



GAME CARD SEBAGAI MEDIA EDUKASI KONSUMSI JAJANAN SEHAT UNTUK MENINGKATKAN PENGETAHUAN DAN SIKAP SISWA SD

¹Gigih Ismono Saputro, ²Sri Handajani, ³Asrul Bahar, ⁴Rahayu Dewi

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

ABSTRAK

Artikel Info

Submitted: 24 Desember 2021

Received in revised: 5 Januari 2022

Accepted: 12 Januari 2022

Keyword:

Media, *game card*, makanan, jajanan sehat, siswa SD.

Jajanan diperlukan sebagai makanan pendukung energi dan zat gizi bagi anak sekolah. Saat ini jajanan beresiko terhadap kesehatan anak sekolah karena kebersihannya kurang terjamin. Untuk ini maka anak sekolah harus memiliki pengetahuan dan sikap pemilihan makanan jajanan yang sehat. Pengetahuan dan sikap ini terbentuk dari proses pembelajaran yang diterima oleh anak sekolah di pendidikan formal atau non formal. Tulisan ini bertujuan untuk memberikan informasi tentang: 1) karakteristik anak sekolah (Sekolah Dasar); 2) jajanan sehat; 3) Media *game card*; 4) pengaruh media *game card* untuk meningkatkan pengetahuan dan sikap mengkonsumsi makanan jajanan sehat bagi siswa SD. Artikel ini menggunakan penelitian studi literatur yaitu sumber dan metode pengumpulan data berasal dari sumber-sumber atau tulisan dari penelitian terdahulu yang akurat dan relevan. Media *game card* merupakan bentuk edukasi berbasis permainan sebagai metodenya dan kartu sebagai media permainannya. Hasil kajian ini didapat dari beberapa peneliti yang berpendapat bahwa siswa SD memiliki karakteristik senang bermain, senang bergerak, senang bekerja dalam kelompok, anak SD senang merasakan atau melakukan atau memperagakan sesuatu secara langsung. Berdasarkan kajian ini, penggunaan permainan kartu pada siswa SD sebagai media edukasi diharapkan dapat meningkatkan pengetahuan dan sikap siswa SD dalam memilih jajanan sehat. Permainan kartu dapat menjadi alternatif media penyuluhan jajanan sehat yang menarik dan bermanfaat untuk siswa SD.

Corresponding author:

gigihsaputro16050394049@mhs.unesa.ac.id
srihandajani@unesa.ac.id

PENDAHULUAN

Anak merupakan salah satu aset yang sangat penting di masa depan. Mereka adalah generasi penerus bangsa sehingga dalam hal ini harus mendapat perhatian khusus. Salah satu contohnya adalah masa dimana mereka memasuki sekolah dasar (SD). Siswa sekolah dasar merupakan tahapan yang penting di dalam kehidupan. Karena pada tahap ini mereka mengalami masa pertumbuhan dan berkembang. Mereka akan tumbuh dengan optimal apabila diimbangi oleh makanan-makanan yang bergizi terutama pada hal makanan jajanan.

Makanan jajanan menurut *Food Agri Cultural and Organization (FAO)* makanan jajanan adalah makanan dan minuman yang dipersiapkan atau dijual oleh pedagang kaki lima di jalanan dan di tempat-tempat umum yang langsung dikonsumsi tanpa pengolahan maupun persiapan lebih lanjut [1]. Makanan jajanan merupakan faktor yang penting bagi pertumbuhan anak, karena jajanan menyumbangkan energi dan zat gizi yang diperlukan untuk pertumbuhan anak sehingga jajanan yang berkualitas baik akan mempengaruhi kualitas makanan anak [2]. Konsumsi makanan jajanan yang baik akan meningkatkan kualitas hidup anak, sebagai generasi penerus bangsa.

Adanya peningkatan dan perbaikan kualitas hidup menjadi salah satu upaya yang sangat penting demi kebaikan atau kemajuan suatu bangsa dimasa depan. Dalam hal ini, peningkatandan perbaikan kualitas hidup dapat dicapai dengan meningkatkan kualitas dan kuantitas makanan yang dikonsumsi sehingga konsumsi pangan memiliki peran penting disini. Konsumsi pangan tergantung dari perilaku makan dari anak itu sendiri.

Pola perilaku konsumsi pangan anak SD merupakan hal yang penting karena akan berpengaruh terhadap kecukupan gizi, kalori, kesehatan dan tumbuh kembang mereka. Konsumsi pangan yang berlebih apalagi hanya pada salah satu jenis makanan akan berdampak bagi tubuh. Tubuh akan menghadapi masalah kesehatan. Konsumsi pangan yang tidak mencukupi kebutuhan kalori tubuh dan tidak bervariasi juga akan menimbulkan berbagai macam masalah kesehatan juga. Keadaan-keadaan seperti tersebut dapat mengganggu tumbuh-kembang anak-anak padahal mereka merupakan aset yang sangat penting baik suatu bangsa.

Konsumsi pangan menurut Badan Ketahanan Pangan adalah sejumlah makanan yang dikonsumsi seseorang, kelompok, atau penduduk untuk memenuhi kebutuhan gizinya [3]. Konsumsi pangan yang sering

dikonsumsi seusia anak SD berupa jajanan. Jajanan dipilih untuk dikonsumsi karena perilaku atau kebiasaan (*habbit*) anak-anak yang pada dasarnya suka makanan ringan atau jajan.

Anak SD seringkali membeli jajanan di sekolah. Kebiasaan jajan di sekolah terjadi 3-4 jam setelah makan pagi perut akan terasa lapar kembali [4]. Anak cenderung untuk membeli jajanan yang tersedia paling dekat dengan keberadaannya. Di sisi lain, sebagian besar anak sekolah tidak memiliki cukup pengetahuan dalam memilih makanan jajanan hingga akan mempengaruhi sikap dan perilakunya dalam memilih makanan jajanan. [5].

Sikap anak tentang jajanan sehat sangat perlu ditingkatkan, dengan demikian anak akan mengetahui mana jajanan yang mengandung gizi baik dan mana jajanan yang tidak baik untuk dikonsumsi [6]. Oleh karena itu pengetahuan keamanan makanan jajanan anak SD merupakan masalah yang perlu menjadi perhatian karena makanan tersebut beresiko terhadap cemaran biologis, fisik maupun kimiawi, yang membahayakan kesehatan anak [7].

Masalah lain yang dihadapi anak usia sekolah yaitu rendahnya tingkat keamanan pangan jajanan anak sekolah (PJAS) masih menjadi permasalahan penting. Pengawasan PJAS yang dilakukan Badan Pengawas Obat dan Makanan Republik Indonesia (BPOM RI) Direktorat Inspeksi dan Sertifikasi Pangan menunjukkan bahwa masih banyak makanan di luar sana yang belum memenuhi syarat dan beberapa ada yang mengandung zat berbahaya. Hal ini dapat menyebabkan beberapa kasus pada anak, misalnya keracunan makanan

Sebagai informasi, berdasarkan data BPOM RI pada 2019, terjadi 20 juta kasus keracunan pangan per tahun di Indonesia. Dari data BPOM Makassar, ada 211 anak yang keracunan karena pangan sepanjang tahun 2021. 25% diantaranya terjadi pada anak sekolah dengan usia 10 hingga 19 tahun. Hal itu dikarenakan mereka membeli pangan jajanan anak sekolah atau (PJAS) di sekolah. Baik di kantin, maupun di luar sekolah. Dikutip dari detik.com (10/19), pernah terjadi keracunan massal di Kabupaten Malang. Peristiwa itu membuat puluhan siswa SD Negeri Tawangargo 2 keracunan yang diduga disebabkan oleh jajanan yang dibeli di dekat sekolah.

Melihat keterangan sebelumnya sehingga pengetahuan mengenai makanan jajanan pada anak sangatlah penting karena dapat mehindarkan anak pada kasus keracunan pada makanan. Salah satu upaya yang dapat dilakukan adalah dengan kegiatan penyuluhan. Kegiatan penyuluhan dapat dilakukan untuk menambah wawasan pada anak mengenai makanan.

Penyuluhan kesehatan adalah kegiatan pendidikan yang dilakukan dengan menyebabkan pesan, menanamkan keyakinan, sehingga masyarakat tidak hanya sadar, tahu, dan mengerti, tetapi juga mau dan dapat melaksanakan suatu anjuran yang ada hubungannya dengan kesehatan [8]. Penyuluhan atau penanaman pengetahuan dapat dilakukan dengan menggunakan media maupun media yang tepat, sesuai dengan karakteristik anak sekolah.

Penggunaan berbagai macam metode dan media saat ini telah dikembangkan dalam dunia pendidikan [9]. Salah satu upaya promosi kesehatan yang dapat digunakan untuk menarik perhatian siswa adalah gambar. Keunggulan media bergambar yaitu dapat memperjelas suatu permasalahannya dengan melihat gambar yang jelas dan sesuai dengan pokok bahasan. Siswa akan lebih jelas terhadap suatu pokok bahasan atau materi yang disampaikan guru [9].

Media *game card* merupakan media penyuluhan dengan menggunakan kartu permainan. Keefektifan penggunaan media *game card* sudah banyak diteliti dan terbukti dapat meningkatkan pengetahuan dan sikap. Kebanyakan media *game card* digunakan untuk pembelajaran yang bersifat menyenangkan bagi anak-anak.

Berdasarkan uraian di atas, akan dilakukan kajian literature mengenai media *game card* dalam penanaman pengetahuan dan sikap konsumsi makanan jajanan yang aman pada siswa SD. Tulisan ini bertujuan untuk memberikan informasi tentang: 1) Karakteristik anak sekolah (Sekolah Dasar); 2) Jajanan sehat; 3) Media *game card*; 4) Media *game card* untuk meningkatkan pengetahuan dan sikap mengkonsumsi makanan jajanan sehat bagi siswa SD.

PEMBAHASAN

A. Karakteristik anak SD

Masa usia dini merupakan masa ketika anak memiliki berbagai ciri khas dalam bertingkah laku. Sebagai orang tua dan pendidik wajib mengerti karakteristik-karakteristik anak usia dini, supaya segala bentuk perkembangan anak dapat terpantau dengan baik. Berikut ini adalah beberapa karakteristik anak usia dini dari hasil mengkaji berbagai pendapat:

1. Unik, yaitu sifat anak itu berbeda satu sama lain. Anak memiliki bawaan, minat, kapabilitas dan latar belakang kehidupan masing-masing
2. Egosentris, yaitu anak lebih cenderung melihat dan memahami sesuatu dari sudut

pandang dan kepentingannya sendiri. Bagi anak sesuatu itu sepanjang hal tersebut berkaitan dengan dirinya

3. Aktif dan energik, yaitu anak lazimnya senang melakukan berbagai aktivitas. Selama terjaga dari tidur, anak seolah-olah tidak pernah lelah, tidak pernah bosan, dan tidak pernah berhenti dari aktivitasnya. Terlebih lagi kalau anak dihadapkan pada aktivitas yang baru.
4. Rasa ingin tahu yang kuat dan antusias terhadap banyak hal. Yaitu anak cenderung memerhatikan, membicarakan, dan mempertanyakan berbagai hal yang sempat dilihat dan didengarnya terutama terhadap hal-hal baru
5. Eksploratif dan berjiwa petualang, yaitu anak terdorong oleh rasa ingin tahu yang kuat dan senang menjelajah, mencoba dan mempelajari hal-hal yang baru.
6. Spontan, yaitu perilaku yang ditampilkan anak umumnya relative asli dan tidak ditutup-tutupi sehingga merefleksikan apa yang ada dalam perasaan dan pikirannya.
7. Senang dan kaya fantasi, yaitu anak senang dengan hal-hal yang imajinatif. Anak tidak saja senang dengan cerita-cerita khayal yang disampaikan oleh orang lain, tetapi juga ia sendiri juga senang bercerita kepada orang lain.
8. Masih mudah frustrasi, yaitu anak masih mudah kecewa bila menghadapi sesuatu yang tidak memuaskan. Ia mudah menangis dan marah bila keinginannya tidak terpenuhi.
9. Masih kurang pertimbangan dalam melakukan sesuatu, yaitu anak masih kurang memiliki pertimbangan yang matang termasuk berkenaan dengan hal-hal yang membahayakannya.
10. Daya perhatian yang pendek, yaitu anak lazimnya memiliki daya perhatian yang pendek, kecuali terhadap hal-hal yang secara instrinsik menarik dan menyenangkan.
11. Bergairah untuk belajar dan banyak belajar dari pengalaman yaitu anak melakukan banyak aktivitas yang menyebabkan terjadinya perubahan tingkah laku pada dirinya.
12. Semakin menunjukkan minat terhadap teman, yaitu anak mulai menunjukkan untuk bekerjasama dan berhubungan dengan temannya.

Anak usia dini yang memasuki masa SD juga memiliki karakteristik senang bermain, senang bergerak, senang bekerja dalam kelompok, anak SD senang merasakan atau melakukan/memperagakan sesuatu secara

langsung. Disimpulkan bahwa karakteristik peserta didik di sekolah dasar pada umumnya terutama di kelas rendah mereka lebih suka bergerak, bermain, mencoba hal yang baru, senang berkerja dalam kelompok dan senang melakukan sesuatu secara langsung. Anak sekolah dasar terutama di kelas rendah sangat mudah menerima pengetahuan-pengetahuan baru yang diajarkan oleh guru dalam hal ini peserta didik perlu diberikan arahan-arahan agar potensi yang dimiliki oleh peserta didik dapat berkembang secara luas. Tidak hanya itu, seorang guru harus berperan dalam perkembangan belajarnya karena seorang guru merupakan contoh yang ditiru oleh peserta didik.

Berdasarkan karakteristik yang semacam itu maka kita juga harus melihat sikap yang dimiliki anak SD. Sikap tidak dibawa sejak lahir namun dapat dipelajari dan dibentuk berdasarkan pengalaman individu sepanjang perkembangan selama hidupnya. Sikap seseorang dapat berubah dikarenakan pembentukannya dipengaruhi oleh faktor eksternal dan faktor internal [10]. Dalam hal ini karakteristik siswa dan sikap siswa akan mempengaruhi mereka dalam membentuk pola konsumsi jajanan.

B. Jajanan sehat

Makanan jajanan adalah makanan dan minuman yang diolah oleh pengrajin makanan di tempat penjualan dan atau disajikan sebagai makanan siap santap untuk dijual bagi umum selain yang disajikan jasa boga, rumah makan/restoran, dan hotel. Pengertian penanganan makanan jajanan adalah kegiatan yang meliputi pengadaan, penerimaan bahan makanan, pencucian, peracikan, pembuatan, pengubahan bentuk, pewadahan, penyimpanan, pengangkutan, penyajian makanan atau minuman.

Makanan jajanan yang juga dikenal sebagai street foods adalah jenis makanan yang dijual di kaki lima, pinggir jalan, di stasiun, di pasar, tempat pemukiman, serta lokasi yang sejenis. Secara prinsip, pada umumnya makanan jajanan terbagi menjadi empat kelompok yaitu :

1. Makanan utama atau main dish seperti bakso, mie ayam.
2. Penganan atau snack seperti makanan kemasan, kue-kue.
3. Minuman seperti berbagai macam es dan minuman kemasan.
4. Buah-buahan segar seperti mangga, melon.

Kriteria makanan jajanan dikelompokkan menjadi dua, yaitu jajanan sehat dan jajanan tidak sehat. Jajanan sehat merupakan jajanan yang memiliki ciri-ciri sebagai berikut bebas dari lalat, semut, dan kecoa, serta binatang lain yang dapat membawa kuman penyakit; bebas dari debu dan kotoran; makanan yang dikukus, direbus, atau digoreng menggunakan panas yang cukup, sehingga tidak setengah matang; disajikan dengan menggunakan wadah yang bersih dan sudah dicuci terlebih dahulu sebelum digunakan, kecuali makanan jajanan yang dibungkus dengan plastik atau daun; mengambil makanan jajanan yang terbuka hendaklah dilakukan dengan menggunakan sendok, garpu, atau alat yang bersih lainnya, jangan mengambil dengan menggunakan tangan. Demikian pula lap kain yang digunakan untuk mengeringkan alat-alat agar selalu tetap bersih. Jajanan sehat juga harus bebas dari bahan kimia berbahaya seperti boraks, formalin, zat pengawet, zat pewarna dan pemanis buatan [11]. Jajanan dikatakan tidak sehat jika menggunakan bahan kimia yang dilarang, seperti pengawet, pengganti rasa manis (sakarín, siklamat), pewarna, bumbu penyedap masakan atau MSG yang berlebihan, air yang dimasak dengan tidak matang, bahan makanan yang sudah busuk dan bahan makanan yang tidak dihalalkan oleh agama [11]. Pengetahuan dan sikap siswa sangat mempengaruhi dalam hal pemilihan jajanan sehat yang ada.

Pemilihan makanan jajanan pada anak usia sekolah di masa modern ini dalam keadaan yang tidak baik. Indikator yang termasuk kedalam pemilihan makanan jajanan yang tidak baik dalam kajian ini diantaranya adalah pola jajanan, pemilihan jenis makanan jajanan, faktor pemilihan makanan jajanan, tingkat pengetahuan siswa dan sikap siswa terhadap jajanan sehat. Dengan demikian maka anak harus merubah pola pemilihan yang tidak baik menjadi baik, sebagaimana menurut data BPOM tentang kejadian luar biasa keracunan pangan menunjukkan bahwa 19% kasus keracunan terjadi di sekolah dan sekitar 78,57% menimpa anak sekolah dasar (BPOM, 2011) sehingga agar siswa terhindar dari kejadian tersebut maka siswa harus mengetahui cara memilih jajanan sehat yang ada di sekitarnya.

Dalam pemilihan jajanan terdapat beberapa cara untuk memilih jajanan yang sehat, diantaranya adalah 1) menghindari jajanan yang dijual di tempat terbuka, kotor dan tercemar, tanpa penutup dan tanpa kemasan, 2) memilih dan membeli hanya jajanan pangan yang dijual di tempat bersih dan terlindung dari matahari, debu, hujan, angin dan asap kendaraan

bermotor, 3) memilih tempat yang bebas dari serangga dan sampah, 4) menghindari pangan yang dibungkus dengan kertas bekas atau koran, 5) membeli pangan yang dikemas dengan kertas, plastik atau kemasan lain yang bersih dan aman, 6) menghindari pangan yang mengandung bahan pangan sintesis berlebihan atau bahan tambahan pangan terlarang dan berbahaya [12]. Demi menunjang hal tersebut maka sekolah juga memiliki tanggungjawab untuk mengawasi jajanan yang berada di dalam maupun sekitar sekolah.

Beberapa hasil kajian penelitian juga mengatakan daftar jajanan yang tersedia di Sekolah Dasar diakui sekolah telah diawasi dengan baik dan sesuai dengan ketentuan, diantaranya kerupuk pabrikan, mie instan, nasi kuning, gorengan, aneka permen, aneka minuman pabrikan, bakso, siomai [13]. Banyaknya warung kelontong dan pasar tradisional yang terletak di luar lingkungan sekolah dan kemudahan siswa keluar masuk membeli jajanan menyebabkan pengawasan harus tetap diperketat agar jajanan yang beredar di sekitar siswa terjamin mutu dan kualitasnya.

C. Media *game card*

Media pembelajaran pada dasarnya adalah alat bantu proses belajar mengajar. Segala sesuatu yang dapat dipergunakan untuk merangsang pikiran, perasaan, emosi, perhatian, kemampuan dan ketrampilan seseorang sehingga dapat mendorong terjadinya proses belajar baik satu arah maupun lebih [14]. Oleh karena proses pembelajaran juga merupakan proses interaksi dan berlangsung dalam suatu sistem, maka media pembelajaran menempati posisi yang cukup penting sebagai salah satu komponen sistem pembelajaran. Media pembelajaran berfungsi menjadi perantara yang menjembatani pembelajar dengan yang dipelajari. Tanpa media, komunikasi tidak akan terjadi dan proses pembelajaran sebagai proses komunikasi juga tidak akan bisa berlangsung secara maksimal. Salah satu contohnya adalah media pembelajaran interaktif.

Salah satu bentuk media pembelajaran interaktif adalah sebuah permainan edukatif. Permainan edukatif sering kali dapat menjadi pilihan media yang tepat dikarenakan dunia anak adalah dunia bermain. Bermain ialah salah satu sarana bagi anak-anak untuk mengembangkan daya pikir, imajinasi, kreativitas, kemampuan motorik dan juga interaksinya [14]. Dalam hal ini permainan edukatif yang dipilih adalah permainan kartu.

Permainan kartu merupakan sebuah permainan yang biasanya dilakukan dari permainan yang biasanya disebut dengan *card games*. Kartu dipilih karena anak-anak akan lebih tertarik untuk menerima informasi dan pengetahuan daripada harus menggunakan media buku pelajaran atau sejenisnya yang dapat dibilang membosankan [15]. Kartu juga sudah dikenal banyak oleh masyarakat, sehingga lebih mudah untuk diterima dan diminati. Permainan kartu dalam hal ini dijadikan sebagai permainan kartu yang edukatif.

Kartu permainan edukatif adalah sekumpulan kartu seukuran kepalan tangan yang digunakan untuk permainan kartu [15]. Bahkan salah satu permainan yang paling dikenal dan dimainkan hampir oleh semua orang di seluruh penjuru dunia, termasuk di Indonesia. Tidak hanya sebagai kartu permainan juga sebagai benda koleksi ataupun cinderamata. Kartu permainan edukatif tidak hanya sebagai alat bermain, namun juga dapat dijadikan sebagai media pembelajaran dalam pemilihan jajanan sehat.

Media kartu edukasi gizi ini dapat membantu menstimulasi indera mata (penglihatan) pada waktu terjadinya proses pendidikan. Media ini memiliki keunggulan karena dapat menyampaikan pengertian atau informasi dengan cara yang lebih konkret, daripada disampaikan hanya dengan kata-kata yang diucapkan tanpa adanya alat bantu dalam penyampaian informasi pada anak. Penggunaan media pendidikan sangat membantu dalam proses pembelajaran. Beberapa penelitian juga menunjukkan pendidikan gizi dengan menggunakan media kartu edukasi gizi lebih efektif meningkatkan pengetahuan siswa dibandingkan dengan pendidikan gizi dengan cara konvensional (hanya ceramah). [16]

D. Media *game card* untuk meningkatkan pengetahuan dan sikap mengonsumsi makanan jajanan sehat bagi siswa SD

Sebelum melakukan kajian mengenai media *game card*, pengetahuan dan sikap siswa SD sangat perlu dipelajari dan diketahui terlebih dahulu. Pengetahuan mengenai makanan sehat adalah kesan di dalam pikiran manusia sebagai hasil penggunaan panca inderanya dalam melakukan pemilihan makanan jajanan sehat yang mengandung sumber zat-zat gizi sebagai salah satu pemenuhan kebutuhan dasarnya yaitu aspek biologis dan berbeda dengan kepercayaan (*beliefs*), takhayul (*superstition*), dan penerangan-penerangan yang keliru (*missinformation*). [17]

Pengetahuan yang dimiliki anak salah satunya adalah pengetahuan kognitif. Pengetahuan kognitif merupakan domain yang penting untuk terbentuknya perilaku atau tindakan seseorang. Hal ini didasarkan pada pengalaman berbagai penelitian yang mengatakan bahwa perilaku yang didasari pengetahuan akan lebih tahan lama daripada perilaku yang tidak didasari oleh pengetahuan [18].

Pengetahuan anak dapat diperoleh secara internal maupun eksternal. Pengetahuan internal ialah pengetahuan yang berasal dari pengalaman hidupnya sendiri yang muncul dari dalam dirinya. Pengetahuan eksternal ialah pengetahuan yang diperoleh dari luar yang bisa berasal dari keluarga, orang lain maupun lingkungan sekitar sehingga pengetahuan baik internal maupun eksternal dapat menyokong pengetahuan makanan jajanan sehat pada siswa SD [19]. Tingkat pengetahuan gizi yang cukup, (khusus tentang keamanan pangan) dapat membentuk sikap yang positif dalam hal pemilihan makanan tanpa adanya pengetahuan yang cukup maka akan lebih sulit dalam menanamkan kebiasaan untuk makan makanan sehat [17].

Pengetahuan anak dapat ditingkatkan melalui proses pendidikan dengan menggunakan alat peraga (media). Hal ini berarti mencoba memperlihatkan situasi yang hampir sama dengan realita kepada sasaran sehingga sasaran akan lebih cepat memahami pesan-pesan yang disampaikan [20]. Konsep isi dan presentasi yang menarik dalam proses penyampaian pendidikan gizi dapat memudahkan sasaran dalam menerima pesan gizi [21].

Beberapa sumber penelitian sebelumnya mengungkapkan bahwa media gizi yang sangat sering digunakan beberapa penelitian adalah puzzle gizi, komik, video edukasi, ular tangga dan lain-lain. Melihat pengaruh yang diberikan hampir sama maka kartu kuartet dapat menjadi alternatif permainan meningkatkan pengetahuan dan sikap jajan siswa SD [22]. Pendidikan gizi dengan menggunakan media yang menarik dan sesuai dengan karakteristik anak merupakan salah satu upaya yang dapat dilakukan untuk meningkatkan pengetahuan anak, khususnya mengenai keamanan makanan jajanan [23].

Di dalam kajian ini, salah satu media yang dikaji adalah media menggunakan *game card*. Media *game card* dipilih karena keefektifannya dalam pembelajaran anak. Kartu merupakan salah satu media visual yang sangat membantu dan menstimulasi indera mata sehingga dibentuklah berbagai inovasi media penyuluhan gizi

menggunakan media kartu. Media kartu edukasi gizi dapat menstimulasi indera penglihatan pada waktu terjadinya proses pendidikan [16].

Dikaji dari penelitian mengenai *nutrition card* sebagai alternatif media dalam menyampaikan pesan gizi merupakan media yang mengutamakan unsur permainan karena anak SD merupakan kelompok umur yang cenderung menyukai permainan yang aktif sehingga media yang dibuat juga harus mengundang unsur permainan agar tidak menimbulkan rasa bosan pada anak SD [23]. Hal ini dapat diketahui dari karakteristik anak yang suka belajar sambil bermain dan juga anak suka jajan saat bersekolah. Banyak ahli yang sudah melakukan penelitian menggunakan media permainan kartu yang beragam seperti kartu bergambar, kartu kuartet, kartu monopoli, dan sebagainya.

Mengkaji dari hasil penelitian [24], bahwa tingkat pengetahuan siswa SD tentang jajanan sehat sebelum pemberian edukasi berupa permainan kartu kuartet masih sangat rendah, sedangkan setelah diberikan edukasi terdapat kenaikan yang signifikan mengenai tingkat pengetahuan jajanan sehat pada anak SD. Selain itu sikap siswa terhadap jajanan sehat juga meningkat ke arah yang positif yaitu sebelum intervensi edukasi sikap siswa yang memilih jajanan kurang sehat yaitu sebanyak 81,3 % (negatif) sedangkan siswa yang memiliki sikap memilih jajanan sehat hanya 18,8% (positif). Persentase sikap negatif siswa setelah intervensi edukasi kartu kuartet menurun menjadi 27,5% dan yang memiliki sikap positif jajanan sehat menjadi 72,5%. Peranan kartu kuartet jajanan sehat ini dapat meningkatkan perhatian, konsentrasi dan imajinasi anak yang diharapkan dapat membentuk pengetahuan dan sikap yang baik pada anak ketika mereka mulai belajar menerapkan hal yang dipelajari.[18]

Sependapat dengan yang lain, septiana dalam penelitiannya menunjukkan terjadinya peningkatan pengetahuan yang signifikan sebelum dan sesudah diberikan edukasi gizi dengan menggunakan media kartu bergambar [25]. Media yang digunakan dapat membuat terjadinya perubahan sikap terhadap siswa SD karena di dalam materi yang dijelaskan secara rinci namun unik, terdapat karakter-karakter yang diperankan oleh beberapa tokoh yang mudah dikenali oleh mereka. Pengaruh penyuluhan gizi terhadap perilaku konsumsi serat pada siswa dengan hasil penelitian yang menyatakan bahwa pendidikan gizi menggunakan kombinasi penyuluhan dan

permainan dapat meningkatkan skor pengetahuan siswa dan skor perilaku siswa [26].

Pengetahuan dan sikap anak juga berubah secara signifikan dalam waktu yang singkat, hal ini ditunjukkan dari contoh permainan kartu yang dilakukan utk penyuluhan atau pembelajaran. Menurut kajian yang dilakukan dinyatakan bahwa pendidikan gizi yang diberikan dengan bantuan media *nutrition card* dapat meningkatkan pengetahuan anak SD [23].

Terjadi peningkatan pengetahuan siswa setelah diberi penyuluhan tentang keamanan tentang keamanan makanan jajanan dengan media komik. Penggunaan media pendidikan sangat membantu dalam proses pembelajaran [9]. Di samping dapat meningkatkan motivasi media pendidikan juga dapat membantu meningkatkan pemahaman siswa terhadap materi yang disampaikan [9].

Pendidikan gizi menggunakan media kreatif maupun dengan cara konvensional dapat meningkatkan pengetahuan, sikap dan perilaku makanan pada anak sekolah [16]. Faktor lain yang mempengaruhi adalah daya ingat atau daya serap pengetahuan anak tersebut cukup baik. Namun terjadi penurunan nilai pengetahuan dan sikap pada minggu kedua setelah penyuluhan karena disebabkan oleh daya ingat. Daya ingat sangat mempengaruhi keberhasilan belajar seseorang, beberapa proses mengingat adalah memasukkan kesan, menyampaikan kesan mereproduksi kesan [16].

Mengkaji penelitian lainnya didapatkan hasil bahwa sebanyak 87,2% atau sebagian besar siswa sudah memiliki pengetahuan cukup mengenai makanan sehat (sebelum) [19]. Sebanyak 97,4% memiliki pengetahuan baik sisanya cukup yang mengartikan baha terjadi peningkatan yang signifikan sebelum dan sesudah penyuluhan kesehatan. Hal ini disebabkan karena siswa SD sudah memiliki gambaran pengetahuan yang baik dari keluarga maupun media massa yang lain.

Disimpulkan bahwa media *game card* memiliki kelebihan dan kekurangan mengenai media kartu ini. Kelebihan media ini adalah lebih mengutamakan unsur permainan kartu yang mudah dimainkan dan sesuai dengan karakteristik anak SD yang senang bermain. Kelemahan media ini adalah tidak bisa dimainkan sendiri dan harus menggunakan fasilitator. Sebelum memberikan pendidikan gizi fasilitator diberikan pelatihan terlebih dahulu mengenai materi yang harus disampaikan dan cara cara memainkan *nutrition card* [23].

Sejalan dengan pendapat tersebut, priawantipuri juga mengatakan bahwa media kartu ini memiliki keunggulan karena dapat menyampaikan pengertian atau informasi dengan cara yang lebih nyata atau konkret, daripada dengan metode ceramah tanpa alat bantu dalam penyajiannya [16]. Media ini lebih menarik perhatian siswa ketika memainkan kartunya, gambar yang diperlihatkan juga mudah dipahami walau tidak diberi tes seperti media komik atau semacamnya, dapat memberikan kesan terhadap anak untuk dapat menyampaikan ide ataupun gagasan terhadap gambar yang dilihatnya secara fokus dan terperinci, sumber informasi yang disampaikan dikemas secara menarik dengan berbagai alur cerita yang membuat mereka menjadi lebih antusias dalam menerima informasi [25].

Mengkaji dari haril para ahli yang lain juga diketahui bahwa dalam media tersebut masih ada beberapa kelemahan, yaitu menggunakan *game card* yang tidak disertai gambar atau malah menggunakan gambar yang terlalu besar dengan ukuran huruf yang relatif kecil dalam hal ini pandangan anak akan terfokus pada gambar yang lebih menarik dibanding deretan huruf yang mengakibatkan materi yang disampaikan tidak bisa diterima secara optimal informasinya.

PENUTUP

SIMPULAN

Berdasarkan hasil studi, maka dapat disimpulkan sebagai berikut

1. Karakteristik anak SD

Anak SD memiliki karakteristik senang bermain, senang bergerak, senang bekerja dalam kelompok, anak SD senang merasakan atau melakukan atau memperagakan sesuatu secara langsung.

2. Jajanan sehat

Jajanan sehat ialah makanan atau minuman yang diolah dan disajikan sebagai makanan siap santap yang mengandung zat gizi dan terbebas dari pencemaran biologis dan kimiawi.

3. Media *game card*

Media *game card* merupakan alat bantu berupa kartu seukuran kepalan tangan manusia yang digunakan dalam permainan kartu sebagai media pembelajaran.

4. Edukasi menggunakan media *game card*

Berdasarkan kajian literatur ini, penggunaan permainan kartu pada siswa SD sebagai media edukasi diharapkan dapat meningkatkan pengetahuan dan sikap siswa SD dalam memilih jajanan sehat. Permainan kartu dapat menjadi alternatif media penyuluhan pemilihan jajanan sehat yang menarik dan bermanfaat untuk siswa SD.

SARAN

Saran yang dapat disampaikan penulis setelah melakukan penelitian adalah :

1. Kajian literatur ini perlu ditindaklanjuti dengan penelitian untuk membuktikan kebenaran penggunaan media edukasi benar-benar bisa digunakan untuk meningkatkan pengetahuan dan sikap siswa SD dalam memilih jajanan sehat.
2. Perlu dirancang atau direncanakan jenis permainan kartu yang menarik sesuai dengan karakteristik siswa SD.

REFERENSI

- [1] World Health Organization, "Eseential Safety Requirements for Street-Vended Foods," *World Heal. Organ.*, vol. 96.7, p. 36, 1996, [Online]. Available: https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/63265/WHO_FNU_FOS_96.7.pdf.
- [2] Badan Pengawas Obat dan Makanan (BPOM). Monitoring dan Evaluasi Profil Keamanan Pangan Jajanan Anak Sekolah Nasional. Dipublikasikan melalui Food Watch Volume I/2009, 2008.
- [3] Badan Ketahanan Pangan, "Statistik Ketahanan Pangan Tahun 2013," 2014.
- [4] Yanti, R. (2018). Faktor yang Berhubungan dengan Status Gizi Murid Sdn 17 di Kecamatan Koto VII Sijunjung Tahun 2017. *JURNAL KESEHATAN PERINTIS (Perintis's Health Journal)*, 5(1), 9-19.
- [5] E. N. Widiyaningsih, Muwakhidah, and E. Purwani, "Peningkatan Ketrampilan Pengelola Kantin Melalui Pelatihan Pembuatan Makanan Jajanan Sehat di SD Tiyanan 1 dan 3 Sukoharjo," *7th Univ. Res. Colloqium 2018*, pp. 710–713, 2018, [Online]. Available: repository.urecol.org/index.php/proceeding/article/download/256/252/.
- [6] E. Smartcards, D. Meningkatkan, D. A. N. Praktik, D. Memilih, and P. Jajanan, "Efek Smartcards Dalam Meningkatkan Pengetahuan, Sikap, Dan Praktik Dalam Memilih Pangan Jajanan," *J. Health Educ.*, vol. 1, no. 1, pp. 85–90, 2016, [Online]. Available: <https://journal.unnes.ac.id/sju/index.php/jhealthedu/article/view/10046>.
- [7] Fitriani, N. L., & Andriyani, S. (2015). Hubungan antara pengetahuan dengan sikap anak usia sekolah akhir (10-12 Tahun) tentang makanan jajanan di SD Negeri II Tagog Apu Padalarang Kabupaten Bandung Barat tahun 2015. *Jurnal Pendidikan Keperawatan Indonesia*, 1(1), 7-26.
- [8] I. D. N. Supariasa, *Pendidikan dan Konsultasi Gizi*. Jakarta: EGC, 2014.
- [9] K. Hamida, S. Zulaeka, and Mutalazima, "Penyuluhan Gizi dengan Media Komik untuk Meningkatkan Pengetahuan tentang Keamanan Makanan Jajanan," *J. Kesehat. Masy.*, vol. 8, no. 1, pp. 67–73, 2012, doi: 10.15294/kemas.v8i1.2261.
- [10] Sunaryo, *Psikologi untuk Perawatan*. Jakarta: EGC, 2004.
- [11] Rahmadhani, E. P. (2018). *PERILAKU REMAJA DALAM MEMILIH MAKANAN JAJANAN DI SMP NEGERI 14 BANDAR LAMPUNG* (Doctoral dissertation, MUHAMMADIYAH UNIVERSITY SEMARANG). Available : http://scholar.googleusercontent.com/scholar?q=cache:2h_VFVWtFZ4J:scholar.google.com/+E.+P.+Ramadhani+and+A.+Rosidi,+%E2%80%9CPerilaku+Remaja+dalam+Memilih+Makanan+Jajanan+di+SMP+Negeri+14+Bandar+Lampung,%E2%80%9D+Universitas+Muhammadiyah+Semarang,+2018.&hl=en&as_sdt=0,5&as_vis=1
- [12] U. Zein, *Ilmu kesehatan umum*. Medan: USU Press, 2010.
- [13] Safriana. 2012. Perilaku Memilih Jajanan Pada Siswa Sekolah Dasar di SDN Garot Kecamatan Darul Imarah Kabupaten Aceh Besar. Skripsi FKM UI, Jakarta.
- [14] T. P. Wibowo, "Perancangan Permainan Kartu Edukatif untuk Memperkenalkan Sejarah dan Pahlawan Kemerdekaan Indonesia pada Anak Usia 7-9 Tahun," *J. DKV Adiwarna*, vol. 1, no. 4, p. 12, 2014,

- [Online]. Available: <http://publication.petra.ac.id/index.php/dkv/article/viewFile/1907/1712>.
- [15] Hermawan, A. D. (2015). *PENGEMBANGAN KARTU PERMAINAN EDUKATIF UNTUK PENGETAHUAN CABANG-CABANG OLAHRAGA PADA SISWA KELAS XI SMA NEGERI 1 PARAKAN TAHUN 2015* (Doctoral dissertation, UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG). Available: <http://lib.unnes.ac.id/20854/1/6211411080-S.pdf>
- [16] W. Priawantiputri, M. Rahmat, and A. I. Purnawan, "Efektivitas Pendidikan Gizi dengan Media Kartu Edukasi Gizi terhadap Peningkatan Pengetahuan, Sikap dan Perilaku Makanan Jajanan Anak Sekolah Dasar," *J. Kesehat.*, vol. 10, no. 3, p. 374, 2019, doi: 10.26630/jk.v10i3.1469.
- [17] S. Notoadmojo, *Pendidikan dan Perilaku Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta, 2004.
- [18] A. Syam, R. Indriasari, and I. Ibnu, "Gambaran Pengetahuan dan Sikap Siswa terhadap Makanan Jajanan Sebelum dan Setelah Pemberian Edukasi Kartu Kwartet pada Anak Usia Sekolah Dasar di Kota Makassar," *J. TEPAT Appl. Technol. J. Community Engagem. Serv.*, vol. 1, no. 2, pp. 127–136, 2018, doi: 10.25042/jurnal_tepat.v1i2.36.
- [19] Zamiyati, M. (2019). Pengaruh Penyuluhan Kesehatan Terhadap Pengetahuan Tentang Makanan Sehat Pada Anak Sekolah Usia 10-12 Tahun Di SD Negeri Pengkol Kulon Progo (Doctoral dissertation, Universitas' Aisyiyah Yogyakarta). (naskah publikasi 5) *Jurnal Ilmiah Mahasiswa Kesehatan Masyarakat*, 1 (3).
- [20] H. Hidayat, "Pengaruh Pendidikan Gizi Melalui Diskusi dan Permainan Edukatif Kubus Bergambar terhadap Pengetahuan Gizi Seimbang Siswa Sekolah Dasar Kabupaten Bogor," *J. Chem. Inf. Model.*, vol. 53, no. 9, pp. 1689–1699, 2013, [Online]. Available: <http://repository.ipb.ac.id/handle/123456789/66295>.
- [21] Riskita, A. A. (2020). *PENGARUH PENGGUNAAN MEDIA VIDEO ANIMASI "YUK ATASI OBESITASMU" DALAM PENYULUHAN TERHADAP PENINGKATAN PENGETAHUAN DAN SIKAP REMAJA TENTANG UPAYA PENANGGULANGAN OBESITAS DI DESA WEDOMARTANI NGEMPLAK SLEMAN YOGYAKARTA* (Doctoral dissertation, Poltekkes Kemenkes Yogyakarta).
- [22] Z. Hikmawati, Yasnani, and A. R. Sya'ban, "Pengaruh Penyuluhan dengan Media Promosi Puzzle Gizi terhadap Perilaku Gizi Seimbang pada Siswa Kelas V di SD Negeri 06 Poasia Kota Kendari Tahun 2016," *J. Ilm. Mhs. Kesehat. Masy. Unsyiah*, vol. 1, no. 2, 2016, doi: 10.37887/jimkesmas.
- [23] N. P. Wahyuningsih, S. R. Nadhiroh, and M. Adriani, "Media Pendidikan Gizi Nutrition Card Berpengaruh Terhadap Perubahan Pengetahuan Makanan Jajanan Anak Sekolah Dasar," *Media Gizi Indones.*, vol. 10, no. 1, pp. 26–31, 2015, [Online]. Available: <http://e-journal.unair.ac.id/index.php/MGI/article/view/3122>.
- [24] B. A. Aprillia, "Faktor yang berhubungan dengan pemilihan makanan jajanan pada anak sekolah dasar," *Science (80-.)*, pp. 1–63, 2012, [Online]. Available: http://eprints.undip.ac.id/32606/1/403_Bondika_Ariandani_aprillia_G2C007016.pdf.
- [25] P. Septiana and Suaebah, "Edukasi Media Kartu Bergambar Berpengaruh Terhadap Pengetahuan Dan Sikap Anak Dalam Pemilihan Jajanan Sehat Di Sd Negeri Pontianak Utara," *Pontianak Nutr. J.*, vol. 1, no. 2, p. 56, 2019, doi: 10.30602/pnj.v1i2.288.
- [26] Santoso, A., Devi, M., & Kurniawan, A. (2018). Peningkatan pengetahuan siswa mengenai jajanan sehat menggunakan media minicard. *Preventia: The Indonesian Journal of Public Health*, 3(2), 153-163.