

Edukasi Isi Piringku Pada Anak Usia Dini Dengan Media Permainan *Food Model* Terhadap Perilaku Pemilihan Makanan

Vio Nita^{1*}, Ainun Mayangsari²

^{1,2}Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Respati Yogyakarta

Email : vyoo7392@respati.ac.id

Abstrak : Pemenuhan gizi seimbang pada anak akan mendukung tumbuh kembang mereka menjadi lebih sempurna. Salah satu caranya adalah memerhatikan jumlah porsi makanan dalam setiap piring anak saat mulai sekolah yakni usia 4-6 tahun. Anak usia dini memerlukan media yang sesuai dan memadai untuk menambah pengetahuan serta pengembangan sikap, perilaku dan norma tentang kesehatan. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh edukasi isi piringku pada anak usia dini dengan media permainan *food model* terhadap perilaku pemilihan makanan di Sekolah Alam Bina Insan. Jenis penelitian ini adalah eksperimen semu (*Quasi Experiment*) dengan rancangan *non-Equivalent control group*, untuk melihat perbedaan skor sebelum dan sesudah diberikan edukasi isi piringku dengan media permainan *food model*. Penelitian ini menggunakan *total sampling* dengan seluruh populasi dijadikan sampel berjumlah 30 anak pada Sekolah Alam Bina Insan. Instrumen penelitian ini menggunakan kuesioner dan media edukasi. Analisa data secara univariat dan bivariat. Terdapat perubahan pada edukasi isi piringku dengan media permainan *food model* terhadap perilaku pemilihan makan pada anak usia dini yaitu terdapat peningkatan skor perilaku *pre-test* 4,47 meningkat menjadi 5,10 pada saat *post test*.

Kata Kunci: Edukasi; Isi Piringku; Anak Usia Dini; *Food Model*

Abstract : Providing children with balanced nutrition will support their growth and development to become more perfect. One way is to pay attention to the number of portions of food on each child's plate when they start school, namely aged 4-6 years. Early childhood requires appropriate and adequate media to increase knowledge and develop attitudes, behavior and norms regarding health. This research aims to determine the effect of educating young children about the contents of my plate using food model games on food choice behavior at the Alam Bina Insan School. This type of research is a quasi-experiment (*Quasi Experiment*) with a *non-Equivalent control group* design, to see the difference in scores before and after being given education about the contents of my plate using the food model game. This research used *total sampling* with the entire population as a sample of 30 children at the Alam Bina Insan School. This research instrument uses a questionnaire and educational media. Univariate and bivariate data analysis. There was a change in the education of the contents of my plate using food model game media on food choice behavior in early childhood, namely there was an increase in the *pre-test* behavior score from 4.47 to 5.10 at the *post-test*.

Keywords : Education; Contents of My Plate; Early Childhood; Food Model

PENDAHULUAN

Pemenuhan gizi seimbang pada anak akan mendukung tumbuh kembang mereka menjadi lebih sempurna. Salah satu caranya adalah memerhatikan jumlah porsi makanan dalam setiap piring anak saat mulai sekolah yakni usia 4-6 tahun. Program edukasi Isi Piringku untuk anak 4-6 tahun akan memberikan intervensi pola asuh dan gizi seimbang pada masa kanak-kanak. Berdasarkan hasil Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) Kementerian Kesehatan 2018 menunjukkan 17,7% bayi usia di bawah 5 tahun (balita) masih mengalami masalah gizi. Angka tersebut terdiri atas balita yang mengalami gizi buruk sebesar 3,9% dan menderita gizi kurang sebesar 13,8% (Riskesdas, 2018).

Anak usia dini memerlukan media yang sesuai dan memadai untuk menambah pengetahuan serta pengembangan sikap, perilaku dan norma tentang kesehatan. Anak usia dini cenderung aktif senang bermain, dan banyak bertanya sehingga metode yang dipilih memungkinkan anak berperan secara penuh dalam belajar sehingga anak menghargai pengetahuan dan keterampilan yang diperoleh atas usaha mereka sendiri. Berbagai metode yang mendorong peran serta dan keterlibatan anak dalam kegiatan pembelajaran meliputi permainan, diskusi kelompok serta peragaan (Gambir, 2016).

Pendidikan gizi pada anak usia dini harus diberikan dengan cara dan media yang sesuai agar dapat menarik perhatian anak dan juga dapat memudahkan anak dalam menerima informasi mengenai gizi. Anak usia dini biasanya identik dengan melihat sesuatu yang menarik perhatiannya dan hal-hal baru yang belum pernah dilihatnya seperti permainan dan gambar-gambar animasi. Jadi, pendidikan gizi yang tepat pada anak sekolah tidak harus formal, tetapi harus dapat menarik audiovisualnya dan membuat anak ikut berpartisipasi dalam suatu kegiatan seperti permainan yang dapat dimainkan dengan teman seusianya. (Gambir, 2016).

METODE PENELITIAN

Jenis penelitian ini adalah eksperimen semu (*Quasi Experiment*) dengan rancangan *non-Equivalent control group*, untuk melihat perbedaan skor sebelum dan sesudah diberikan edukasi isi piringku dengan media permainan *food model*. Penelitian ini menggunakan *total sampling* dengan seluruh populasi dijadikan sampel berjumlah 30 anak pada Sekolah Alam Bina Insan. Instrumen penelitian ini menggunakan kuesioner dan media edukasi. Analisa data secara univariat dan bivariat.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Karakteristik Responden Berdasarkan Perilaku Konsumsi

Berdasarkan hasil penelitian dapat dideskripsikan karakteristik responden melalui perilaku konsumsi sebelum dan sesudah edukasi isi piringku pada siswa Sekolah Alam Bina Insan yaitu sebagai berikut:

Variabel	Kategori	Sebelum		Sesudah	
		n	%	n	%
Konsumsi Karbohidrat	Baik	30	100	30	100
	Kurang	0	0	0	0
	Total	30	100	30	100
Konsumsi Protein Hewani	Baik	25	83,3	27	90,0
	Kurang	5	16,7	3	10,0
	Total	30	100	30	100
Konsumsi Protein Nabati	Baik	13	43,3	22	73,3
	Kurang	17	56,7	8	27,7
	Total	30	100	30	100
Konsumsi sayur	Baik	18	60	24	80
	Kurang	12	40	6	20
	Total	30	100	30	100
Konsumsi Buah	Baik	16	46,7	20	66,7
	Kurang	14	53,3	10	33,3
	Total	30	100	30	100
Konsumsi air putih	Baik	30	100	30	100
	Kurang	0	0	0	0
	Total	30	100	30	100

Penelitian ini dilakukan pada anak usia dini dengan dengan cara pemberian edukasi isi piringku dengan media permainan *food model* yang dilakukan di Sekolah Alam Bina Insan. Karakteristik anak usia dini di Sekolah Alam Bina Insan sebagian besar adalah responden termasuk dalam kategori umur 5 Tahun yaitu sebanyak 23 responden (76,7%). Pada responden dengan edukasi melalui pemberian edukasi isi piringku dengan media permainan *food model* mengalami peningkatan skor perilaku pemilihan makan post-test. Responden yang telah diberi edukasi melalui media permainan *food model* mengalami peningkatan skor pengetahuan pre-test.

Berdasarkan data diatas dapat diketahui bahwa perilaku konsumsi sebelum dan sesudah edukasi isi piringku mengalami perubahan. Konsumsi protein hewani mengalami perubahan dari pre test ke post test yaitu meningkat dari 83,3% menjadi 90,0%. Konsumsi protein nabati mengalami perubahan dari pre test ke post test yaitu meningkat dari 43,3% menjadi 73,3%. Perilaku konsumsi sayur juga mengalami perubahan dari pre test ke post test yaitu meningkat dari 60% menjadi 80%. Perilaku konsumsi buah mengalami perubahan dari pre test ke post test yaitu meningkat dari 43% menjadi 66,7%. Sedangkan perilaku konsumsi air putih dan konsumsi karbohidrat tidak mengalami perubahan pada pre test dan post test.

Perubahan perilaku pemilihan makan

Berdasarkan hasil penelitian, didapatkan perubahan perilaku pemilihan makan pada anak usia dini di Sekolah Alam Bina Insan

	Rata-Rata	Standar Deviasi	(min-maks)	Nilai P
Pre test	4,47	0,081	3-6	0,001
Post test	5,10	0,923	3-6	

Pada data diatas menunjukan rata-rata skor nilai mengalami peningkatan setelah dilakukan edukasi isi piringku, dengan nilai skor min 3 dan max 6.

Berdasarkan hasil analisis praktik edukasi isi piringku menggunakan *uji wilcoxon* pada anak usia dini di Sekolah Alam Bina Insan menunjukan terdapat perubahan perilaku pemilihan makan sesudah di berikan edukasi isi piringku ($p\text{-value}=0,001 < \alpha \text{ 0,05}$).

Hal ini terjadi karena kelebihan menggunakan media permainan *food model* sebagai perantara edukasi isi piringku yang meningkatkan ketertarikan anak dalam proses edukasi selain itu edukasi isi piringku melalui media permainan *food model* terjadi komunikasi dua arah dimana dilakukan secara tatap muka sehingga penyuluh dapat secara langsung mengetahui respon responden. Hal ini sejalan dengan penelitian Sukmawati (2013) tentang pengaruh edukasi gizi terhadap perubahan pengetahuan dan asupan zat gizi pada anak gizi lebih di SDN SUDIRMAN 1 MAKASSAR. Serta pada penelitian Pipit (2018) tentang efektifitas edukasi gizi terhadap pengetahuan gizi dan berat badan pada ibu hamil di puskesmas nunukan Surakarta terdapat perubahan pengetahuan gizi dengan media lagu dan komunikasi secara langsung dan sejalan juga dengan penelitian Fifiandyas 2018 tentang pengaruh edukasi gizi terhadap pengetahuan dan praktik calon ibu dalam pencegahan kurang energi kronik ibu hamil (Studi pada Pengantin Baru Wanita di Wilayah Kerja Puskesmas Duren, Bandungan, Semarang) terdapat peningkatan nilai sesudah edukasi, dikarenakan kondisi sebelumnya responden tidak banyak mengetahui tentang KEK dan upaya pencegahannya yang dapat dilihat dari hasil *pre-test*. Setelah diberikan edukasi gizi berupa penyuluhan yang disertai modul dapat meningkatkan pengetahuan responden tentang KEK dan pencegahannya yang dilihat berdasarkan naiknya nilai *post-test*.

Salah satu faktor yang mempengaruhi perubahan perilaku seseorang adalah media. Media menjadi suatu alat atau sarana yang berfungsi sebagai perantara yang mempermudah dalam kegiatan komunikasi (penyampaian dan penerimaan pesan) antara penyapai pesan dan penerima pesan (Miftah, 2013). Peningkatan perilaku ini menunjukkan keberhasilan dalam memberikan edukasi isi piringku melalui media permainan *food model*.

Anak usia dini yaitu sosok individu yang sedang menjalani suatu proses perkembangan dengan pesat dan fundamental bagi kehidupan selanjutnya (Yuliani Nurani, 2011). Anak usia dini berada pada rentang usia 0 – 6 tahun. Pada masa ini proses pertumbuhan dan perkembangan dalam berbagai aspek sedang mengalami masa yang cepat dalam rentang perkembangan hidup manusia. Proses pembelajaran sebagai bentuk perlakuan yang diberikan pada anak harus memperhatikan karakteristik yang dimiliki setiap tahapan perkembangan anak. Berdasarkan (Widarmidkk, 2019) mengatakan anak usia 4-5 tahun disebut tahap initiative vs Guilt dimana anak mulai melakukan kegiatan mandiri dengan tidak bergantung pada orang lain dan apabila melakukan kegiatan

dengan berhasil maka akan terus mencobanya dan apabila gagal maka akan merasa bersalah dan tidak berani jauh dari orang tuanya. Sedangkan usia 6 tahun disebut *industry vs inferiority* dimana anak menguasai keterampilan tertentu yang apabila anak berhasil maka akan percaya diri dan apabila gagal maka akan rendah diri dan minder. Oleh karena itu pembelajaran melalui media permainan masak dapat membantu anak menguasai keterampilan dengan media yang dapat di praktekan. Selain itu, edukasi yang diberikan melalui media fisik dan permainan yang menarik akan menghindari kejenuhan anak dalam proses belajar.

KESIMPULAN

Terdapat perubahan pada edukasi isi piringku dengan media permainan *food model* terhadap perilaku pemilihan makan pada anak usia dini di sekolah alam bina insan pangkalan bun kabupaten kotawaringin barat Kalimantan tengah yaitu terdapat peningkatan skor perilaku *pre-test* 4,47 meningkat menjadi 5,10 pada saat *post test*.

DAFTAR PUSTAKA

- Aisyah, Siti, dkk. 2010. *Perkembangan dan Konsep Dasar Pengembangan Anak Usia Dini*. Jakarta: Universitas Terbuka.
- Augusta. (2012). *Pengertian Anak Usia Dini*. Dari <http://infoini.com/> *Pengertian Anak Usia Dini*.
- Depdiknas. 2002. *Acuan Menu Pembelajaran Pada Pendidikan Anak Usia Dini*. Jakarta: Depdiknas.
- Dharma, Kusuma Kelana (2011), *Metodologi Penelitian Keperawatan : Panduan Melaksanakan dan Menerapkan Hasil Penelitian*, Jakarta, Trans InfoMedia.
- Hibama S. Rahman (2002). *Konsep Dasar Pendidikan Anak Usia Dini*. Yogyakarta: Galah. Hlm. 43-44.
- Ilyas, Yunahar. 2003. *Cakrawala Al-Qur'an*. Yogyakarta: Suara Muhammadiyah.
- Ilyas, Yunahar. 2014. *Kuliah Akhlaq*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar Offset.
- KemenKes. RI. (2014). *Pedoman Gizi Seimbang*. Direktorat Jenderal Bina Gizi dan KIA. Jakarta. Hlm 42-43.
- Kuntjojo.(2010). *Karakteristik anak usia dini*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Lucie, S., 2005, *Teknik Penyuluhan dan Pemberdayaan Masyarakat*, Ghalia Indonesia, Bogor. Hlm.11.
- Miftah, M. 2013. *Fungsi dan Peran Media Pembelajaran Sebagai Upaya Peningkatan Kemampuan Belajar Siswa*. Sidoarjo: Jurnal Kwangsan.
- Mujib, Abdul, dan Mudzakkir, Yusuf. 2010. *Ilmu Pendidikan Islam*. Jakarta: Kencana Prenada Media.

- Mulyaningsih, F. 2008. “Hubungan Antara Pengetahuan Ibu Tentang Gizi Balita dan Pola Makan Balita Terhadap Status Gizi Balita di Kelurahan Srihardono Kecamatan Pundong”. Skripsi. Yogyakarta: Jurusan Pendidikan teknik Boga dan Busana, Fakultas Teknik, Universitas Negeri Yogyakarta. Hlm.21.
- Notoatmojo, Soekidjo. 2010. Metodologi Penelitian Kesehatan. Jakarta : Rineka Cipta. Hlm.22.
- Salim, Moh. Haitami, dan Kurniawan Syamsul. 2012. Studi Ilmu Pendidikan Islam. Jogjakarta: Ar-Ruzz Media.
- Saryono. 2009. Metodologi Penelitian Kesehatan Penuntun Praktis Bagi Pemula. Jogjakarta : Mitra Cendikia Press.
- Setiadi. (2013). Konsep dan praktek penulisan riset keperawatan (Ed.2) Yogyakarta: Graha Ilmu
- Slamet Suyanto. (2003). Konsep Dasar Pendidikan Anak Usia Dini. Yogyakarta: UNY. Hlm. 56-72.
- Sugiyono. 2011. Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D. Bandung: Alfabeta.
- Trijono Rachmat, 2015, Metodologi Penelitian Kuantitatif, Jakarta, Paps Sinar Sinanti.
- Yulianti, Dwi (2010). Bermain Sambil Belajar Sains di Taman Kanak-kanak. Jakarta: PT Indeks.