

**GAMBARAN PENGETAHUAN VISUALISASI PIRING  
MAKANKU, PORSI BEKAL MAKAN PAGI, DAN SISA  
MAKANAN SISWA KELAS 6SDN SAWUNGGALING I/382  
SURABAYA**

**ABSTRAK**

Menurut Peraturan Menteri Kesehatan No. 41 Tahun 2014 telah mengesahkan pedoman gizi seimbang yang divisualisasikan ke Piring Makanku : Sajian Sekali Makan untuk menggantikan pedoman sebelumnya yaitu Prinsip 4 Sehat 5 Sempurna. Tujuan dari penelitian ini adalah mengetahui gambaran pengetahuan tentang visualisasi piring makanku dan porsi bekal makan pagi siswakeselas 6 di SDN Sawunggaling I/382 Surabaya.

Penelitian ini termasuk kedalam jenis penelitian kualitatif yang menggunakan metode *observasional deskriptif* dan menggunakan pendekatan *cross-sectional*. Populasi pada penelitian ini sebanyak 60 siswa dan sampel sebanyak 40 siswa. Metode pengumpulan data menggunakan kuesioner pengetahuan mengenai visualisasi piring makanku dan formulir observasi bekal makan pagi.

Hasil dari penelitian ini adalah 52,5% pengetahuan siswa mengenai visualisasi piring makanku berkategori baik, 29,25% siswa makanannya bersisa dan porsi bekal makan pagi siswa kelas 6 di SDN Sawunggaling I/382 Surabaya berdasarkan jenis makanan pokok  $\frac{1}{2}$  piring (63,25%), lauk-pauk  $\frac{1}{3}$  piring (36,5%), sayuran  $\frac{1}{3}$  piring (35%), tidak mengonsumsi buah-buahan (76,5%).

Kesimpulan dari penelitian ini adalah siswa dengan kategori pengetahuan baik, belum tentu memiliki porsi makan sesuai anjuran piring makanku.

***Kata Kunci : Piring Makanku, Bekal Makan Pagi, Observasi, Porsi Makan***

**GAMBARAN PENGETAHUAN VISUALISASI PIRING  
MAKANKU, PORSI BEKAL MAKAN PAGI, DAN SISA  
MAKANAN SISWA KELAS 6SDN SAWUNGGALING I/382  
SURABAYA**

**ABSTRACT**

According to the Regulation of the Minister of Health No. 41 of 2014 hasratified the balanced nutrition guideline which is Visualisasi Piring Makanku : Sajian Sekali Makan to replace the previous guideline, namely 4 Sehat 5 Sempurna. The purpose of this research is to know the description of knowledge about visualization of my dinner plate and the portion of breakfast for 6th grade studentsat SDN Sawunggaling I/382 Surabaya.

This research belongs to the type of qualitative research that uses descriptive observational methods and uses a cross-sectional approach. The population in this study were 60 students and a sample of 40 students. Methods of data collection using a knowledge questionnaire regarding visualization of my dinner plate and an observation form for breakfast.

The results of this study were 52.5% of students knowledge about visualization of my dinner plate was categorized as good, 29,25% of students had leftover food and the portion of breakfast for 6<sup>th</sup> grade students at SDN Sawunggaling I/382 Surabaya based on the type of staple food plate (63,25%), sidedishes 1/3 plate (36,5%), vegetables 1/3 plate (35%), not consuming the fruit (76,5%).

The conclusion of this study is that students with good knowledge category do not necessarily have the right portion to eat according to the recommendation of piring makanku.

***Key Words : Piring Makanku, Breakfast Lunch, Observation, Meal portion***