

Penyusunan Media *Flashcard* Tentang Pentingnya Sarapan Pagi Pada Siswa (Di SDN Tegal Mijin 1 Kabupaten Bondowoso)

Noviandary Puteri Khumairoh ^{1*}, Agustina Endah Werdiharini ²

¹⁾ Prodi Gizi Klinik, Jurusan Kesehatan, Politeknik Negeri Jember, Indonesia

²⁾ Prodi Gizi Klinik, Jurusan Kesehatan, Politeknik Negeri Jember, Indonesia

* *Korespondensi* : Noviandary Puteri Khumairoh, yanda3060@gmail.com

ABSTRAK

Sarapan adalah suatu kegiatan makan dan minum yang dilakukan setelah bangun tidur saat pagi hari hingga pukul sembilan dan dapat memenuhi kebutuhan gizi harian sebanyak 15-30%. Anak usia 6-12 tahun merupakan usia dalam kategori dalam taraf tumbuh kembang sehingga asupan gizi anak pada usia ini harus diperhatikan asupan gizinya. Berdasarkan data Puskesmas Grujugan yang berisiko gaya hidup tidak sehat termasuk tidak sarapan pagi berjumlah 15 anak (pada kelas 2). Untuk meningkatkan pengetahuan dan merubah kebiasaan siswa tentang pentingnya sarapan pagi diperlukan media edukasi gizi salah satunya adalah *flashcard*. Tujuan dari penelitian ini adalah menyusun produk media *flashcard* tentang Pentingnya Sarapan Pagi pada siswa di SDN Tegal Mijin 1 Kabupaten Bondowoso. Desain penelitian yang digunakan adalah model ADDIE (*Analysis, Design, Development, Implementation dan Evaluation*). Penelitian ini dilakukan dengan cara uji validasi media bersama 2 orang validator dengan menggunakan angket penilaian untuk menguji kelayakan media *flashcard* dan dilakukan selama 2 kali proses validasi. Proses penelitian ini dilaksanakan pada bulan September sampai Desember 2020. Penelitian ini menggunakan dua teknik analisis data yaitu analisis data kuantitatif dan kualitatif. Data kuantitatif yaitu skor penilaian dari validator materi dan media. Data kualitatif berupa saran dan masukan komentar dari validator sebagai bahan perbaikan produk yang dikembangkan. Kesimpulan yang didapatkan bahwa hasil penelitian akhir dari ahli materi sebesar 100% dengan kategori sangat baik. Penilaian ahli media untuk *flashcard* dan rompi masing-masing adalah 97,5% dan 95% yang tergolong kategori sangat baik. Media *flashcard* dapat dikatakan sangat layak dan dapat diterapkan kepada siswa sekolah dasar.

Kata kunci: Anak Usia Sekolah, Media *Flashcard*, Sarapan Pagi

ABSTRACT

Breakfast is an eating and drinking activity that is carried out after waking up in the morning until nine o'clock and can meet daily nutritional needs as much as 15-30%. Children aged 6-12 years are in the category of growth and development stage so that the nutritional intake of children at this age must be considered. Based on data from the Grujugan Health Center who are at risk of unhealthy lifestyles including not having breakfast, there are 15 children (in grade 2). To increase knowledge and change students' habits about the importance of breakfast, nutrition education media is needed, one of which is flashcards. The purpose of this study was to develop flashcard media products about the importance of breakfast for students at SDN Tegal Mijin 1, Bondowoso Regency. The research design used was the ADDIE (*Analysis, Design, Development, Implementation and Evaluation*) model. This research was conducted by means of a media validation test with 2 validators using an assessment questionnaire to test the feasibility of the flashcard media and was carried out for 2 validation processes. The research process was carried out from September to December 2020. This study used two data analysis techniques, namely quantitative and qualitative data analysis. Quantitative data, namely the assessment score of the material and media validators. Qualitative data in the form of suggestions and comments from the validator as material for improving the products being developed. The conclusion is that the final research results from material experts are 100% in the very good category. The media expert's assessment for flashcards and vests were 97.5% and 95%, respectively,

which were classified as very good. Flashcard media can be said to be very feasible and can be applied to elementary school students.

Keywords: Breakfast, Flashcard Media, School Age Children

I. PENDAHULUAN

Aktivitas mengonsumsi makanan dan minuman yang dilakukan setelah bangun pagi sampai jam sembilan dan memenuhi 15-30% kebutuhan gizi harian adalah pengertian dari sarapan pagi ¹. Kegiatan ini penting bagi anak usia sekolah dasar yang dapat mendukung proses tumbuh kembang serta berbagai aktivitas disekolah ². Energi yang maksimal diperlukan untuk mendukung aktivitas belajar disekolah. Aktivitas ini berperan penting dalam peningkatan prestasi belajar ³.

Anak adalah investasi bangsa sebagai generasi penerus bangsa kelak. Kualitas bangsa dapat ditingkatkan dengan upaya-upaya untuk meningkatkan sumber daya manusia dan harus dilakukan mulai dari sejak dini, sistematis, dan berkesinambungan. Anak-anak yang terbiasa sarapan pasti mempunyai energi yang cukup untuk menerima pelajaran disekolah daripada anak yang melewatkan sarapan karena bisa mengganggu konsentrasi ⁴. Pada proses belajar mengajar, konsentrasi seorang siswa berperan penting dalam suasana belajar yang nyaman dan kondusif karena mencerminkan kemampuan kognitif anak. Konsentrasi belajar yang maksimal dapat menjadi pendukung dalam peningkatan prestasi dalam belajar disekolah (Setiawan & Haridito, 2015)⁵.

Berdasarkan data Kemenkes (2018), sebanyak 26,1 % anak di Indonesia hanya mengonsumsi minuman pada waktu sarapan berupa air putih, teh, atau susu dan hanya 10,6 % anak yang melakukan sarapan. Di Wilayah Kecamatan Grugugan terdiri dari 22 Sekolah Dasar dan terdapat 8 Madrasah Ibtidiyah, dengan jumlah siswa sebanyak 3.346 siswa dengan rincian laki-laki sejumlah 1.728 siswa dan perempuan sejumlah 1.618 siswa yang tersebar di 11 desa di Kecamatan Grugugan. Lokasi penelitian ini berada di Desa Tegal Mijin yang dilaksanakan di SDN Tegal Mijin 1 Kecamatan Grugugan Kabupaten Bondowoso dengan jumlah siswa 152 orang dan berdasarkan data Puskesmas Grugugan didapatkan 15 orang (pada kelas 2) yang beresiko gaya hidup tidak sehat termasuk tidak sarapan pagi.⁶

Jumarni (2012) mengatakan status gizi dan kebiasaan sarapan anak bisa berpengaruh pada prestasi belajar, dan apabila tidak sarapan maka berakibat terlambatnya asupan gula ke dalam sel darah yang bisa menyebabkan penurunan daya konsentrasi saat belajar dan muncul rasa malas, lemas, lesu, pusing, serta mengantuk yang nantinya bisa menimbulkan anemia.⁷ Alasan peneliti menggunakan media *flashcard* yaitu penggunaan media *flashcard* dalam proses promosi kesehatan merupakan upaya peningkatan pengetahuan yang diharapkan dapat memberikan perubahan karena mudah dilakukan dan diingat, media *flashcard* secara tidak langsung menampilkan gambar-gambar dan penjelasan sehingga mempermudah dalam proses pembelajaran ⁸. Tujuan penelitian ini adalah untuk menyusun dan menganalisis kelayakan dari media *flashcard* tentang sarapan pagi. *Flashcard* merupakan salah satu media pembelajaran yang banyak disukai oleh anak karena mudah diingat dan dipahami juga memuat banyak gambar yang menarik perhatian.

II. METODOLOGI

Jenis penelitian ini termasuk penelitian riset dan pengembangan atau *Research and Development* (R&D). Penelitian ini telah melalui proses *ethical clearance* dengan nomor 11924/PLJ17/PG/2020. Desain penelitian dan pengembangan yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan model ADDIE. Model ADDIE adalah salah satu model penelitian dan pengembangan yang memiliki desain pembelajaran sistematis ⁹. Model ADDIE disusun dengan urutan kegiatan yang sistematis hingga sesuai dengan kebutuhan dan karakteristik yang diperlukan. ADDIE merupakan singkatan dari kata *Analysis* (analisis),

Design (perancangan), *Development* (pengembangan), *Implementation* (implementasi), and *Evaluation* (evaluasi). Pemilihan model ADDIE didasarkan atas pertimbangan bahwa model ADDIE dikembangkan secara sistematis dan teoritis berdasarkan desain pembelajaran dan disusun secara terprogram dengan urutan-urutan kegiatan yang sistematis. Populasi dari penelitian ini adalah siswa di SDN Tegal Mijin 1 Kabupaten Bondowoso. Jumlah populasi dalam penelitian ini adalah 52 siswa. Pada penelitian ini tidak dilakukan perhitungan jumlah subjek karena tidak melakukan uji daya terima dan hanya sampai pada validator media saja. Validasi dilakukan menggunakan skala likert.

III. HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil Pengembangan

1. Analisis (*Analyze*)

Berdasarkan hasil analisis masalah yang peneliti tanyakan kepada guru dan ahli gizi sebenarnya siswa belum paham tentang apa itu sarapan dan pentingnya untuk beraktivitas disekolah karena mereka hanya memahami bahwa sarapan itu sama dengan makan siang yang tidak berpengaruh pada aktivitas disekolahnya. Sedangkan pada tahap analisis kebutuhan yaitu menganalisis pembuatan media edukasi. Sebelum peneliti memutuskan untuk membuat media *flashcard* ini, peneliti melakukan analisis kebutuhan dengan cara mengenalkan 3 media edukasi kepada siswa, guru, dan ahli gizi yaitu buku saku, poster, dan *flashcard*. Untuk siswa, guru, dan ahli gizi lebih suka dengan menggunakan media *flashcard* karena terdapat banyak gambar dan tidak memuat tulisan banyak dan lebih menarik perhatian.

2. Perancangan (*Design*)

Bentuk media *flashcard* berbentuk kartu dengan ukuran 8 x 12 cm dengan menggunakan *art paper* dengan ketebalan 310 GSM dan berisi 12 kartu. Pada pembuatan rompi sarapan kain yang digunakan adalah kain *oxford* sedangkan tulisan pada rompi menggunakan teknik bordir. Materi pada media ini berisikan tentang pengertian sarapan, manfaat sarapan, dampak apabila tidak sarapan, kerugian akibat tidak sarapan, serta isi piringku dan kalimat yang dituliskan pada rompi merupakan kalimat ajakan untuk melakukan kegiatan sarapan. Tahap berikutnya adalah design media *flashcard* yang dirancang dengan menggunakan aplikasi *Adobe Illustrator*. Ilustrasi gambar disesuaikan sesuai dengan pemahaman siswa sekolah dasar. Penggunaan huruf pada tahap ini meliputi jenis dan ukuran huruf, jenis huruf yang digunakan yaitu *monserat*, *bakso sapi*, dan *arial*.



Gambar 1. Rompi sarapan



Gambar 2. Media Flashcard

3. Pengembangan (*Development*)

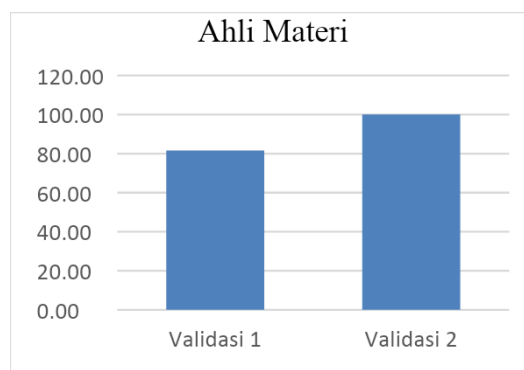
Rancangan design yang telah selesai selanjutnya direalisasikan melalui percetakan media. Media *flashcard* yang telah selesai kemudian divalidasi oleh ahli materi dan ahli media yang berkompeten dibidangnya dengan tujuan untuk meningkatkan kualitas karena adanya perbaikan atau revisi baik pada materi atau media yang kurang sesuai sehingga mendapatkan media *flashcard* dan rompi sarapan yang berkualitas baik.

4. Implementasi (*Implementation*)

Validasi media *flashcard* dilakukan oleh ahli materi dan ahli media. Validasi dilakukan agar produk yang dihasilkan dapat menjadi media yang sangat efektif dan layak digunakan oleh siswa. Media yang masuk dalam kategori layak dan efektif merupakan media yang telah melalui proses uji validasi dan proses revisi sebaik mungkin. Validasi ini dilakukan dengan menilai 3 angket, angket pertama diberikan kepada ahli materi untuk menilai secara materi, kebahasaan, penulisan, dll. Sedangkan untuk ahli media menilai 2 angket yaitu pada design, pemilihan gambar, kesesuaian warna pada *flashcard* dan juga rompi sarapan. Pembuatan rompi sarapan selain bertujuan menjadi alat bantu permainan ini juga untuk menarik perhatian siswa dan menghilangkan rasa bosan dan jenuh apabila hanya bermain kartu saja.

A. Validasi Materi

Validasi pertama dilakukan pada tanggal 4 Desember 2020. Pada validasi pertama media *flashcard* dikategorikan sangat baik tetapi masih terdapat saran dan kritik dalam beberapa aspek yang perlu diperbaiki atau revisi. Berdasarkan aspek kelayakan isi diketahui dengan pengubahan sub materi yang mudah dipahami dan diringkas agar penyampaian materi sesuai tepat sasaran. Hal ini sesuai dengan Novia (2011) bahwa materi yang disajikan pada media harus disajikan dalam bahasa yang sederhana dan mudah dipahami¹¹. Berdasarkan aspek kebahasaan, dalam pemilihan kata yang tepat sangat diperlukan dan tidak menggunakan kata atau kalimat yang bertele-tele. Menurut Nurgiyantoro (2010) menyatakan bahwa kompetensi kebahasaan yang terpenting yang sangat dibutuhkan dalam kinerja berbahasa adalah struktur tata bahasa dan kosakata.¹²



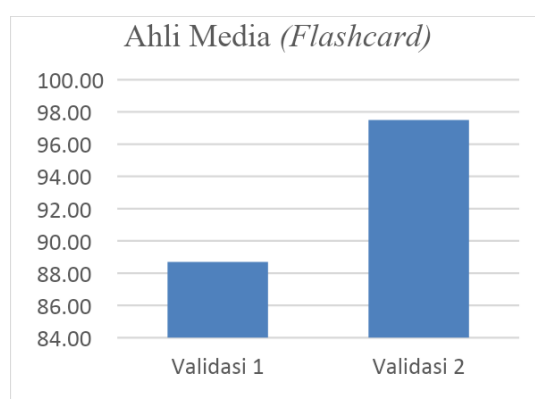
Tabel 1. Hasil Validasi Ahli Materi

Validasi materi kedua dilakukan pada tanggal 30 Desember 2020. Pada validasi kedua ini dilakukan uji validasi kembali sama halnya dengan validasi pertama namun pada validasi kedua ini tidak adanya perbaikan atau revisi ulang. Validasi kedua ini dinyatakan sangat baik sehingga dapat dilakukan tahap selanjutnya yaitu uji coba kepada siswa. Validasi kedua pada media *flashcard* ini memiliki peningkatan, hal ini dikarenakan materi yang disampaikan dari awal hingga akhir sudah sesuai dengan kebutuhan siswa, materi dapat dipahami dan materi sudah dengan rancangan penelitian tentang pentingnya sarapan pagi pada siswa sekolah dasar.

Berdasarkan presentase dari perhitungan maka didapatkan hasil presentase sebesar 81,6 % untuk uji validasi pertama yaitu masuk dalam kategori sangat baik dengan keterangan perlu direvisi dan masuk dalam interpretasi 81-100%. Untuk uji validasi kedua didapatkan presentase dari perhitungan sebesar 100% yang dikategorikan sangat baik dengan keterangan perlu direvisi dan masuk dalam interpretasi 81-100% dalam kategori layak untuk digunakan.¹³

B. Validasi Media (*Flashcard* dan *Rompi*)

Validasi pertama dilakukan pada tanggal 4 Desember 2020. Pada validasi media yang pertama terdapat beberapa aspek yang memerlukan perbaikan atau revisi. Aspek tersebut meliputi aspek kelayakan penyajian yaitu pada nomor 5 tentang kelengkapan struktur *flashcard* memiliki skor 4 (Baik). Hal ini dikarenakan jumlah *flashcard* hanya berjumlah 12 kartu. Selanjutnya pada aspek kelayakan kegrafikan yaitu pada soal nomor 14 tentang penempatan unsur letak konsisten memiliki skor 4 (Baik). Hal ini perlu direvisi karena terdapat beberapa warna gambar dengan tulisan yang menumpuk sehingga sulit untuk dibaca.

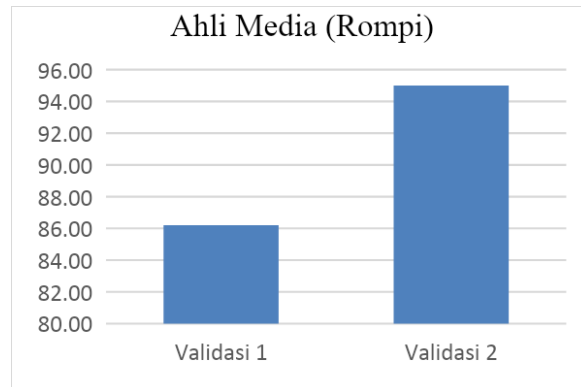


Tabel 2. Hasil Validasi Ahli Media (*Flashcard*)

Berdasarkan aspek penggunaan warna pada media *flashcard*, penggunaan warna untuk media sebaiknya bervariasi pada setiap kartunya dengan tujuan sebagai pembeda. Pada media sebelum revisi mengenai manfaat sarapan dengan warna ungu, dan setelah direvisi menjadi warna merah karena warna ungu sudah diletakkan pada materi lainnya. Penggunaan warna juga harus diperhatikan agar media yang dihasilkan menjadi menarik. Penggunaan warna yang cerah akan memberikan kenyamanan bagi siswa. Berdasarkan presentase dari perhitungan media *flashcard* didapatkan hasil presentase 88,7 % untuk revisi pertama yang termasuk dalam kategori sangat baik dengan tingkat pencapaian 81-100%. Pertemuan kedua didapatkan presentase 97,5 % yang termasuk dalam kategori sangat baik dengan tingkat pencapaian 81-100%.¹³

Validasi kedua dilakukan pada tanggal 30 Desember 2020. Pada validasi kedua ini tidak perlu melakukan revisi baik itu dari media *flashcard* dan rompi sarapan dan termasuk kategori sangat baik dan layak sehingga media yang divalidasi selanjutnya dapat dilakukan uji coba lapangan. Penilaian ahli media

flashcard pada soal nomor 1,2,4,5,7,8,12,14, dan 15 meningkat dari 4 (baik) menjadi 5 (sangat baik). Penilaian ahli media rompi pada soal 1,2,3,4,5,8,9,10,11,13,15, dan 16 meningkat dari 4 (baik) menjadi 5 (sangat baik). Hal tersebut dikarenakan aspek penyajian materi sesuai dengan sistematika, kelogisan penyajian, keruntutan penyajian, kelengkapan struktur *flashcard*, ukuran *flashcard* dan rompi, oleh karena itu, nilai awal validasi dan nilai akhir dari validasi mengalami kenaikan.



Tabel 3. Hasil Validasi Ahli Media (Rompi)

Berdasarkan aspek keterbacaan penulisan kalimat dengan kelogisan penyajian dimana penambahan kalimat yang mudah dipahami dan sesuai dengan kalimat yang disempurnakan dan ringkas agar penyampaian dapat diterima dengan baik. Untuk hasil presentase perhitungan media rompi sarapan didapatkan hasil 86,2 % untuk revisi pertama yang termasuk dalam kategori sangat baik dan presentase perhitungan pertemuan kedua yaitu 95 % yang termasuk dalam kategori sangat baik dengan tingkat pencapaian 81-100%¹³.

5. Evaluasi (*Evaluation*)

Evaluasi merupakan tahapan terakhir, terdapat beberapa saran perbaikan dari ahli materi juga sangat penting dalam proses penyusunan media *flashcard* ini. Pada tahap evaluasi ini, peneliti tidak dapat melakukan uji coba atau uji daya terima karena pihak kepala sekolah belum mengizinkan untuk siswa masuk meskipun hanya 2 kelas saja. Jadi, peneliti hanya sampai proses validasi media kepada validator mater dan validator media. Masukan dan saran dari validator dapat digunakan sebagai acuan dalam merevisi media salah satunya adalah apabila peneliti menyusun produk atau melakukan perancangan media *flashcard* sebaiknya menambah isi materi dan jumlah kartu pada media. Untuk penggunaan bahan baku rompi sarapan tidak harus menggunakan bahan kain *oxford*, bahan baku bebas dari apa saja asalkan memuat kantong dibagian depan rompi berjumlah 5 kantong.

IV. SIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan

1. Menghasilkan media *flashcard* sebagai media edukasi gizi yang digunakan untuk promosi kesehatan dan memberikan informasi mengenai materi tentang pentingnya sarapan pagi pada siswa.
2. Penilaian dari hasil uji validasi yaitu 100% dari ahli materi dan 97,5% dari ahli media untuk *flashcard* sedangkan untuk media rompi sarapan yaitu 95%. Berdasarkan pernyataan dari ahli materi dan ahli media sudah layak untuk digunakan dan diuji coba lapangan tanpa revisi.

Saran

1. Penelitian ini dapat dilakukan uji coba lapangan untuk mengetahui daya terima media kepada siswa.
2. Penelitian lanjutan digunakan sebagai intervensi untuk meningkatkan pengetahuan pada siswa.
3. Pembuatan media edukasi untuk siswa sebaiknya menggunakan warna yang mencolok dan kontras dengan tujuan untuk menarik perhatian siswa.
4. Penelitian selanjutnya dapat menambahkan jumlah isi materi dari media *flashcard*.
5. Diperlukan adanya peningkatan atau perbaikan yang berkelanjutan, karena semakin banyak berkembangnya produk media edukasi yang lebih unggul dan menarik.

REFERENSI

1. Hardinsyah dan Aries M. 2012. Masalah dan Pentingnya Sarapan bagi Anak. Materi Simposium Sarapan Sehat tanggal 16 Juni 2012. Jakarta.
2. Wiarto, G. (2013). *Budaya hidup sehat*. Yogyakarta.
3. Sukiniarti. 2015. Kebiasaan sarapan pada anak usia sd dan hubungannya dengan tingkat kesehatan dan prestasi belajar. *Jurnal pendidikan biologi indonesia*. 1(3):315-321.
4. Koop, C.E. (2012). *Bright Futures: Guidelines for Health Supervision of Infants, Children And Adolescents*. Georgetown: National Center for Education in Maternal and Child Health.
5. Setiawan, M.N & Haridito, I. (2015). Hubungan Status Gizi dengan Tingkat Konsentrasi Belajar Siswa. *E-Journal Unesa-Jurnal Kesehatan Olahraga*, volume 3 nomor 1. Tersedia di: <http://ejournal.unesa.ac.id/>.
6. Kemenkes. 2014. *Pedoman Gizi Seimbang*. Jakarta; Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
7. Jumarni, dkk, 2012, Hubungan Status Gizi Dan Kebiasaan Sarapan Pagi Dengan Prestasi Belajar Anak SDN 1 Pasangkayu kecamatan Pasangkayu Kabupaten Mamuju Utara, *Jurnal Kesehatan Masyarakat Unismuh*, Volume 2 Nomor 1 Hal, 56-64.
8. Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) (2018). Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Kementerian RI tahun 2018. http://www.depkes.go.id/resources/download/infoterkini/materi_rakorpop_2018/Hasil%20Riskesdas%202018.pdf – Diakses Agustus 2018.
9. Satriana, A. 2013. Meningkatkan kemampuan mengenal lambang bilangan 1 sampai 5 melalui media flash card bagi siswa tunagrahita sedang, *Jurnal pendidikan khusus*, 1 (2), hlm. 15. [(online)<http://ejournal.unp.ac.id/index.php/jupekhu/article/view/1124/992/> diakses 29 Juli 2017].
10. Tegeh, Made Dkk. 2014. *Model Penelitian Pengembangan*. Yogyakarta: Graha Ilmu.
11. Novia A W. 2011. Peningkatan Kemampuan Membaca Permulaan Dengan Menggunakan Media Gambar dalam Pembelajaran Bahasa Indonesia Kelas 1 SD Negeri 2 Ngaran Kecamatan Polanharjo Kabupaten Klaten Tahun Ajaran 2010/2011. Universitas Sebelas Maret. Solo.
12. Nurgiyantoro, Burhan. 2011. *Penilaian Pembelajaran Bahasa Berbasis Kompetensi*. Yogyakarta: BPFE.
13. Sugiyono. 2018. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta.