



**PEMAHAMAN GIZI SEIMBANG ANAK USIA
5-6 TAHUN BERDASARKAN PADA PENERAPAN
NUTRITION POP-UP BOOK DI RA AL-IMAN
BANARAN**

SKRIPSI

Disajikan sebagai Syarat untuk Memperoleh Gelar Sarjana

Pendidikan Guru Pendidikan Anak Usia Dini

oleh

Naviatul Umami

1601414019

**PENDIDIKAN GURU PENDIDIKAN ANAK USIA DINI
FAKULTAS ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG
2019**

PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN

Saya menyatakan bahwa tulisan yang ada dalam skripsi “Pemahaman Gizi Seimbang Anak Usia 5-6 Tahun berdasarkan pada Penerapan *Nutrition Pop-Up Book* di RA Al-Iman Banaran” benar-benar hasil karya saya sendiri, bukan jiplakan dari karya orang lain, baik sebagian maupun keseluruhan. pendapat atau temuan orang lain yang terdapat dalam skripsi ini dikutip atau dirujuk berdasarkan kode etik ilmiah.

Semarang, Januari 2019



Naviatul Umami
NIM 1601414019

PERSETUJUAN DOSEN PEMBIMBING

Skripsi dengan judul “Pemahaman Gizi Seimbang Anak Usia 5-6 Tahun berdasarkan pada Penerapan *Nutrition Pop-Up Book* di RA Al-Iman Banaran” telah disetujui oleh dosen pembimbing untuk diajukan ke sidang panitia ujian skripsi Jurusan Pendidikan Guru Pendidikan Anak Usia Dini Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Semarang, pada:

Hari : Selasa

Tanggal : 8 Januari 2019

Mengetahui


Ketua Jurusan

PGPAUD FIP UNNES



UNNES
Edy Waluyo S.Pd., M.Pd.,
NIP. 197904252005011001

Dosen Pembimbing



N. *Tasuah*






Neneng Tasuah S.Pd., M.Pd.,
NIP. 197801012006042001

HALAMAN PENGESAHAN

Skripsi yang berjudul “Pemahaman Gizi Seimbang Anak Usia 5-6 Tahun berdasarkan pada Penerapan *Nutrition Pop-Up Book* di RA Al-Iman Banaran” telah dipertahankan di hadapan sidang panitiaujian skripsi Jurusan Pendidikan Guru Pendidikan Anak Usia Dini, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Semarang.

Hari : Jum'at

Tanggal : 11 Januari 2019

Ketua	Panitia Ujian Skripsi, Sekretaris
	
<u>Prof. Dr. Fakhruddin, M.Pd.</u> NIP. 195604271986031001	<u>Amirul Mukminin, S.Pd., M.Kes.</u> NIP. 197803302005011001
Penguji I	Penguji II
	
<u>Yuli Kurniawati S.P., S.Psi., M.A., Ph.D.</u> NIP. 198107042005012003	<u>Amirul Mukminin, S.Pd., M.Kes.</u> NIP. 197803302005011001
	Penguji III
	
	<u>Neneng Tasu'ah, M.Pd.</u> NIP. 197801012006042001

MOTTO DAN PERSEMBAHAN

MOTTO :

Ikuti apa yang kamu inginkan, bekerja keras, terus berlatih dan pantang menyerah. Pastikan kamu makan makanan yang bervariasi, banyak melakukan latihan dan selalu pertahankan gaya hidup sehatmu. (Sasha Cohen)

Setiap orang memiliki definisi mengenai hidup sehat dan saya mendefinisikannya bahwa kesehatan itu sebagai prioritas bukan obsesi. (Daphne OZ)

PERSEMBAHAN :

Untuk Abah, Ibu, Adikku dan seluruh keluarga besar yang memberikan semangat dan mencurahkan doanya selama ini, teman-teman alumni angkatan 2014 SMA N 2 Pekalongan dan teman-teman seperjuangan jurusan PGPAUD FIP UNNES angkatan 2014 yang senantiasa memberikan bantuan, kerjasama, serta semangat, dan almamaterku Universitas Negeri Semarang.

KATA PENGANTAR

Segala puji syukur kami panjatkan kepada Allah swt, yang telah memberikan rahmat serta hidayah-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan penyusunan skripsi yang berjudul “Pemahaman gizi Seimbang anak usia 5-6 tahun berdasarkan pada penerapan *Nutrition Pop-Up Book* di RA Al-Iman Banaran” dalam rangka menyelesaikan studi Strata 1 untuk mencapai gelar Sarjana Pendidikan Guru Pendidikan Anak Usia Dini pada Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Semarang.

Penyusunan skripsi ini tidak lepas dari bantuan berbagai pihak yang telah memberikan bimbingan, dukungan dan motivasi serta bantuan dalam berbagaibentuk. Penulis mengucapkan terimakasih kepada:

1. Prof. Dr. Fakhruddin, M.Pd., selaku Dekan Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Semarang yang telah memberikan ijin dalam penyusunan skripsi ini.
2. Edi Waluyo, M.Pd., selaku Ketua Jurusan Pendidikan Guru Pendidikan Anak Usia Dini yang banyak memberi arahan dan motivasi kepada penulis dalam menyelesaikan skripsi ini.
3. Neneng Tasuah, S.Pd., M.Pd., selaku Dosen Pembimbing yang telah menuntundan membimbing dengan sabar serta memberikan pengarahan dalam penyusunan skripsi ini.

4. Segenap dosen dan keluarga besar Jurusan Pendidikan Guru Pendidikan Anak Usia Dini yang telah membantu terselesaikannya skripsi ini.
5. Siti Kartini, S.Pd.I., selaku Kepala RA Al-Iman Banaran Kecamatan Gunungpati Kota Semarang yang telah memberikan izin penelitian.
6. Juwariyah, S.Pd., selaku Kepala TK Pertiwi 45 Kalisegoro Kecamatan Gunungpati Kota Semarang yang telah memberikan izin uji instrumen.
7. Abah Sugeng, Ibu Faozah dan Adikku Nabilah Safirah serta seluruh anggota keluarga besar yang tiada henti mendoakan supaya diberikan kemudahan dan kelancaran dalam penyusunan skripsi.
8. Sahabat-sahabat terbaik penulis Amak, Hilma, Bela, Vila, Tia, Amel, Isra, Rizqi, Atiq, Tika, Febi, Ayu, Liza, Lely, Sinthia, dan Dila yang senantiasa mendukung penyelesaian skripsi ini
9. Teman-teman seperjuangan jurusan PGPAUD FIP UNNES angkatan 2014 yang senantiasa memberikan bantuan, kerjasama, serta semangat.
10. Semua pihak yang telah membantu dan mendukung dalam penelitian dan penyusunan skripsi ini.

Penulis berharap semoga skripsi ini dapat berguna bagi para pembaca dan dapat memberikan sumbangan ilmu untuk kemajuan dunia pendidikan pada umumnya dan dunia pendidikan anak usia dini pada khususnya.

Semarang, Desember 2018

Penulis

ABSTRAK

Umami, Naviatul. 2018. *Pemahaman gizi Seimbang anak usia 5-6 tahun berdasarkan pada penerapan Nutrition Pop-Up Book di RA Al-Iman Banaran*. Skripsi, Pendidikan Guru Pendidikan Anak Usia Dini Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Semarang. Pembimbing: Neneng Tasuah S.Pd., M.Pd.,

Kata Kunci : Pemahaman Gizi Seimbang, Anak Usia 5-6 Tahun, Nutrition Pop-Up Book

Gizi merupakan aspek terpenting dalam kehidupan sehari-hari untuk anak usia dini. Sebelum anak menyukai dan mengkonsumsi makanan yang mengandung gizi seimbang tentunya anak perlu dikenalkan terlebih dahulu tentang makna dari gizi seimbang. Anak usia dini cenderung lebih menyukai atau lebih senang dengan media yang menarik, berwarna dan bahkan dapat bergerak, karena sesungguhnya anak usia dini merupakan masa ketika anak menghabiskan sebagian besar waktu untuk bermain.

Penelitian ini memiliki rumusan masalah yaitu apakah ada perbedaan pemahaman gizi seimbang anak usia 5-6 tahun berdasarkan pada penerapan *Nutrition Pop-Up Book* di RA Al-Iman Banaran, sedangkan tujuan penelitian ini yaitu ingin mengetahui perbedaan gizi seimbang yang dilakukan dengan media buku tersebut.

Penelitian ini bersifat kuantitatif menggunakan bentuk *Pre-experimental Design* dengan pendekatan *One Group Pretest-Posttest Design*. Sampel dalam penelitian ini menggunakan anak usia 5-6 tahun di RA Al Iman Banaran yang berjumlah 34. Teknik pengumpulan data yang digunakan adalah skala likert dan observasi. Metode analisa dari penelitian ini dibantu dengan SPSS 16.0.

Berdasarkan hasil perhitungan menggunakan *Paired Sample t-Test* menunjukkan bahwa apabila $-t_{tabel} > t_{hitung} > t_{tabel}$ maka signifikan, berarti dapat diartikan bahwa $(-2,042 > -30,799$ atau $30,799 > 2,042)$ dengan *Sig. (2-tailed)* sebesar 0,000. Kesimpulan yang diperoleh bahwa terdapat perbedaan tingkat pemahaman gizi seimbang anak melalui *Nutrition Pop-Up Book* anak usia 5-6 tahun di RA Al Iman Banaran.

Simpulan dari penelitian tersebut yaitu adanya peningkatan pemahaman melalui media tersebut. Adapun beberapa saran untuk sekolah hendaknya memfasilitasi buku-buku tentang gizi seimbang untuk menambah pemahaman anak tentang gizi seimbang.

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL.....	i
PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN	ii
PERSETUJUAN PEMBIMBING.....	iii
MOTTO DAN PERSEMBAHAN	vi
KATA PENGANTAR	v
ABSTRAK	vii
DAFTAR ISI.....	viii
DAFTAR TABEL.....	x
DAFTAR GAMBAR	xi
DAFTAR LAMPIRAN	xii
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Rumusan Masalah	11
C. Tujuan Penelitian	11
D. Manfaat Penelitian	11
1. Manfaat Teoritis.....	11
2. Manfaat Praktis	11
BAB II LANDASAN TEORI	13
A. Pemahaman Gizi Seimbang Anak Usia Dini	13
1. Pengertian Pemahaman	13
2. Gizi Seimbang.....	14
a. Pengertian Gizi.....	14
b. Manfaat Gizi	16
3. Pengertian Gizi Seimbang.....	18
4. Pengertian Pemahaman Gizi Seimbang	20
5. Pedoman Umum Gizi Seimbang (PUGS).....	21
a. Empat Pilar Gizi Seimbang	21
b. Pesan Umum Gizi Seimbang	26
6. Pengertian Anak Usia Dini	26
B. <i>Nutrition Pop-Up Book</i>	27
1. Media Pembelajaran.....	27
a. Pengertian Media Pembelajaran.....	27
b. Ciri-Ciri Media Pembelajaran.....	28

c. Jenis Media Pembelajaran.....	30
d. Fungsi Media Pembelajaran.....	32
e. Manfaat Media Pembelajaran	33
f. Kriteria dalam Memilih Media Pembelajaran.....	34
2. <i>Pop-Up Book</i>	37
a. Pengertian <i>Pop-Up</i>	37
b. Manfaat Media <i>Pop-Up Book</i>	38
c. Jenis-jenis <i>Pop-Up Book</i>	40
d. Pengertian <i>Nutrition Pop-Up Book</i>	42
C. Penelitian Yang Relevan	43
D. Kerangka Berfikir	48
E. Hipotesis Penelitian	49
BAB III METODE PENELITIAN.....	50
A. Jenis Penelitian.....	50
B. Identifikasi Variabel Penelitian.....	50
C. Subjek Penelitian	51
a. Populasi.....	51
b. Sampel.....	51
D. Lokasi Dan Waktu Penelitian	52
1. Lokasi Penelitian.....	52
2. Waktu penelitian	52
E. Metode Pengumpulan Data.....	52
a. Metode Observasi	52
b. Skala Likert	53
F. Instrumen Penelitian	53
G. Uji Validitas dan Reliabilitas	56
1. Validitas	56
2. Reliabilitas	56
H. Teknik Analisis Data.....	57
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	59
A. Hasil Penelitian	59
1. Gambaran Umum Objek Penelitian	59
2. Kondisi Fisik dan Pembelajaran di RA Al-Iman Banaran	60
3. Pengumpulan Data	62
4. Hasil Analisis Deskriptif.....	63
B. Analisis Data	67
1. Hasil Uji Normalitas	67
2. Hasil Uji Hipotesis.....	68
C. Pembahasan.....	71
D. Keterbatasan Penelitian.....	76
BAB V PENUTUP.....	78
A. Simpulan	78
B. Saran	79

1. Bagi Sekolah	79
2. Bagi Guru.....	79
3. Bagi Peneliti.....	80
DAFTAR PUSTAKA	81

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 3.1 Kisi-Kisi Instrumen Pemahaman Gizi Seimbang	54
Tabel 3.2 Hasil Uji Reliabilitas	57
Tabel 3.3 <i>Reliability Statistics</i>	57
Tabel 4.1 Statistik Deskriptif	63
Tabel 4.2 Hasil <i>Pretest</i> Pemahaman Gizi Seimbang	64
Tabel 4.3 Hasil <i>Posttest</i> Pemahaman Gizi Seimbang	64
Tabel 4.4 Hasil Perhitungan Uji Normalitas Data	67
Tabel 4.5 Hasil <i>Mean</i> Uji Hipotesis	69
Tabel 4.6 Hasil <i>Paired t-Test</i> Uji Hipotesis	69

DAFTAR GAMBAR

Gambar 4.1. Gambar Histogram Grafik <i>Pretest</i> Pemahaman Gizi Seimbang Anak Usia 5-6 Tahun.....	65
Gambar 4.2. Gambar Histogram Grafik <i>Posttest</i> Pemahaman Gizi Seimbang Anak Usia 5-6 Tahun.....	67

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1. Surat Keterangan Izin Uji Instrumen.....	86
Lampiran 2. Surat Keterangan Izin Penelitian	87
Lampiran 3. Surat Keterangan Penelitian	88
Lampiran 4. Tampilan Sampul <i>Nutrition Pop-Up Book</i>	89
Lampiran 5. Alur Cerita Buku	90
Lampiran 6. Angket Kelayakan Media Tahap 1	118
Lampiran 7. Surat Keterangan Validasi Media Tahap Pertama.....	123
Lampiran 8. Angket Kelayakan Media Tahap 2	123
Lampiran 9. Surat Keterangan Validasi Media Tahap Akhir	128
Lampiran 10. Kisi-Kisi Instrumen Pemahaman Gizi Seimbang Anak Usia 5-6 Tahun Sebelum Uji Coba	129
Lampiran 11. Butir Uji Instrumen Pemahaman Gizi Seimbang Anak Usia 5-6 Tahun.....	131
Lampiran 12. Skor Hasil Uji Instrumen.....	134
Lampiran 13. Hasil Uji Validasi Instrumen	138
Lampiran 14. Butir Instrumen Penelitian Pemahaman Gizi Seimbang Anak Usia 5-6 Tahun	140
Lampiran 15. Jadwal Penelitian Kelompok B RA Al Iman Banaran	142
Lampiran 16. RPPH	143
Lampiran 17. Daftar Responden Kelompok B di RA Al Iman Banaran	151
Lampiran 18. Skor <i>Pretest</i>	152
Lampiran 19. Skor <i>Posttest</i>	154
Lampiran 20. Dokumentasi Pelaksanaan <i>Treatment</i>	156

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Gizi merupakan zat makanan terpenting dalam masa pertumbuhan dan perkembangan anak usia dini. Gizi merupakan zat gizi merupakan suatu ikatan kimia yang dibutuhkan oleh tubuh untuk melakukan fungsinya, seperti menghasilkan energi, membangun jaringan dalam tubuh, menjaga jaringan dalam tubuh dan mengatur proses-proses kehidupan (Sunita Almatsier,2009). Gizi yang cukup dapat mempengaruhi perkembangan anak, termasuk perkembangan fisik dan perkembangan kognitif. Faktor-faktor yang mempengaruhi perkembangan fisik anak yaitu faktor internal dan faktor lingkungan. Salah satu faktor lingkungan tersebut yaitu faktor prenatal atau selama kehamilan yang meliputi gizi dan nutrisi yang dikonsumsi saat ibu hamil akan mempengaruhi pertumbuhan janin, terutama selama trimester akhir. Sedangkan dalam perkembangan kognitif anak terdapat beberapa upaya-upaya untuk meningkatkan intelegensi sejak dalam kandungan yaitu dengan mengkonsumsi makanan dengan gizi yang menunjang.

Makanan yang mengandung zat gizi yang seimbang sangat diperlukan oleh tubuh terutama untuk anak usia dini yang masih dalam masa-masa pertumbuhan dan perkembangan yang sangat pesat, selain itu diperlukan pula oleh otak agar anak usia dini menjadi cerdas dan tidak mudah terkena penyakit atau menjaga daya tahan tubuh anak. Masa anak usia dini merupakan masa emas disebut dengan istilah *golden age*, dalam masa ini

hampir semua aspek dalam tubuh anak dalam masa peka untuk tumbuh dan berkembang secara cepat. Oleh karena itu, orangtua dan guru salah satu peran yang penting dalam pemberian asupan dan stimulasi untuk menunjang perkembangan anak, maka dari itu orangtua dan guru seharusnya memiliki pengetahuan gizi seimbang anak usia dini dan pengetahuan akibat kelebihan dan kekurangan gizi.

Variasi makanan juga harus berbeda dalam tiap harinya, sehingga membuat anak menjadi lebih tertarik dan kandungan yang ada di dalam makanan tersebut sesuai yang diperlukan dalam jumlah gizi yang seimbang. Pengetahuan gizi seimbang sudah dijelaskan melalui Pedoman Umum Gizi Seimbang (PUGS) yang disusun oleh Dinas Kesehatan guna memberikan informasi atau pedoman untuk masyarakat agar mengkonsumsi dan menerapkan prinsip-prinsip gizi seimbang yang telah dijelaskan dalam isi pedoman tersebut. Masyarakat jaman sekarang sudah pintar dalam mengakses teknologi informasi yang canggih dengan *gadget* atau gawai mereka, sehingga diharapkan para orangtua dan guru seharusnya mengetahui tentang gizi seimbang tersebut. PUGS sendiri sudah diimplementasikan di Indonesia sejak tahun 1955, namun pada saat itu istilah atau slogan yaitu “4 Sehat 5 Sempurna”. Adapun beberapa pesan-pesan dari PUGS yang terbaru yaitu antara lain : 1) Syukuri dan nikmati aneka ragam makanan, 2) Banyak makan sayuran dan cukup buah-buahan, 3) Biasakan mengonsumsi lauk pauk yang mengandung protein tinggi, 4) Biasakan mengonsumsi aneka ragam makanan pokok, 5) Batasi konsumsi pangan manis, asin dan berlemak, 6)

Biasakan Sarapan, 7) Biasakan minum air putih yang cukup dan aman, 8) Biasakan membaca label pada kemasan pangan, 9) Cuci tangan pakai sabun dengan air bersih mengalir, 10) Lakukan aktivitas fisik yang cukup dan pertahankan berat badan normal (Depkes, 2014).

Pengetahuan sendiri tentunya berbeda dengan pemahaman, arti dari pengetahuan yaitu berasal dari kata “tahu” yang berarti mengerti sesudah melihat (Kamus Besar Bahasa Indonesia) sedangkan pemahaman yaitu berasal dari kata “paham” yang berarti proses, perbuatan memahami atau memahamkan. Pemahaman gizi seimbang anak saat ini sangat diperlukan, karena berawal dari penanaman pemahaman tentang gizi seimbang maka anak akan memfilter atau memilih ketika anak sedang berada diluar jangkauan pengawasan orangtua atau guru sehingga mereka mampu menentukan makanan yang mendukung pertumbuhan dan perkembangan anak.

Gizi sangat berhubungan dengan makanan, makanan sehari-hari yang dipilih dengan baik akan memberikan dampak yang baik pula untuk tubuh, sebaliknya apabila makanan tidak dipilih dengan tubuh akan mengalami kekurangan zat gizi esensial tertentu. Sunita Almatasier (2009) mengatakan bahwa zat gizi esensial adalah zat gizi yang harus didatangkan dari makanan. Jajanan atau makanan ringan yang dikonsumsi oleh anak sehari-hari akan berdampak dalam pertumbuhan dan perkembangan pada fase kehidupan anak selanjutnya dan berdampak pada gizi anak.

Disamping mengkonsumsi makanan yang mengandung gizi yang seimbang tentunya anak usia dini juga harus dibarengi dengan aktivitas yang positif seperti olahraga dan istirahat yang cukup. Dengan adanya pola makan dan pola hidup yang bersih dan sehat maka akan terbentuk dan terjaga dengan baik perkembangan dan pertumbuhan anak usia dini. Menurut Buku Pedoman Gizi Seimbang (2014) menyatakan bahwa anak usia 2-5 tahun memiliki kebutuhan gizi sangat meningkat karena masih berada masa pertumbuhan cepat dan aktivitasnya tinggi. Demikian juga anak sudah mempunyai pilihan terhadap makanan yang disukai termasuk makanan jajanan. Oleh karena itu jumlah dan variasi makanan harus mendapatkan perhatian secara khusus dari ibu atau pengasuh anak, terutama dalam “memenangkan” pilihan anak agar memilih makanan yang bergizi seimbang. Disamping itu anak pada usia ini sering keluar rumah sehingga mudah terkena penyakit infeksi dan kecacingan, sehingga perilaku hidup bersih perlu dibiasakan untuk mencegahnya.

Dalam mengimplementasi gizi seimbang pada anak usia dini tentunya bukan dari peran orangtua dan guru saja namun dengan adanya keinginan dari anak itu sendiri untuk menyukai dan mengkonsumsi makanan gizi seimbang. Sebelum anak menyukai dan mengkonsumsi makanan yang mengandung gizi seimbang tentunya anak perlu dikenalkan terlebih dahulu tentang makna dari gizi seimbang. Pengenalan gizi seimbang pada anak bisa melalui berbagai metode yaitu melalui metode ceramah dan metode yang menggunakan sebuah media agar lebih menarik minat anak. Anak usia dini cenderung lebih

menyukai atau lebih senang dengan media yang menarik, berwarna dan bahkan dapat bergerak, karena sesungguhnya anak usia dini merupakan masa ketika anak menghabiskan sebagian besar waktu untuk bermain. Pada dasarnya pembelajaran PAUD sebagian dari pemberian stimulasi atau rangsangan dalam perkembangan dan pertumbuhan anak usia dini. Pengenalan gizi seimbang melalui pembelajaran salah satu wadah untuk anak, melalui media pembelajaran anak akan lebih aktif.

Pembelajaran yang lebih aktif tentunya sangat disukai oleh anak, dengan adanya media pembelajaran yang interaktif juga akan menunjang pembelajaran untuk anak usia dini. Banyak pengertian media pembelajaran dari beberapa ahli, salah satunya menurut Heinich dalam Azhar Arsyad (2007) menyatakan bahwa media pembelajaran merupakan perantara yang mengantar informasi antara sumber dan penerima, seperti televisi, film, foto, radio, rekaman audio, gambar yang diproyeksikan, bahan-bahan cetakan, dan sejenisnya. Apabila media tersebut membawa sebuah pesan atau informasi yang bertujuan dengan maksud pengajaran maka media tersebut merupakan media pembelajaran. Media pembelajaran memiliki banyak macam, seperti media visual, media audio dan media audio visual. Masing-masing media memiliki kekurangan dan kelebihan tersendiri, guru juga sebenarnya salah satu media sebagai alat perantara untuk menyampaikan ilmu kepada siswa. Salah satu media yang cukup menarik bagi anak usia dini yaitu media visual, ada beberapa macam media visual yang sering digunakan oleh guru jaman sekarang seperti media yang tidak diproyeksikan yaitu gambar atau foto, *pop-*

up atau buku 3 dimensi. Beberapa penelitian yang sudah dilakukan tersebut dikatakan bahwa media pembelajaran merupakan salah satu alat peraga atau alat perantara untuk anak agar lebih menarik dan lebih semangat dalam belajar, disamping itu dapat mengurangi rasa jenuh pada siswa.

Pop-up sendiri merupakan sebuah media pembelajaran yang dapat menggugah imajinasi anak dan rasa ingin tahu anak yang dikemas dalam sebuah buku 3 Dimensi, buku tersebut dapat timbul ketika dibuka dan bahkan bisa ditarik dan bergerak. Media ini menarik dan cocok untuk dipadukan dalam tema-tema di pembelajaran anak usia dini. Sudah banyak yang memodifikasi atau membuat inovasi baru dalam media *pop-up*, salah satunya *Nutrition pop-up book*. Pembuatan *pop-up* tersebut diharapkan dapat memberikan pengetahuan serta pemahaman tentang gizi seimbang, bahkan diharapkan dapat menambah minat dan antusias untuk mengkonsumsi makanan sehat yang mengandung gizi seimbang guna menstimulasi tumbuh kembang anak. Media tersebut seperti buku yang berisi materi gizi seimbang yang dikemas secara sederhana dan semenarik mungkin.

Berdasarkan hasil observasi pada bulan Agustus 2018, di RA Al Iman Banaran juga masih minim akan media pembelajaran, khususnya media yang mengenalkan tentang gizi seimbang. Dengan adanya media pengenalan tentang gizi seimbang maka menjadi awal yang baik untuk pengetahuan anak dalam memilih makanan. Walaupun sebenarnya anak usia dini cenderung memilih apa yang mereka inginkan tetapi dengan adanya pengenalan gizi seimbang diharapkan anak menjadi paham mengenai bahaya bila

mengonsumsi makanan yang tidak sehat dan mengetahui pula jika mengonsumsi makanan yang sehat akan mendapatkan manfaat yang baik untuk kesehatan. Sekitar lingkungan rumah juga masih banyak anak yang tidak menyukai buah-buahan, ikan dan sayuran, mereka cenderung lebih memilih jajanan-jajanan siap saji dan makanan ringan kemasan yang belum teruji kandungan gizi dalam dinas kesehatan. Orangtua mereka juga cenderung lebih menuruti makanan apa yang disukai oleh anak sehingga anak terlalu nyaman dan suka dengan menu-menu makanan tersebut. Rata-rata anak hanya menyukai satu jenis makanan tanpa mengonsumsi makanan yang beraneka ragam lainnya, padahal sebenarnya anak usia dini mengonsumsi banyak ragam menu makan dalam satu porsi makan seperti yang sudah dijelaskan dalam pesan-pesan di Pedoman Gizi Seimbang.

Observasi yang dilaksanakan di RA Al Iman Banaran khususnya kelompok B yang rata-rata berusia 5-6 tahun, usia yang sesuai dengan sasaran peneliti untuk diberikan sebuah perlakuan. Di kelompok tersebut mengenai pemahaman gizi seimbang terbilang masih rendah, rendah dalam artian mereka kurang menyukai makanan-makanan yang beraneka ragam. Makanan yang beraneka ragam yang dimaksud adalah makanan yang berisi komponen lengkap gizi seimbang, di samping itu peneliti juga melihat pengenalan gizi seimbang hanya dijelaskan pada saat tema tertentu saja, seperti pada saat tema makanan kesukaanku, atau pada tema buah-buahan dan sayuran.

Di sisi lain, lembaga tersebut juga terdapat kantin sekolah yang menjual makanan yang tidak higienis, seperti halnya *snack* yang mengandung

pengawet dan MSG, sosis, mie instan, bakso yang banyak diperjualbelikan di pasar tanpa mengetahui isi kandungan apa di dalam makanan tersebut. Keberadaan kantin sekolah tersebut merupakan peran yang sangat penting untuk mengontrol atau mengawasi makanan dan jajanan yang akan dikonsumsi oleh anak. Pihak sekolah juga tidak melarang akan penjual yang biasa berjualan di depan sekolah tersebut. Banyak sekolah yang sudah menerapkan peraturan tentang kantin sekolah, namun banyak juga yang masih belum menerapkan peraturan tersebut.

Masih banyak sekolah yang membebaskan penjual yang berjualan di depan sekolah, tergantung setiap sekolah yang mempunyai peraturan tersendiri mengenai kantin sekolah. Beberapa sekolah ada yang memperbolehkan penjual atau pedagang berjualan di depan sekolah dengan pengawasan sekolah tersebut, namun ada pula yang melarang penjual atau pedagang untuk berjualan di depan dengan tujuan tertentu. Rata-rata kantin di dalam sekolah dikelola oleh guru atau saudara dari salah satu guru sehingga pihak sekolah mengetahui kandungan bahan-bahan yang ada dalam makanan yang akan dijual di sekolah. Dalam masalah makanan atau jajanan yang beredar di sekolah PAUD ataupun TK dinilai masih baik dibandingkan Sekolah Dasar (SD) yang sangat memperhatikan mengenai jajanan di sekolah. Namun, karena banyak pedagang atau penjual yang masih kurang menjaga kebersihan dan kurangnya pengetahuan akan bahaya kandungan dalam bahan makanan tersebut bagi kesehatan sehingga mereka cenderung berani menggunakan bahan tersebut.

Alasan peneliti memilih lembaga di RA Al Iman Banaran juga dikarenakan peneliti sebagai mahasiswa PGPAUD (Pendidikan Guru Pendidikan Anak Usia Dini) ingin berkontribusi terhadap lingkungan sekitar kampus. Melihat keadaan dan kondisi lembaga yang dilihat tentunya peneliti ingin memiliki peran melalui penanaman pemahaman gizi seimbang. Peneliti ingin menyalurkan kontribusi yang dilakukan oleh peneliti berupa penanaman gizi seimbang melalui media yang akan dibuat sendiri oleh peneliti. Media tersebut berjudul *Nutrition Pop-Up Book* , media ini menjelaskan tentang gizi seimbang.

Dengan adanya beberapa masalah tersebut tentunya sangat disayangkan jika semakin banyak anak yang mengonsumsi makanan yang tidak higienis dan mengandung bahan kimia. Salah satu cara untuk mencegah beberapa masalah tersebut yaitu dengan mengenalkan makanan-makanan yang sehat dan bergizi kepada anak. Dalam hal ini pihak sekolah terutama guru merupakan salah satu perantara untuk mengenalkan materi tentang makanan yang bergizi dan makanan yang tidak bergizi. Pengenalan makanan bergizi melalui pembelajaran secara langsung atau nyata memperlihatkan bahan atau alat yang akan dipelajari sangat efektif untuk anak usia dini, mereka melihat secara langsung apa saja makanan yang bergizi. Pengenalan makanan bergizi secara langsung tentunya membutuhkan kesiapan guru untuk mencari bahan makanan yang akan digunakan dalam pembelajaran. Adanya media pembelajaran merupakan salah satu cara untuk mengganti bahan makanan.

Temuan lain dilapangan juga menunjukkan bahwa kurangnya antusias orangtua akan bekal sekolah anak yang ditunjukkan dengan jarang bahkan sebagian besar anak tidak pernah membawa bekal makanan. Hal ini menjadi pemicu anak untuk membeli makanan yang dijual di kantin sekolah maupun diluar sekolah. Dengan kurangnya antusias orangtua tersebut bisa dikatakan pula bahwa sebenarnya pemahaman gizi seimbang masih rendah. Dalam hal ini, peneliti lebih fokus pada anak karena peran untuk orangtua seharusnya dilakukan dan ditindak lanjuti oleh pihak sekolah atau lembaga. Peneliti ingin menanamkan pemahaman gizi seimbang kepada anak dengan contoh-contoh kongkrit masalah yang dihadapi oleh anak yang dikemas dalam sebuah buku *Pop-Up*.

Media yang sudah banyak di sekolah, media pembelajaran yang kreatif, menarik dan unik, seperti halnya *pop up book*. Banyak sekolah yang sudah mempunyai *pop-up book* tersebut, namun rata-rata sekolah hanya membeli di sebuah toko buku atau bazar buku. Pendidik PAUD masih banyak yang bukan dari jurusan Pendidikan Guru Pendidikan Anak Usia Dini dan bahkan bukan dalam bidang pendidikan, sehingga masih banyak guru yang kurang pengetahuan akan media pembelajaran yang kreatif dan menarik untuk anak usia dini. Berdasarkan permasalahan di atas, sangat penting sekali untuk pengenalan gizi seimbang melalui media *Nutrition Pop-Up Book* , sehingga penulis tertarik untuk penelitian tentang, “Pemahaman Gizi Seimbang Anak Usia 5-6 Tahun Berdasarkan Pada Penerapan *Nutrition Pop-Up Book* di RA Al-Iman Banaran, Gunungpati”.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah di jelaskan, rumusan masalah yang harus dijawab melalui penelitian ini adalah“Apakah ada perbedaan Pemahaman Gizi Seimbang Anak Usia 5-6 Tahun Berdasarkan Pada Penerapan *Nutrition Pop-Up Book* di RA Al-Iman Banaran?”

C. Tujuan Penelitian

Adapun tujuan yang diharapkan dari penelitian ini untuk mengetahui adanya perbedaan pemahaman gizi seimbang melalui *Nutrition Pop-Up Book* untuk anak usia 5-6 tahun di RA Al-Iman Banaran.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi bagi pengembangan karya tulis ilmiah lain di bidang Pendidikan Guru Pendidikan Anak Usia Dini. Selain itu, penelitian ini diharapkan dapat menghasilkan media baru untuk peningkatan pemahaman gizi seimbang kepada anak usia 5-6 tahun di RA Al Iman Banaran.

2. Manfaat Praktis

- a. Bagi Peneliti, sebagai penambah wawasan/ilmu pengetahuan tentang gizi seimbang anak usia 5-6 tahun melalui media *Nutrition Pop-Up Book*

- b. Bagi Pendidik, diharapkan hasil dari penelitian ini akan memberikan masukan bagi guru dalam pengembangan media *Nutrition Pop-Up Book* untuk meningkatkan pemahaman gizi seimbang pada anak usia dini.
- c. Bagi Anak, diharapkan dapat meningkatkan pemahaman tentang gizi seimbang untuk menerapkan dalam menu makanan yang dimakan sehari-hari.

BAB II

LANDASAN TEORI

A. Pemahaman Gizi Seimbang

1. Pengertian Pemahaman

Pemahaman sebenarnya memiliki arti yang berbeda-beda, berasal dari kata “paham” terdapat dalam Kamus Besar Bahasa Indonesia, paham berarti proses, perbuatan memahami atau memahamkan. Dikatakan demikian, karena untuk menuju kearah pemahaman perlu diikuti dengan belajar dan berpikir. Sedangkan dalam Kamus Psikologi (Chaplin, 2002), definisi pemahaman (understanding: pengertian) adalah proses memahami arti. Sejalan dengan pendapat Reber (Kamus Psikologi, 2010), pemahaman atau pengertian (understanding) adalah proses mengenali sesuatu, mengapresiasi makna sebuah kata, kalimat, peristiwa, kejadian, proposisi sebuah apresiasi yang simpatik mengenai orang lain, khususnya sudut pandang tentang beberapa hal atau keyakinan mengenai sejumlah isu.

Tipe hasil belajar yang lebih tinggi daripada pengetahuan adalah pemahaman. Misalnya menjelaskan dengan susunan kalimatnya sendiri sesuatu yang dibaca atau didengarnya, member contoh lain dari yang telah dicontohkan, atau menggunakan petunjuk penerapan pada kasus lain. Pemahaman dapat dibedakan dalam tiga kategori, yaitu tingkat rendah adalah pemahaman terjemahan, tingkat kedua adalah pemahaman penafsiran dan tingkat tertinggi adalah pemahaman ekstrapolasi. Meskipun

dipisahkan menjadi tiga tingkatan perlu disadari bahwa menarik garis yang tegas antara ketiganya tidaklah mudah (Nana Sudjana, 2009).

Sedangkan menurut Sudijono (2009) menyatakan bahwa pemahaman sebagai kemampuan seseorang untuk mengerti atau memahami sesuatu setelah sesuatu itu diketahui dan diingat. Dengan kata lain, memahami adalah mengetahui tentang sesuatu dan dapat dilihat dari berbagai segi. pemahaman merupakan jenjang kemampuan berpikir yang setingkat lebih tinggi dari sekedar ingatan dan hafalan. Membangun pemahaman pada seorang anak memerlukan waktu dan proses belajar.

Berdasarkan beberapa pendapat para ahli, dapat disimpulkan secara umum definisi pemahaman, yaitu kemampuan dalam menerima dan memahami suatu makna dari pengetahuan tertentu, tidak hanya hafal secara verbal namun juga dipelajari sehingga mampu memahami konsep dari suatu pengetahuan tertentu. Pemahaman merupakan kemampuan berpikir yang setingkat lebih tinggi dari sekedar hafalan dan ingatan.

2. Gizi Seimbang

a. Pengertian Gizi

Sebuah perkembangan anak erat kaitannya dengan makanan yang dikonsumsi oleh sehari-hari. Makanan yang mengandung gizi guna menunjang pertumbuhan dan perkembangan anak, gizi merupakan salah satu aspek terpenting dalam tubuh manusia. Menurut Dahlia dalam Isna Hikmawati (2013) gizi adalah suatu proses organisme

menggunakan makanan yang dikonsumsi secara normal melalui proses digesti, absorpsi, transportasi, penyimpanan, metabolisme dan pengeluaran zat-zat yang tidak digunakan, untuk mempertahankan kehidupan, pertumbuhan dan fungsi normal dari organ-organ, serta menghasilkan energi. Gizi berkaitan dengan perkembangan otak, kemampuan belajar, produktivitas kerja. Kata gizi sendiri berasal dari bahasa arab yaitu “ghidza” yang berarti makanan. Definisi sederhana ilmu gizi adalah ilmu yang menganalisis pengaruh pangan yang dikonsumsi terhadap organisme hidup (Deddy Muchtadi, 2009).

Menurut pendapat ahli lain gizi merupakan suatu proses penggunaan makanan yang dikonsumsi secara normal oleh suatu organisme melalui proses digesti, absorpsi, serta penyimpanan, metabolisme dan pengeluaran zat-zat yang tidak digunakan untuk mempertahankan kehidupan, pertumbuhan dan fungsi normal dari organ-organ, serta menghasilkan energi. Zat-zat ini sangat berguna untuk kesehatan dan proses yang terjadi sampai dikonsumsi, dicerna, dan diserap sampai dimanfaatkan oleh tubuh (Dahlia dalam Proverawati dan Kusumawati, 2013).

Berdasarkan uraian di atas dapat dijelaskan bahwa pengertian gizi adalah zat-zat yang dibutuhkan oleh tubuh melalui makanan yang dikonsumsi sehari-hari. Gizi tersebut berfungsi untuk menghasilkan energi, membangun dan memelihara jaringan. Makanan Bagian yang sangat penting bagi pertumbuhan dan perkembangan. Gizi didalamnya

memiliki keterkaitan yang erat hubungannya dengan kesehatan dan kecerdasan. Karena itu gizi sangatlah diperlukan oleh anak untuk mengembangkan segala aspek dan memberikan stimulasi untuk perkembangan otak anak. Sehingga akan tercipta anak-anak yang sehat dan anak-anak dengan gizi yang baik dan seimbang akan menjadi anak yang mempunyai daya tahan tubuh yang baik. Anak-anak dengan gizi yang baik menjadi lebih cerdas dan tidak mudah terserang penyakit.

b. Manfaat Gizi

Menurut Proverawati dan Kusumawati (2011) gizi yang seimbang perlu diterapkan sejak dini dalam sebuah keluarga. Karena gizi yang seimbang sangat berguna bagi anak untuk mendapatkan stimulasi kearah pertumbuhan dan perkembangan yang lebih optimal. Zat-zat gizi yang dikonsumsi oleh anak sehari-hari dapat diperoleh dari makanan. Agar stimulasi yang diberikan pada anak tepat makanan yang diberikan tidak sekedar untuk mengenyangkan perut saja tetapi makanan tersebut seharusnya beragam jenis, jumlah porsi cukup, higienis dan aman, makan dilakukan secara teratur, makanan mengandung zat gizi yang seimbang.

Menurut Siti Fathimatuz Zahroh dalam Iis Wulandari (2009) jika status gizi anak tidak diperbaiki, maka sel-sel otak bisa berkembang dan sulit dipulihkan. Asupan gizi bagi anak usia dini menjadi faktor

yang amat penting. karena jika anak usia dini kekurangan gizi atau gizi buruk, maka ia akan mudah terserang penyakit, seperti tumbuh kembang otak yang kurang optimal sehingga dapat berpengaruh terhadap prestasi belajar di sekolah.

Manfaat yang dapat diperoleh dari makanan yang mengandung gizi yang seimbang adalah untuk mengoptimalkan kesehatan dan perkembangan anak. Pemenuhan gizi yang sempurna akan membuat sistem imun pada anak menjadi kuat dan cenderung lebih tahan terhadap penyakit, anak juga akan cenderung lebih cepat beradaptasi dan mudah menangkap respon dalam proses belajar di lingkungan sekitarnya. Untuk menjaga sistem kekebalan tubuh dari penyakit, gizi akan membantu membentuk sistem kekebalan tubuh yang kuat sehingga anak tidak mudah terserang penyakit. Untuk mempercepat proses pertumbuhan, gizi yang seimbang sangat berpengaruh dalam membantu proses pertumbuhan anak kearah yang lebih optimal. Untuk menunjang kecerdasan berfikir dan pertumbuhan otak, jika gizi yang diperlukan otak tidak terpenuhi, maka perkembangan otak akan terlambat, dan hal tersebut secara otomatis akan berakibat pada lemahnya tingkat kecerdasan pada anak. Untuk memperoleh energi guna melakukan kegiatan sehari-hari. Mengatur metabolisme dan mengatur berbagai keseimbangan air, mineral dan cairan tubuh yang lain.

3. Pengertian Gizi Seimbang

Kandungan dalam sebuah makanan harus memiliki gizi, namun tidak hanya salah satu gizi yang mendominasi dalam sebuah makanan tersebut. Adanya beberapa gizi yang melingkupi dalam satu menu makanan, tentunya gizi yang seimbang dapat mempengaruhi kondisi kesehatan dalam tubuh manusia. Dalam pedoman gizi seimbang (PUGS) sudah dijelaskan pengertian gizi seimbang yaitu susunan pangan sehari-hari yang mengandung zat gizi dalam jenis dan jumlah yang sesuai dengan kebutuhan tubuh, dengan memperhatikan prinsip keanekaragaman pangan, aktifitas fisik, perilaku hidup bersih dan sehat dan mempertahankan berat badan normal untuk mencegah masalah gizi (Depkes, 2014). Sedangkan menurut Dahlia dalam Uripi (2013) Hidangan dengan gizi yang seimbang adalah makanan yang mengandung zat tenaga, zat pembangun dan zat pengatur. Zat tenaga atau kalori diperlukan untuk melakukan aktivitas sehari-hari yang sebagian besar dibutuhkan dari bahan makanan sumber karbohidrat dan lemak serta sedikit protein. Zat pembangun atau protein ini penting untuk pertumbuhan dan mengganti sel-sel rusak yang didapatkan dari bahan makanan hewani atau tumbuh-tumbuhan (nabati).

Makanan gizi seimbang yaitu makanan yang terdiri dari nasi, lauk-pauk, sayur-sayuran, buah-buahan, serta susu atau minuman sehat yang jumlah takarannya sesuai dengan kebutuhan tubuh (Iis Wulandari, 2014). Gizi yang baik selain diperoleh dari makanan yang tercukupi

dengan zat-zat gizi juga perlu memperhatikan dalam tehnik pengolahan dan cara memasak makanan tersebut. Pengolahan makanan bertujuan untuk mengubah makanan menjadi lebih mudah dicerna, lebih higienis, lebih bergizi, terbebas dari racun. Pengupasan, pencucian kemudian pemasakan makanan haruslah tepat. Prinsip yang baik dalam pengolahan makanan agar zat gizi tidak menyusut bahkan hilang adalah dengan tidak terlalu lama dan tidak terlalu panas atau matang dalam memasak (Nakita, 2009).

Sedangkan Gizi seimbang adalah susunan hidangan makanan sehari yang terdiri dari berbagai ragam bahan makanan yang berkualitas dalam jumlah dan proporsi yang sesuai, sehingga dapat memenuhi kebutuhan gizi seseorang guna pemeliharaan dan perbaikan sel tubuh dan proses kehidupan serta pertumbuhan dan perkembangan secara optimal (Sandjaja dalam Nurul, 2015).

Seiring dengan berbagai pendapat tentang gizi seimbang dapat penulis simpulkan bahwa gizi seimbang adalah menu gizi yang diperoleh dari makanan. Makanan tersebut harus mengandung nilai-nilai gizi yang tinggi yang dibutuhkan oleh tubuh. Nilai gizi tersebut mengandung zat tenaga yang didapatkan dari karbohidrat, lemak dan protein, zat pembangun yang didapatkan dari makanan yang dikonsumsi seperti ikan, ayam, telur, daging dan lain-lain. Zat pengatur yang didapatkan dari sayuran dan buah-buahan. Selain itu juga perlu

memperhatikan dalam hal pengolahan dan cara memasak makanan untuk anak-anak.

4. Pengertian Pemahaman Gizi Seimbang

Perilaku makan anak sangat dipengaruhi oleh keadaan psikologis, kesehatan dan sosial anak. Keadaan lingkungan dan sikap keluarga merupakan hal yang sangat penting dalam memberikan dan menanamkan konsep dan pemahaman tentang gizi yang baik pada anak usia dini. Perlunya memberikan pemahaman tentang bagaimana zat-zat gizi yang sangat diperlukan untuk pertumbuhan dan perkembangan anak. konsep gizi untuk anak usia dini antara lain makanan yang akan dikonsumsi mengandung karbohidrat yang diperoleh dari nasi, singkong, protein yang diperoleh dari tahu, tempe, lemak yang diperoleh dari lemak hewan, gajih, vitamin yang diperoleh dari sayuran dan buah-buahan, air serta susu. Selain itu makanan yang dikonsumsi oleh anak beragam jenisnya. Jumlah dan porsi makan anak cukup, tidak lebih dan tidak kurang. Makanan yang dikonsumsi harus higienis dan aman. Anak usia dini ditanamkan untuk makan secara teratur dan dilakukan dengan cara yang baik (Proverawati dan Kusumawati, 2011).

Menurut Almatsier (2009) mengenalkan konsep tentang gizi pada anak sejak dini sangat perlu diterapkan. Konsep yang diterapkan dan

dikenalkan sejak dini yaitu tentang makanan yang mengandung empat sehat lima sempurna. Konsep gizi yang terkandung dalam makanan empat sehat dan lima sempurna perlu disajikan setiap hari dirumah. Makanan empat sehat lima sempurna yang terdiri dari makanan yang mengandung karbohidrat seperti nasi, sayur-sayuran, buah-buahan dan lauk pauk yang mengandung protein seperti ikan, dan susu. Membatasi anak untuk mengkonsumsi makanan yang mengandung kadar lemak yang tinggi, membiasakan anak untuk sarapan, menghindari makanan yang berbahaya juga perlu ditanamkan kepada anak untuk memberikan pemahaman gizi untuk anak usia dini.

Dengan uraian diatas, dapat disimpulkan bahwa pentingnya pemberian pengenalan konsep gizi sejak dini, pengenalan konsep tersebut juga dimulai dari yang terdekat dari anak tersebut. Dengan adanya pengenalan konsep tersebut juga diharapkan anak dapat membiasakan hidup sehat dan memahami tentang gizi seimbang.

5. Pedoman Umum Gizi Seimbang (PUGS)

a. Empat Pilar Gizi Seimbang

Dalam pedoman gizi seimbang yang telah diimplementasikan di Indonesia sejak tahun 1955, pedoman tersebut telah menggantikan slogan “4 sehat 5 sempurna” yang sudah dikenalkan sejak 1952 dan sudah tidak sesuai dengan IPTEK dalam bidang gizi serta masalah dan

tantangan yang dihadapi. Dengan mengimplementasikan pedoman tersebut diyakini bahwa masalah gizi beban ganda yang dapat teratasi. Empat pilar dalam gizi seimbang pada dasarnya merupakan rangkaian upaya untuk menyeimbangkan antara zat gizi yang keluar dan zat gizi yang masuk dengan memonitor berat badan secara teratur.

Adapun empat pilar gizi seimbang tersebut yakni :

1. Mengonsumsi makanan beragam.

Tidak ada satupun jenis makanan yang mengandung semua jenis zat gizi yang dibutuhkan tubuh untuk menjamin pertumbuhan dan mempertahankan kesehatannya, kecuali Air Susu Ibu (ASI) untuk bayi baru lahir sampai berusia 6 bulan. Yang dimaksudkan beranekaragam dalam prinsip ini selain keanekaragaman jenis pangan juga termasuk proporsi makanan yang seimbang, dalam jumlah yang cukup, tidak berlebihan dan dilakukan secara teratur. Anjuran pola makan dalam beberapa dekade terakhir telah memperhitungkan proporsi setiap kelompok pangan sesuai dengan kebutuhan yang seharusnya (Depkes,2014).

2. Membiasakan perilaku hidup bersih

Perilaku hidup bersih sangat terkait dengan prinsip gizi Seimbang : Penyakit infeksi merupakan salah satu

faktor penting yang mempengaruhi status gizi seseorang secara langsung, terutama anak-anak. Seseorang yang menderita penyakit infeksi akan mengalami penurunan nafsu makan sehingga jumlah dan jenis zat gizi yang masuk ke tubuh berkurang. Sebaliknya pada keadaan infeksi, tubuh membutuhkan zat gizi yang lebih banyak untuk memenuhi peningkatan metabolisme pada orang yang menderita infeksi terutama apabila disertai panas. Pada orang yang menderita penyakit diare, berarti mengalami kehilangan zat gizi dan cairan secara langsung akan memperburuk kondisinya. Demikian pula sebaliknya, seseorang yang menderita kurang gizi akan mempunyai risiko terkena penyakit infeksi karena pada keadaan kurang gizi daya tahan tubuh seseorang menurun, sehingga kuman penyakit lebih mudah masuk dan berkembang. Kedua hal tersebut menunjukkan bahwa hubungan kurang gizi dan penyakit infeksi adalah hubungan timbal balik. Dengan membiasakan perilaku hidup bersih akan menghindarkan seseorang dari keterpaparan terhadap sumber infeksi (Depkes,2014).

3. Melakukan aktivitas fisik.

Aktivitas fisik yang meliputi segala macam kegiatan tubuh termasuk olahraga merupakan salahsatu upaya untuk menyeimbangkan antara pengeluaran dan pemasukan zat gizi utamanyasumber energi dalam tubuh. Aktivitas fisik memerlukan energi. Selain itu, aktivitas fisik juga memperlancar sistem metabolisme di dalam tubuh termasuk metabolisme zat gizi. Oleh karenanya, aktivitas fisik berperan dalam menyeimbangkan zat gizi yang keluar dari dan yang masuk ke dalam tubuh (Depkes,2014).

4. Mempertahankan dan memantau Berat Badan (BB) normal

Bagi orang dewasa salah satu indikator yang menunjukkan bahwa telah terjadi keseimbangan zat gizi di dalam tubuh adalah tercapainya Berat Badan yang normal, yaitu Berat Badan yang sesuai untuk Tinggi Badannya. Indikator tersebut dikenal dengan Indeks Masa Tubuh (IMT). Oleh karena itu, pemantauan BB normal merupakan hal yang harus menjadi bagian dari ‘Pola Hidup’ dengan ‘Gizi Seimbang’, sehingga dapat mencegah penyimpangan BB dari BB normal, dan apabila terjadi penyimpangan dapat segera dilakukan

langkah-langkah pencegahan dan penanganannya. Bagi bayi dan balita indikator yang digunakan adalah perkembangan berat badan sesuai dengan pertambahan umur. Pemantauannya dilakukan dengan menggunakan KMS (Depkes,2014).

Dari uraian penjelasan diatas disimpulkan bahwa empat pilar tersebut yang sudah dijelaskan dalam pedoman umum gizi seimbang harus kita terapkan dalam kehidupan sehari hari. Empat pilar tersebut berisi

- 1) mengkonsumsi makanan beragam, dalam satu menu makanan yang kita konsumsi harus memiliki beraneka ragam jenis pangan dan tidak hanya satu jenis makanan yang mendominasi dalam sebuah menu makanan tersebut.
- 2) membiasakan hidup bersih, pilar ini sangat penting juga untuk anak usia dini yang rentan akan penyakit, dengan adanya pembelajaran membiasakan hidup bersih maka kesehatan anak akan terjaga pula.
- 3) melakukan aktivitas fisik, dalam pilar ini pembiasaan berolahraga setiap harinya sangat penting dan membantu guna memperlancar sistem metabolisme dalam tubuh.
- 4) mempertahankan dan memantau berat badan (BB) normal, dengan adanya pemantauan berat badan maka anak akan terhindar dari gizi buruk.

b. Pesan Umum Gizi Seimbang

Dalam pesan gizi seimbang ini ditujukan kepada masyarakat umum dan dalam kondisi yang sehat. Berikut ini merupakan pesan-pesan dalam pedoman umum gizi seimbang :

1. Syukuri dan nikmati anekaragam makanan
2. Banyak makan sayuran dan cukup buah-buahan
3. Biasakan mengkonsumsi lauk pauk yang mengandung protein tinggi
4. Biasakan mengkonsumsi anekaragam makanan pokok
5. Batasi konsumsi makanan manis, asin dan berlemak
6. Biasakan sarapan
7. Biasakan minum air putih yang cukup
8. Biasakan membaca label pada kemasan pangan
9. Cuci tangan pakai sabun dengan air bersih mengalir
10. Lakukan aktivitas fisik yang cukup dan pertahankan berat badan normal (Depkes, 2014).

6. Pengertian Anak Usia Dini

Anak usia dini berada dalam masa keemasan disepanjang rentang usia perkembangan manusia. Menurut Iis Wulandari dalam Montesori dan Hainstock (2013) mengatakan bahwa masa ini merupakan periode sensitif (sensitive periods), selama masa inilah anak secara khusus mudah menerima stimulus-stimulus dari

lingkungannya. Sedangkan menurut Undang-Undang Nomor 20 tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional pada Pasal 28 ayat 1 disebutkan bahwa yang termasuk anak usia dini adalah anak yang masuk dalam rentang usia 0-6 tahun.

Dengan pengertian diatas dijelaskan bahwa anak usia dini merupakan anak yang berusia 0-6 tahun yang harus diberi stimulasi dari berbagai aspek lingkungannya, masa dalam usia tersebut merupakan masa keemasan atau *golden age* dimana masa pertumbuhan dan perkembangan sangat pesat dan cepat sehingga sebagai orangtua dan pendidik tidak boleh sembarang memberikan stimulasi yang tidak baik atau buruk karena akan berdampak pada pertumbuhan dan perkembangan anak.

B. *Nutrition Pop-Up Book*

1. Media Pembelajaran

a. Pengertian Media Pembelajaran

Kata “media” berasal dari bahasa Latin *medius* yang berarti ‘tengah’, ‘perantara’ atau ‘pengantar’. Gerlach & Ely dalam Azhar Arsyad (2007) mengatakan bahwa media adalah manusia, materi atau kejadian yang membangun kondisi yang membuat peserta didik mampu memperoleh pengetahuan, keterampilan atau sikap. Dalam proses pembelajaran, media sering diartikan sebagai alat-alat

grafis, fotografis atau elektronis untuk menangkap, memproses dan menyusun kembali informal visual atau verbal.

Sedangkan Gagne dan Briggs dalam Azhar Arsyad (2007) mengatakan bahwa media pembelajaran meliputi alat yang secara fisik digunakan untuk menyampaikan isi materi pengajaran. Dengan kata lain media merupakan komponen sumber belajar atau wahana fisik yang mengandung materi instruksional di lingkungan siswa yang dapat merangsang siswa untuk belajar. Menurut Suwardi dalam Schramm (2011) mengemukakan bahwa media pembelajaran adalah teknologi pembawa pesan yang dapat dimanfaatkan untuk keperluan pembelajaran.

Dari beberapa penjelasan diatas, dapat disimpulkan bahwa media pembelajaran merupakan media atau alat perantara yang digunakan dalam kegiatan pembelajaran dapat mempengaruhi terhadap efektivitas pembelajaran.

b. Ciri-Ciri Media Pembelajaran

Ahmad Rohani (19971) menyatakan bahwa ciri-ciri media sebagai berikut:

1. Media berhubungan dengan alat peraga, baik secara langsung maupun tidak langsung

2. Media dapat digunakan dalam proses komunikasi instruksional
3. Media merupakan suatu alat yang efektif
4. Media memiliki muatan normatif bagi pendidikan
5. Media berkaitan dengan metode mengajar

Sedangkan Gerlach dan Ely dalam Azhar Arsyad (2007) menyebutkan bahwa media mempunyai tiga ciri yaitu:

1. Ciri Fiksatif, artinya media tersebut mempunyai kemampuan merekam, menyimpan, melestarikan dan merekonstruksi peristiwa atau objek.
2. Ciri Manipulatif, yaitu media dapat diedit dengan menghilangkan bagian yang tidak diperlukan, hanya menampilkan bagian-bagian yang penting dari suatu kejadian. Dari hasil pengeditan tersebut, media dapat menampilkan suatu proses kejadian secara detail.
3. Ciri Distributif, merupakan kemungkinan suatu kejadian dapat ditransportasikan melalui ruang dan dapat disajikan secara bersamaan. Informasi yang ada dalam media dapat diproduksi berulang kali.

Berdasarkan penjelasan diatas, ciri media dapat dijadikan landasan untuk menentukan suatu objek tersebut termasuk sebagai media atau bukan media. Apabila ciri-ciri

media dapat terpenuhi yakni berhubungan dengan alat peraga, berkaitan dengan metode mengajar, mempunyai ciri fiksatif, distributif dan manipulatif maka media akan bermanfaat dalam kegiatan belajar mengajar (KBM).

c. Jenis Media Pembelajaran

Perkembangan media pembelajaran mengikuti perkembangan teknologi. Berdasarkan perkembangan teknologi tersebut, media dikelompokkan dalam beberapa jenis. Leshin, Pollock & Reigeluth dalam Azhar Arsyad (2007) mengelompokkan media ke dalam lima jenis sebagai berikut :

1. Media berbasis manusia yakni guru, instruktur.
2. Media berbasis cetak yakni buku, lembaran lepas, modul.
3. Media berbasis visual yakni buku, bagan, grafik.
4. Media berbasis audio-visual yakni video, film, televisi.
5. Media berbasis komputer yakni interaktif video

Sedangkan Kemp dan Dayton dalam Azhar Arsyad (2005) membagi media ke dalam delapan jenis media, yaitu media cetakan, media pajang, overhead transparencies, rekaman audiotape, seri slide dan filmstrip, penyajian multi-image, rekaman video dan film hidup dan komputer.

Berdasarkan penjelasan diatas, secara umum media pembelajaran dapat dibedakan menjadi 3 yaitu media visual, media audio dan media audio visual yang akan dijabarkan sebagai berikut :

1. Media visual

a) Media yang tidak diproyeksikan

Yang termasuk dalam media yang tidak diproyeksikan adalah media grafis seperti sketsa, *Pop-Up*, gambar atau foto; model seperti torso; dan media realita

b) Media proyeksi

Yang termasuk dalam media proyeksi adalah OHP, film bingkai.

2. Media audio

Media yang termasuk audio yakni radio, rekaman.

3. Media audio visual

Media yang termasuk audio visual yakni video, komputer, film.

Berdasarkan penjelasan diatas, dapat diketahui bahwa terdapat beberapa jenis media seperti media audio, media visual, media audio visual, multimedia, dan lain-lain. Pengklasifikasian media tersebut dapat membantu guru dalam memilih media pembelajaran.

Dalam penelitian ini dilakukan pengembangan salah satu jenis media yakni media visual yang tidak diproyeksikan. Media visual adalah media yang menyajikan fakta, ide atau gagasan melalui penyajian kata-kata, kalimat dan gambar.

d. Fungsi Media Pembelajaran.

Penggunaan media dapat membantu mengefektifkan proses pembelajaran dan penyampaian materi pembelajaran. Selain itu media juga dapat membantu siswa meningkatkan pemahaman, menyajikan materi pelajaran dengan menarik serta memudahkan dalam menerima materi pelajaran. Levied dan Lentz dalam Azhar (2007) mengemukakan fungsi media pembelajaran sebagai berikut :

1. Fungsi atensi, yaitu media dapat menarik dan mengarahkan perhatian siswa untuk berkonsentrasi kepada isi pelajaran yang berkaitan dengan makna visual yang ditampilkan atau menyertai teks materi pelajaran.
2. Fungsi afektif, yaitu dapat terlihat dari tingkat kenyamanan siswa ketika belajar (atau membaca) teks yang bergambar
3. Fungsi kognitif, media terlihat dari temuan penelitian yang mengungkapkan bahwa lambang visual atau gambar memperlancar pencapaian tujuan untuk memahami dan

mengingat informasi atau pesan yang terkandung dalam gambar.

4. Fungsi kompensatoris, media visual berfungsi untuk mengakomodasikan siswa yang lemah dan lambat menerima dan memahami isi pelajaran yang disajikan dengan teks atau disajikan secara verbal.

Dengan penggunaan media maka tujuan pembelajaran akan mudah tercapai. Fungsi dari penggunaan media dapat dicapai secara maksimal jika guru dapat memilih dan menggunakan media secara tepat dan sesuai dengan kebutuhan pembelajaran.

e. Manfaat Media Pembelajaran

Sedangkan menurut Rayandra Asyhar (2012) manfaat media pembelajaran adalah sebagai berikut :

1. Memberikan informasi yang akurat dan terbaru
2. Menambah kemenarikan tampilan materi sehingga meningkatkan motivasi dan minat serta mengambil perhatian peserta didik untuk focus mengikuti materi yang disajikan
3. Merangsang peserta didik untuk berfikir kritis, menggunakan kemampuan imajinasinya, bersikap dan berkembang lebih lanjut sehingga lebih kreatif

4. Media dapat meningkatkan efisiensi proses pembelajaran, karena dengan menggunakan media dapat menjangkau peserta didik di tempat yang berbeda-beda
5. Dapat memecahkan masalah pendidikan.

f. Kriteria dalam memilih Media Pembelajaran

Nana Sudjana dan Ahmad Rivai (2017) mengemukakan beberapa hal yang perlu diperhatikan dalam memilih media pembelajaran, yakni sebagai berikut :

1. Ketepatan dengan tujuan pengajaran. Pemilihan media didasarkan pada tujuan-tujuan instruksional yang telah ditetapkan.
2. Mendukung isi bahan pelajaran. Materi pembelajaran yang bersifat fakta maupun konsep memerlukan media agar siswa mudah dalam memahami materi.
3. Mudah dalam memperoleh media. Media yang akan digunakan oleh guru mudah didapat dan mudah digunakan dalam pembelajaran.
4. Keterampilan guru dalam menggunakan media. Setidaknya guru harus mampu dalam menggunakan media dalam proses pembelajaran sehingga dapat meningkatkan kualitas pembelajaran.

5. Tersedianya waktu dalam menggunakannya sehingga penggunaan media menjadikan proses pembelajaran menjadi efektif dan efisien.
6. Sesuai dengan perkembangan siswa. Pemilihan media hendaknya disesuaikan dengan perkembangan siswa agar siswa mudah dalam memahami materi menggunakan media yang tepat.

Selain kriteria pemilihan media diatas, Azhar Arsyad (2007) mengemukakan kriteria media berbasis visual, yakni sebagai berikut :

1. Usahakan visual yang sederhana. Penggunaan gambar realistik haruslah hati-hati agar tidak mengganggu perhatian siswa atau guru.
2. Visual digunakan untuk menekankan informasi sasaran
3. Gunakan grafik untuk menggambarkan ikhtisar keseluruhan materi sebelum menyajikan pelajaran yang digunakan oleh siswa.
4. Sajian visual diulangi dan libatkan siswa untuk menambah daya ingat
5. Hindari visual yang tidak berimbang
6. Tekankan kejelasan dan ketepatan dalam semua visual
7. Visual yang diproyeksikan harus dapat terbaca dan mudah dibaca

8. Visual, khususnya diagram, amat membantu untuk mempelajari materi yang agak kompleks
9. Visual yang dimaksudkan untuk mengkomunikasikan gagasan khusus
10. Unsur-unsur pesan dalam visual harus ditonjolkan
11. Keterangan gambar harus disiapkan secara matang
12. Warna harus digunakan secara realistic
13. Warna dan pemberian bayangan digunakan untuk mengarahkan perhatian dan membedakan masing-masing komponen.

Sedangkan Trianto (2010) menjelaskan tentang beberapa prinsip dalam pemilihan media yakni:

- Harus ada kejelasan tentang maksud dan tujuan pemilihan tersebut.
- Media yang dipilih harus dikenalkan sifat dan cirinya
- Adanya sejumlah media yang dapat diperbandingkan karena pemilihan media merupakan proses pengambilan keputusan dari adanya alternatif pemecahan yang dituntut oleh tujuan.

Adanya kriteria pemilihan media, dapat memudahkan guru dalam memilih media yang sesuai dengan materi serta memudahkan guru dalam menggunakan media untuk membantu

dalam pelaksanaan proses pembelajaran. Melalui penggunaan media diharapkan dapat meningkatkan kualitas proses pembelajaran yang akan berdampak pada kualitas hasil belajar siswa.

2. *Pop-Up Book*

a. *Pengertian Pop-Up*

Kata “*Pop-Up*” berasal dari kata bahasa Inggris yang berarti “Muncul Keluar”, sedangkan menurut Nila dalam Bluemel dan Taylor (2014) pengertian pop-up book adalah sebuah buku yang menampilkan potensi untuk bergerak dan interaksinya melalui penggunaan kertas sebagai bahan lipatan, gulungan, bentuk, roda atau putarannya. Pengertian lain menurut Montanaro (2009) pop-up book merupakan sebuah buku yang memiliki bagian yang dapat bergerak atau memiliki unsur 3 dimensi. Sedangkan Menurut Jatu dalam Dzuanda (2015) Pop-Up Book adalah sebuah buku yang memiliki bagian yang dapat bergerak atau memiliki unsur 3 dimensi serta memberikan visualisasi cerita yang menarik, mulai dari tampilan gambar yang dapat bergerak ketika halamannya dibuka.

b. Manfaat Media *Pop-Up Book*

Menurut Jatu dalam Dzuanda (2015), media pop-up book memiliki berbagai manfaat yang sangat berguna, yaitu :

1. Mengajarkan anak untuk lebih menghargai buku dan memperlakukannya dengan lebih baik.
2. Mendekatkan anak dengan orang tua karena pop-up book memiliki bagian yang halus sehingga memberikan kesempatan untuk orang tua untuk duduk bersama dengan putra-putri mereka dan menikmati cerita (mendekatkan hubungan antara orang tua dan anak).
3. Mengembangkan kreativitas anak.
4. Merangsang imajinasi anak.
5. Menambah pengetahuan hingga memberikan penggambaran bentuk suatu benda (pengenalan benda).

Sedangkan Menurut Bluemel dan Taylor (2012) menyebutkan beberapa kegunaan atau manfaat media pop-up book, yaitu:

1. Untuk mengembangkan kecintaan anak muda terhadap buku dan membaca.
2. Bagi peserta didik anak usia dini untuk menjembatani hubungan antara situasi kehidupan nyata dan simbol yang mewakilinya.

3. Bagi siswa yang lebih tua atau siswa berbakat dan memiliki kemampuan dapat berguna untuk mengembangkan kemampuan berfikir kritis dan kreatif.
4. Bagi yang enggan membaca, anak-anak dengan ketidakmampuan belajar bahasa Inggris sebagai bahasa kedua dapat membantu siswa untuk menangkap makna melalui perwakilan gambar yang menarik dan untuk memunculkan keinginan serta dorongan membaca secara mandiri dengan kemampuannya untuk melakukan hal tersebut secara terampil.

Berdasarkan penjelasan tersebut, dapat ditarik kesimpulan bahwa manfaat media pembelajaran adalah mengajarkan anak untuk lebih menghargai buku, mengembangkan kecintaan anak terhadap budaya membaca, menambah pengetahuan dan masih banyak kegunaan dan manfaat media *Pop-Up* lainnya yang dapat mengubah pengetahuan anak.

c. Jenis-jenis *Pop-Up Book*

Menurut Annisarti dalam Dzuanda (2011) jenis-jenis *pop up book* sebagai berikut, (a) *transformations*, yaitu bentuk tampilan yang terdiri dari potongan-potongan pop-up yang disusun secara vertical, (b) *volvelles*, yaitu bentuk tampilan yang menggunakan unsur lingkaran dalam pembuatannya, (c) *peepshow*, yaitu tampilan yang tersusun dari serangkaian tumpukan kertas yang disusun bertumpuk menjadi satu sehingga menciptakan ilusi kedalaman dan perspektif, (d) *pull-tabs*, yaitu sebuah tab kertas geser atau bentuk yang ditarik dan didorong untuk memperlihatkan gerakan gambaran baru, (e) *carousel*, teknik ini didukung dengan tali, pita atau kancing yang apabila dibuka dan dilipat kembali berbentuk benda yang kompleks, (f) *box and cylinder*, adalah gerakan sebuah kubus atau tabung yang bergerak naik dari tengah halaman ketika halaman dibuka.

Menurut David A. Carter dalam Inga Pramukti (2015) menyatakan bahwa jenis-jenis buku pop up ada beberapa macam, diantaranya :

1. *Transformation*

Transformation merupakan suatu jenis buku pop up yang pada penggunaannya dengan cara digeser atau di tarik untuk melihat gambar atau halaman selanjutnya

2. *Volvelles*

Vollveles merupakan salah satu jenis buku yang berbentuk bundar, yang cara penggunaannya dengan memutar bagiannya untuk melihat gambar atau tulisan selanjutnya

3. *Tunnel books*

Buku Tunnel terdiri dari satu set halaman terikat dengan lipatan di setiap sisi dan dilihat melalui lubang. lubang di setiap halaman memungkinkan pemirsa untuk melihat keseluruhan dari buku , untuk mendapatkan kesan 3 dimensi

4. *Flip book*

Sebuah buku flip terdiri dari tumpukan gambar yang terkait di mana setiap halaman sedikit diubah sehingga ketika buku ini di balik akan terlihat gambar yang seolah-olah bergerak.

5. *Flap book*

Flap book merupakan jenis buku yang didalam satu halamannya terdiri dari bererapa lapisan gambar.

Berdasarkan pendapat para ahli, dapat disimpulkan bahwa jenis-jenis teknik *Pop-Up Book* memiliki beberapa teknik yaitu *transformation* yang berarti potongan-potongan pop-up yang disusun secara vertikal yang dapat digeser atau ditarik, *Volvelles* tampilan yang menggunakan unsur lingkaran yang penggunaannya diputar, dan masih banyak lagi yang tentunya sudah dijelaskan dari pendapat beberapa ahli tersebut. Peneliti menyimpulkan pula bahwa jenis pop-up book yang akan dibuat oleh peneliti berupa *transformation* yang merupakan jenis yang dapat ditarik maupun digeser.

d. Pengertian *Nutrion Pop-Up Book*

Nutrion sendiri merupakan kata yang berasal dari bahasa Inggris yang berarti “Gizi”, sedangkan *Pop-Up Book* merupakan buku 3 dimensi yang dapat timbul ketika dibuka. Buku ini berisikan 12 halaman tentang gizi seimbang namun dikemas secara sederhana agar anak mampu memahami isi dari buku tersebut. Adapun isi dari buku ini tentang penjelasan tentang 4 Pilar Gizi Seimbang. Masing masing pilar tersebut yaitu mengkonsumsi makanan yang beranekaragam, membiasakan perilaku hidup bersih dan sehat, melakukan aktivitas fisik dan memantau berat

badan. Buku ini berukuran A3 yang memiliki pemilihan warna yang sesuai dengan anak, terutama anak usia 5-6 tahun. Penjelasan dari buku ini juga dibuat dengan seringan dan sesimple dengan penggunaan bahasa anak, dalam buku ini pula terdapat cerita yang berbeda dari setiap halaman. Pembuatan cerita disertai dengan dialog-dialog sederhana yang sesuai dengan permasalahan yang dihadapi anak sehari-hari.

C. PENELITIAN YANG RELEVAN

Pada dasarnya suatu penelitian yang akan dibuat akan memperhatikan penelitian lain yang dapat dijadikan rujukan dalam mengadakan penelitian adapun penelitian lain yang hampir sama yaitu

1. Penelitian yang dilakukan oleh Dahlia Rahmawati tentang peningkatan pemahaman gizi seimbang pada anak melalui kegiatan membentuk kreasi makanan di kelompok B TK Darul Ulum Ngembalrejo Kecamatan Bae Kabupaten Kudus pada tahun 2013. Peneliti melakukan penelitian dengan melakukan kegiatan membentuk kreasi makanan yang dilaksanakan dalam 3 siklus, pada siklus pertama anak mampu mengkreasi bentuk makanan sebesar 35%. Pada siklus 2 anak mengalami peningkatan sebesar 58%. Pada siklus 3 mengalami peningkatan sebesar 82%. Artinya bahwa ada peningkatan pemahaman gizi seimbang dengan adanya kegiatan kreasi makanan

tersebut. Keterkaitan penelitian ini dengan penelitian yang dilaksanakan oleh peneliti yaitu sama-sama bertujuan untuk menanamkan atau meningkatkan pemahaman gizi seimbang, namun bedanya penelitian ini menggunakan kegiatan kreasi membentuk makanan berbeda dengan penulis yang menggunakan media pembelajaran sebagai sarana penunjang pemahaman gizi seimbang.

2. Penelitian yang dilakukan oleh Marisa (2014) tentang pengaruh pendidikan gizi melalui komik gizi seimbang terhadap pengetahuan dan sikap pada siswa SDN Bendungan di Semarang juga menyatakan bahwa media merupakan alasan utama penyebab peningkatan pengetahuan dan sikap tentang gizi seimbang. Dalam penelitian ini dijelaskan bahwa media komik merupakan salah satu media yang efektif dalam membuat peserta didik lebih mengerti akan sebuah informasi atau materi sehingga lebih mudah dipahami. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa adanya peningkatan pengetahuan gizi seimbang yang terjadi pada kelompok perlakuan yang diberikan komik dan memiliki peningkatan yang lebih besar dibandingkan kelompok perlakuan yang hanya diberikan komik saja tanpa adanya pendampingan. Sedangkan, perubahan sikap gizi seimbang yang terjadi kurang menunjukkan perbedaan yang bermakna. Persamaan pada penelitian ini yaitu sama-sama mengenalkan tentang gizi. Penelitian yang dilakukan Marisa ini menyampaikan tentang pendidikan gizi, namun perbedaannya yaitu penulis lebih fokus pada

gizi seimbang. Perbedaan lainnya yaitu terletak pula pada media pembelajaran yang digunakan saat pelaksanaan penelitian, sama-sama menggunakan media cetak, namun berbeda jenisnya.

3. Penelitian yang dilakukan oleh Cahya Destiyani tentang pengaruh edukasi gizi menggunakan media *finger puppets* terhadap konsumsi buah dan sayur pada anak kelompok A di Taman Kanak-Kanak Negeri Pembina Pontianak Barat. Berdasarkan hasil pengamatan dan tindakan yang telah dilakukan pada penelitian ini, maka dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut: Edukasi gizi menggunakan media *finger puppets* terhadap konsumsi buah dan sayur pada anak kelompok A dapat dikategorikan mulai membaik. Hal ini dikarenakan adanya edukasi gizi menggunakan media *finger puppets* terdapat pengaruh konsumsi buah dan sayur akan tetapi dapat dikatakan tidak berpengaruh dari hasil signifikan terhadap minat anak dalam mengkonsumsi buah dan sayur. Hasil edukasi gizi menggunakan media *finger puppets* yang dilakukan sebelum dan sesudah perlakuan adalah t hitung adalah $-5,036$ dengan tingkat sig. (2-tailed) = $0,001$ sehingga nilai t tabel = $2,228$ pada taraf signifikansi ($\alpha = 0,05$), dengan hasil tersebut berarti tidak ada pengaruh edukasi gizi menggunakan media *finger puppets* terhadap konsumsi buah dan sayur pada anak. Penelitian yang telah dilakukan ini memiliki persamaan yaitu sama-sama mengenalkan tentang gizi, namun perbedaannya yaitu penulis lebih fokus pada gizi seimbang. Perbedaan lainnya yaitu terletak pula

pada media pembelajaran yang digunakan saat pelaksanaan penelitian, sama-sama menggunakan media pembelajaran, namun yang digunakan oleh Cahya yaitu *finger puppets* sedangkan penulis menggunakan media *Pop-Up Book*.

4. Penelitian kedua yaitu dilakukan oleh Tisna Umi Hanaifah tentang pemanfaatan media Pop-Up Book berbasis tematik untuk meningkatkan kecerdasan verbal-linguistik anak usia 4-5 tahun (studi eksperimen di TK Negeri Pembina Bulu Temanggung) pada tahun 2014. Peneliti melakukan penelitian dengan memberikan tes yang digunakan untuk mengukur kemampuan anak di kedua kelompok. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebelum diberikan perlakuan, tingkat kecerdasan verbal-linguistik kelompok kontrol dan eksperimen dapat dikatakan masih rendah yang dapat dilihat dari data pretest yang rata-rata masih rendah. Sedangkan setelah diberikannya perlakuan dengan menggunakan media pop-up book berbasis tematik, skor posttest pada kelompok eksperimen lebih tinggi dibanding kelompok kontrol yang tanpa menggunakan media pop-up book. Artinya bahwa, dengan adanya media pop-up berbasis tematik dapat meningkatkan kecerdasan verbal-linguistik di sekolah tersebut. Penelitian yang dilakukan Tisna yaitu menggunakan media pop-up yang berarti memiliki kesamaan dalam jenis media yang digunakan untuk penelitian, namun perbedaannya yaitu Tisna melakukan penelitian

tersebut untuk meningkatkan kecerdasan verbal-linguistik anak usia 4-5 tahun.

5. Nila Rahmawati melakukan penelitian pada tahun 2014 yang berjudul pengaruh media *Pop-Up Book* terhadap penguasaan kosakata anak usia 5-6 tahun di TK Putera Harapan Surabaya, Ada pengaruh media pop-up book terhadap penguasaan kosakata anak usia 5-6 tahun di TK Putera Harapan. Hal ini dapat dilihat dari hasil perhitungan uji-t yang menunjukkan bahwa adanya peningkatan yang signifikan. Dengan demikian dinyatakan terdapat perbedaan yang signifikan dalam penguasaan kosakata antara kelompok yang menggunakan media *pop-up book* dengan kelompok yang tidak menggunakan media *pop-up book* di TK Putera Harapan Surabaya. Hal ini karena penggunaan pop-up book dalam pembelajaran didukung oleh gambar yang warna-warni serta memiliki dimensi sehingga visualisasi cerita lebih menarik yang memungkinkan anak lebih menaruh perhatian dan menimbulkan kesan pada saat pembelajaran. Penelitian ini memiliki persamaan yaitu sama-sama menggunakan media pembelajaran yang sama yaitu media pop-up namun ada perbedaan pula dalam penelitian yang dilakukan Nila, yaitu penelitian ini bertujuan untuk pengenalan penguasaan kosakata.

Dapat disimpulkan bahwa penelitian ini, diambil dari enam sebelumnya. Terdapat persamaan dan perbedaan pada penelitian ini dengan enam penelitian tersebut. Persamaan yang paling signifikan adalah beberapa

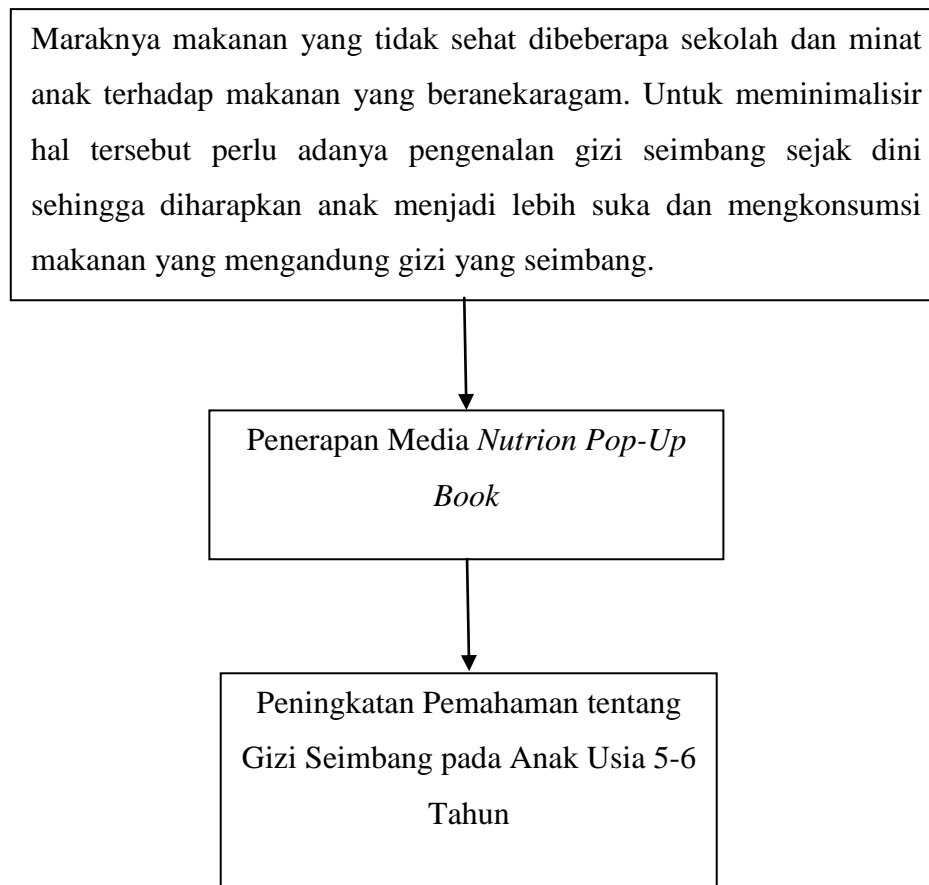
penelitian sama-sama menggunakan media *Pop-Up* dan sama-sama memiliki tujuan yang sama untuk pengenalan gizi. Perbedaan antara penelitian ini dengan enam penelitian tersebut terletak pada penerapan media *Pop-Up Book* sebagai media untuk peningkatan pemahaman gizi seimbang pada anak usia 5-6 tahun.

D. KERANGKA BERFIKIR

Di lembaga RA Al Iman Banaran belum banyak tersedia media pembelajaran yang mengenalkan tentang gizi seimbang pada anak, sangat disayangkan sekali karena gizi merupakan hal terpenting dalam kesehatan tubuh. Terlebih didepan sekolah ini terdapat penjual makanan yang kurang bergizi, seperti gorengan sosis, mie instan dkk. Maka dari itu dengan adanya pengenalan gizi seimbang secara sederhana melalui gambar-gambar yang ada dalam *Pop-Up Book* diharapkan dapat membuat anak menjadi lebih ingin tau tentang gizi dan dapat memberikan pemahaman secara sederhana yang dikemas secara menarik dan variatif.

Berdasarkan judul penelitian yaitu : “Pemahaman Gizi Seimbang Anak Usia 5-6 Tahun berdasarkan penerapan *nutrition Pop-Up Book* di RA Al Iman Banaran” terdapat dua variabel yaitu variabel dependen dan variabel independen. Variabel dependen dari penelitian ini yaitu pemahaman tentang gizi seimbang dan variabel independen yaitu *Nutrition Pop-Up Book*. Keterkaitan dalam dua variabel ini sudah dijelaskan dalam landasan teori.

Dari uraian tersebut, maka kerangka berfikir dalam penelitian ini dapat digambarkan sebagai berikut:



E. HIPOTESIS PENELITIAN

Berdasarkan landasan teori diatas, maka dapat dibuat rumusan hipotesis yaitu :

H_0 : *Nutrion Pop-Up Book* tidak terdapat perbedaan pemahaman gizi seimbang pada anak usia dini.

H_a : *Nutrion Pop-Up Book* terdapat perbedaan pemahaman gizi seimbang pada anak usia dini.

BAB V

PENUTUP

A. Simpulan

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan di RA Al Iman Banaran mengenai pemahaman gizi seimbang melalui *Nutrition Pop-Up Book* anak usia 5-6 tahun dapat ditarik kesimpulan bahwa ada pengaruh perbedaan yang signifikan. Hal tersebut ditunjukkan adanya nilai rata-rata pemahaman gizi seimbang anak usia 5-6 tahun di RA Al Iman Banaran sebelum dan sesudah diberikan perlakuan atau *treatment* menggunakan media *Nutrition Pop-Up Book*, yaitu dari 58,00 menjadi 100,56. Besarnya peningkatan yaitu 42,56. Besarnya peningkatan tersebut sesuai dengan perubahan perilaku dan pemahaman yang terlihat secara nyata. Pesan yang disampaikan dalam buku tersebut yang berisi empat pilar gizi seimbang, namun perubahan yang terjadi secara signifikan yaitu hanya terjadi pada tiga pilar gizi seimbang, yaitu makanan yang beranekaragam, membiasakan perilaku hidup bersih, dan melakukan aktivitas fisik. Perubahan yang tidak terjadi yaitu pada pemahaman tentang memantau dan mempertahankan berat dan tinggi badan.

B. Saran

1. Bagi Sekolah

- a. Sekolah hendaknya memfasilitasi buku-buku tentang gizi seimbang untuk menambah pemahaman anak tentang gizi seimbang
- b. Perlunya tambahan gambar atau slogan tentang gizi seimbang yang ditempel di tembok atau dinding-dinding kelas.
- c. Perlu adanya edukasi gizi untuk orangtua yang bisa dijadwalkan menjadi agenda kegiatan bulanan rutin guna memperjelas tentang pemahaman gizi seimbang agar orang tua bisa memilah dan memilih mana makanan dan kegiatan apa sajakah yang mampu menunjang pertumbuhan dan perkembangan anak.

2. Bagi Guru

Guru sebagai pendidik diharapkan dapat melanjutkan kegiatan menggunakan media *Nutrition Pop Up Book* pada saat pembelajaran khususnya untuk meningkatkan pemahaman gizi seimbang anak. Guru juga diharapkan mampu mengembangkan media yang lebih menarik, variatif, dan inovatif khususnya untuk penggunaan buku sehingga anak lebih antusias dan tertarik dalam mengikuti kegiatan di kelas.

3. Bagi Peneliti

Hendaknya dapat menindaklanjuti penelitian ini dengan memperbaiki proses kegiatan pembelajaran sehingga lebih efektif dan bervariasi. Variasi tersebut bisa dilakukan dengan mengembangkan media-media buku lainnya tentang gizi seimbang. Peneliti juga jika ingin menindaklanjuti penelitian diharapkan dapat memberikan inovasi lainnya dalam pemilihan bahan pembuatan buku tersebut, misalnya dari kain, atau dari bahan daur ulang yang bisa dipakai untuk halaman buku. Cerita yang digunakan dalam buku juga harus dikembangkan lebih baik lagi dan bahasa yang digunakan lebih simple dan ringan agar anak lebih bisa memahami pesan yang disampaikan dalam buku tersebut.

DAFTAR PUSTAKA

- Almatsier, Sunita. (2013). *Prinsip Dasar Ilmu Gizi*. Jakarta: Penerbit PT Gramedia Pustaka Utama.
- Arikunto, Suharsimi. (2002). *Prosedur Penelitian : Suatu Pendekatan Praktek Edisi Revisi V*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Arikunto, Suharsimi. (2010). *Prosedur Penelitian: Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta : Rineka Cipta.
- Arsyad, Azhar. (2003). *Media pembelajaran*. Jakarta: PT.Raja Grafindo persada.
- Arsyad, Azhar. (2007). *Media Pembelajaran*. Jakarta : PT Raja Grafindo Persada.
- Bakhtawar, Edho. (2015). Pembuatan Ilustrasi Buku *Pop-Up* sebagai media pengenalan huruf dan nama-nama binatang pada anak usia dini. *Tugas Akhir*, Universitas Negeri Semarang.
- Chaplin, J.P. 2002. *Kamus Psikologi*. Jakarta : Raja Grafinda Persada.
- Departemen Pendidikan Nasional. (1996). *Kamus Besar Bahasa Indonesia*. Jakarta: Balai Pustaka.
- Departemen Kesehatan RI. (2014). *Pedoman Umum Gizi Seimbang*. Jakarta: Departemen Kesehatan RI.
- Departemen Kesehatan RI. (2013). *Pedoman Pangan Jajanan Anak Sekolah Untuk Pencapaian Gizi Seimbang*. Jakarta: Direktorat Standarisasi Produk Pangan.
- Destiyani, Cahya. (2015). “Pengaruh Edukasi Gizi Menggunakan Media *Finger Puppets* Terhadap Konsumsi Buah Dan Sayur Pada Anak Kelompok A Taman Kanak-Kanak Negeri Pembina Pontianak Barat”. *Jurnal Ilmu Pendidikan*. Universitas Negeri Muhammadiyah Pontianak. (diakses pada tanggal 28 Februari 2018).
- Dzuanda. (2011). “Perancangan Buku Cerita Anak Pop-Up Tokoh-Tokoh Wayang Berseri, Seri Gatotkaca”. *Jurnal Library ITS Undergraduate, Online*, (<http://library.its.undergraduate.ac.id>, diakses pada 5 Maret 2018).
- Hikmawati, Isna. (2012). *Ilmu Dasar Keperawatan (IDK)*. Yogyakarta : Nuha Medika.

- Hanifah, U.T. (2014). "Pemanfaatan Media Pop-Up Book Berbasis Tematik untuk Meningkatkan Kecerdasan Verbal-Linguistik Anak Usia 4-5 Tahun". *Journal of Early Childhood Education Papers (BELIA)*. 3 (2), 47-54.
- Marisa, Nuryanto. (2014). "Pengaruh Pendidikan Gizi Melalui Komik Gizi Seimbang Terhadap Pengetahuan Dan Sikap Pada Siswa SDN Bendungan Di Semarang". *Jurnal of Nutrition College*, Vol 3 No 4. Universitas Diponegoro.
- Montanaro, Ann. (2009). *A Concise History of Pop-Up and Movable Books*. www.libraries.rutger.edu. (diakses pada tanggal 2 April 2018)
- Muchtadi, Deddy. (2009). *Pengantar Ilmu Gizi*. Bandung : Alfabeta.
- Myrnawati, Anita. (2015). "Pengaruh pengetahuan gizi, status sosial ekonomi, gaya hidup dan pola makan terhadap status gizi anak", *Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*. Vol 10 Edisi 2, November 2016.
- Nakita, dkk. (2009). *Memompa Kecerdasan Sejak Dini*. Jakarta : PT Penerbitan Sarana Bobo.
- Purwanto, Ngalim. 2009. *Prinsip-Prinsip dan Teknik Evaluasi Pengajaran*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.
- Pramesti, Jatu. (2015). "Pengembangan Media Pop-Up Book tema Peristiwa untuk kelas III SD". *Jurnal Pendidikan Guru dan Sekolah Dasar*, Edisi 16 Tahun ke IV.
- Pramukti, Inggga. (2015). "Pengembangan Media Buku *Pop-Up* Cita-Citaku untuk Siswa Kelompok B TK Mardi Putera Wonosobo". *Skripsi*. Universitas Negeri Yogyakarta.
- Proverawati, Atikah, Kusumawati, Erna. (2011). *Ilmu Gizi Keperawatan Dan Gizi Kesehatan*. Yogyakarta : Nuha Medika.
- Rahmawati, Nila. (2014). "Pengaruh Media Pop-Up Book Terhadap Penguasaan Kosakata Anak Usia 5-6 Tahun di TK Putera Harapan Surabaya". www.unesa.ac.id. (diakses pada tanggal 15 Maret 2018).
- Rahmawati, Dahlia. (2013). "Peningkatan Pemahaman Gizi Seimbang pada Anak melalui Kegiatan Membentuk Kreasi Makanan di Kelompok B TK Darul Ulum Ngembalrejo Kecamatan Bae Kabupaten Kudus". *Skripsi*, Universitas Negeri Semarang.
- S.A, Ogunrinade. (2014). "*The Incidence of Malnutrition in Children (Age 0-5 Yrs)*". *Journal of Agriculture and Life Sciences*. Vol. 1, No.2.

- Sudjana, Nana. (2009). *Dasar-Dasar Proses Belajar Mengajar*. Bandung: Sinar Baru Algensindo.
- Sudjana, Nana. dan Rivai, Ahmad. (2017). *Media Pembelajaran (Penggunaan dan Pembuatannya)*. Bandung: Sinar Baru Algensindo.
- Sudijono, Anas. (2009). *Pengantar Evaluasi Pendidikan*. Jakarta: PT Grafindo Persada.
- Sugiyono. (2016). *Metode Penelitian Pendidikan : Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. Bandung : Alfabeta.
- Umi, Tisna. (2014). “Pemanfaatan Media Pop-Up Book Berbasis Tematik untuk Meningkatkan Kecerdasan Verbal-Linguistik Anak Usia 4-5 Tahun”. *Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, Vol 2.
- Undang-Undang Replubik Indonesia Nomor 20 Tahun 2003 Tentang Sistem Pendidikan Indonesia
- Wulandari, Iis. (2014). “Pengenalan Makanan Gizi Seimbang Melalui Multimedia di TK Sekar Melati”. *Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*. Universitas Tanjungpura Pontianak.
- Wulandari, Iis. (2014). “Analisis Pengawet Nitrit dalam Sosis yang Beredar di Kota Bandung Pada Tahun 2014 (Penelitian Kimia Terapan untuk Pengembangan Formah Lembar Kerja Pembelajaran Kimia). *Diploma Thesis*. UIN Sunan Gunung Djati Bandung.
- Wydiastuti, C, S (2018). Impact of Using an Educational Pop-Up Book to Address Dental Anxiety in Hearing mpaired Children. *Journal of International Dental and Medical Research*. ISSN 1309-100X.