di Kecamatan Pujon”. Untuk itu peneliti membutuhkan satu orang sebagai validator dengan meminta ketersediaan ibu untuk melakukan penilaian terkait instrument yang akan digunakan dalam penelitian. Berbagai bentuk koreksi ibu, dari penilaian, pendapat, dan saran menjadi bermanfaat dalam memperbaiki serta meningkatkan kualitas instrument yang disusun. Penilaian dilakukan dengan memberikan tanda check list (✓) pada kolom yang tertera dengan menjadi skala penilaian sebagai berikut:

Keterangan:

Skor 5: Sangat Setuju

Skor 4: Setuju

Skor 3: Ragu-ragu

Skor 2: Tidak Setuju

Skor 1: Sangat Tidak Setuju

Terlepas dari penilaian yang dilakukan oleh ibu, peneliti juga memohon untuk ibu memberikan isian mengenai jenis kesalahan dan saran pada kotak yang sudah disediakan. Peneliti mengucapkan banyak terima kasih atas bantuan penelitian dari ibu. Untuk itu sebelum penelitian dilakukan, peneliti memohon ibu mengisi identitas secara lengkap terlebih dahulu.

#### **IDENTITAS:**

Nama : Dr. Melly Elvira, M. Pd

NIP : 199010192019032012

Instansi : FITK / Pendidikan Islam Anak Usia Dini / Universitas Islam Negeri Maulana

Malik Ibrahim Malang

NO	Aspek yang dinilai	Skala Penilaian				
		5	4	3	2	1
<b>1.</b>	<b>Aspek Kelayakan</b>					
	1. Indikator sudah sesuai untuk penilaian anak usia dini.					
	2. Kesesuaian dengan aspek perkembangan anak usia 1-5 tahun.					
	3. Kejelasan setiap butir pernyataan indikator.					
	4. Kejelasan petunjuk pengisian instrument.					
<b>2.</b>	<b>Aspek Ketepatan Bahasa</b>					
	1. Menggunakan bahasa sesuai dengan kaidah penulisan EYD.					
	2. Bahasa mudah untuk dipahami.					

<b>3.</b>	<b>Aspek Ketepatan Isi</b>				
	1. Pernyataan indikator sesuai dengan aspek yang ingin dicapai.				
	2. Kesesuaian butir pernyataan dengan judul penelitian.				

### Jenis Kesalahan

--

### Saran Perbaikan

--

### Kesimpulan Umum

Berdasarkan penilaian yang dilakukan, maka instrument penelitian pengaruh intensitas bermain gawai terhadap perilaku agresif anak usia dini dinyatakan:

Layak untuk digunakan tanpa revisi
Layak untuk digunakan dengan revisi sesuai masukan
Belum layak digunakan

Malang, 20 Oktober 2025

Validator



Dr. Melly Elivira, M. Pd  
NIP.199010192019032012

## Lampiran 6. Surat Izin Penelitian





PEMERINTAH KABUPATEN MALANG  
DINAS KESEHATAN

Jalan Panji Nomor 120 Kecamatan Kedungkandang, Jawa Timur  
Telepon (0341) 387315 Email: dinkes.malangkab.go.id

Lampiran: 1  
Pos-el: dinkes@malangkab.go.id, Kode Pos 65163

Kepanjen, 24 November 2025

Nomor : 000.9.2/14 /35.07.302/2025  
Sifat : Biasa  
Lampiran :  
Hal : Penelitian

Yth. Dekan Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang  
di  
Malang

Menindaklanjuti Surat dari Dekan Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang Nomor Un.03.1/PP.00.9/1/2025 tanggal 17 November 2025 tentang Penelitian, dengan ini kami TIDAK KEBERATAN dilaksanakan kegiatan tersebut oleh :

Nama : Azzah Afifah  
NIK : 210105110048  
Judul : Pengertian Orang Tua Dalam Pemenuhan Gizi Anak Sesuai Isi Piringku di Kecamatan Pujon  
Tempat Kegiatan : Puskesmas Pujon Kab. Malang  
Waktu Kegiatan : 24 November 2025 - 24 Desember 2025

Dengan ketentuan sebagai berikut :

1. Mintaai peraturan / ketentuan yang berlaku
2. Sesampailnya di tempat kegiatan untuk melaporkan dan berkoordinasi kepada Pejabat yang terkait.
3. Memberikan informasi sebelum yang bersangkutan melakukan kegiatan
4. Harus memegang azas rahasia (tanda nama / identitas responen)
5. Mempresentasikan dan menyampaikan hasil penelitian di tempat penelitian
6. Setelah selesai melaksanakan kegiatan untuk melaporkan kembali kepada Dinas Kesehatan Kabupaten Malang.

7. Surat...

7. Surat ini tidak berlaku apabila tidak memenuhi ketentuan tersebut diatas.

Demikian atas perhatian dan kerjasamanya disampaikan terima kasih.

a.n. Kapala Dinas Kesehatan,  
Sekretaris Dinas Kesehatan  
Dr. Izzah El Mallia, M.Kes  
Periode Jabatan  
NIP. 197201212006042031

Tembusan:  
Yth. 1. Kepala UPT Puskesmas Pujon Kab. Malang  
2. Azzah Afifah

## **Lampiran 7. Biodata Mahasiswa**



**Nama : Azzah Afifah**

**NIM : 210105110048**

**Tempat/Tanggal Lahir : Malang, 2 Maret 2003**

**Fakultas : Ilmu Tarbiyah dan Keguruan**

**Alamat Email : [azzahafh02@gmail.com](mailto:azzahafh02@gmail.com)**