

Pengaruh Pendidikan Kesehatan Terhadap Pengetahuan Orang Tua Tentang *Feeding Rules* Dalam Pemenuhan Gizi Anak Balita Di Tk Islam Darul Istiqomah

Siti Wardah¹, Dwi Agustian Faruk Ibrahim², Wenna Araya³

^{1,2,3} Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Eka Harap

Email Penulis Korespondensi: sitiwardah2602@gmail.com

Abstrak

Latar Belakang: Balita merupakan kelompok usia yang sangat rentan terhadap masalah gizi karena pada periode ini anak mengalami pertumbuhan dan perkembangan yang sangat pesat. Pemenuhan gizi yang tidak optimal dapat menyebabkan berbagai masalah kesehatan seperti kurang gizi, stunting, hingga hambatan dalam perkembangan kognitif dan motorik anak. Salah satu upaya penting dalam mendukung pemenuhan gizi pada balita adalah dengan menerapkan *feeding rules* (aturan pemberian makan) secara tepat. *Feeding rules* meliputi pemberian makan sesuai jadwal yang teratur, pemilihan jenis makanan bergizi seimbang, serta menciptakan suasana makan yang menyenangkan bagi anak. Keberhasilan penerapan *feeding rules* sangat bergantung pada pengetahuan orang tua sebagai pengasuh utama. Orang tua dengan pengetahuan yang baik akan lebih mampu mengatur pola makan anak secara benar dan konsisten. Namun, faktanya masih banyak orang tua yang belum memiliki pemahaman memadai tentang prinsip-prinsip pemberian makan yang benar. Oleh sebab itu, pendidikan kesehatan sangat diperlukan sebagai salah satu bentuk intervensi untuk meningkatkan pengetahuan dan kesadaran orang tua dalam memenuhi kebutuhan gizi anak balita. **Tujuan:** Tujuan penelitian ini adalah untuk menganalisis pengaruh pendidikan kesehatan terhadap pengetahuan orang tua tentang *feeding rules* dalam pemenuhan gizi anak balita di TK Islam Darul Istiqomah. **Metode:** Jenis penelitian ini menggunakan desain pra-eksperimental dengan pendekatan *one group pre-test post-test design*. Sampel terdiri dari 35 responden yang diambil dengan teknik *total sampling*. Data dikumpulkan melalui kuesioner dan dianalisis menggunakan uji *Wilcoxon Signed Rank Test*. **Hasil:** Hasil penelitian menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan orang tua setelah diberikan pendidikan kesehatan. Sebelum intervensi, mayoritas responden berada pada kategori pengetahuan cukup (57,14%). Setelah pendidikan kesehatan, sebanyak 74,29% responden meningkat ke kategori pengetahuan baik. Hasil uji *Wilcoxon* menunjukkan nilai $p = 0,000$ ($p < 0,05$), yang berarti terdapat pengaruh signifikan pendidikan kesehatan terhadap pengetahuan orang tua. **Kesimpulan:** Pendidikan kesehatan berpengaruh signifikan dalam meningkatkan pengetahuan orang tua mengenai *feeding rules* untuk mendukung pemenuhan gizi anak balita. Tenaga kesehatan diharapkan dapat terus memberikan edukasi kepada orang tua agar tumbuh kembang anak berlangsung optimal.

Kata kunci: Pendidikan Kesehatan, Pengetahuan Orang Tua, *Feeding Rules*, Gizi Anak Balita

Abstract

Background: Toddlers are a highly vulnerable age group to nutritional problems because they experience rapid growth and development during this period. Inadequate nutrition can lead to various health issues such as malnutrition, stunting, and even delays in cognitive and motor development. One important effort to support adequate nutrition in toddlers is the implementation of feeding rules (appropriate feeding practices). Feeding rules include providing meals on a regular schedule, selecting balanced and nutritious foods, and creating a pleasant mealtime atmosphere for the child. The success of implementing feeding rules largely depends on parents' knowledge as the primary caregivers. Parents with good knowledge are more capable of managing their children's eating patterns correctly and consistently. However, in reality, many parents still lack sufficient understanding of proper feeding principles. Therefore, health education is necessary as an intervention to improve parents' knowledge

and awareness in fulfilling the nutritional needs of toddlers. **Objective:** This study aims to analyze the effect of health education on parents' knowledge about feeding rules in fulfilling the nutritional needs of toddlers at TK Islam Darul Istiqomah. **Method:** This study used a pre-experimental design with a one group pre-test post-test approach. The sample consisted of 35 respondents selected using the total sampling technique. Data were collected through questionnaires and analyzed using the Wilcoxon Signed Rank Test. **Results:** The results showed an increase in parents' knowledge after receiving health education. Before the intervention, most respondents were in the "moderate knowledge" category (57.14%). After the health education, 74.29% of respondents improved to the "good knowledge" category. The Wilcoxon test produced a p-value of 0.000 ($p < 0.05$), indicating a significant effect of health education on parents' knowledge. **Conclusion:** Health education has been proven to significantly improve parents' knowledge regarding feeding rules to support the fulfillment of toddlers' nutritional needs. Health professionals are expected to continue providing education to parents to promote optimal child growth and development.

Keywords: Health Education, Parents Knowledge, Feeding Rules, Toddler Nutrition

1. PENDAHULUAN

Balita adalah kelompok usia 0–5 tahun yang berada pada masa pertumbuhan dan perkembangan sangat pesat, sehingga membutuhkan asupan gizi dalam jumlah dan kualitas tinggi. Namun, balita juga termasuk kelompok yang rawan gizi karena mudah mengalami gangguan akibat kekurangan nutrisi. Asupan makanan yang cukup dan seimbang sangat mempengaruhi pertumbuhan fisik dan perkembangan kecerdasan anak (Salamah, 2021:32). Salah satu pendekatan penting dalam pemenuhan gizi anak adalah penerapan feeding rules, yaitu aturan pemberian makan yang meliputi jadwal makan teratur, variasi jenis makanan, serta metode pemberian makan yang sesuai usia. Keberhasilan penerapan feeding rules sangat bergantung pada pengetahuan ibu tentang pola makan sehat dan kebutuhan gizi anak. Sayangnya, banyak orang tua belum memahami prinsip feeding rules secara memadai, yang berdampak pada kebiasaan makan anak. Pendidikan kesehatan dibutuhkan agar orang tua dapat menerapkan aturan makan yang tepat dan mendukung tumbuh kembang anak secara optimal. Berdasarkan fenomena lapangan, banyak anak mengalami kesulitan makan akibat kurangnya pengetahuan orang tua tentang cara pemberian makan yang benar. Hal ini menyebabkan pemenuhan gizi anak balita tidak optimal.

Menurut WHO (2020), prevalensi wasting atau gizi buruk di tingkat global mencapai 45,4 juta balita (8%) (WHO, 2021). Di Indonesia, berdasarkan RISKESDAS 2018, prevalensi balita dengan gizi buruk adalah 13,9%, gizi kurang 5,7%, dan gizi lebih 11,9%. Data SSGI 2021 mencatat prevalensi stunting sebesar 24,4%, gizi kurang 17,0%, dan gizi lebih 3,8% (Kemenkes, 2021). Di Palangka Raya, data E-PPGBM (2024) menunjukkan 3,48% balita mengalami stunting dari 15.582 balita yang ditimbang, sementara data dari UPTD Puskesmas Kayon pada 2022 menunjukkan 20% anak usia 6–11 tahun mengalami gizi kurang. Survei terhadap 4 orang tua murid menunjukkan bahwa 3 orang tidak mengetahui feeding rules, seperti jadwal dan frekuensi makan anak, serta durasi makan yang ideal, sedangkan 1 orang memiliki pengetahuan cukup namun belum sepenuhnya tepat.

Pengetahuan orang tua sangat menentukan praktik pemberian makan yang baik. Widiastih et al. (2020:22) menemukan bahwa pengetahuan orang tua berhubungan positif dengan praktik feeding rules. Penelitian Rahmawati & Sudargo (2022:30-31) juga menemukan bahwa 59,6% orang tua di beberapa wilayah Indonesia memiliki pengetahuan rendah tentang feeding rules, terutama terkait porsi makan, cara mengatasi anak susah makan, dan pentingnya suasana makan yang kondusif. Menurut UNICEF, status gizi anak dipengaruhi oleh tiga faktor: penyebab langsung seperti kekurangan asupan dan penyakit infeksi; penyebab tidak langsung

seperti pola asuh yang buruk dan pelayanan kesehatan yang kurang; serta penyebab mendasar seperti kemiskinan dan ketidaktahuan. Feeding rules sangat erat kaitannya dengan status gizi karena praktik pemberian makan berdampak langsung maupun tidak langsung pada kecukupan gizi anak. Masalah gizi seperti stunting, wasting, dan obesitas memiliki dampak serius. Stunting mempengaruhi tinggi badan dan kecerdasan anak. Wasting meningkatkan risiko infeksi dan kematian, sedangkan obesitas menimbulkan risiko penyakit kronis seperti diabetes dan hipertensi. Selain itu, kekurangan zat gizi mikro seperti zat besi, vitamin A, dan yodium juga sering terjadi, yang dapat menyebabkan anemia, gangguan penglihatan, dan hambatan perkembangan otak.

Oleh karena itu, pemenuhan gizi seimbang sangat penting agar balita tumbuh sehat dan kuat. Pemberian pendidikan kesehatan tentang feeding rules merupakan solusi penting. Dengan edukasi yang tepat, orang tua dapat menerapkan jadwal dan cara makan yang sesuai di rumah. Meskipun masih banyak orang tua yang belum memahami kebutuhan gizi anak, peran petugas kesehatan sangat dibutuhkan dalam memberikan penyuluhan tentang feeding rules untuk mendukung pemenuhan gizi anak balita secara optimal.

2. METODE PENELITIAN

Desain penelitian merupakan rancangan yang digunakan dalam menggunakan prosedur penelitian. Desain penelitian menggunakan jenis penelitian *Pra Eksperimental* adalah jenis desain penelitian yang digunakan untuk mengeksplorasi hubungan sebab-akibat antara variabel dengan kontrol yang terbatas dengan menggunakan metode pendekatan *one group pre test-post test design* yaitu penelitian eksperimen yang dilaksanakan pada satu kelompok saja yang dipilih secara random dan tidak dilakukan tes kestabilan dan kejelasan keadaan kelompok sebelum diberikan perlakuan. Metode pendekatan *one group pre test-post test design* ini diukur menggunakan *pre test* yang dilakukan sebelum diberi perlakuan dan *post test* yang dilakukan setelah diberi perlakuan. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh orang tua murid kelas bermain dan kelas A TK Islam Darul Istiqomah berjumlah 39 orang. Dengan sampel berjumlah 35 orang. (Nursalam, 2020).

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Data Umum

a. Karakteristik Responden Berdasarkan Usia

Berikut ini responden berdasarkan usia di dalam tabel di bawah ini.

Tabel 1. Karakteristik Responden Berdasarkan Usia Ibu

Kategori	Jumlah	%
21-30	19	54,29
31-40	16	45,71
≥ 40	0	0
Total	35	100

(Sumber: Data Primer, 2025)

Berdasarkan tabel diatas karakteristik responden berdasarkan usia dari 35 orang responden didapatkan usia 21-30 berjumlah 19 responden (54,29%) dan berusia 31-40 berjumlah 16 responden (45,71%).

b. Karakteristik Responden Berdasarkan Pendidikan

Berikut ini data responden pendidikan terlihat didalam tabel di bawah ini.

Tabel 2. Karakteristik Berdasarkan Pendidikan.

Kategori	Jumlah	%
Tidak Sekolah	1	2,86
SD	7	20
SMP	10	28,57
SMA	9	25,71
Perguruan Tinggi	8	22,86
Total	35	100

(Sumber: Data Primer, 2025)

Berdasarkan tabel diatas karakteristik responden berdasarkan pendidikan pada responden Tidak sekolah berjumlah 1 responden (2,86%), SD berjumlah 7 responden (20%), SMP berjumlah 10 responden (28,57%), SMA berjumlah 9 responden (25,71%) dan Perguruan tinggi berjumlah 8 orang responden (22,86%).

c. Karakteristik Responden Berdasarkan Pekerjaan

Berikut ini data responden pekerjaan terlihat didalam tabel di bawah ini.

Tabel 3. Karakteristik Berdasarkan Pekerjaan

Kategori	Jumlah	%
Tidak Bekerja	0	0
IRT	23	65,71
Wirausaha	6	17,14
Pegawai Swasta	2	5,71
PNS	4	11,43
Total	35	100

(Sumber: Data Primer, 2025)

Berdasarkan tabel diatas karakteristik responden berdasarkan pekerjaan pada responden tidak bekerja berjumlah 0 responden, IRT berjumlah 23 responden (65,71%), Wirausaha berjumlah 6 responden (17,14%), Pegawai swasta berjumlah 2 responden (5,71%) dan PNS berjumlah 4 responden (11,43%).

d. Karakteristik Responden Berdasarkan Usia Anak

Berikut ini data responden berdasarkan usia anak terlihat didalam tabel di bawah ini.

Tabel 4. Karakteristik Berdasarkan Usia Anak.

Kategori	Jumlah	%
1-2	0	0
3-4	14	40
5	21	60
Total	35	100

(Sumber: Data Primer, 2025)

Berdasarkan tabel diatas karakteristik anak responden berdasarkan usia pada anak responden usia 1-2 tahun berjumlah 0 anak (0%), usia 3-4 tahun berjumlah 14 anak (40%), usia 5 tahun berjumlah 21 anak (60%).

B. Data Khusus

Pada bagian ini akan disajikan data hasil penelitian berupa pengetahuan orang tua sebelum pendidikan kesehatan tentang *feeding rules*, setelah pemberian pendidikan kesehatan tentang *feeding rules* terhadap pengetahuan orang tua selama 1 kali dalam 1 minggu di Tk Islam Darul Istiqomah, kemudian data dikumpulkan dan diolah lalu disajikan dalam bentuk diagram batang yang menggambarkan hasil Pengaruh pendidikan kesehatan terhadap pengetahuan orang tua tentang *feeding rules* dalam pemenuhan gizi anak balita dengan jumlah responden 35 orang tua.

1) Hasil Identifikasi Pengetahuan Orang Tua Sebelum Diberikan Pendidikan Kesehatan Tentang *Feeding Rules* di TK Islam Darul Istiqomah

Berikut ini hasil identifikasi pengetahuan orang tua sebelum diberikan pendidikan kesehatan tentang *feeding rules* dengan kategori baik, cukup dan kurang.

Tabel 5. Hasil Identifikasi Pengetahuan Orang Tua Sebelum Diberikan Pendidikan Kesehatan Tentang *Feeding Rules*

Kategori	Jumlah	%
Baik	0	0
Cukup	4	11,43
Kurang	31	88,47
Total	35	100

(Sumber: Data Primer, 2025)

Berdasarkan tabel diatas dari 35 responden terdapat 0 responden (0%) kategori baik, 4 responden (11,43%) ktegori cukup, dan 31 responden (88,47%) dalam kateori kurang.

2) Hasil Identifikasi Pengetahuan Orang Tua Sesudah Diberikan Pendidikan Kesehatan Tentang *Feeding Rules* di TK Islam Darul Istiqomah

Berikut ini hasil identifikasi pengetahuan orang tua setelah diberikan pendidikan kesehatan tentang *feeding rules* dengan kategori baik, cukup dan kurang.

Tabel 6. Hasil identifikasi pengetahuan orang tua setelah diberikan pendidikan kesehatan tentang *feeding rules*

Kategori	Jumlah	%
Baik	16	45,71
Cukup	19	54,29
Kurang	0	0
Total	35	35

(Sumber: Data Primer, 2025)

Berdasarkan tabel diatas dari 35 responden terdapat 16 responden (45,71%) kategori baik, 19 responden (54,29%) kategori cukup dan 0 responden (0%) dalam kategori kurang.

3) Hasil Analisis Pengaruh Pendidikan Kesehatan Terhadap Pengetahuan Orang Tua Tentang *Feeding Rules* Dalam Pemenuhan Gizi Anak Balita di TK Islam Darul Istiqomah

Berikut ini hasil analisis pengaruh pendidikan kesehatan terhadap pengetahuan orang tua tentang *feeding rules* dalam pemenuhan gizi anak balita di tk Islam darul istiqomah

Tabel 7. Analisis *Uji Wilcoxon* untuk melihat pengaruh pendidikan kesehatan terhadap pengetahuan orang tua tentang *feeding rules* dalam pemenuhan gizi anak balita di Tk Islam Darul Istiqomah

		Ranks		
		N	Mean Rank	Sum of Ranks
posttest - pretest	Negative Ranks	0 ^a	.00	.00
	Positive Ranks	35 ^b	18.00	630.00
	Ties	0 ^c		
	Total	35		

- a. posttest < pretest
- b. posttest > pretest
- c. posttest = pretest

Test Statistics ^a	
posttest - pretest	
Z	-5.435 ^b
Asymp. Sig. (2-tailed)	.000

- a. Wilcoxon Signed Ranks Test
- b. Based on negative ranks.

Berdasarkan tabel 7, hasil analisis *Uji Wilcoxon* untuk melihat Pengaruh pendidikan kesehatan terhadap pengetahuan orang tua tentang *feeding rules* dalam pemenuhan gizi anak balita di Tk Islam darul istiqomah berdasarkan tabel *Ranks*, *negative ranks* atau selisih negatif antara pengetahuan sebelum diberikan pendidikan kesehatan tentang *feeding rules* untuk *pre test* dan *post test* adalah 0, baik itu pada nilai N, *mean rank*, maupun *sum of rank*. Nilai 0 ini menunjukkan tidak adanya penurunan (pengurangan) dari nilai *pre test* ke *post test*. *Positive ranks* atau selisih (positif) antara hasil pengetahuan orang tua tentang *feeding rules* untuk *pre test* dan *post test*. Disini terdapat 35 responden positif (N) yang artinya ke 35 responden mengalami peningkatan pengetahuan sesudah diberikan pendidikan kesehatan tentang *feeding rules* dari nilai *pre test* ke nilai *post test*. *Mean rank* atau rata-rata peningkatan tersebut adalah sebesar 18.00, sedangkan jumlah rangking positif atau *sum of rank* adalah sebesar 630.00. Ties adalah kesamaan nilai *pre test* dan *post test*, disini nilai ties adalah 0. Dibuktikan dengan hasil nilai *Asymp, Sig. (2-tailed)* atau nilai $p = 0,000$ dengan signifikan $p \leq 0,05$ Jadi, untuk kesimpulannya adalah H1 diterima yang artinya ada pengaruh pendidikan kesehatan terhadap pengetahuan orang tua tentang *feeding rules* dalam pemenuhan gizi anak balita di Tk Islam darul istiqomah.

PEMBAHASAN

Berikut merupakan pembahasan dari hasil penelitian yang meliputi pengaruh pendidikan kesehatan terhadap pengetahuan orang tua tentang *feeding rules* dalam pemenuhan gizi anak balita di Tk Islam Darul Istiqomah

1) Identifikasi Pengetahuan Orang Tua Sebelum Diberikan Pendidikan Kesehatan Tentang *Feeding Rules* di Tk Islam Darul Istiqomah.

Berdasarkan hasil penelitian yang diperoleh sebelum diberikan pendidikan kesehatan rata-rata sebanyak 35 responden dengan kategori baik 0 responden, cukup berjumlah 4 responden (11,43%) dan kurang berjumlah 31 responden (88,47%).

Menurut Notoatmodjo (2020:51), pengetahuan adalah hasil proses penginderaan yang diperoleh melalui panca indra dan menjadi bagian penting dalam pembentukan perilaku, yang diperoleh melalui pendidikan, pengalaman, serta informasi dari berbagai sumber. WHO (2021) menambahkan bahwa pengetahuan adalah pemahaman terhadap informasi dan keterampilan yang dapat memengaruhi sikap dan tindakan dalam konteks kesehatan masyarakat. Para ahli sepakat bahwa pengetahuan terbentuk melalui proses belajar dan menjadi prasyarat penting dalam perubahan perilaku.

Hasil penelitian menunjukkan kesenjangan antara teori dan kenyataan. Secara teori, pengetahuan dapat diperoleh dari pendidikan formal, media, layanan kesehatan, hingga pengalaman pribadi. Namun dalam kenyataannya, mayoritas orang tua belum memiliki pemahaman dasar tentang *feeding rules*, seperti pentingnya jadwal makan, variasi makanan, atau penghindaran distraksi saat makan. Banyak orang tua masih memberikan makanan berdasarkan kebiasaan keluarga atau keinginan anak, tanpa mempertimbangkan aspek edukatif dan gizi. Rendahnya pengetahuan ini dipengaruhi oleh kurangnya sosialisasi dari lembaga kesehatan seperti puskesmas atau kader posyandu, serta institusi pendidikan anak usia dini. Hal ini menunjukkan pentingnya kolaborasi lintas sektor dalam menyediakan pendidikan kesehatan secara berkelanjutan kepada orang tua. Tingkat pendidikan dan latar belakang sosial ekonomi juga berpengaruh. Orang tua dengan pendidikan rendah lebih sulit mengakses dan memahami informasi gizi anak. Hal ini sesuai dengan penelitian Putri dan Amalia (2022), yang menyatakan adanya korelasi positif antara pendidikan orang tua dan pengetahuan tentang pola makan anak.

2) Identifikasi Pengetahuan Orang Tua Setelah Diberikan Pendidikan Kesehatan Tentang *Feeding Rules* di Tk Islam Darul Istiqomah.

Berdasarkan hasil penelitian yang didapatkan setelah diberikan pendidikan kesehatan rata-rata sebanyak 35 orang responden dengan kategori baik 16 responden (45,71%), kategori cukup sebanyak 19 orang responden (54,29%) dan kategori kurang sebanyak 0 orang responden.

Pendidikan kesehatan merupakan proses yang bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan, sikap, dan perilaku masyarakat dalam menjaga kesehatannya secara mandiri. WHO (2021:14–15) mendefinisikan pendidikan kesehatan sebagai kombinasi pengalaman belajar yang dirancang untuk membantu individu meningkatkan kesehatannya, baik melalui peningkatan pengetahuan maupun sikap. Menurut Notoatmodjo (2020:51), pengetahuan adalah hasil dari proses penginderaan yang diperoleh melalui pendidikan, pengalaman, dan informasi dari berbagai sumber, serta menjadi dasar pembentukan perilaku.

Hasil penelitian menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan orang tua setelah diberikan pendidikan kesehatan tentang *feeding rules*. Mayoritas responden berada pada kategori cukup dan baik, tanpa ada yang termasuk kategori kurang. Hal ini menunjukkan efektivitas pendidikan kesehatan dalam meningkatkan pemahaman orang tua. Mayoritas responden berpendidikan SMP ke atas, yang memudahkan mereka dalam menyerap informasi. Selain itu, metode penyampaian pendidikan kesehatan melalui kegiatan pengajian terbukti mendukung pemahaman yang lebih optimal karena suasananya informal, nyaman, dan interaktif. Dalam kondisi tersebut, para orang tua lebih fokus, aktif bertanya, dan berbagi pengalaman, sehingga proses pembelajaran menjadi lebih bermakna. Hal ini juga sejalan

dengan hasil penelitian Ariyanti (2020), yang menyatakan bahwa penyuluhan kesehatan melalui pendekatan komunitas meningkatkan pengetahuan ibu tentang pemberian makan anak, termasuk praktik *feeding rules*.

3) Analisa Pengaruh Pendidikan Kesehatan Terhadap Pengetahuan Orang Tua Tentang *Feeding Rules* Dalam Pemenuhan Gizi Anak Balita di TK Islam Darul Istiqomah

Hasil uji Wilcoxon menunjukkan nilai Asymp. Sig. (2-tailed) sebesar $\rho = 0,000$ dengan $\rho \leq 0,05$, sehingga H1 diterima. Artinya, terdapat pengaruh signifikan antara pendidikan kesehatan terhadap pengetahuan orang tua tentang *feeding rules* dalam pemenuhan gizi anak balita di TK Islam Darul Istiqomah. Sebelum intervensi, 88,47% responden berada dalam kategori kurang, dan tidak ada yang berada dalam kategori baik. Setelah intervensi, 45,71% berada pada kategori baik dan 54,29% pada kategori cukup, tanpa ada yang berada dalam kategori kurang.

Menurut Notoatmodjo (2020:51) pengetahuan merupakan hasil penginderaan terhadap suatu objek melalui pancaindra yang diperoleh dari pengalaman dan pendidikan. WHO (2021) menyatakan bahwa pengetahuan mencakup pemahaman terhadap fakta, informasi, dan keterampilan yang memengaruhi sikap serta tindakan. Hasil penelitian ini sesuai dengan teori, menunjukkan peningkatan pengetahuan orang tua setelah diberikan pendidikan kesehatan selama satu kali seminggu.

Dari sudut pandang peneliti, pendidikan kesehatan tidak hanya memberikan informasi, tetapi juga mendorong perubahan sikap dan praktik orang tua, khususnya pada mereka yang belum memahami konsep *feeding rules*. Suasana edukatif yang informal mempermudah pemahaman dan penerapan materi. Oleh karena itu, pendidikan kesehatan terbukti berpengaruh secara signifikan terhadap peningkatan pengetahuan dan perlu dijadikan intervensi rutin di institusi pendidikan anak usia dini sebagai upaya pencegahan masalah gizi secara nasional. Penelitian ini sejalan dengan Meiliana (2024) yang menunjukkan bahwa intervensi *feeding rules* dapat meningkatkan status gizi bayi 6–12 bulan. Begitu pula dengan temuan Putu Ayu Ekarini (2024) yang menyatakan bahwa semakin tinggi pengetahuan ibu, semakin baik perilaku penerapan *feeding rules*. Elva Kadarhadi (2012) juga menemukan bahwa konseling *feeding rules* mampu meningkatkan pemahaman ibu dan memperbaiki status gizi anak dengan kesulitan makan.

4. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian Pengaruh Pendidikan Kesehatan terhadap Pengetahuan Orang Tua tentang *Feeding Rules* dalam Pemenuhan Gizi Anak Balita di TK Islam Darul Istiqomah, dapat disimpulkan bahwa:

- 1) Sebelum diberikan pendidikan kesehatan, mayoritas orang tua memiliki pengetahuan yang rendah tentang *feeding rules* (88,57%), menunjukkan kurangnya akses informasi dan edukasi terkait pola makan sehat pada balita.
- 2) Setelah diberikan pendidikan kesehatan, terjadi peningkatan pengetahuan, di mana 45,71% orang tua berada pada kategori baik dan 54,29% pada kategori cukup, yang membuktikan efektivitas metode pendidikan kesehatan langsung dan interaktif.
- 3) Hasil uji Wilcoxon ($p = 0,000 < 0,05$) menunjukkan bahwa pendidikan kesehatan berpengaruh signifikan terhadap peningkatan pengetahuan orang tua tentang *feeding rules*. Temuan ini sejalan dengan penelitian Meiliana (2024), Ekarini (2024), dan Kadarhadi (2012) yang menegaskan bahwa pendidikan kesehatan efektif dalam meningkatkan pemahaman dan praktik orang tua untuk mendukung pemenuhan gizi balita.

5. DAFTAR PUSTAKA

- Ekarini, P. A., Mastryagung, G. A. D., Dwiyantri, N. K. N., & Dewi, K. A. P. (2024). *Hubungan Pengetahuan Ibu Dengan Perilaku Feeding Rules Pada Balita di Desa Tegal Kertha*. *Jurnal Riset Kesehatan Nasional*, 8(1), 46–53
- Kadarhadi, Elva. (2012). *Pengaruh Konseling dengan “Feeding Rules” Terhadap Status Gizi Anak dengan Kesulitan Makan* [Tesis]. Fakultas Kedokteran Universitas Diponegoro, Semarang.
- Kementrian Kesehatan RI., (2021). Hasil Utama Riset Kesehatan Dasar. http://www.depkes.go.id/resources/download/infoterkini/materi_rakorpop_2018/Hasil%Riskesdas&201018.pdf
- Meiliana, Debi Novita Siregar, Mimi Midya Wati, Maharani Hidayat, Lusi Tania Simanjuntak, & Esteria Latersia Br Sinulingga. (2024). *Pengaruh Penerapan Feeding Rules Terhadap Status Gizi Bayi Usia 6–12 Bulan di Klinik Pratama Hadijah*. *MAHESA: Malahayati Health Student Journal*, 4(3), 1079–1091.
- Notoatmodjo, S. (2020). *Promosi Kesehatan dan Perilaku Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Nursalam. (2020). *Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan: Pendekatan Praktis Edisi ke Tiga*.
- Rahmawati, A., & Sudargo, T. (2022). *Faktor yang Mempengaruhi Penerapan Feeding Rules pada Ibu Balita di Indonesia*. *Jurnal Gizi Indonesia*, 10(1), 30–35.
- Widyawati, L. (2020). "Pendidikan Kesehatan sebagai Proses Perubahan Perilaku Kesehatan yang Dinamis". *Kreanova*, 2(1). *STIESIA e-Journal Politeknik Kesehatan Denpasar*
- World Health Organization (WHO) (2021) *The UNICEF/WHO/WB Joint Child Malnutrition Estimates (JME) Group Released New Data For 2021*. Available at: <https://www.who.int/news/item/06-05-2021-the-unicef-who-wb-joint-child-malnutrition-estimates-group-released-new-data-for-2021> (Accessed: 13 Maret 2025)