

Pengaruh Game Food Hunting Terhadap Peningkatan Pengetahuan Anak Usia Dini Tentang Makanan Sehat dan Bergizi

Tuti Septa Lusiana

Universitas Pendidikan Indonesia

Alamat email: tutiseptalusiana@upi.edu

Abstrak

Kesehatan dan gizi berperan penting dalam proses pertumbuhan anak. Makanan yang tidak sehat dan tidak bergizi akan memperngaruhi kesehatan sehingga menyebabkan berbagai permasalahan. Faktor yang memperngaruhi permasalahan gizi di Indonesia salah satunya yaitu pola konsumsi makanan. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh game food hunting terhadap peningkatan pengetahuan anak usia 5-6 tahun tentang makanan sehat dan bergizi. Metode penelitian ini menggunakan penelitian Single Subject Research (SSR) tipe A-B-A dengan teknik pengumpulan data menggunakan tes dan dokumentasi. Sampel dalam penelitian ini terdiri dari 3 sampel di Dusun Cipunagara, Kabupaten Subang. Hasil penelitian menunjukkan bahwa fase sebelum penerapan media game food hunting subjek termasuk dalam klasifikasi rendah dengan nilai rata-rata 45,55%. Sedangkan fase setelah penerapan media game food hunting pada subjek termasuk dalam klasifikasi sangat baik dengan nilai rata-rata 90% serta mengalami perkembangan yang signifikan dalam setiap fase-fasenya. Hal ini menunjukkan bahwa menggunakan media game food hunting berpengaruh dapat meningkatkan pengetahuan anak usia 5-6 tahun tentang makanan sehat dan bergizi.

Kata Kunci: *Makanan Sehat, Game, Anak Usia Dini.*

Pendahuluan

Kesehatan sebagai potensi dasar yang penting diperlukan saat masa kehidupan awal pertumbuhan. Kesehatan gizi berhubungan dengan tingkat konsumsi makanan yang ditentukan kualitas dan kuantitas makanan. Konsumsi zat gizi kurang baik akan memberikan kesehatan gizi kurang bahkan terjadi permasalahan kesehatan gizi.

Di Indonesia merupakan negara berkembang yang termasuk memiliki permasalahan gizi. Permasalahan gizi di Indonesia terjadi beberapa permasalahan seperti gizi buruk, gizi kurang, pendek (*stunting*), kurus (*wasting*) dan obesitas (RISKESDAS, 2018). Permasalahan berkaitan dengan pola konsumsi makanan yang dapat mempengaruhi keadaan gizi. Hal tersebut menunjukkan bahwa anak perlu dikenalkan makanan sehat dan fungsinya. Dengan mengenalkan fungsi makanan anak akan mulai mengerti pentingnya makanan sehat, sehingga anak mulai menyukai makanan sehat dan bergizi.

Upaya untuk meningkatkan pengetahuan anak tentang makanan sehat perlu adanya media sebagai alat bantu. Media *game food hunting* yang akan digunakan dalam penelitian ini merupakan sebuah *game* dari *Microsoft Powerpoint*. *Game* dirancang dengan tujuan mengenalkan dan meningkatkan pengetahuan anak tentang makanan sehat serta fungsinya bagi tubuh. Oleh karena itu, peneliti tertarik serta peneliti ingin memperdalam tentang pengaruh *game food hunting* terhadap peningkatan pengetahuan anak usia dini tentang makanan sehat dan bergizi.

Kajian Teori

Nuraini (dalam Nurchayati & Pusari, 2015, hlm. 170) mengemukakan bahwa makanan sehat merupakan makanan yang memiliki kandungan zat gizi yang seimbang dan cukup, serta tidak mengandung (zat tercemar) unsur yang dapat membahayakan dan merusak kesehatan. Berdasarkan definisi tersebut makanan sehat selain makanan yang dipenuhi dengan zat gizi yang seimbang makanan tersebut harus *higienis* agar tidak tercemar. Makanan gizi seimbang adalah makanan yang

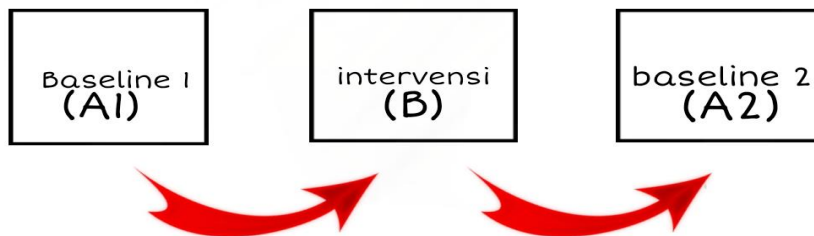
dikonsumsi mengandung nutrisi dan gizi yang disesuaikan dengan kebutuhan tubuh yang tetap memperhatikan berbagai prinsip seperti keberagaman jenis makanan, aktivitas tubuh, berat badan (BB) ideal serta faktor usianya (BAN PAUD, 2017). Makanan yang dikonsumsi sehari-hari harus sesuai dengan kebutuhan gizi untuk memenuhi yang dibutuhkan oleh tubuh. Asupan makanan sangat mempengaruhi status gizi seseorang yang akan berdampak pada perkembangan dan pertumbuhan. Oleh karena itu, konsumsi gizi seseorang harus sesuai dengan kebutuhan tubuh serta harus seimbang.

Mengonsumsi makanan yang tidak memenuhi syarat gizi seimbang akan berdampak gangguan pada kesehatan anak. Salah satunya, dampak gangguan kesehatan pada anak usia dini yaitu kekurangan gizi. Gizi kurang adalah suatu kondisi tubuh yang mengalami kekurangan nutrisi, serta berat badan yang tidak sesuai standar umurnya. Pengetahuan anak tentang makanan sehat yang baik akan meminimalisir anak agar tidak mengonsumsi makanan yang tidak sehat sehingga berdampak pada keseimbangan gizi anak.

Game adalah kata dasar dari bahasa Inggris yang berarti permainan. *Game* Interaktif adalah sebuah permainan yang melibatkan pemain interaktif dalam proses permainan. Salah satu keunggulan yang dimiliki *game* secara signifikan adalah adanya animasi-animasi yang mampu meningkatkan daya ingat anak, sehingga anak dapat menampung atau menyimpan materi pembelajaran dalam waktu yang lebih lama dibandingkan dengan metode pembelajaran menggunakan konvensional (Vitianingsing, 2016, hlm. 25). *Game* yang digunakan dalam penelitian sebagai media pembelajaran mengenalkan makanan sehat dan bergizi yaitu *game food hunting*. *Game* ini yaitu *game* dari *Microsoft Powerpoint*. *Game* dirancang bertujuan untuk mengenalkan dan meningkatkan pengetahuan anak tentang makanan sehat serta fungsinya bagi tubuh. Dengan ini anak akan mengenal, selain itu setelah mengetahui fungsinya bagi tubuh, anak diharapkan akan menyukai dan mengonsumsi makanan-makanan sehat. Dengan demikian anak memiliki gizi yang tercukupi sehingga berkembang dan tumbuh secara optimal.

Metode Penelitian

Penelitian ini menggunakan jenis metode penelitian eksperimen. Jenis *design* yang digunakan adalah *single subject experimental design* menggunakan tipe *A-B-A design*. Sunanto (2006, hlm. 59) mengemukakan bahwa *design* tipe *A-B-A* yaitu adanya hubungan sebab-akibat variabel yang terikat dan variabel yang bebas. Dalam desain tipe *A-B-A* memiliki tiga tahap, A adalah kondisi sebelum diberikan perlakuan (fase *baseline-I*), kemudian B yaitu fase intervensi, dan yang terakhir A' adalah tahapan setelah diberikan intervensi (fase *baseline-II*). Berdasarkan uraian di atas *design* dapat digambarkan sebagai berikut:



Gambar 1. 1 Pola Desain A-B-A

Keterangan:

Baseline 1 (A1) : Pengetahuan anak sebelum pembelajaran menggunakan *game food hunting*

Intervensi (B) : Penerapan pembelajaran menggunakan *game food hunting*

Baseline 2 (A2) : Pengetahuan anak setelah pembelajaran menggunakan *game food hunting*

Instrumen yang digunakan dalam penelitian adalah tes lisan dan dokumentasi. Tes lisan berjumlah 10 item. Analisis data yang digunakan dalam penelitian ini yaitu analisis dalam kondisi terdiri dari beberapa komponen seperti panjang kondisi, estimasi kecenderungan arah, kecenderungan tingkat stabilitas, jejak data, level stabilitas rentang, dan level perubahan. Sedangkan analisis antar kondisi mempunyai komponen yang digunakan peneliti yaitu jumlah variabel yang diubah, perubahan stabilitas, perubahan kecenderungan arah dan efeknya, perubahan level, dan *overlap*.

Temuan dan Pembahasan

Temuan

Fase *Baseline-I* (A1)

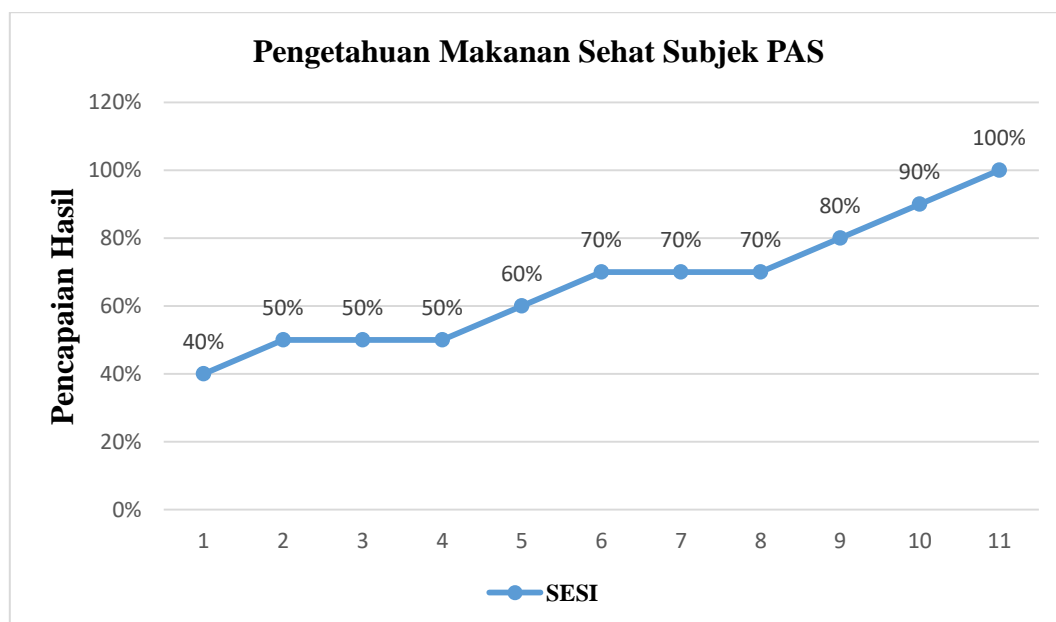
Pada fase *baseline-I* (A1) merupakan kondisi sebelum subjek diberlakukan intervensi. Fase *baseline-I* (A1) peneliti melakukan pengukuran sebanyak 3 kali tes pada subjek PAS. Sesi pertama subjek PAS memperoleh nilai skor 4 persentase 40%. Selanjutnya, untuk sesi kedua memperoleh nilai skor 5 dengan persentase 50%. Sesi ketiga dengan perolehan nilai skor 5 dengan persentase 50%. Pada fase *baseline-I* (A1) skor tertinggi subjek adalah 5.

Fase Intervensi (B)

Pada fase intervensi (B) peneliti melakukan pengukuran sebanyak 5 kali *treatment* dan tes pada subjek PAS. Hasil skor pada sesi pertama nilai 5 dengan persentase 50%. Sesi kedua fase intervensi (B) mendapatkan skor nilai 6 dengan persentase 60%. Sesi ketiga memperoleh nilai skor 7 dengan persentase 70%. Sesi keempat memperoleh skor nilai 7 dengan persentase 70%. Sesi kelima memperoleh skor nilai 7 dengan persentase 70%. Fase intervensi (B) skor tertinggi subjek adalah 7 dengan persentase 70%.

Fase *Baseline-II* (A2)

Hasil fase *baseline-II* (A2). Tahap pertama subjek dengan perolehan nilai skor 8 dengan persentase 80%. Tahap kedua dengan perolehan nilai skor 9 dengan persentase 90%. Tahap ketiga dengan perolehan nilai skor 10 dengan persentase 100%.

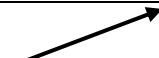
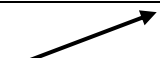

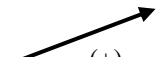
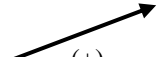



Gambar 1.2 Grafik Persentase Fase *Baseline-I* (A1), Fase Intervensi (B) dan Fase *Baseline-II* (A2) Subjek PAS

Analisis Data
Analisis dalam Kondisi

Hasil analisis dalam kondisi pada subjek disajikan dalam bentuk tabel dibawah ini.

Tabel 1. 1 Rekapitulasi Hasil Analisis dalam Kondisi Subjek PAS



No.	Kondisi	Fase <i>Baseline-I</i> (A1)	Fase Intervensi (B)	Fase <i>Baseline-II</i> (A2)
1.	Panjang Kondisi	3	5	3
2.	Estimasi Kecenderungan Arah	 (Meningkat)	 (Meningkat)	 (Meningkat)
3.	Kecenderungan Tingkat Stabilitas	100% (Stabil)	100% (Stabil)	100% (Stabil)
4.	Jejak Data	 (+)	 (+)	 (+)
5.	Level Stabilitas Rentang	5,05 – 4,30 (Stabil)	6,95 – 5,88 (Stabil)	9,75 – 8,25 (Stabil)
6.	Perubahan Level	5– 4 (1) (+)	7– 5 (2) (+)	10 – 8 (2) (+)

Berdasarkan tabel diatas menunjukkan hasil yaitu panjang kondisi pada fase *baseline-I* (A1) adalah 3 sesi, fase intervensi (B) yaitu 5 sesi, dan fase *baseline-II* (A2) 3 sesi. Estimasi kecenderungan arah fase *baseline-I* (A1), fase intervensi (B), dan pada fase *baseline-II* (A2) adalah garis meningkat. Kecenderungan tingkat stabilitas pada fase *baseline-I* (A1), fase intervensi (B), dan fase *baseline-II* (A2) adalah 100%. Jejak data pada fase *baseline-I* (A1), fase intervensi (B), dan pada fase *baseline-II* (A2) memperoleh garis meningkat. Level stabilitas rentang berdasarkan hasil analisis yaitu pada fase *baseline-I* (A1) dengan rentang kestabilan 5,05 – 4,30 yang artinya stabil. Fase intervensi (B) dengan rentang kestabilan 6,95 – 5,88 artinya stabil. Untuk fase *baseline-II* (A2) 9,75 – 8,25 artinya stabil. Level perubahan pada fase *baseline-I* (A1) mengalami perubahan level dengan selisih 1 ditandai dengan (+) yang artinya mengalami peningkatan perubahan. Fase intervensi (B) mengalami perubahan level dengan selisih 2 ditandai dengan tanda (+) yang artinya juga mengalami peningkatan perubahan. Fase *baseline-II* (A2) mengalami perubahan dengan selisih 2 ditandai dengan tanda (+) yang artinya mengalami peningkatan perubahan.

Analisis antar Kondisi

Hasil analisis antar kondisi pada subjek PAS disajikan dalam bentuk tabel dibawah ini.

Tabel 1. 2 Rekapitulasi Hasil Analisis antar Kondisi Subjek PAS

No.	Perbandingan Kondisi	Fase <i>baseline-I</i> (A1) / Fase Intervensi (B)	Fase Intervensi (B) / Fase <i>baseline-II</i> (A2)
1.	Jumlah Variabel yang Diubah	1	1
2.	Perubahan Kecenderungan Arah dan Efeknya	 (+)	 (+)

3.	Perubahan Kecenderungan Stabilitas	Stabil ke Stabil	Stabil ke Stabil
4.	Perubahan Level	5-5 (=)	7-8 (+1)
5.	Data <i>Overlap</i>	0%	0%

Berdasarkan tabel diatas menunjukkan hasil yaitu jumlah variabel yang diubah adalah satu variabel. Perubahan kecenderungan arah dan efeknya, pada fase *baseline-I* (A1) ke fase intervensi (B) adalah garis meningkat, dan pada fase intervensi (B) ke fase *baseline-II* (A2) adalah garis meningkat. Perubahan kecenderungan stabilitas pada fase *baseline-I* (A1) ke fase intervensi (B) stabil ke stabil, dan fase intervensi (B) ke fase *baseline-II* (A2) stabil ke stabil. Perubahan level berdasarkan hasil analisis antar kondisi pada fase *baseline-I* (A1) ke fase intervensi (B) yaitu tidak ada perubahan (=). Sedangkan pada fase intervensi (B) ke fase *baseline-II* (A2) memperoleh perubahan 1 (+) meningkat. Data *overlap* pada fase *baseline-I* (A1) ke fase intervensi (B) yaitu sebesar 0% dan pada fase intervensi (B) ke fase *baseline-II* (A2) yaitu sebesar 0%. Hal tersebut menunjukkan bahwa penerapan atau intervensi yang dilakukan berjalan dengan baik karena persentase yang semakin kecil menandakan intervensi dilaksanakan dengan baik.

Pembahasan

Peneliti melakukan penelitian kepada yaitu subjek PAS. Perkembangan fase *baseline-I* (A1) subjek memiliki rata-rata nilai yaitu sebesar 46,67%. Hal tersebut sesuai dengan kemampuan pengetahuan subjek tentang makanan sehat melalui hasil jawaban tes lisan yang dilaksanakan. Berdasarkan perolehan nilai pada fase *baseline-I* (A1) dapat disimpulkan bahwa pengetahuan anak usia dini tentang makanan sehat sebelum menggunakan media *game food hunting* termasuk ke dalam klasifikasi rendah. Pengetahuan yang rendah dapat menimbulkan permasalahan karena kesehatan tubuh sebagian besar dipengaruhi oleh makanan yang dikonsumsi. Mengonsumsi makanan bergizi dipengaruhi oleh pengetahuan tentang makanan bergizi. Sehubungan dengan ini, Sediaoetama (dalam Kristianti, dkk., 2009. Hal. 39) mengungkapkan bahwa pengetahuan gizi yang baik mempengaruhi pemilihan makanan yang baik dikonsumsi sehingga mempengaruhi status gizi yang baik.

Pada fase intervensi (B) subjek mengalami peningkatan terlihat dari perolehan nilai fase intervensi (B) adalah 64%. Fase *baseline-II* (A2) memiliki rata-rata nilai 90. Berdasarkan perolehan nilai fase *baseline-II* (A) dapat disimpulkan bahwa pengetahuan anak usia dini tentang makanan sehat sebelum menggunakan media *game food hunting* termasuk ke dalam klasifikasi sangat baik.

Berdasarkan hasil analisis subjek fase *baseline-I* (A1), fase intervensi (B), dan fase *baseline-II* (A2) mengalami peningkatan yang signifikan. Hal tersebut dapat dilihat dari nilai persentase fase *baseline-II* (A2) yang lebih besar dibandingkan nilai persentase fase *baseline-I* (A1) dimana fase sebelum melakukan intervensi. Dengan demikian subjek mengalami peningkatan pengetahuan tentang makanan sehat setelah menggunakan media *game food hunting*.

Peningkatan dalam penelitian tidak terlepas dari perlakuan selama proses intervensi pada subjek. Permainan *game food hunting* memiliki 3 variasi yang berbeda yaitu tebak siapa aku, lengkapi gambarku, dan mengelompokkan gambar. Dari setiap sesi variasi permainan akan diberikan penjelasan makanan sehat. Permainan ini mudah digunakan anak, selain itu membantu meningkatkan pengetahuan anak tentang makanan sehat karena setelah bermain anak dapat mengingat makanan sehat dan fungsinya serta makanan yang tidak sehat bagi tubuh. Oleh karena itu, subjek mengalami peningkatan dalam pengetahuan tentang makanan sehat.

Selama proses penelitian pada subjek, peningkatan pencapaian selain karena perlakuan dalam fase intervensi menggunakan media permainan *game food hunting*, memiliki 2 faktor yang mempengaruhi yaitu konsentrasi anak dan daya ingat yang dimiliki anak. Sejalan dengan ini,

Nuryana (dalam Khotimah, dkk. 2021, hlm. 667) mengemukakan bahwa daya konsentrasi sangat penting dan berpengaruh terhadap keberhasilan pembelajaran, apabila anak mengalami kesulitan belajar maka anak akan kurang optimal dalam belajar. Selain daya konsentrasi anak faktor yang mempengaruhi yaitu faktor daya ingat. Dalam permainan *game food hunting*, memiliki sesi permainan mengelompokkan makanan sehat, yang dimana anak harus mengingat makanan sehat di tahap sebelumnya. Hal tersebut menunjukkan bahwa daya ingat mempengaruhi pencapaian keberhasilan dalam mengenal makanan sehat dan fungsinya. Sehubungan dengan ini, Aisyah (2021) mengemukakan bahwa daya ingat merupakan penyimpanan sepanjang waktu untuk menyimpan informasi dengan merangsang, menerima, dan mengolah kembali sesuai dengan daya tangkap seseorang. Oleh karena itu, daya ingat yang baik akan mempermudah daya tangkap seseorang dan mengoptimalkan dalam pembelajaran.

Sehubungan dengan ini, setelah melakukan rangkaian proses penelitian sehingga dapat disimpulkan bahwa penerapan media *game food hunting* dalam peningkatan pengetahuan anak usia dini tentang makanan sehat dan fungsinya bagi tubuh sangat berpengaruh dan efektif dilakukan.

Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian pengaruh *game food hunting* terhadap peningkatan pengetahuan anak usia dini tentang makanan sehat dan bergizi pengetahuan subjek PAS tentang makanan sehat diperoleh sebagai berikut.

Pengetahuan subjek PAS tentang makanan sehat sebelum dilakukan intervensi termasuk ke dalam klasifikasi rendah dengan nilai rata-rata 46,67%. Selain itu, dapat dilihat persentase nilai fase intervensi yang lebih besar dibandingkan fase *baseline-I* (A1).

Pengetahuan subjek PAS tentang makanan sehat setelah dilakukan intervensi termasuk ke dalam klasifikasi sangat baik dengan nilai rata-rata 90% pada fase *baseline-II* (A2). Selain itu, dapat dilihat dalam persentase nilai fase *baseline-II* (A2) yang lebih besar dibandingkan fase intervensi.

Peningkatan pengetahuan subjek PAS tentang makanan sehat dengan media *game food hunting* mengalami peningkatan. Hal tersebut dapat dilihat persentase nilai rata-rata semua subjek pada setiap fase ke fase. Fase *baseline-I* (A1) dengan nilai rata-rata 46.67%, nilai fase intervensi (B) sebesar 64%, dan fase *baseline-II* (A2) sebesar 90%. Nilai fase *baseline-II* (A2) yang meningkat dibandingkan fase *baseline-I* (A) menunjukkan ada perubahan peningkatan setelah dilakukannya intervensi. Faktor yang mempengaruhi pencapaian dalam proses penelitian yaitu faktor daya konsentrasi anak dan daya ingat yang dimiliki anak. Daya ingat dan daya konsentrasi yang baik akan mengoptimalkan keberhasilan pembelajaran.

Berdasarkan hasil deskripsi di atas, menunjukkan bahwa ada peningkatan pengetahuan makanan sehat setelah mendapatkan perlakuan dengan media *game food hunting*. Hal tersebut dapat disimpulkan bahwa media *game food hunting* berpengaruh terhadap pengetahuan anak usia dini tentang makanan sehat dan bergizi.

Saran

Peneliti dalam penelitian ini memiliki keterbatasan dan perlu dikembangkan kembali. Pada *game food hunting* masih hanya memiliki 3 varian permainan yang berbeda. Oleh karena itu, untuk peneliti selanjutnya diharapkan dapat mengembangkan lebih banyak varian permainan yang berbeda.

Referensi

- Aisyah. (2021). Pengaruh Permainan Puzzel Terhadap Kemampuan Daya Ingat Anak Kelompok B. *Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 22-25.
- Khotimah, S. K., Sunaryati, T., & Suhartini, S. (2021). Penerapan Media Gambar Sebagai Upaya dalam Peningkat Konsentrasi Belajar Anak Usia Dini. *Jurnal Obsesi: Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 676-685.

- Sunanto, J., Takeuchi, K., & Nakata, H. (2005). *Pengantar Penelitian Dengan Subyek Tunggal*. University of Tsukuba: CRICED (Center for Research On International Cooperation in Educational Development).
- Vitianingsih, A. V. (2016). Game Edukasi Sebagai Media Pembelajaran Pendidikan Anak Usia Dini. *Jurnal INFORM*, 25-35.
- Kementerian Kesehatan RI Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan. (2018). *Hasil Utama RISKESDAS 2018*. Jakarta: Kemenkes Konsorsium Ilmu Kesehatan Indonesia (2013)
- Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia No. 41 Tahun 2014 Badan Perencanaan Pembangunan Nasional. Rencana Aksi Nasional Pangan dan Gizi 2006-2010