



Meningkatkan Pemahaman Gizi Seimbang Melalui Kegiatan Membentuk Kreasi Makanan

¹Rusman Hadi, ²Mashal Hadi

¹Dosen Pendidikan Guru Sekolah Dasar, STKIP Hamzar

²Dosen Pendidikan Guru Sekolah Dasar, STKIP Hamzar

Email; rusmanhadi89@gmail.com

ABSTRACT

Article history

Received: 06 Desember 2022

Revised: 13 Desember 2022

Accepted: 16 Januari 2023

Keywords:

Gizi Seimbang,
Kreasi,
Makanan

Penelitian ini bertujuan untuk untuk mengetahui meningkatkan pemahaman anak melalui kegiatan mmbentuk kreasi makanan. Metode analisis penelitian ini menggunakan analisis data kuantitatif. Sampel pada penelitian ini adalah SD yang ada di kecamatan Bayan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terjadi peningkatan pemahaman siswa melalui kegiatan membentuk kreasi makanan. Pada siklus I dengan ketuntasan klasikal 46,1% dan pada siklus II dengan ketuntasan klasikal 76,9%. Berdasarkan data tersebut dapat disimpulkan bahwa terjadi peningatan pemahaman anak menggggunakan kegiatan membentuk kreasi makanan.



PENDAHULUAN

Pendidikan Sekolah Dasar (SD) merupakan sekolah jenjang Pendidikan yang yang formal, akan ditempuh mulai kelas 1-6. Tujuannya adalah untuk membentuk anak yang berkualitas sebelum memasuki pendidikan sekolah menengah pertama (SMP) serta kelak menjadi bekal kehidupan setelah dewasa. Berdasarkan UUD tahun 2003 pasal 1 ayat 10, 11, 12 dan 13. menjelaskan bahwa satuan pendidikan adalah kelompok yang di dasarkan pada kehususan tujuan pendidikan suatu satuan pendidikan. Dimana dijelaskan pula bahwa pendidikan dibagi menjadi 3 yaitu pendidikan formal, nonformal dan informal. Pendidikan formal adalah jalur pendidikan yang terstruktur dan berjenjang yang terdiri atas pendidikan dasar, pendidikan menengah dan pendidikan tinggi. Sedangkan pendidikan nonformal adalah jalur pendidikan di luar pendidikan formal yang dapat dilaksanakan secara terstruktur dan berjenjang. Sedangkan pendidikan informal adalah jalur pendidikan keluarga dan lingkungan.

Gizi merupakan suatu ilmu yang mempelajari tentang terjadinya organisme hidup dan mengolah zat padat dan cair dari makanan itu sendiri dalam kehidupan dan pertumbuhan. Gizi buruk merupakan keadaan kurang gizi tingkat berat yang disebabkan oleh rendahnya tingkat konsumsi energi, protein serta makanan sehari-hari dan terjadi dalam waktu yang cukup lama. Itu ditandai dengan status gizi sangat kurus (menurut berat badan terhadap tinggi badan) dan hasil pemeriksaan klinis menunjukkan gejala marasmus, kwashiorkor atau marasmik-kwashiorkor. Bila jumlah asupan zat gizinya sesuai dengan kebutuhan yang dibutuhkan oleh tubuh disebut seimbang (gizi baik), tetapi bila asupan zat gizi yang dibutuhkan oleh tubuh rendah maka disebut gizi kurang, sedangkan bila asupan zat gizi yang dibutuhkan oleh tubuh sangat kurang disebut gizi buruk. Keadaan kurang zat gizi tingkat berat yang disebabkan rendahnya konsumsi energi dan protein dalam waktu cukup lama yang ditandai dengan berat badan menurut umur yang berbeda.

Berdasarkan hasil observasi di siswa sekolah dasar terdapat 13 anak di kelas 1 memiliki ciri-ciri anak kekurangan gizi dimana anak terlihat kurus, terlambat tumbuh tinggi, susah menerima pelajaran. Hal ini disebabkan oleh kurangnya asupan gizi seimbang yang didapat oleh anak. Selain itu anak juga terlalu sering mengonsumsi *Snack*, minuman dengan pewarna tinggi serta permen yang berlebihan. Selain itu, pemahaman anak mengenai makanan yang bergizi masih sangat rendah, sehingga di dalam memilih makanan jajan, anak memilih makanan sembarangan tanpa membedakan mana makanan yang sehat dan makanan yang tidak sehat.

Di lihat dari permasalahan tersebut di atas peneliti tertarik untuk meneliti mengenai meningkatkan pemahaman gizi pada anak. Peneliti mengambil kegiatan membentuk kreasi makanan sebagai salah satu solusi dari permasalahan tersebut. Oleh karena itu, peneliti tertarik untuk meneliti dengan judul penelitian “ Meningkatkan Pemahaman Gizi Seimbang Pada Anak Melalui Kegiatan Membentuk Kreasi Makanan.

METODE

Metode penelitian yang digunakan oleh peneliti dalam penelitian ini yaitu menggunakan metode penelitian tindakan kelas (PTK). Teknik analisis yang digunakan dalam penelitian tindakan kelas dengan cara menganalisis data kuantitatif.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Dari hasil tes awal yang sudah dilakukan oleh peneliti di siswa sekolah dasar menunjukkan bahwa pemahaman gizi seimbang di sekolah dasar masih rendah. Dari jumlah

siswa sebanyak 13 anak, 1 dari 13 anak menunjukkan pemahaman. gizi seimbang meningkat atau tuntas, dengan katalain hanya 1 anak memiliki pemahaman mengenai gizi seimbang. Hasil tes awal tersebut dapat dijelaskan sebagai berikut : Jumlah anak dengan kategori belum berkembang (BB) sebanyak 5 anak atau 38,4%, kategori mulai berkembang (MB) sebanyak 7 anak atau 53,8%, kategori berkembang sesuai harapan (BSH) sebanyak 1 anak atau 7,6%, dan berkembang sangat baik (BSB) tidak ada atau 0%. Setelah mendapatkan data pemahaman gizi seimbang melalui kegiatan tes lisan, selanjutnya peneliti akan melakukan perbaikan melalui kegiatan penelitian siklus I.

Tahapan pelaksanaan kegiatan penelitian yang dilakukan oleh peneliti yaitu tahap perencanaan, pelaksanaan, pengamatan, dan refleksi. Kegiatan penelitian dilakukan selama 3 kali pertemuan selama I siklus. Rangkaian kegiatan penelitian yang dilakukan oleh peneliti pada penelitian ini yaitu terdiri dari kegiatan awal, kegiatan inti, dan kegiatan penutup. Kegiatan awal terdiri dari mengajak anak berdo'a, mengabsen siswa, dan kegiatan apresiasi. Kegiatan inti meliputi kegiatan pembelajaran yaitu mengenal sayur dan buah, mengenal makanan sehat dan tidak sehat, selanjutnya dilanjutkan dengan kegiatan membentuk kreasi makanan. Sedangkan pada kegiatan penutup yaitu menanyakan kembali kegiatan pembelajaran yang sudah dilaksanakan, menanyakan perasaan selama mengikuti kegiatan belajar, kemudian berdo'a pulang. Setelah rangkaian kegiatan Siklus I dilakukan, peneliti melakukan kegiatan tes akhir atau *pos test* pada Siklus I.

Kegiatan tes dilakukan untuk melihat apakah pemahaman mengenai gizi seimbang sudah meningkatkan atau belum meningkat setelah dilakukannya tindakan penelitian selama 3 kali pertemuan. Hasil tes Siklus I menunjukkan adanya peningkatan pemahaman gizi seimbang pada anak-anak kelas 1. Hasil peningkatan tersebut dilihat dari instrument lembar penilaian serta perbandingan persentase yang terjadi pada pemahaman gizi seimbang. Hasil tersebut dapat dijelaskan sebagai berikut : Dari jumlah siswa sebanyak 13 anak, terdapat 0 anak pada kategori Belum Berkembang (BB) atau 0%, pada kategori ini jumlah anak pada kategori BB sudah berkurang atau sudah tidak ada, 7 anak pada kategori Mulai Berkembang (MB) atau 53,8%, 5 anak pada kategori Berkembang Sesuai Harapan (BSH) atau 38,4%, dan 1 anak pada kategori Berkembang Sangat Baik (BSB) atau 7,6%. Dilihat dari penjelasan tersebut ada 6 anak yang mengalami peningkatan atau tuntas, dengan ketuntasan klasikal 46,1% pada kemampuan pemahaman gizi seimbang. Sedangkan 7 anak mengalami kemampuan pemahaman gizi seimbang belum meningkat atau tidak tuntas dengan presentase 53,8%.

Pada pelaksanaan tindakan penelitian Siklus I menunjukkan kemampuan anak dalam pemahaman gizi seimbang melalui kegiatan membuat kreasi makanan mengalami peningkatan pada setiap anak. Akan tetapi hal tersebut belum mencapai indikator keberhasilan yang ditentukan oleh peneliti yaitu 75%. Sedangkan ketuntasan klasikal yang diperoleh pada siklus I yaitu sebanyak 6 anak dengan persentase 46,1%, hasil tersebut masih dibawah target yang direncanakan oleh peneliti.

Pada pelaksanaan Tindakan penelitian pada siklus II, peneliti menggunakan hasil siklus I sebagai bahan acuan untuk melaksanakan perbaikan dalam kegiatan pembelajaran. Kegiatan dalam proses pembelajaran direncanakan semaksimal mungkin diupayakan serta hal-hal yang menjadi kendala dan kekurangan dari siklus I dilengkapi dan diperbaiki. Proses pelaksanaan penelitian pada siklus II sama seperti pada siklus I yaitu, tahapan kegiatan penelitian dimulai dari perencanaan, pelaksanaan, pengamatan, dan refleksi. Kegiatan penelitian dilaksanakan selama 3 kali pertemuan. Kegiatan pembelajaran dimulai dari kegiatan awal, kegiatan inti, dan kegiatan penutup. Pada perbaikan kegiatan pembelajaran, peneliti menyiapkan kegiatan pembelajaran yang bervariasi yaitu peneliti menyiapkan kegiatan menempel yang berhubungan dengan kegiatan pada hari itu yaitu kegiatan menempel makanan sehat dan tidak sehat, bermain memilih makanan sehat dan tidak sehat.

Jadi, selain membuat kreasi makanan, anak-anak juga diajak untuk melakukan kegiatan belajar menempel dan bermain. Selain itu, perbaikan yang dilakukan pada Siklus II ini yaitu pemberian reward atau pujian agar anak lebih semangat dalam mengikuti kegiatan belajar. Berdasarkan hasil kegiatan tes lisan yang dilakukan oleh peneliti pada akhir pelaksanaan siklus II, menunjukkan pemahaman gizi seimbang meningkat secara signifikan.

Hasil tersebut dapat di jelaskan sebagai berikut : Dari jumlah siswa sebanyak 13 anak, terdapat 0 anak pada kategori Belum Berkembang (BB) atau 0%, pada kategori ini jumlah anak pada kategori BB sudah berkurang atau sudah tidak ada, 3 anak pada kategori Mulai Berkembang (MB) atau 23,0%, 6 anak pada kategori Berkembang Sesuai Harapan (BSH) atau 46,1%, dan 4 anak pada kategori Berkembang Sangat Baik (BSB) atau 30,7%. Jika dihubungkan dengan kriteria nilai ketuntasan individu yaitu sama atau lebih dari 70 maka nilai anak yang diperoleh tuntas.

Dilihat dari penjelasan tersebut ada 10 anak yang mengalami peningkatan atau tuntas, dengan ketuntasan klasikal 76,9% pada kemampuan pemahaman gizi seimbang. Sedangkan 3 anak mengalami kemampuan pemahaman gizi seimbang belum meningkat atau tidak tuntas dengan presentase 23,0%. Pemahaman mengenai gizi seimbang pada anak kelompok B sudah meningkat serta target peneliti dalam penelitian sudah tercapai yaitu lebih dari 75%

ketuntasan klasikal dengan persentase akhir pada siklus II yaitu 76,9%, maka tindakan pelaksanaan penelitian dihentikan.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan hasil analisis yang dilakukan dalam penelitian tindakan ini berkaitan dengan peningkatan pemahaman gizi seimbang melalui kegiatan membuat kreasi makanan yang dilaksanakan di Sekolah Dasar dapat diambil kesimpulan yaitu : kegiatan membentuk kreasi makanan dapat meningkatkan pemahaman gizi seimbang pada kelas 1 di Sekolah Dasar Tahun Pelajaran 2022/2023. Penelitian dilakukan selama 3 pertemuan setiap Siklus. Selama 3 kali pertemuan peneliti mengajak anak-anak mengenal nama sayur dan buah, mengenal makanan sehat dan tidak sehat serta dilanjutkan dengan kegiatan menilai Rahmawati, 2013. Meningkatkan Pemahaman membuat kreasi makanan.

Selama proses kegiatan pembelajaran berlangsung serta pelaksanaan penelitian dilakukan sudah ada peningkatan yang terjadi pada peningkatan pemahaman gizi seimbang pada anak kelas 1 di Sekolah Dasar. Hal ini terlihat dari jumlah anak-anak yang berhasil mencapai kriteria nilai ketuntasan individu dan ketuntasan klasikal yang dipersyaratkan dari siklus I sampai siklus II. Jumlah siswa yang tuntas sebelum dilakukannya tindakan penelitian sebanyak 1 anak dengan persentase 7,6% dari 13 anak. Dilanjutkan pada tindakan penelitian pada siklus I meningkat yaitu sebanyak 6 anak yang tuntas dengan persentase 46,1%. Pada siklus terakhir yaitu siklus II meningkat yaitu terdapat 10 anak yang tuntas dengan persentase 76,9%. Angka 76,9% merupakan angka diatas ketuntasan klasikal yaitu 75%.

DAFTAR PUSTAKA

- Afrid Yetti, 2018, "*Peningkatan Pemahaman Gizi Seimbang Pada Anak Melalui Kegiatan Membentuk Kreasi Makanan di RA Al- Inayah*", Skripsi Fakultas Agama Islam Universitas Muhammadiyah Sumatra Utara.
- Alber tina Elfa Liana, Soharno, dan Arip Ambulan Panjaitan, "Hubungan Antara Pengetahuan Tentang Gizi Seimbang Dengan Indek Masa Tubuh Pada Mahasiswa". *Jurnal Kebidanan*, Vol. 7, No. 2. (Oktober 2017), <http://www.neliti.com/id/publications/265363>, Diakses 28 April 2022.
- Arikunto Suharsimi, Suhardjono, dan Supardi, 2019. *Penelitian Tindakan Kelas*, Edisi revisi. Jakarta : Bumi Aksara.

- Asiah Siti, 2021. *Pengenalan gGizi Seimbang Pada Anak Usia Dini Melalui Kegiatan Membentuk Kreasi Makanan Di Raudlatul Athfal Muslimat NU Kembaran Kecamatan Kembaran Kabupaten Banyumas*, Skripsi Ilmu Keguruan, Fakultas Tarbiyah dan Ilmu Keguruan Institut Agama Islam Negeri Purwokerto.
- Colearn, 2021. Tabel Standar Tinggi Dan Berat Badan Anak Usia 6-12 Tahun. <https://colearn.com> Diakses 20 Mei 2022. Gizi Seimbang Pada Anak Melalui Kegiatan Membentuk Kreasi Makanan di Kelompok B Darul Ulum Ngembal Rejo, Skripsi Pendidikan Guru Pendidikan Anak Usia Dini, Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Semarang.
- Kusumawati Atika Proverawati, 2011. *Ilmu Gizi Keperawatan dan Gizi Kesehatan*. Yogyakarta : Nuha Medika.
- Muaris, Hindah. 2010. *30 Menu Bekal Anak Sekolah Ala Bento*. Jakarta : PT Gramedia Pustaka Utama.
- Noorlaila, Iva. 2010. *Panduan Lengkap Mengajar PAUD*. Yogyakarta: Pinus Book Publisher. Permendiknas, 2014. *Kurikulum 2013 Pendidikan Anak Usia Dini*. Jakarta.
- Ratnawulan, dkk, 2013. *Evaluasi pembelajaran dengan pendekatan kurikulum*, Bandung: Pustaka Setia Bandung.
- Rifai Abubakar, 2021. *Penantar Metodologi Penelitian*, cetakan pertama. Yogyakarta: SUKA-Press Win Sunan Kalijaga.
- Sudijono, Anas. 2009. *Pengantar Evaluasi Pendidikan*. Jakarta: PT Grafindo Persada.