



PENGEMBANGAN MEDIA PERMAINAN *MAKAN SEHAT YUK!* SEBAGAI PENGENALAN SLOGAN ISI PIRINGKU PADA SISWA USIA SEKOLAH DASAR

¹Radik Woro Dinalar, ²Siti Sulandjari, ³Niken Purwidiani, ⁴Asrul Bahar

¹Pendidikan Tata Boga, Universitas Negeri Surabaya
^{2,3,4}Manajemen Seni Kuliner, Universitas Negeri Surabaya

ABSTRAK

Slogan Isi Piringku merupakan suatu visualiasi dari porsi sekali makan yang digambarkan menggunakan piring, baik untuk makan pagi, makan siang atau makan malam. Dalam penelitian ini dikembangkan media permainan *Makan Sehat Yuk!* untuk mengenalkan slogan Isi Piringku pada siswa Sekolah Dasar. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui: 1) kelayakan media permainan, 2) pelaksanaan langkah permainan, (3) aktifitas siswa selama kegiatan penggunaan media permainan berlangsung, (4) perubahan pengetahuan siswa tentang slogan Isi Piringku setelah menggunakan media permainan, dan (5) respon siswa terhadap media permainan. Desain penelitian ini yaitu menggunakan penelitian *Research and Development* Data diperoleh dengan menggunakan *pre test* dan *post test*, angket, dan lembar observasi. Diperoleh hasil penelitian sebagai berikut: 1) hasil validasi media permainan oleh ahli mendapatkan hasil 88% dengan kategori sangat layak untuk diuji cobakan, 2) seluruh langkah permainan telah dilaksanakan sesuai buku panduan media permainan dengan benar dan runtut, yang terdiri dari 15 langkah permainan, 3) siswa menunjukkan sangat aktif selama kegiatan penggunaan media, ditunjukkan dengan hasil rata-rata skor adalah 88% yang termasuk dalam kategori sangat baik, 4) media permainan *Makan Sehat Yuk!* mampu meningkatkan pengetahuan siswa tentang slogan Isi Piringku sebanyak 28,8 dengan taraf signifikan 0,05, dan 5) penggunaan media permainan mendapat respon yang sangat baik dari siswa, dengan skor rata-rata 92%. Hasil penelitian mengimplikasikan bahwa media permainan *Makan Sehat Yuk!* dapat mengenalkan slogan Isi Piringku pada siswa usia Sekolah Dasar.

Keyword:

Isi Piringku, Media Permainan, Siswa Sekolah Dasar

Corresponding author:

radikwrodinalar@gmail.com
sitisulandari@unesa.ac.id

PENDAHULUAN

Salah satu ciri bangsa yang maju adalah bangsa yang memiliki tingkat kesehatan, kecerdasan, dan produktivitas kerja yang tinggi, ketiga hal tersebut dipengaruhi oleh gizi [1]. Pola makan merupakan perilaku paling penting

yang dapat mempengaruhi keadaan gizi individu. Asupan gizi yang optimal sangat diperlukan dalam tumbuh kembang anak-anak secara fisik maupun kecerdasan anak-anak. Sedangkan asupan gizi yang kurang optimal dapat berpengaruh terhadap resiko terinfeksi penyakit menular maupun tidak menular seperti

kanker, hipertensi dan diabetes [2]. Pedoman pola makan masyarakat Indonesia yang baik menggunakan Pedoman Gizi Seimbang yang telah diatur oleh Kementerian Kesehatan [3].

Pedoman Gizi Seimbang telah menggantikan slogan "4 sehat 5 sempurna" sejak tahun 1990 yang kemudian diperbarui di tahun 2014 dengan mempertimbangkan hal lain seperti pola hidup bersih dan sehat dengan visi pembangunan gizi jangka panjang untuk menciptakan masyarakat yang sehat, cerdas dan unggul (Suhaimi, 2019 [1]). Pedoman Gizi Seimbang memiliki tujuan untuk menyediakan pedoman makan dan berperilaku sehat bagi seluruh lapisan masyarakat berdasarkan prinsip konsumsi aneka ragam pangan, aktifitas fisik, perilaku hidup bersih dan mempertahankan berat badan normal [4]. Salah satu bentuk visualisasi Pedoman Gizi Seimbang adalah Isi Piringku, Porsi Sekali Makan.

Isi Piringku merupakan suatu visualisasi dari porsi sekali makan yang digambarkan menggunakan piring, baik untuk makan pagi, makan siang atau makan malam. Di dalam Isi Piringku telah diberikan panduan anjuran porsi makan sehat dimana separo dari jumlah makanan setiap kali makan yaitu 50% adalah makanan pokok dan lauk pauk, dan untuk separonya lagi (50%) untuk sayur dan buah. Di dalam piring makanku juga menganjurkan perlu minum yang digambarkan dengan 8 gelas per hari dan disertai dengan perilaku hidup bersih untuk mencuci tangan dengan sabun dan air mengalir [3].

Saat ini Indonesia masih dihadapkan pada beban ganda masalah gizi yaitu masalah pendek (*stunting*), kelebihan gizi (*overnutrition*) termasuk kegemukan atau obesitas dan kekurangan gizi (*undernutrition*) [5]. Secara nasional, menurut data menunjukkan prevalensi pendek secara nasional pada anak umur 5-12 tahun adalah 30,7% yang terdiri dari 12,3% sangat pendek dan 18,4% pendek. Prevalensi masalah gemuk pada anak umur 5-12 tahun tergolong tinggi yaitu 18,8% yang terdiri dari 10,8% gemuk dan 8,8% sangat gemuk. Sedangkan secara nasional prevalensi kurus pada anak umur 5-12 tahun adalah 11,2%, terdiri dari 4% sangat kurus dan 7,2% kurus [6]. Masih tingginya angka tersebut salah satunya disebabkan karena rendahnya pengetahuan tentang pola makan yang berpedoman pada gizi seimbang yang diberikan sejak dini [7].

Pendidikan gizi perlu diberikan sejak dini, hal ini dikarenakan semakin bertambahnya usia, asupan gizi yang cukup sangat diperlukan dalam pertumbuhan anak-anak. Selain itu anak-anak memiliki rasa ingin tahu yang cukup tinggi dalam mempelajari hal baru sehingga pemberian stimulus yang tepat pada usia anak-anak sangat baik diberikan untuk membentuk konsep baru sesuai dengan tahap perkembangan usia mereka. Usia anak yang sesuai untuk diberikan pendidikan gizi adalah anak yang berada pada periode usia 6 – 14 tahun, karena pada usia ini merupakan periode intelektual dimana anak mulai untuk belajar dan memahami suatu konsep [7]. Sesuai dengan teori Piaget tahap perkembangan kognitif anak usia 7-11 tahun adalah sudah mampu menyelesaikan masalah yang konkret, mulai memahami hubungan seperti ukuran, mengerti kanan kiri dan mulai sadar akan sudut pandang orang lain [8]. Usia 7-11 tahun merupakan usia anak sekolah pada jenjang Sekolah Dasar [9]. Pada tahap usia ini anak akan mulai memiliki pemikiran yang meningkat dan bertambah logis, anak akan mampu berfikir rasional, imajinatif, dan dapat menggali objek atau situasi yang lebih banyak untuk memecahkan masalah [10].

Pembelajaran adalah proses interaksi antara peserta didik dengan lingkungan, sehingga terjadi perubahan perilaku ke arah yang lebih baik [11]. Media perlu digunakan dalam kegiatan belajar mengajar [12]. Pengertian media pembelajaran adalah segala sesuatu yang dapat menjadi perantara pesan dalam proses belajar mengajar dari sumber informasi kepada penerima informasi [13]. Media pembelajaran dalam proses belajar mengajar berfungsi untuk mempermudah interaksi antara guru dan peserta didik sehingga kegiatan pembelajaran akan lebih efektif dan efisien sehingga terjadi proses belajar yang kondusif. Selain itu media juga dapat berfungsi mengarahkan siswa untuk memperoleh berbagai pengalaman belajar [14].

Terdapat banyak sekali jenis media yang digunakan dalam kegiatan belajar mengajar. Penggunaan media pembelajaran penting dalam proses kegiatan belajar dan mengajar, karena media pembelajaran sangat membantu memberikan pengajaran secara menarik, efisien dan efektif [14]. Salah satu jenis media pembelajaran yang dapat digunakan dalam kegiatan belajar mengajar adalah jenis permainan. Permainan adalah suatu kegiatan antara pemain yang berinteraksi satu sama lain dengan mengikuti aturan-aturan tertentu untuk mencapai tujuan-tujuan tertentu pula [15]. Komponen utama dalam permainan adalah: 1)

adanya pemain, 2) adanya lingkungan dimana para pemain berinteraksi, 3) adanya aturan-aturan main, dan 4) adanya tujuan-tujuan tertentu yang ingin dicapai [16]. Melalui bermain anak-anak mendapatkan manfaat yang sangat banyak seperti meningkatkan kemampuan logika, kemampuan kognitif, stimulasi otak, mengembangkan imajinasi, dan lain-lain [17]. Media permainan memiliki beberapa keunggulan diantaranya menjadikan kegiatan belajar menyenangkan, peserta didik menjadi aktif, dan membantu siswa dalam memahami pelajaran dengan lebih mudah [16]. Media permainan juga memiliki beberapa keunggulan jika digunakan dalam kegiatan belajar yaitu; meningkatkan motivasi siswa dan kepercayaan diri mereka, siswa lebih peka dan terjadi interaksi serta timbal balik [18].

Hasil penelitian sebelumnya yang berkaitan dengan penggunaan media permainan untuk pendidikan gizi membuktikan bahwa penggunaan media permainan efektif dalam meningkatkan pengetahuan siswa tentang gizi [7]. Selain itu penelitian lain yang menggunakan media permainan sebagai media pendidikan gizi juga membuktikan bahwa penggunaan media permainan dalam pendidikan gizi mampu meningkatkan pengetahuan siswa [19]. Pengetahuan manusia diperoleh melalui indera penglihatan, 13% melalui indera dengar dan 12% lainnya tersalur melalui indera yang lain, sedangkan indera yang paling banyak menyalurkan pengetahuan ke otak adalah indera penglihatan, sebesar 75%-87% [20]. Sehingga dalam menyampaikan slogan Isi Piringku, perlu adanya sebuah media yang dapat merangsang siswa sehingga mereka lebih tertarik untuk memahaminya.

Pada penelitian ini dibuat sebuah desain media permainan *Makan Sehat Yuk!* Yang digunakan untuk menyampaikan pesan slogan Isi Piringku agar mempermudah siswa Sekolah Dasar memahami konsep tersebut. *Makan Sehat Yuk!* merupakan suatu media permainan tentang slogan Isi Piringku yang didesain untuk digunakan untuk anak usia Sekolah Dasar (7-12 tahun), alat ini dapat dimainkan 2-4 orang dengan didampingi instruktur/guru/orang tua.

Berdasarkan latar belakang di atas, maka dilakukan penelitian dengan tujuan untuk mengetahui: 1) kelayakan media permainan, 2) pelaksanaan langkah permainan, (3) aktifitas siswa selama kegiatan penggunaan media permainan berlangsung, (4) perubahan pengetahuan siswa tentang slogan Isi Piringku

setelah menggunakan media permainan, dan (5) respon siswa terhadap media permainan

METODE

Penelitian ini merupakan penelitian pengembangan (*Research & Development*) berdasarkan 10 langkah-langkah penelitian oleh Sugiyono yang telah dimodifikasi. Dapat dimungkinkan untuk membatasi penelitian dalam skala kecil, termasuk membatasi langkah penelitian [21]. Penerapan langkah-langkah pengembangannya disesuaikan dengan kebutuhan peneliti. Mengingat keterbatasan waktu dan kondisi yang ada, maka langkah-langkah tersebut disederhanakan menjadi empat langkah pengembangan yaitu: 1) tahap pengumpulan data, 2) tahap perencanaan dan pengembangan produk, 3) tahap validasi produk oleh ahli media, ahli materi, dan guru Sekolah Dasar (SD), dan 4) uji coba dengan skala kecil.

Metode pengambilan data yang digunakan meliputi tes, observasi dan kuesioner. Tes dilakukan dengan menggunakan instrumen seperangkat soal bentuk uraian berjumlah 10 pertanyaan untuk mengukur perubahan pengetahuan siswa tentang slogan Isi Piringku, sesudah dan sebelum menggunakan media permainan *Makan Sehat Yuk!*. Observasi dilakukan dengan menggunakan instrumen lembar observasi untuk mengumpulkan data pelaksanaan langkah penggunaan media permainan dan aktifitas siswa. Kuesioner dilakukan dengan menggunakan instrumen lembar angket untuk mengumpulkan data kelayakan media permainan *Makan Sehat Yuk!* dan respon siswa terhadap penggunaan media permainan *Makan Sehat Yuk!*

Uji media permainan *Makan Sehat Yuk!* dilakukan di tempat yang berbeda untuk setiap subjek penelitian. Subjek penelitian dibagi menjadi dua yaitu: 1) subyek (validator) untuk validasi media permainan dan 2) subyek (siswa) untuk penggunaan media pada skala kecil. Validator terdiri atas validator ahli dan guru SD. Validator ahli terdiri dari 1 (satu) orang ahli media yaitu Dosen Media Pembelajaran, Jurusan Pendidikan Kesejahteraan Keluarga, Universitas Negeri Surabaya, dan 1 (satu) ahli materi yaitu Dosen Gizi, Jurusan Pendidikan Kesejahteraan Keluarga, Universitas Negeri Surabaya. Proses validasi oleh ahli media dan ahli materi dilakukan secara daring. Validator dari guru SD yaitu 2 (dua) orang Guru SDN 3 Sumberdadi, Tulungagung. Proses validasi dilakukan di SDN 3 Sumberdadi Tulungagung pada tanggal 16 Juli 2020 pada pukul 09.00-11.00 WIB. Subyek

siswa adalah siswa SD usia 7-12 tahun sebanyak 10 orang yang berasal dari berbagai sekolah, dengan rincian pada Tabel 1. sebagai berikut:

Tabel 1. Daftar Siswa

No	Usia Siswa	Keterangan Peserta (P)
1	7 tahun	P1
2	8 tahun	P2
3	8 tahun	P3
4	9 tahun	P4
5	10 tahun	P5
6	10 tahun	P6
7	11 tahun	P7
8	11 tahun	P8
9	11 tahun	P9
10	12 tahun	P10

Uji penerapan media *Makan Sehat Yuk!* dilakukan di kediaman peneliti yang berlokasi di Jl. P. Diponegoro II/7 Desa Tamanan, Kec. Tulungagung, Kab. Tulungagung, pada hari Jum'at tanggal 24 Juli 2020 pukul 09.00-11.30 WIB. Penentuan tempat berdasar pada kepastian terpenuhinya persyaratan protokol kesehatan bagi peserta permainan serta untuk kelancaran dalam melakukan persiapan dan pelaksanaan.

Data penelitian yang didapatkan berupa hasil validasi kelayakan media permainan *Makan Sehat Yuk!* oleh ahli materi ahli media, dan guru SD, hasil lembar tes untuk mengukur pengetahuan siswa sebelum dan sesudah menggunakan media permainan *Makan Sehat Yuk!*, hasil angket respon oleh siswa terhadap media permainan *Makan Sehat Yuk!*, hasil lembar observasi aktifitas siswa selama kegiatan, dan hasil lembar pengamatan langkah pelaksanaan media permainan *Makan Sehat Yuk!*. Pengamatan dilakukan oleh seorang mahasiswi S1 Psikologi Universitas Airlangga, alasan pemilihan pengamat karena pengamat tersebut sedang mengambil konsentrasi Psikologi Perkembangan, sehingga linier dengan kegiatan penelitian ini yang berkaitan dengan anak-anak, dan pengamat juga sudah menguasai penggunaan media permainan *Makan Sehat Yuk!* sebelum dilakukan uji coba pada siswa melalui penjelasan langkah bermain oleh peneliti.

Analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode analisis deskriptif dengan pendekatan kuantitatif. Penggunaan metode penelitian deskriptif dengan pendekatan kuantitatif digunakan untuk mendeskripsikan atau menjelaskan suatu kejadian yang terjadi pada saat sekarang dalam bentuk angka-angka yang bermakna [22].

HASIL DAN PEMBAHASAN

1. Tahap Pengumpulan Data

Hasil identifikasi masalah yang dilakukan peneliti melalui studi pustaka/literature, buku, internet, dan jurnal ilmiah, didapatkan bahwa kasus gizi di Indonesia cukup tinggi dan belum banyak yang melakukan penelitian dengan fokus pada slogan Isi Piringku sebagai acuan sekali makan. Beberapa media yang digunakan dalam pengenalan slogan Isi Piringku belum bervariasi dan hanya menggunakan *puzzle* Isi Piringku yang disediakan oleh Kemenkes RI. Penggunaan media yang sama secara terus-menerus akan menimbulkan kejenuhan bagi siswa, sehingga mereka tidak tertarik untuk belajar slogan Isi Piringku. Sehingga perlu adanya media lain yang dapat menarik minat siswa dalam mengenali dan memahami slogan Isi Piringku.

2. Tahap Perencanaan Dan Pengembangan Produk

Berdasarkan hal pengumpulan data ditindaklanjuti dengan membuat desain media permainan *Makan Sehat Yuk!* untuk mengenalkan slogan Isi Piringku pada siswa Sekolah Dasar usia 7-12 tahun. Desain komponen produk media permainan *Makan Sehat Yuk!* disajikan pada gambar 1,2,3,4,5,6,7,dan 8 sebagai berikut :



Gambar 1. Kartu Token



Gambar 2. Papan Permainan dan Bidak



Gambar 3. Kartu Pertanyaan dan Kunci Jawaban



Gambar 4. Piring Makan dan Dadu



Gambar 5. Buku Petunjuk dan Panduan Bermain

Komponen alat permainan ini terdiri dari 8 jenis. 1) Kartu token yang berjumlah 52 kartu terdiri dari, 16 kartu makanan tidak sehat, 8 kartu buah, 8 kartu sayur, 12 kartu lauk pauk. Kartu ini terbuat dari *art paper* setebal 260gsm dengan laminasi *doff* berukuran 5x7cm. 2) Papan permainan berukuran 30x30cm dibuat dari bahan karton *duplex* setebal 2mm dan dilapisi dengan *art paper* setebal 230gsm dengan laminasi *doff*. Di dalam papan permainan terdapat kolom-kolom sebanyak 24 kolom yang terdiri dari makanan tidak sehat sebanyak 4 kolom, makanan pokok sebanyak 2 kolom, sayur sebanyak 2 kolom, buah sebanyak 2 kolom, lauk pauk sebanyak 3 kolom, kolom pertanyaan sebanyak 7 kolom, kolom bonus sebanyak 1, kolom masuk rumah sakit sebanyak 1, kolom hukuman sebanyak 1, dan kolom start sebanyak 1. 3) Bidak permainan berjumlah 4, yang berbentuk buah dan sayur berukuran 1-2cm yang terbuat dari *clay*. 4) Kartu pertanyaan sebanyak 20 kartu, yang terbuat dari *art paper* setebal 260gsm dengan laminasi *doff* berukuran 5x7cm. 5) Kartu kunci jawaban sebanyak 2

lembar, yang terbuat dari *art paper* dengan ketebalan 260gsm dengan ukuran 10x12cm dan delaminating. 6) Piring makan sebanyak 4 buah untuk meletakkan bahan makanan, berbentuk lingkaran yang terbuat karton *duplex* setebal 2mm kemudian dilapisi *art paper* setebal 230gsm yang dilaminasi *doff* dengan ukuran diameter 15cm. 7) Sebuah dadu berukuran 2x2cm yang terbuat dari plastic. 8) Sebuah buku petunjuk dan panduan bermain, berisi petunjuk langkah permainan *Makan Sehat Yuk!* serta panduan bagi orang tua/instruktur/guru berukuran A5, yang terbuat dari *art paper* setebal 260gsm dengan laminasi *doff* dan dijilid spiral.

Alat permainan ini didesain dengan langkah bermain sebagai berikut: 1) instruktur/guru/orang tua menjelaskan langkah bermain, 2) instruktur/guru/orang tua berperan untuk mendampingi siswa saat bermain, 3) permainan dimainkan oleh 2-4 orang, 4) Setiap pemain memilih 1 bidak dan mendapat 1 piring makan, 5) untuk menentukan urutan bermain, setiap pemain mengocok dadu, lalu angka tertinggi akan mendapat giliran bermain pertama dan angka terkecil bermain terakhir, 6) pemain berjalan sesuai dengan angka kocokan dadu yang keluar, 7) setiap pemain yang berhenti di kolom makanan sehat maka pemain harus memilih 1 jenis makanan di kolom makanan sehat, kemudian meletakkan di piring makan yang sudah tersedia sesuai dengan tempatnya dan mendapat 1 poin, 8) setiap pemain yang berhenti di kolom makanan tidak sehat harus memilih 1 jenis makanan, tidak perlu meletakkan di piring makan, namun tidak mendapat poin, 9) setiap pemain yang berhenti di kolom pertanyaan wajib menjawab pertanyaan yang ada dan jika tidak bisa menjawab point akan dikurangi 1 poin, dan jika bisa menjawab akan mendapat 1 poin, 10) jika pemain berhenti di kolom peringatan, maka harus minum air 1 gelas, 11) jika pemain berhenti ke kolom masuk rumah sakit, maka pemain harus dirawat dan tidak boleh bermain hingga pemain terakhir melewati kolom *start* lagi, 12) jika pemain berhenti di kolom bonus, maka pemain boleh bebas memilih makanan sehat apapun yang masih tersedia, atau boleh menukar kartu makanan tidak sehat dengan makanan sehat, 13) permainan ini dimainkan 2x putaran, 14) diakhir permainan akan dihitung skor tertinggi, dan pemain yang berhasil menyusun isi piring makan sesuai dengan slogan Isi Piringku akan mendapat bonus poin sebanyak 5, dan 15) instruktur/guru/orang tua memberi kesimpulan. Setelah mendesain

produk, tahap selanjutnya adalah tahap validasi yang dilakukan oleh ahli.

3. Tahap Validasi Produk Oleh Ahli

Sebagai validator dalam kegiatan ini adalah Bapak Ita Fatkhur Romadhoni, S.Pd, M.Pd sebagai ahli media, Ibu Amalia Ruhana, SP., MPH sebagai ahli materi gizi, Ibu Novita Erdyas Wirawati, S.Pd selaku guru kelas 4 dan Ibu Nailul Fitriya, S.Pd selaku guru kelas 6 SDN Sumberdadi, Tulungagung. Hasil uji validasi produk ditampilkan pada Tabel 2 sebagai berikut:

Tabel 2. Hasil Validasi Media

No	Ahli	Presentase	Kriteria
1	Media	80%	Sangat layak
2	Materi	85%	Sangat layak
3	Guru 1	90%	Sangat layak
4	Guru 2	97,5%	Sangat layak

Pada tabel 2 menunjukkan hasil validasi, yaitu secara keseluruhan validator memberikan penilaian dari 80% hingga 97,5% dengan rata-rata yaitu 88%. Sehingga kriteria penilaian dari media yang divalidasi oleh ahli menurut skala *Likert* termasuk dalam kategori sangat layak, tetapi perlu melakukan beberapa revisi atas saran ahli. Ahli media menyatakan media dapat digunakan, sedangkan ahli materi menyatakan media dapat digunakan dengan sedikit revisi. Masukan dari ahli materi yaitu: kalimat penjelas pada kartu lauk pauk untuk diperbaiki, dan beberapa jenis makanan tidak sehat ditiadakan karena memiliki makna ganda.

Revisi dilaksanakan berdasarkan saran atau masukan yang diberikan oleh ahli dan tidak divalidasikan lagi. Setelah perbaikan yang dilakukan, langkah selanjutnya adalah uji coba dalam skala kecil. Langkah yang dilakukan ini sesuai dengan [21] bahwa validasi dilakukan untuk mengetahui kelebihan dan kelemahan suatu produk yang dilakukan oleh ahli dibidang tersebut. Produk yang dikatakan layak oleh validator selanjutnya dapat diujicobakan.

4. Uji Coba Dengan Skala Kecil

Uji coba skala kecil dilakukan untuk mengetahui, perubahan pengetahuan siswa setelah menggunakan media permainan dan respon siswa terhadap media permainan *Makan Sehat Yuk!*, serta untuk mengetahui aktifitas siswa yang dilakukan oleh pengamat. Pengukuran pengetahuan siswa dilakukan sebelum dan sesudah uji coba penggunaan

media permainan *Makan Sehat Yuk*, pengukuran respon siswa dilakukan sesudah uji media permainan, dan pengamatan pelaksanaan langkah permainan dan aktifitas siswa dilakukan saat pelaksanaan uji coba. Ujicoba pada skala kecil dilakukan pada 10 siswa SD yang tertera pada tabel 1.

Kegiatan pengamatan dilakukan oleh saudara Alama Gladini yang merupakan mahasiswi S1 jurusan Psikologi Universitas Airlangga. Data hasil tes, pengamatan, dan angket disajikan pada tabel dan gambar berikut.

a. Pelaksanaan Langkah Permainan

Hasil pengamatan langkah permainan oleh pengamat dapat dilihat pada Tabel 3 berikut ini:

Tabel 3. Nilai Pelaksanaan Langkah Permainan

Jumlah Pertanyaan	Jumlah Jawaban Ya	Skor Maksimal
15	15	15
Prosentase Nilai		100%

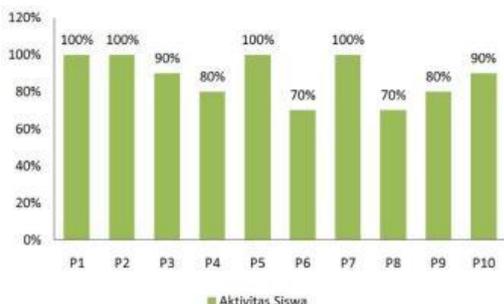
Jika seluruh pernyataan tentang pelaksanaan langkah permainan dipilih "Ya" oleh pengamat, maka akan didapatkan skor maksimal sebesar 15. Hasil pengamatan pada langkah permainan *Makan Sehat Yuk!* didapatkan nilai prosentase 100%. Penilaian langkah permainan *Makan Sehat Yuk!* mengacu pada buku panduan bermain, sebagai berikut 1) instruktur menjelaskan langkah bermain dengan benar, 2) instruktur mendampingi kegiatan bermain 3) alat permainan dimainkan 2-4 orang, 4) setiap pemain mendapat 1 bidak dan 1 buah piring makan, 5) urutan bermain sesuai dengan jumlah kocokan dadu, 6) pemain melangkah sesuai dengan angka dadu yang muncul, 7) pemain memilih 1 makanan sehat saat berhenti di kolom sayur/buah/lauk pauk/makanan pokok, 8) pemain memilih 1 makanan tidak sehat saat berhenti di kolom makanan tidak sehat, 9) pemain menjawab pertanyaan saat berhenti di kolom pertanyaan, 10) pemain yang berhenti di kolom peringatan minum air putih 1 gelas sesuai aturan, 11) pemain jeda /berhenti bermain saat berhenti di kolom masuk rumah sakit, 12) pemain memilih kartu secara bebas/menukar kartu saat berhenti di kolom bonus, 13) permainan dimainkan 2 kali putaran, 14) diakhir permainan dihitung skor sebagai penentu pemenang, dan 15) instruktur memberikan kesimpulan dan menutup kegiatan dengan tepat.

Berdasarkan hasil penilaian di atas dapat disimpulkan bahwa media permainan *Makan Sehat Yuk!* memiliki langkah permainan yang

jasar dan runtut serta telah dilaksanakan sesuai dengan buku panduan permainan. . Salah satu ciri permainan harus memiliki langkah permainan yang jelas [15]. Suatu syarat media permainan adalah harus memiliki aturan-aturan dan tujuan-tujuan tertentu [16]. Hasil ini menunjukkan bahwa media permainan *Makan Sehat Yuk!* telah memenuhi syarat media permainan yang digunakan sebagai media belajar.

b. Aktifitas Siswa

Hasil aktifitas siswa selama kegiatan berlangsung tersaji dalam Gambar 9 sebagai berikut:



Gambar 6. Prosentase Aktifitas Siswa

Berdasarkan hasil di atas, diketahui bahwa nilai rata-rata keaktifan siswa selama kegiatan uji coba media permainan *Makan Sehat Yuk!* jika dihitung dengan skala *Guttman* hasilnya adalah 88% dan masuk dalam kategori sangat baik. Adapun keaktifan siswa berkaitan dengan ketepatan langkah bermain pada media permainan *Makan Sehat Yuk!* yang sudah tertera di dalam buku panduan bermain.

Pada tahap penilaian aktifitas siswa, pengamatan dilakukan terhadap 10 siswa yang terlibat dalam kegiatan uji coba alat permainan. Angket pengamatan aktifitas siswa terdiri atas 10 pernyataan pengamatan yang diisi dengan pernyataan Ya/Tidak. Berikut ini adalah pernyataan aktifitas siswa yang dibagi menjadi 3 kategori yaitu partisipasi, terlibat dalam permainan, dan menunjukkan sikap positif, masing-masing kategori dijelaskan sebagai berikut:

Kategori partisipasi terdapat tiga aspek yang diamati yaitu; keterlibatan dalam permainan, mengajukan pertanyaan pada sesi tanya jawab, dan aktif dalam permainan. Pada kategori berikutnya yaitu terlibat dalam permainan terdapat empat aspek yang diamati sebagai berikut; memperhatikan penjelasan instruktur, melakukan langkah permainan dengan benar, terlibat dalam diskusi dan mengajukan jawaban,

aktif dalam kegiatan bermain dan menunjukkan antusias.

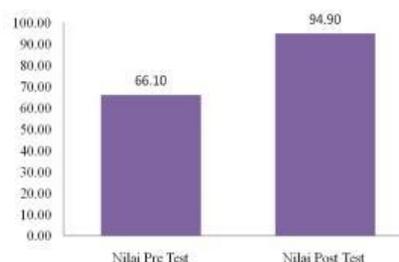
Kategori ketiga menunjukkan sikap positif. Terdapat tiga aspek yang diamati yaitu, semangat dalam mengikuti kegiatan dari awal hingga akhir, memperhatikan dengan seksama saat kegiatan bermain, terlibat dalam merumuskan kesimpulan permainan.

Pada penelitian sebelumnya juga menunjukkan bahwa penggunaan media permainan dapat membuat siswa lebih aktif pada saat kegiatan belajar [23]. Hal tersebut sesuai bahwa salah satu syarat dari media permainan adalah membuat siswa menjadi aktif dalam pembelajaran [16], selain itu salah satu hal yang membuat siswa aktif dalam permainan adalah, media yang digunakan menarik dalam segi tampilan dan materi, dan mendorong siswa untuk bisa berinteraksi [18].

Berdasarkan hasil tersebut dapat disimpulkan bahwa aktifitas siswa masuk dalam kategori sangat baik. Dengan demikian fasilitas media permainan *Makan Sehat Yuk!* mampu mendorong siswa untuk terlibat aktif dalam kegiatan belajar.

c. Perubahan Pengetahuan

Untuk mengetahui perubahan pengetahuan siswa sebelum dan sesudah menggunakan media permainan *Makan Sehat Yuk!* maka dilakukan *pre test* dan *post test* dalam bentuk soal uraian sebanyak 10 soal tentang materi Isi Piringku, setelah itu didapatkan nilai sebagai berikut :



Gambar 7. Perbandingan Nilai Pengetahuan

Pada diagram batang di atas, menunjukkan terdapat perubahan pengetahuan siswa sebelum menggunakan media permainan *Makan Sehat Yuk!* dengan hasil rerata 66,10 dengan sesudah menggunakan media permainan dengan nilai rerata meningkat menjadi 94,9. Hasil tersebut menunjukkan bahwa dengan media permainan

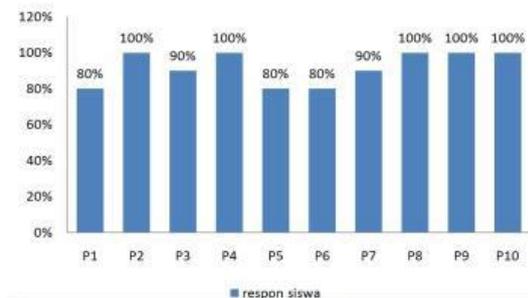
Makan Sehat Yuk! mampu meningkatkan pengetahuan siswa sebesar 28,8.

Tahap selanjutnya dilakukan uji statistik menggunakan SPSS untuk memperoleh jawaban perbedaan nilai pengetahuan slogan Isi Piringku antara sebelum dengan sesudah penyuluhan menggunakan media permainan *Makan Sehat Yuk!*. Berdasarkan uji T terbukti bahwa diperoleh nilai T dengan signifikan (p) sebesar 0,000. Karena pada $p < 0,05$ maka hipotesa diterima.

Hasil penelitian tersebut sejalan bahwa terdapat perubahan pengetahuan sebelum dan sesudah menggunakan media permainan dalam pendidikan gizi [7]. Hal tersebut sesuai bahwa pembelajaran dapat meningkatkan perilaku siswa ke arah yang lebih baik [11]. Dalam hal ini perilaku yang diharapkan adalah perubahan pengetahuan siswa setelah menggunakan media permainan *Makan Sehat Yuk!*. Selain itu dengan bermain dapat meningkatkan kemampuan logika, kognitif siswa [17]. Dapat disimpulkan bahwa penggunaan media permainan *Makan Sehat Yuk!* dapat meningkatkan pengetahuan siswa tentang slogan Isi Piringku.

d. Respon Siswa

Hasil angketrespon siswa disajikan pada gambar diagram berikut ini:



Gambar 8. Prosentase Respon Siswa Terhadap Media Permainan *Makan Sehat Yuk!*

Data di atas merupakan gambaran respon setiap siswa terhadap 10 poin pernyataan terhadap penggunaan media permainan yang diberikan kepada siswa untuk dipilih Ya/Tidak. 10 pernyataan respon tersebut adalah 1) Belajar menggunakan media permainan *Makan Sehat Yuk!* membuat saya mudah memahami isi materi, 2) Belajar tentang Isi Piringku dengan media *Makan Sehat Yuk!* menyenangkan, 3) Materi di dalam media permainan sesuai dengan slogan Isi Piringku, 4) Setelah memainkan media permainan *Makan Sehat Yuk!* saya

menjadi mengetahui manfaat makan sesuai anjuran slogan Isi Piringku, 5) Gambar pada media permainan *Makan Sehat Yuk!* menarik, 6) Saat kegiatan belajar dengan media *Makan Sehat Yuk!* saya bisa berdiskusi dengan teman saya, 7) Media permainan *Makan Sehat Yuk!* memiliki warna yang menarik dan huruf yang jelas, 8) Saya bisa mengikuti langkah permainan dengan mudah, 8) Instruktur menjelaskan materi dengan mudah dan jelas, 9) Saya bisa menjawab pertanyaan pada kartu soal dengan mudah, 10) Saya puas dan ingin memainkan *Makan Sehat Yuk!* lagi diwaktu lain.

Nilai respon peserta 1sampai dengan 10 (P1-P10) pada gambar 11 dapat digunakan sebagai acuan dalam menentukan daya terima siswa terhadap media permainan *Makan Sehat Yuk!*. Berdasarkan nilai respon siswa di atas, jika dihitung dengan skala *Guttman* maka dapat diketahui bahwa tingkat persetujuan siswa terhadap media permainan *Makan Sehat Yuk!* dengan nilai rata-rata sebesar 92% atau masuk dalam kategori sangat baik.

Berdasarkan hasil tersebut sesuai dengan penelitian sebelumnya bahwa media permainan mendapat respon yang baik dari siswa dan dapat diterima oleh mereka dalam kegiatan belajar [19]. Selain itu bermain dapat meningkatkan imajinasi anak-anak dalam belajar [17]. Pernyataan lain yang mendukung bahwa media permainan mampu menjadikan kegiatan belajar menjadi menyenangkan [16].

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah dilakukan dapat disimpulkan: 1) media permainan *Makan Sehat Yuk!* layak untuk diujicobakan; 2) seluruh langkah permainan dilaksanakan sesuai buku panduan permainan; 3) siswa menunjukkan aktif dalam menggunakan media permainan *Makan Sehat Yuk!*; 4) media permainan *Makan Sehat Yuk!* mampu meningkatkan pengetahuan siswa tentang slogan Isi Piringku dengan taraf signifikansi 0,05; dan 5) media permainan *Makan Sehat Yuk!* mendapat respon yang sangat baik dari siswa.

SARAN

Berdasarkan hasil penelitian, pembahasan, dan kesimpulan di atas, maka dapat diajukan beberapa saran sebagai berikut: 1) perlu dilakukan penelitian lebih lanjut untuk mengetahui keefektifan uji lapangan

skala besar dan implementasi produk; 2) perlu pengembangan media sosialisasi makanan sehat atau yang sejenisnya yang menarik yang melibatkan siswa secara aktif sesuai dengan tingkat umur anak SD; 3) media permainan *Makan Sehat Yuk!* dapat digunakan sebagai media belajar di sekolah maupun di rumah karena memiliki tampilan yang menarik dan mudah dimainkan.

REFERENSI

- [1] Suhaimi. Ahmad, *Pangan, Gizi, dan Kesehatan*. Yogyakarta: Penerbit Depublish, 2019
- [2] Warganegara. Efrida dan Nur. Nida Nabilah, *Faktor Risiko Perilaku Penyakit Tidak Menular*, Vol. 5, No. 2. Jurnal Kedokteran, 2016
- [3] Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia No.41 Tahun 2014, *Tentang Pedoman Gizi Seimbang*,. Berita Negara Republik Indonesia Tahun 2014 Nomor 1110, 2014
- [4] Hermina dan S. Prihatini, *Gambaran Konsumsi Sayur dan Buah Penduduk Indonesia dalam Konteks Gizi Seimbang : Analisis Lanjut Survei Konsumsi Makanan Individu (SKMII) Tahun 2014*, Vol.44, No.3. Buletin Penelitian Kesehatan ,2016
- [5] Global Nutrition Report, Nutrition Country Report. 2019. <https://globalnutritionreport.org/media/pr/files/v2.1/pdfs/indonesia.pdf> (Diakses pada Juni 2020)
- [6] Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, Riset Kesehatan Dasar. 2013. <https://www.kemkes.go.id/resource/download/general/Hasil%20Risikesdas%202013.pdf> (Diakses pada Juni 2020)
- [7] Mustikaningsih. Diana. dkk, *Efektivitas Pendidikan Gizi Menggunakan Media Edutainment Card Terhadap Peningkatan Pengetahuan Pedoman Gizi Seimbang Pada Siswa Sekolah Dasar*, Vol.7, No.1. Jurnal Riset Gizi, 2019
- [8] Slavin. Robert E, *Psikologi Pendidikan :Teori dan Praktik*. Jakarta : Index, 2019
- [9] Peraturan Menteri Kebudayaan dan Pendidikan Republik Indonesia, No.44 Tahun 2019. *Tentang Penerimaan Peserta Didik Baru pada Taman Kanak-Kanak, Sekolah Dasar, Sekolah Menengah Pertama. Sekolah Menengah Atas, dan Sekolah Menengah Kejuruan*. Berita Negara Republik Indonesia Tahun 2019 Nomor 159, 2019
- [10] Sarayati. Safirah, *Analisis Faktor Perilaku Seksual pada Anak SD Di SDN Dukuh Kupang II – 489 Kecamatan Dukuh Pakis Kelurahan Dukuh Kupang Surabaya*. Universitas Airlangga, 2016. Skripsi
- [11] Mulyasa. E, *Kurikulum Berbasis Kompetensi; Konsep, Karakteristik dan Implementasi*. Bandung: PT Remaja Rosda Karya, 2003
- [12] Peraturan Menteri Kebudayaan dan Pendidikan Republik Indonesia, No. 65 Tahun 2013. *Tentang Standar Proses Pendidikan Dasar dan Menengah*. Berita Negara Republik Indonesia Tahun ,2013
- [13] Normawati. Yeni Irma, dkk, *Sentence Scramble Game: Media Pembelajaran Sintaksis Pada Anak Tunarungu Tingkat Sekolah Dasar*, Vol. IX, No.1. Jurnal Penelitian Mahasiswa UNY, 2014
- [14] Puspitasari. May dan Hidayati. Siti Nurul, *Media Permainan Boxes Number Star untuk Meningkatkan Hasil Belajar Siswa SMP*, Vol.05, No.03. E-Journal Pensa, 2017
- [15] Peña. Miguel Noemí dan Máximo. Sedano Hoyuelos, *Educational Games for Learning*. Universal Journal of Educational Research, 2014
- [16] Sadiman. S Arif. dkk, *Media Pendidikan, Pengertian, Pengembangan, dan Pemanfaatannya*. Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada, 2011
- [17] Halim. M Rahadian. dkk, *Perancangan Papan Permainan Tentang Pentingnya Sayuran Berbasis Family Games Sebagai Sarana Pendidikan Anak-anak Usia 6-12 Tahun*, Vol.5, No.2. Jurnal Art Nouveau, 2016
- [18] Kickmeier. Michael. dkk, *A Psycho-Pedagogical Framework for Multi-Adaptive Educational Game*. International Journal of Game-Based Learning, 2011
- [19] Santoso. Fatma Nurfirdausi dan Sulandjari. Siti, *Keefektifan Penyuluhan tentang Pentingnya Sarapan dengan Media Permainan Ular Tangga untuk Meningkatkan Pengetahuan dan Respon Siswa SDN Jati Kecamatan Tarokan Kediri*, Vol.8, No.3. E-Journal Tata Boga, 2019

- [20]Arsyad. A, *Media Pembelajaran*. Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada, 2013
- [21]Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*. Bandung : CV. Alfabeta, 2011
- [22]Sudjana. Nana dan Ibrahim, *Penelitian dan Penilaian Pendidikan*. Bandung: Sinar Baru Algesindo, 2012
- [23]Faidah, Yuslima Nur dan Sulandjari, Siti. 2019. *Keefektifan Media Komik Untuk Meningkatkan Pengetahuan Dan Motif Memilih Jajanan Sehat Siswa SDN Sumberagung 1 Plaosan Magetan*, Vol. 9 No.1. E-Journal Tata Boga, 2019