

EFEKTIVITAS PENDIDIKAN GIZI MELALUI MEDIA VIDEO DALAM MENINGKATKAN PENGETAHUAN GIZI ANAK USIA DINI

Elya Robiatul Adawiyah, Euis Kurniati, Nur Faizah Romadona

Program Studi Pendidikan Anak Usia Dini, Sekolah Pascasarjana

Universitas Pendidikan Indonesia

Jl. Dr. Setiabudhi 229, Bandung 40154, INDONESIA

Email: elya_ra@student.upi.edu

ABSTRAK

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui efektivitas penggunaan media video dalam meningkatkan pengetahuan gizi anak usia 5-6 tahun. Penelitian ini menggunakan penelitian kuantitatif dengan metode *quasi eksperimen*. Sampel pada penelitian ini berjumlah 60 anak berusia 5-6 tahun yang berasal dari dua sekolah berbeda dalam satu kelurahan, yaitu kelurahan Teluk Pucung Bekasi Utara Kota Bekasi. 30 anak sebagai kelompok eksperimen berasal dari PAUD YAIZNA dan 30 anak sebagai kelompok kontrol berasal dari RA. Srikandi II. Data diuji secara statistik menggunakan uji statistik *Mann-Whitney U*. Hasil penelitian pada kelompok eksperimen diperoleh peserta didik yang berada pada kriteria sangat menguasai 87%, cukup menguasai 10%, dan belum menguasai 3%. Sementara data *posttest* pada kelompok kontrol diperoleh peserta didik yang berada pada kriteria sangat menguasai 53%, cukup menguasai 27%, dan belum menguasai 20%. Selanjutnya hasil uji statistik menggunakan uji *Mann-Whitney U* diperoleh nilai signifikansi (Sig. (2-tailed)) < 0.05. Berdasarkan hasil tersebut, dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh signifikan dari penggunaan media video terhadap peningkatan pengetahuan gizi pada anak kelompok eksperimen.

Kata kunci: pendidikan gizi, media video, pengetahuan gizi

ABSTRACT

The purpose of this study was to determine the effectiveness of using video media in improving nutritional knowledge of children aged 5-6 years. This study uses quantitative research with a quasi-experimental method. The sample in this study amounted to 60 children aged 5-6 years who came from two different schools in Teluk Pucung, North Bekasi, Bekasi City. 30 children as the experimental group came from YAIZNA Early Childhood Education and 30 children as the control group came from RA. Srikandi II. Data were tested statistically using the Mann-Whitney U statistical test. The results of the study in the experimental group obtained students who were in the very mastering criteria of 87%, enough to master 10%, and not yet mastered 3%. While the posttest data in the control group was obtained by students who were in the very mastering criteria of 53%, enough to master 27%, and not yet mastered

20%. Furthermore, the results of statistical tests using the Mann-Whitney U test obtained a significance value (Sig. (2-tailed)) <0.05 . Based on these results, it can be concluded that there is a significant effect of the use of video media on improving nutrition knowledge in the experimental group children.

Keywords: *nutrition education, video media, nutrition knowledge.*

Pendahuluan

Gizi pada anak sangat diperlukan untuk pertumbuhan fisik, kecerdasan, dan meningkatkan daya tahan tubuh dalam mencegah penyakit. Mereka sangat dianjurkan untuk mengkonsumsi makanan dengan kandungan gizi seimbang, cukup energi dan sesuai dengan kebutuhan gizi mereka. Pengaturan makan ini bertujuan untuk membentuk kebiasaan makan yang baik, mencapai perkembangan fisik dan kognitif yang optimal, serta mengurangi resiko penyakit kronis (Furkon, 2016, hlm. 3.17; Soetjningsih, 2014, hlm.189).

Menurut para ahli gizi, pembentukan kecerdasan pada anak dimulai ketika anak masih dalam kandungan dan ketika memasuki usia dini, kecerdasan tersebut sangat dipengaruhi oleh asupan gizi yang diterima anak, sehingga semakin tinggi kualitas asupan gizi yang diberikan kepada anak, maka semakin baik pula tingkat kesehatan anak (Mulyani, 2016, hlm. 8).

Selain makanan bergizi, faktor lain yang mempengaruhi gizi seseorang adalah kurangnya pengetahuan tentang gizi. Kurangnya pengetahuan tersebut juga akan

mengurangi kemampuan seseorang untuk menerapkan informasi gizi dalam kehidupan sehari-hari. Salah satu cara untuk meningkatkan pengetahuan seseorang yaitu dengan cara memberikan pendidikan gizi sedini mungkin, karena pengetahuan gizi anak berperan penting dalam mempengaruhi kebiasaan makan pada anak (Asakura et al., 2017; Caballero et al., 2003; Nuryanto., et al. 2015; Shepherd., et al. 2006).

Pendidikan gizi dibutuhkan agar anak-anak mampu mengetahui makanan apa saja yang harus dikonsumsi untuk pertumbuhan fisik dan perkembangan kognitif mereka. Selain itu, agar mereka terbiasa untuk mengkonsumsi makanan bergizi, karena kebiasaan makan di masa anak-anak akan berlanjut sampai usia remaja hingga dewasa (Farris et al., 2014; Cooke, 2007; Tatlow-Golden et al., 2013).

Pendidikan gizi yang diberikan kepada anak sejak dini, akan menumbuhkan kecintaan anak terhadap makanan bergizi, sehingga anak tidak akan merasa terpaksa untuk makan makanan bergizi, karena mereka sudah mampu memahami bahwa

makanan bergizi sangat dibutuhkan oleh tubuh mereka (Permanasari et al., 2013). Pendidikan gizi yang diberikan kepada anak juga diharapkan mampu membuat anak berpartisipasi dalam menjaga kesehatannya dan meningkatkan kualitas gizi yang lebih baik (Sulistyoningsih, 2011, hlm. 204).

Menanamkan pengetahuan gizi pada anak dapat dilakukan di sekolah, dengan media yang beraneka ragam. Salah satu media pembelajaran yang dapat dilakukan di sekolah anak usia dini adalah media audio visual berupa video. Video merupakan salah satu media pembelajaran yang dapat digunakan pada lembaga pendidikan anak usia dini. Gambar dan suara yang muncul pada video yang menampilkan tayangan cerita dengan durasi singkat, diharapkan mampu membuat anak tidak cepat bosan, sekaligus merangsang minat mereka untuk belajar dan antusias terhadap cerita yang ditayangkan.

Penggunaan media dalam proses pembelajaran mampu mempermudah guru dalam menyampaikan materi, terlebih pada anak usia dini. Media pembelajaran yang menarik dapat meningkatkan rasa ingin tahu anak-anak terhadap isi dari media tersebut. Video digunakan sebagai media utama dalam kegiatan pembelajaran

mengenai pengetahuan gizi yang diberikan kepada kelompok eksperimen, selain itu kegiatan pembelajaran akan dibantu dengan metode ceramah. Penggunaan multimedia dalam kegiatan pembelajaran mampu meningkatkan pengetahuan gizi pada anak-anak (Hedao & Vali, 2015).

Selain itu, penggunaan media video dalam proses pembelajaran juga merupakan salah satu upaya penerapan ICT (*Information, Communication and Technology*) dalam dunia pendidikan. Penggunaan ICT pada lembaga Pendidikan Anak Usia Dini bisa menjadi alat yang berharga untuk mengajar dan belajar pada anak jika guru mampu menggunakan dan memanfaatkannya dengan sebaik mungkin (Lovari & Charalambous, 2006). Selain itu, melihat keadaan di lapangan, yakni pada lembaga pendidikan PAUD YAIZNA yang akan menjadi kelompok eksperimen belum pernah menerapkan teknologi ke dalam kegiatan pembelajaran, juga materi pendidikan gizi yang masih belum maksimal. Atas dasar alasan ini peneliti memutuskan untuk melakukan penelitian mengenai efektivitas penggunaan media video dalam meningkatkan pengetahuan gizi pada anak usia dini.

Metode

Penelitian ini menggunakan metode *quasi eksperimen* dengan pendekatan penelitian kuantitatif, dimana terdiri dari dua kelompok yaitu kelompok eksperimen (perlakuan) dan kelompok kontrol (pembanding). Kelompok eksperimen menggunakan media video dalam mendapatkan materi mengenai pendidikan gizi, sedangkan kelompok kontrol mendapatkan materi mengenai pendidikan gizi dengan metode konvensional sebagaimana biasanya.

Desain yang digunakan dalam penelitian ini adalah *Nonequivalent (Pretest-Posttest) Control Group Design*. Kelompok eksperimen dan kelompok kontrol tidak dipilih secara acak, karena dalam desain ini penentuan kelompok eksperimen melalui prosedur *purposive sampling* (Creswell, 1994:132).

1. Populasi dan Sampel Penelitian

Populasi pada penelitian ini ialah TK dan PAUD yang berada di kelurahan Teluk Pucung Kecamatan Bekasi Utara Kota Bekasi. Kemudian yang dijadikan sampel

pada penelitian ini adalah peserta didik berusia 5-6 tahun sebanyak 60 anak yang diambil dari PAUD YAIZNA dan RA. Srikandi II. Peserta didik PAUD YAIZNA sebanyak 30 anak sebagai kelompok eksperimen, dan peserta didik RA. Srikandi II sebanyak 30 anak sebagai kelompok kontrol. Kedua lembaga pendidikan ini dianggap representatif untuk dijadikan tempat penelitian karena kedua lembaga pendidikan tersebut cenderung menggunakan metode pembelajaran konvensional dalam pembelajaran sehari-hari. Sampel tidak dipilih secara acak, karena dalam desain ini penentuan kelompok eksperimen dan kelompok kontrol melalui prosedur *Purposive Sampling* yaitu pengambilan sampel yang dilakukan dengan sengaja yang menyesuaikan dengan tujuan peneliti.

2. Instrumen Penelitian

Kisi-kisi instrumen yang digunakan dalam penelitian ini dapat dilihat pada Tabel 1, dan untuk kriteria penilaian rubrik kemampuan pengetahuan gizi anak usia 5-6 tahun dapat dilihat pada Tabel 2.

Tabel 1. Kisi-kisi Instrumen Pengetahuan Gizi

Variabel	Sub Variabel	Indikator	Item	Teknik Pengumpulan Data	No. Item
Kemampuan mengidentifikasi makanan sehat dan bergizi	Menyimak penjelasan mengenai makanan	Mampu mengetahui jenis makanan	1. Mengetahui tiga jenis atau lebih makanan karbohidrat sebagai sumber tenaga	Tes	1

bergizi	sehat dan bergizi	2. Mengetahui tiga jenis atau lebih makanan lauk-pauk sebagai sumber protein	Tes	2
		3. Mengetahui tiga jenis atau lebih buah-buahan sebagai sumber vitamin	Tes	3
		4. Mengetahui tiga atau lebih jenis sayuran sebagai sumber vitamin dan mineral	Tes	4

Tabel 2. Rubrik Penilaian Pengetahuan Gizi Anak Usia 5-6 Tahun

No.	Sub Indikator	Sangat Menguasai (3)	Cukup Menguasai (2)	Belum Menguasai (1)
1.	Mengetahui tiga jenis atau lebih makanan karbohidrat sebagai sumber tenaga	Anak mampu menyebutkan tiga jenis atau lebih makanan karbohidrat sebagai sumber energi	Anak mampu menyebutkan dua jenis makanan karbohidrat sebagai sumber energi	Anak mampu menyebutkan satu jenis makanan karbohidrat sebagai sumber energi
2.	Mengetahui tiga jenis atau lebih makanan lauk-pauk sebagai sumber protein	Anak mampu menyebutkan tiga jenis atau lebih makanan lauk-pauk sebagai sumber protein	Anak mampu menyebutkan dua jenis makanan lauk-pauk sebagai sumber protein	Anak mampu menyebutkan satu jenis makanan lauk-pauk sebagai sumber protein
3.	Mengetahui tiga jenis atau lebih buah-buahan sebagai sumber vitamin	Anak mampu menyebutkan tiga jenis atau lebih buah-buahan sebagai sumber vitamin	Anak mampu menyebutkan dua jenis buah-buahan sebagai sumber vitamin	Anak mampu menyebutkan satu jenis buah-buahan sebagai sumber vitamin
4.	Mengetahui tiga jenis atau lebih sayur-sayuran	Anak mampu menyebutkan tiga jenis atau lebih sayur-sayuran sebagai sumber vitamin dan mineral	Anak mampu menyebutkan dua jenis sayur-sayuran sebagai sumber vitamin dan mineral	Anak mampu menyebutkan satu jenis sayur-sayuran sebagai sumber vitamin dan mineral

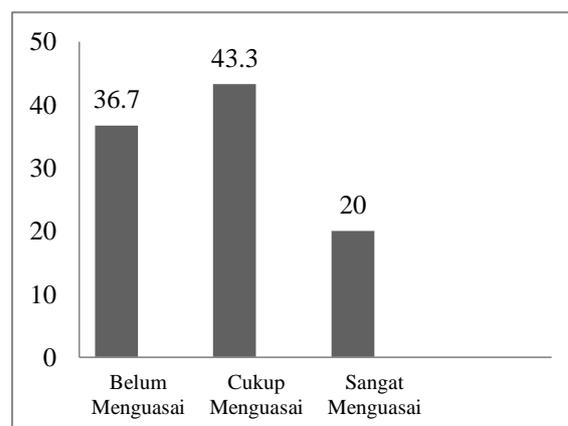
Hasil Penelitian

1. Data Profil Pengetahuan Gizi Pretest Kelompok Eksperimen dan Kelompok Kontrol

Uraian hasil awal pengetahuan gizi kelompok eksperimen disusun pada Tabel 3. Pada indikator mampu mengetahui jenis makanan sehat dan bergizi terdapat empat sub indikator. Sub indikator mengetahui tiga jenis atau lebih makanan karbohidrat

sebagai sumber tenaga sebanyak 30 peserta didik berada pada kriteria belum menguasai. Sub indikator mengetahui tiga jenis atau lebih makanan lauk-pauk sebagai sumber protein sebanyak 25 peserta didik berada pada kriteria belum menguasai, 4 orang peserta didik pada kriteria cukup menguasai, dan 1 orang peserta didik pada kriteria sangat menguasai. Pada sub indikator mengetahui tiga jenis atau lebih buah-buahan sebagai sumber vitamin, 20 peserta didik masuk kriteria belum menguasai, 7 peserta didik pada kriteria cukup menguasai, dan 3 peserta didik pada kriteria sangat menguasai. Untuk sub indikator mengetahui tiga jenis atau lebih sayur-sayuran, 12 peserta didik pada kriteria belum menguasai, 6 peserta didik pada

kriteria cukup menguasai, dan 12 peserta didik pada kriteria sangat menguasai.

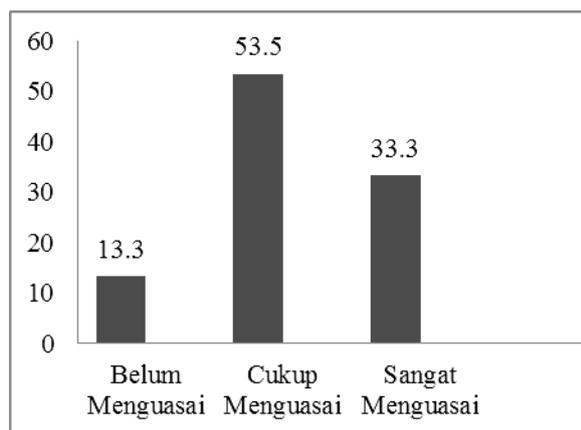


Gambar 1. Profil Awal Pengetahuan Gizi Kelompok Eksperimen

Gambar 1 dan 2 mengilustrasikan profil awal pengetahuan gizi untuk kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Sementara Gambar 3 dan 4 menunjukkan profil akhir pengetahuan gizi kelompok eksperimen dan kontrol.

Tabel 3. Profil Awal Indikator Pengetahuan Gizi Kelompok Eksperimen

No.	Indikator	Sub Indikator	Kriteria	Interval	F	%
1.	Mampu mengetahui jenis makanan sehat dan bergizi	Mengetahui tiga jenis atau lebih makanan karbohidrat sebagai sumber tenaga	Sangat Menguasai	1.34 – 2.00	0	0.00
			Cukup Menguasai	0.67 – 1.33	0	0.00
			Belum Menguasai	0.00 – 0.66	30	100.00
		Mengetahui tiga jenis atau lebih makanan lauk-pauk sebagai sumber protein	Sangat Menguasai	1.34 – 2.00	1	3.33
			Cukup Menguasai	0.67 – 1.33	4	13.33
			Belum Menguasai	0.00 – 0.66	25	83.33
	Mengetahui tiga jenis atau lebih buah-buahan sebagai sumber vitamin	Sangat Menguasai	1.34 – 2.00	3	10.00	
		Cukup Menguasai	0.67 – 1.33	7	23.33	
		Belum Menguasai	0.00 – 0.66	20	66.67	
	Mengetahui tiga jenis atau lebih sayur-sayuran	Sangat Menguasai	1.34 – 2.00	12	40.00	
		Cukup Menguasai	0.67 – 1.33	6	20.00	
		Belum Menguasai	0.00 – 0.66	12	40.00	



Gambar 2. Profil Awal Pengetahuan Gizi Kelompok Kontrol

Uraian hasil awal pengetahuan gizi kelompok kontrol disusun seperti pada Tabel 4. Pada indikator mampu mengetahui jenis makanan sehat dan bergizi terdapat empat sub indikator.

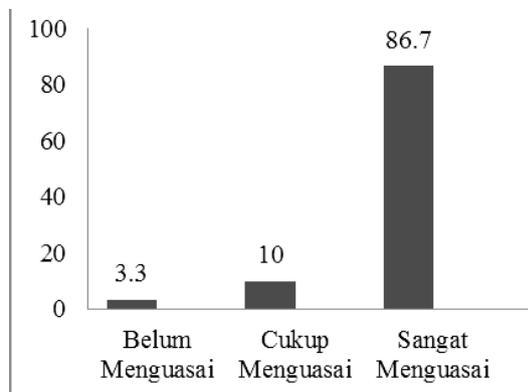
Sub indikator mengetahui tiga jenis atau lebih makanan karbohidrat sebagai sumber tenaga sebanyak 29 peserta didik berada pada kriteria belum menguasai, dan

1 peserta didik pada kriteria cukup menguasai. Sub indikator mengetahui tiga jenis atau lebih makanan lauk-pauk sebagai sumber protein sebanyak 28 peserta didik berada pada kriteria belum menguasai, dan 2 peserta didik pada kriteria cukup menguasai. Pada sub indikator mengetahui tiga jenis atau lebih sayur-sayuran sebagai sumber vitamin, 4 peserta didik masuk kriteria belum menguasai, 7 peserta didik pada kriteria cukup menguasai, dan 19 peserta didik pada kriteria sangat menguasai. Untuk sub indikator mengetahui tiga jenis atau lebih buah-buahan sebagai sumber vitamin, 8 peserta didik pada kriteria belum menguasai, 17 peserta didik pada kriteria cukup menguasai, dan 5 peserta didik pada kriteria sangat menguasai.

Tabel 4. Profil Awal Indikator Pengetahuan Gizi Kelompok Kontrol

No.	Indikator	Item	Kriteria	Interval	F	Presentase
1.	Mampu mengetahui jenis makanan sehat dan bergizi	Mengetahui tiga jenis atau lebih makanan karbohidrat sebagai sumber tenaga	Sangat Menguasai	1.34 – 2.00	0	0.00
			Cukup Menguasai	0.67 – 1.33	1	3.33
			Belum Menguasai	0.00 – 0.66	29	96.67
			Sangat Menguasai	1.34 – 2.00	0	0.00
			Cukup Menguasai	0.67 – 1.33	2	6.67
			Belum Menguasai	0.00 – 0.66	28	93.33
		Mengetahui tiga jenis atau lebih makanan lauk-pauk sebagai sumber protein	Sangat Menguasai	1.34 – 2.00	19	63.33
			Cukup Menguasai	0.67 – 1.33	7	23.33
			Belum Menguasai	0.00 – 0.66	4	13.33
			Sangat Menguasai	1.34 – 2.00	5	16.67
			Cukup Menguasai	0.67 – 1.33	17	56.67
			Belum Menguasai	0.00 – 0.66	8	26.66

1. Data Profil Pengetahuan Gizi Posttest Kelompok Eksperimen dan Kelompok Kontrol



Gambar 3. Profil Akhir Pengetahuan Gizi Kelompok Eksperimen

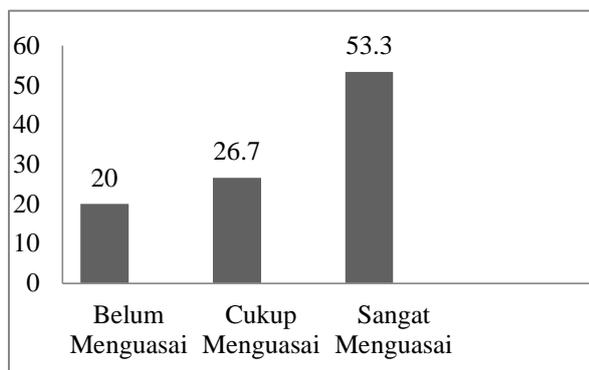
Uraian hasil akhir pengetahuan gizi kelompok eksperimen digambarkan seperti pada Tabel 5. Setelah dilakukan *treatment* pada kelompok kontrol dengan menggunakan media video, terdapat perubahan pada pengetahuan gizi kelompok eksperimen.

Pada indikator mampu mengetahui jenis makanan sehat dan bergizi terdapat empat sub indikator. Sub indikator mengetahui tiga jenis atau lebih makanan karbohidrat sebagai sumber tenaga, 30 peserta didik berada pada kriteria sangat menguasai. Sub indikator mengetahui tiga jenis atau lebih makanan lauk-pauk sebagai sumber protein, 30 peserta didik pada kriteria sangat menguasai. Pada sub indikator mengetahui tiga jenis atau lebih buah-buahan sebagai sumber vitamin, 30 peserta didik pada kriteria sangat menguasai. Untuk sub indikator mengetahui tiga jenis atau lebih sayur-sayuran, 30 peserta didik pada kriteria sangat menguasai. Hasil ini menunjukkan bahwa seluruh peserta didik mampu mengetahui berbagai jenis makanan bergizi sesuai dengan indikator yang telah ditentukan.

Tabel 5. Profil Akhir Indikator Pengetahuan Gizi Kelompok Eksperimen

No.	Indikator	Sub Indikator	Kriteria	Interval	F	Presentase
1.	Mampu mengetahui jenis makanan sehat dan bergizi	Mengetahui tiga jenis atau lebih makanan karbohidrat sebagai sumber tenaga	Sangat Menguasai	1.34 – 2.00	30	100.00
			Cukup Menguasai	0.67 – 1.33	0	0.00
			Belum Menguasai	0.00 – 0.66	0	0.00
		Mengetahui tiga jenis atau lebih makanan lauk-pauk sebagai sumber protein	Sangat Menguasai	1.34 – 2.00	30	100.00
			Cukup Menguasai	0.67 – 1.33	0	0.00
			Belum Menguasai	0.00 – 0.66	0	0.00
		Mengetahui tiga jenis atau lebih buah-buahan sebagai sumber vitamin	Sangat Menguasai	1.34 – 2.00	30	100.00
			Cukup Menguasai	0.67 – 1.33	0	0.00
			Belum Menguasai	0.00 – 0.66	0	0.00
		Mengetahui tiga jenis atau lebih sayur-	Sangat Menguasai	1.34 – 2.00	30	100.00
			Cukup Menguasai	0.67 – 1.33	0	0.00

sayuran	Belum Menguasai	0.00 – 0.66	0	0.00
---------	-----------------	-------------	---	------



Gambar 4. Profil Akhir Pengetahuan Gizi Kelompok Kontrol

Uraian hasil akhir pengetahuan gizi kelompok kontrol digambarkan dengan Tabel 6. Pada indikator mampu mengetahui jenis makanan sehat dan bergizi terdapat empat sub indikator.

Sub indikator mengetahui tiga jenis atau lebih makanan karbohidrat sebagai sumber tenaga, 28 peserta didik berada pada kriteria sangat menguasai, dan 2 peserta didik pada kriteria cukup menguasai.

Sub indikator mengetahui tiga jenis atau lebih makanan lauk-pauk sebagai sumber protein, 17 peserta didik pada kriteria sangat menguasai, dan 13 peserta didik pada kriteria cukup menguasai. Pada sub indikator mengetahui tiga jenis atau lebih buah-buahan sebagai sumber vitamin, 30 peserta didik pada kriteria sangat menguasai. Untuk sub indikator mengetahui tiga jenis atau lebih sayur-sayuran, 30 peserta didik pada kriteria sangat menguasai. Hasil ini menunjukkan bahwa

terdapat perubahan pengetahuan gizi pada kelas kontrol.

Berdasarkan hasil uji *Mann-Whitney U* terhadap data *posttest* kelas kontrol dan kelas eksperimen, diperoleh nilai signifikansi (Sig. (2-tailed)) < 0.05, sehingga berdasarkan kriteria pengambilan keputusan diatas, maka H_0 ditolak. Dengan demikian, terdapat perbedaan pengetahuan gizi pada anak kelas eksperimen yang mendapat *treatment* dengan kelas kontrol yang tidak mendapatkan *treatment*. Artinya *treatment* dengan menggunakan video mampu meningkatkan pengetahuan gizi pada anak kelompok eksperimen, sehingga media video terbukti efektif dalam meningkatkan pengetahuan gizi pada anak usia 5-6 tahun.

Pembahasan

Berdasarkan hasil pretest baik dari kelompok eksperimen maupun kelompok kontrol, mayoritas peserta didik berada di kriteria cukup menguasai. Masih rendahnya pengetahuan gizi pada kedua kelompok dikarenakan kurangnya pemberian informasi mengenai makanan bergizi oleh guru kepada anak. Pada level pendidikan anak usia dini, pemberian informasi mengenai makanan bergizi sebenarnya tidak harus rumit, guru hanya perlu memberitahukan kepada anak mengenai makanan yang biasa dikonsumsi sehari-hari, seperti apa itu makanan sumber

tenaga, lauk-pauk, sayur-sayuran, buah-buahan, hingga susu.

Tabel 6. Profil Akhir Indikator Pengetahuan Gizi Kelompok Kontrol

No.	Indikator	Sub Indikator	Kriteria	Interval	F	Presentase
1.	Mampu mengetahui jenis makanan sehat dan bergizi	Mengetahui tiga jenis atau lebih makanan karbohidrat sebagai sumber tenaga	Sangat Menguasai	1.34 – 2.00	28	93.33
			Cukup Menguasai	0.67 – 1.33	2	6.67
			Belum Menguasai	0.00 – 0.66	0	0.00
		Mengetahui tiga jenis atau lebih makanan lauk-pauk sebagai sumber protein	Sangat Menguasai	1.34 – 2.00	17	56.67
			Cukup Menguasai	0.67 – 1.33	13	43.33
			Belum Menguasai	0.00 – 0.66	0	0.00
		Mengetahui tiga jenis atau lebih buah-buahan sebagai sumber vitamin	Sangat Menguasai	1.34 – 2.00	30	100.00
			Cukup Menguasai	0.67 – 1.33	0	0.00
			Belum Menguasai	0.00 – 0.66	0	0.00
		Mengetahui tiga jenis atau lebih sayur-sayuran	Sangat Menguasai	1.34 – 2.00	30	100.00
			Cukup Menguasai	0.67 – 1.33	0	0.00
			Belum Menguasai	0.00 – 0.66	0	0.00

Pemberian pengetahuan tersebut dapat dilakukan sesuai dengan tema pembelajaran, misalnya ketika guru menyampaikan tema sayuran, selain guru mengenalkan berbagai jenis sayuran atau tanaman, guru juga dapat memberitahukan jenis sayuran yang baik untuk dikonsumsi, manfaat sayuran bagi kesehatan tubuh, hingga mengajak anak untuk mau mengkonsumsi sayuran. Namun, masih rendahnya kesadaran guru akan pentingnya pengetahuan gizi pada anak, membuat guru masih kurang memberikan intervensi yang mendalam mengenai makanan bergizi kepada peserta didik.

Kemudian hasil penelitian *posttest* pada kelompok eksperimen dan kelompok

kontrol keduanya menunjukkan peningkatan, meski peningkatan yang dialami kedua kelompok tersebut berbeda. Hasil pada kelompok eksperimen menunjukkan bahwa pendidikan gizi dengan media video terbukti efektif dalam meningkatkan pengetahuan gizi anak usia 5-6 tahun pada PAUD YAIZNA.

Meningkatnya pengetahuan gizi pada anak-anak kelompok eksperimen, merupakan peran penggunaan video dalam kegiatan pembelajarannya. Dengan demikian, media audio visual dapat dijadikan pilihan yang tepat untuk media pembelajaran pada anak usia dini.

Seperti yang dikatakan Meiani (2015) bahwa media memiliki peranan penting dalam kegiatan pembelajaran, bukan hanya sebatas alat bantu, tetapi memiliki peran

lebih dari itu, yakni memberikan kontribusi bagi tercapainya kompetensi atau tujuan pembelajaran yang diharapkan. Sehingga dapat disimpulkan bahwa peran media sangat mempengaruhi hasil belajar pada anak, terutama anak usia dini.

Video-video yang memiliki nilai edukasi untuk anak saat ini mudah ditemukan, salah satunya melalui media internet. Pada situs Youtube, banyak ditemukan video-video yang memiliki nilai edukasi untuk anak, apabila sebagai pendidik mampu memilih video-video yang memiliki nilai edukasi tinggi terhadap anak, maka media Youtube pun dapat dijadikan sebagai sarana media pembelajaran yang mampu mengoptimalkan perkembangan kognitif pada anak usia dini (Kiftiyah dkk, 2017; Rahayu, 2013).

Video-video yang memiliki nilai edukasi untuk anak saat ini mudah ditemukan, salah satunya melalui media internet. Pada situs Youtube, banyak ditemukan video-video yang memiliki nilai edukasi untuk anak, apabila sebagai pendidik mampu memilih video-video yang memiliki nilai edukasi tinggi terhadap anak, maka media Youtube pun dapat dijadikan sebagai sarana media pembelajaran yang mampu mengoptimalkan perkembangan kognitif

pada anak usia dini (Kiftiyah dkk, 2017; Rahayu, 2013). Dalam penelitian ini, media video yang digunakan adalah beberapa video mengenai berbagai jenis makanan bergizi, yang diunggah dari situs Youtube yang berasal dari beberapa akun pembuat video tersebut. Peneliti mendownload video-video tersebut untuk dijadikan bahan pembelajaran. Video-video tersebut antara lain:

1. Video jenis makanan bergizi, dengan judul utama Ku Tahu Makananku, yang terdiri beberapa bagian video, yakni makanan karbohidrat (nasi, bubur, roti), makanan sumber protein (daging, telur, tahu dan tempe), buah-buahan, sayur-sayuran, dan manfaat susu. Diambil dari akun Kastari Animation yang diunggah pada situs Youtube tahun 2013, dengan durasi 8 menit.
2. Video makanan bergizi dengan tema Manfaat Makanan dan Minuman Sehat bagi Tubuh. Diambil dari akun Bloom Edukasi, yang diunggah pada situs Youtube tahun 2017, dengan durasi 2 menit.
3. Video dengan tema Ayo Makan Sayur dan Buah, diambil dari akun Puspromkes, yang diunggah pada situs Youtube tahun 2015, dengan durasi 2 menit.

4. Video dengan tema Ayo Minum Susu, diambil dari akun MajalahMombi, yang diunggah pada situs Youtube tahun 2016, dengan durasi 3,26 detik.
5. Video menyanyi dengan tema Ayo Makan Sayur, diambil dari akun Baby You, Lagu & Cerita Anak, tahun 2018, dengan durasi 3 menit.
6. Video lagu sayuran, dengan tema Lagu Anak Balita Indonesia Makan Sayuran (durasi 3 menit), dan Minum Susu (durasi 2,37 detik). Diambil dari akun Inspirasi Jarot Wijanarko, tahun 2016.

Kesimpulan

Hasil penelitian menunjukkan bahwa pendidikan gizi dengan media video terbukti efektif dalam meningkatkan pengetahuan gizi anak usia 5-6 tahun.

Daftar Rujukan

Asakura, K., Todoriki, H., & Sasaki, S. 2017. Relationship between nutrition knowledge and dietary intake among primary school children in Japan: Combined effect of children's and their guardians' knowledge. *Journal of Epidemiology*, 27(10), hlm. 483–491.

Caballero, B., Clay, T., Davis, S., Ethelbah, B., Rock, B., Lohman, T. et al. 2003. Pathways: a school-based, randomized controlled trial for the prevention of obesity in American Indian

schoochildren. *American Journal of Clinical Nutrition*, 78(5), hlm. 1030–1038.

Cooke, L. 2007. The importance of exposure of healthy eating in childhood: a review. *Journal of Human Nutrition and Dietetics*, 20, hlm. 294–301.

Creswell, J. 1994. *Research Design: Qualitative and Quantitative Approaches*. London: SAGE Publications.

Farris, A. R., Misyak, S., Duffey, K. J., Davis, G. C., Hosig, K., Atzaba-Poria, N. et al. 2014. Nutritional comparison of packed and school lunches in pre-kindergarten and kindergarten children following the implementation of the 2012-2013 national school lunch program standards. *Journal of Nutrition Education and Behavior*, 46(6), hlm. 621–626.

Furkon, L. A. 2016. Ilmu Kesehatan dan Gizi. Tangerang Selatan: Universitas Terbuka.

Hedao, R., & Vali, S. 2015. Nutrition education & child health care a cognitive approach using multimedia technology. *Advanced Studies in Biology*, 7(1), hlm. 39–48. Retrieved from <http://www.m-hikari.com/asb/asb2015/asb1-4-2015/hedaoASB1-4-2015.pdf>

Kiftiyah, I. N., Sagita, S. & Ashar, A. B. 2017. Peran media youtube sebagai sarana optimalisasi perkembangan kognitif anak usia dini. Accessed Desember, 05, 2018, from <https://publikasiilmiah.ums.ac.id/xmlui/handle/11617/9276>

Lovari, D. & Charalambous, K. 2006. Comparison of results using Information and Communication Technology and

conventional media in teaching and learning processes in preschool education *9th Conference of the Cyprus Pedagogical Association*, hlm. 495-506.

Meiani, A. 2015. Penggunaan media audio visual film untuk meningkatkan kemampuan menyimak intensif siswa kelas V Sekolah Dasar. *Skripsi*. Universitas Pendidikan Indonesia, Bandung.

Mulyani, N. 2016. *Dasar-dasar pendidikan anak usia dini*. Yogyakarta: Kalimedia.

Nuryanto., Pramono, A., Puruhita, N. & Fatimah, S. 2015. Pengaruh pendidikan gizi terhadap pengetahuan dan sikap tentang gizi anak Sekolah Dasar. *Jurnal Gizi Indonesia*, 3(1), hlm.1858–4942.

Permanasari, Y., Luciasari, E. & Aditianti. 2013. Pengembangan media edukasi gizi melalui buku mewarnai untuk peserta pendidikan anak usia dini (PAUD). *Journal of Chemical Information and Modeling*, 53(9), hlm. 1689–1699.

Rahayu, D. 2013. Pengaruh penggunaan video kartun mencampur warna terhadap kemampuan kognitif pada anak kelompok B di TK Terpadu Al-Hidayah II Ds. Bakung Kec. Udanawu Kab. Blitar. *PAUD Teratai*, 2(2).

Shepherd, J., Harden, A., Rees, R., Brunton, G., Garcia, J., Oliver, S., & Oakley, A. 2006. Young people and healthy eating: A systematic review of research on barriers and facilitators. *Health Education Research*, 21(2), hlm. 239–257.

Soetjningsih, C. H. 2014. *Perkembangan anak sejak pembuahan sampai dengan kanak-kanak akhir*. Prenada Media Group.

Sulistyoningsih, H. 2011. *Gizi untuk kesehatan ibu dan anak*. Yogyakarta: Graha Ilmu.

Tatlow-Golden, M., Hennessy, E., Dean, M., & Hollywood, L. 2013. “Big, strong and healthy”. Young children’s identification of food and drink that contribute to healthy growth. *Appetite*, 71, hlm. 163–170.