
Pengembangan Media *Flashcard* tentang Sayur dan Buah sebagai Media Pendidikan Gizi pada Anak

Arnizam^{1*}, Izzayana Z².

^{1,2}Program Studi Sarjana Terapan Gizi dan Dietetika, Jurusan Gizi, Poltekkes Kementerian Kesehatan, Jln. Soekarno - Hatta, Lagang. Kec. Darul Imarah, Kab. Aceh Besar, 23231. Indonesia

*Email Korespondensi : arnisamskmmkes@gmail.com

Submitted: 18/12/2022

Accepted: 23/02/2024

Published: 25/03/2024

Abstract

The prevalence of lack of consumption of vegetables and fruits in Indonesia in 2018 is very high, namely 95.5%. Meanwhile, in the group of school-age children, the prevalence was higher, namely 96%. Aceh province has a prevalence of less consumption of vegetables and fruit, which is 20.61%. One way to prevent the lack of consumption of vegetables and fruit is by providing nutrition education through. The purpose of this development is to find out the competencies needed in development, find out expert assessments of Flashcard media, and find out the results of field trials on the quality of Flashcard media. The data collection method was carried out using the in-depth interview method to obtain the basis for the concept of developing Flashcard media. The development research procedure that became the reference for researchers in developing vegetable and fruit flashcard was ADDIE (Analysis, Design, Development, Implementation, Evaluation). The results of the media feasibility test by media experts were 93.3%, material experts were 84.7% and the teacher's assessment was 91.6%. The results of media trials on students at SDN 2 Mata Ie were obtained on a scale of ≥ 3.95 in the good category.

Keywords: *flashcard, nutrition education, school age children, vegetables and fruits*

Abstrak

Prevalensi kurangnya konsumsi sayur dan buah di Indonesia tahun 2018 sangat tinggi yaitu 95,5%. Sedangkan pada kelompok anak usia sekolah prevalensinya lebih tinggi yaitu 96%. Provinsi Aceh memiliki prevalensi kurang konsumsi sayur dan buah yaitu 20,61%. Salah satu cara pencegahan kurangnya konsumsi sayur dan buah yaitu dengan melakukan edukasi gizi melalui media *Flashcard* tentang sayur dan buah. Tujuan pengembangan ini untuk mengetahui kompetensi yang dibutuhkan dalam pengembangan, mengetahui penilaian pakar terhadap media *Flashcard*, dan mengetahui hasil uji coba lapangan terhadap kualitas media *Flashcard*. Metode pengumpulan data dilakukan dengan metode *Indept Interview* untuk mendapatkan landasan konsep pengembangan media *Flashcard* ini. Prosedur penelitian pengembangan yang menjadi acuan peneliti dalam mengembangkan *flashcard* sayur dan buah ini yaitu dengan *ADDIE (Analysis, Design, Development, Implementation, Evaluation)*. Hasil uji kelayakan media oleh ahli media didapatkan hasil 93,3%, ahli materi didapatkan hasil 84,7% dan penilaian guru didapatkan hasil 91,6%, Hasil uji coba media pada siswa/i SDN 2 Mata Ie didapatkan hasil dengan skala $\geq 3,95$ dengan kategori baik.

Kata Kunci: anak usia sekolah, *flashcard*, pendidikan gizi, sayur dan buah.

PENDAHULUAN

Anak usia sekolah dasar adalah investasi bangsa karena anak usia tersebut merupakan generasi penerus bangsa yang harus diperhatikan tumbuh kembangnya. Tumbuh kembang anak usia sekolah yang optimal bergantung pada pemberian zat gizi dengan kualitas dan kuantitas yang benar. Anak usia sekolah merupakan masa-masa pertumbuhan paling pesat kedua setelah balita. Anak seusia mereka tidak dapat ditebak selera makan yang disenangi, sehingga terkadang ditemukan pula anak-anak yang sulit untuk dapat mengkonsumsi makanan-makanan yang diperlukan untuk masa pertumbuhan. Kriteria makanan yang banyak disukai oleh anak usia ini adalah makanan yang banyak mengandung gula dan mempunyai warna yang cerah sehingga menarik untuk di konsumsi (Kuspriyanto & Susilowati, 2016)

Pada anak usia sekolah pertumbuhan fisik relatif lambat, sehingga untuk deteksi dini penyimpangan pertumbuhan agak sulit dilakukan. Asupan zat gizi yang optimal sangat penting, sehingga harus mengandung zat gizi dalam jenis dan jumlah yang sesuai berdasarkan kebutuhan setiap orang atau kelompok umur

Kekurangan zat gizi dapat terjadi karena zat gizi makro atau mikro. Hasil kesepakatan konferensi pangan sedunia tercipta prinsip Nutrition Guide For Balanced Diet atau dikenal dengan pedoman Gizi Seimbang. Di antaranya sayur dan buah adalah salah satu bagian dalam mewujudkan gizi seimbang dan mencegah kekurangan zat gizi mikro.

Badan Kesehatan Dunia (WHO) secara umum menganjurkan konsumsi sayuran dan buah-buahan untuk hidup sehat sejumlah 400 gram per orang perhari, yang terdiri dari 250 gram sayur (setara dengan 2 porsi atau 2 gelas sayur setelah dimasak dan ditiriskan) dan 150 gram buah, (setara dengan 3 buah pisang ambon ukuran sedang atau 1 potong pepaya ukuran sedang atau 3 buah jeruk ukuran sedang). Bagi

masyarakat Indonesia terutama balita dan anak usia sekolah dianjurkan untuk mengkonsumsi sayuran dan buah-buahan 300-400 gram per orang per hari dan bagi remaja dan orang dewasa sebanyak 400-600 gram per orang per hari. Sekitar dua-pertiga dari jumlah anjuran konsumsi tersebut adalah porsi sayur. Dalam mengkonsumsi sayur dan buah setiap hari sebenarnya kita perlu mengikuti Pedoman Gizi Seimbang sesuai Permenkes No. 41 Tahun 2014. Sebanyak 3-4 porsi sayur dan 2-3 porsi buah setiap hari atau setengah bagian piring berisi buah dan sayur (lebih banyak sayuran) setiap kali makan (Kemkes,2014).

Hasil Riset Kesehatan Dasar (Rikesdas) tahun 2018, presentase kurangnya konsumsi buah dan sayur di indonesia adalah 95,5%. Sedangkan pada kelompok anak usia sekolah presentasenya lebih tinggi yaitu 96%. Provinsi Aceh menjadi salah satu provinsi memiliki prevalensi kurang konsumsi sayur dan buah yaitu 20,61% (Kemenkes, 2018).

Kekurangan konsumsi buah dan sayur dapat mengakibatkan berbagai dampak yaitu menurunnya imunitas/kekebalan tubuh seperti mudah terkena flu, mudah mengalami stress atau depresi, tekanan darah tinggi, gangguan pencernaan seperti sembelit, gusi berdarah, sariawan, gangguan mata, kulit keriput, *arthritis*, *osteoporosis*, kelebihan kolesterol darah dan kanker (Yulandari, 2013)

Konsumsi sayur dan buah yang cukup dapat menurunkan resiko penyakit kronik. Survei yang dilakukan pada anak umur 11 tahun di Eropa mendapatkan bahwa frekuensi konsumsi sayur dan buah dalam sehari tidak tercapai sasaran WHO atau rekomendasi nasional di Indonesia. Menurut WHO kekurangan sayur

dan buah dapat menyebabkan penyakit jantung sistemik sebesar 31%, penyakit gastrointestinal 19% dan stroke 11% serta kanker paru 12,2%. Selain itu diperkirakan sebanyak 2,7 juta orang meninggal karena kurangnya konsumsi sayur dan buah. Data penelitian Universitas

College London mendapatkan hasil bahwa mengkonsumsi sayur dan buah 7 porsi atau lebih setiap harinya akan mengurangi resiko kematian. Menurut data RISKESDAS tahun 2018 tingkat konsumsi sayur dan buah pada anak usia lebih dari 5 tahun di provinsi Papua Barat terendah dibandingkan provinsi lainnya (Kementerian Kesehatan RI, 2018)

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Ronasari et al. (2017) yang meneliti gambaran pengetahuan sayur pada anak usia 5-12 tahun di Malang didapatkan hasil secara keseluruhan pengetahuan anak tentang jenis sayur, manfaat, kandungan serta akibat kurang mengkonsumsi sayur pada anak di Yayasan Eleos Desa Sukodadi Kecamatan Wagir berada dalam kategori kurang ($\geq 81,6\%$). Dikhawatirkan kurangnya pengetahuan anak tentang sayur berdampak pada rendahnya konsumsi sayur pada anak (Putri, Susmini, & Hadi, 2017).

Oleh karena itu, perlu adanya peningkatan pendidikan gizi tentang buah dan sayur untuk anak usia sekolah dasar. Untuk menyampaikan pengetahuan atau pesan, dibutuhkan metode dan media. Penggunaan metode dan media tentang buah dan sayur yang dilakukan dalam penelitian ini bertujuan untuk mempermudah penyampaian pesan tentang buah dan sayur.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini dilakukan dengan menggunakan metode penelitian dan pengembangan (*Risearch and Development (R&D)*), yaitu sebuah penelitian yang berbentuk siklus yang diawali dengan analisis masalah atau kebutuhan dan dilanjutkan dengan pengembangan suatu produk dan selanjutnya kita bisa menguji kelayakan media tersebut. Produk yang akan dikembangkan dalam penelitian ini adalah *Flashcard* sebagai media pendidikan gizi bagi anak Sekolah Dasar dengan tujuan dihasilkan suatu media pendidikan gizi yang lebih efektif untuk peningkatan pengetahuan tentang sayuran dan buah-

buahan pada anak Sekolah Dasar.

Pendekatan kualitatif ditandai dengan analisa dan wawancara untuk mengetahui rancangan media *Flashcard* yang sesuai untuk anak Sekolah Dasar pada siswa kelas V SDN 2 Mata Ie. Pendekatan kuantitatif ditandai dengan uji coba media dan uji kelayakan media kepada ahli media yang terkait dengan menggunakan metode statistik sederhana dengan tabel.

Model pengembangan yang menjadi acuan peneliti dalam mengembangkan *flashcard* sayur dan buah ini yaitu dengan *ADDIE (Analysis, Design, Development, Implementation, Evaluation)*. Alasan peneliti menggunakan model pengembangan ini karena pada proses pengembangan memerlukan beberapa kali pengujian tim ahli, subyek penelitian secara individu, skala terbatas maupun skala luas (lapangan) dan revisi guna penyempurnaan produk akhir sehingga meskipun prosedur pengembangan dipersingkat namun di dalamnya sudah mencakup proses pengujian dan revisi sehingga produk yang dikembangkan telah memenuhi kriteria produk yang baik, teruji secara empiris dan tidak ada kesalahan-kesalahan lagi (Cahyadi, 2019)

HASIL

A. Analisis Standar Prevalensi Kurangnya Konsumsi Sayur dan Buah (*Literature Study*)

Badan Kesehatan Dunia (WHO) secara umum menganjurkan konsumsi sayuran dan buah-buahan untuk hidup sehat sejumlah 400 gram per orang perhari, yang terdiri dari 250 gram sayur (setara dengan 2 porsi atau 2 gelas sayur setelah dimasak dan ditiriskan) dan 150 gram buah, (setara dengan 3 buah pisang ambon ukuran sedang atau 1 potong pepaya ukuran sedang atau 3 buah jeruk ukuran sedang). Bagi masyarakat Indonesia terutama balita dan anak usia sekolah dianjurkan untuk mengkonsumsi sayuran dan buah-buahan 300-400 gram per orang per hari dan bagi remaja dan orang dewasa sebanyak 400-600 gram per orang per hari. Sekitar dua-pertiga

dari jumlah anjuran konsumsi tersebut adalah porsi sayur. Dalam mengkonsumsi sayur dan buah setiap hari sebenarnya kita perlu mengikuti Pedoman Gizi Seimbang sesuai Permenkes No. 41 Tahun 2014. Sebanyak 3-4 porsi sayur dan 2-3 porsi buah setiap hari atau setengah bagian piring berisi buah dan sayur (lebih banyak sayuran) setiap kali makan (Kemkes, 2014).

Hasil Riset Kesehatan Dasar (Rikesdas) tahun 2018, presentase kurangnya konsumsi buah dan sayur di Indonesia adalah 95,5%. Sedangkan pada kelompok anak usia sekolah persentasenya lebih tinggi yaitu 96%. Provinsi Aceh menjadi salah satu provinsi memiliki prevalensi kurang konsumsi sayur dan buah yaitu 20,61% (Kemkes, 2018).

Salah satu upaya yang dapat dilakukan dalam menurunkan angka kurang konsumsi buah dan sayur adalah dengan memberikan edukasi kesehatan dan gizi kepada anak usia sekolah. Untuk menyampaikan pengetahuan atau pesan, dibutuhkan metode dan media. Penggunaan metode dan media tentang buah dan sayur yang dilakukan dalam penelitian ini bertujuan untuk mempermudah penyampaian pesan tentang buah dan sayur.

Salah satu cara yang dilakukan peneliti untuk meningkatkan kemampuan mengenal sayur dan buah pada anak usia sekolah dasar yaitu dengan menerapkan media *flashcard*. Sesuai dengan salah satu prinsip pembelajaran kepada anak sekolah dasar yaitu belajar sambil bermain. Anak masih belum bisa untuk fokus dalam waktu yang terlalu lama, untuk itu pembelajaran kepada anak harus sesuai dengan dunianya, yaitu dunia bermain.

B. Analisis Pemahaman Pentingnya Konsumsi Sayur dan Buah (*Formative Study*)

Tahapan selanjutnya yang dilakukan pada penelitian ini yaitu, *Formative Study* dengan metode wawancara mendalam (*Indept Interview*) yang bertujuan untuk mengetahui permasalahan yang dialami

oleh siswa/i terkait pengetahuan tentang pentingnya konsumsi sayur dan buah. Sasaran *Indept Interview* dalam penelitian ini berjumlah 5 orang siswa/i kelas v yang berumur 10 tahun di SDN 2 Mata Ie di Desa Leu Ue Kecamatan Darul Imarah Kabupaten Aceh Besar.

Berdasarkan karakteristik sampel *Indept Interview* sebagian sampel berjenis kelamin perempuan yaitu sebesar 60 %, dan berjenis kelamin laki-laki yaitu sebesar 40 %. Seperti disajikan pada tabel 1.

Tabel 1. Karakteristik Sosio-demografi sampel *Indept Interview*

Karakteristik Sosio-demografi	N	%
Jenis Kelamin		
- Perempuan	3	60
- Laki-laki	2	40

Hasil *Indept Interview* disajikan secara sistematis dimulai dari pengetahuan siswa/i tentang jenis sayur dan buah, sayuran dan buah-buahan yang sering dikonsumsi, manfaat mengkonsumsi sayur dan buah, zat yang terkandung dalam sayur dan buah.

Hasil wawancara mengenai pengetahuan siswa/i tentang jenis sayur dan buah menunjukkan mereka mengetahui beberapa jenis sayuran dan buah-buahan, hasil wawancara juga menunjukkan bahwa masih ada siswa/i yang kurang mengkonsumsi buah-buahan, dan terdapat 1 orang siswa yang tidak mengkonsumsi sayuran. Jawaban dari pertanyaan penelitian dia menggelengkan kepalanya dan berkata "sayur itu pahit".

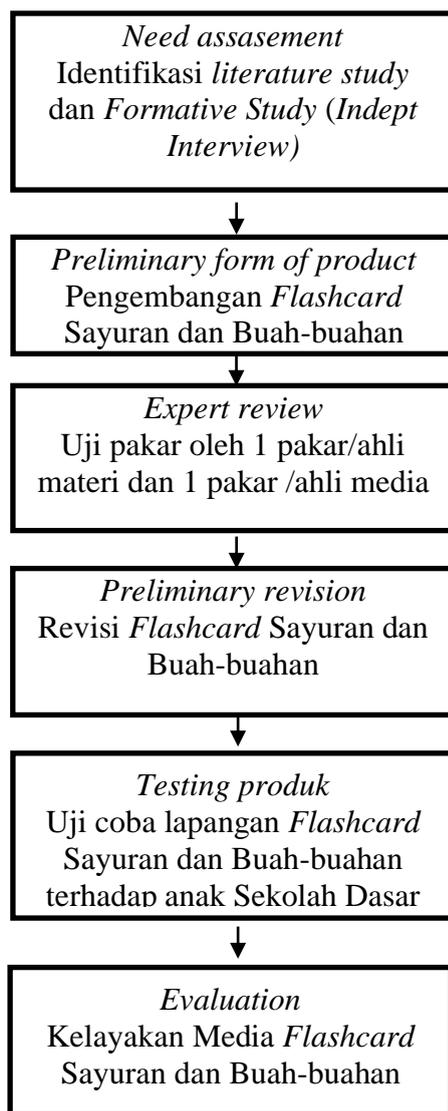
Masih ada yang mengkonsumsi sayur tapi kurang beragam jenis, hasil wawancara mengenai pengetahuan siswa/i terkait manfaat konsumsi sayur dan buah menunjukkan bahwa siswa/i masih kurang paham terkait manfaat konsumsi sayur dan buah, beberapa dari siswa/i ada yang menjawab "Manfaatnya agar tubuh jadi sehat dan pintar, gatau lagi kak". Hasil wawancara juga menunjukkan bahwa masih ada siswa/i yang belum mengetahui sayur

dan buah yang dapat melancarkan buang air besar. Hasil wawancara juga menunjukkan bahwa pengetahuan siswa/i terkait kandungan gizi pada sayur dan buah kurang, kebanyakan dari mereka menjawab “Vitamin C trus vitamin A, gatau lagi“, mereka hanya mengetahui sebagian besar vitamin yang terkandung dalam sayur dan

buah.

C. Pengembangan Media *Flashcard* Sayur dan Buah

Pengembangan media pendidikan yaitu media *Flashcard* bagi anak Sekolah Dasar dilakukan melalui tahapan seperti pada gambar berikut.



Gambar 1. Tahapan Pelaksanaan Penelitian

Identifikasi Masalah Literature Study

Salah satu identifikasi masalah dan analisis kebutuhan pendidikan gizi dilakukan melalui *literature study* yang mengacu pada beberapa sumber seperti hasil Riset Kesehatan Dasar (Rikesdas), Data Unicef 2018, Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 41 tahun 2014, *World Health Organization* (WHO), dan penelitian yang dilakukan di Yayasan Elos Kabupaten Malang. Berdasarkan hasil *literature study* dapat diidentifikasi masalah dan analisis kebutuhan program pendidikan gizi pada anak usia sekolah seperti disajikan pada tabel 2.

Tabel 2 Hasil Identifikasi masalah Literature Study

Aspek	Permasalahan
Prevelensi kurangnya konsumsi sayur dan buah	1. Tingginya angka kurangnya konsumsi sayur dan buah di indonesia yaitu 95,5% 2. Pada kelompok anak usia sekolah angkanya lebih tinggi yaitu 96% 3. Masih tingginya angka kurang konsumsi sayur dan buah di Aceh yaitu 20,61%

Identifikasi Masalah Formative Study

Identifikasi masalah dan analisis kebutuhan pendidikan gizi dilakukan melalui *Formative Study* yang dilakukan melalui metode wawancara mendalam/*Indept Interview* terhadap lima orang anak sekolah dasar di SDN 2 Mata Ie Desa Leu Ue Kecamatan Darul Imarah Kabupaten Aceh Besar. Berdasarkan hasil *Formative Study* dapat diidentifikasi masalah dan dianalisis kebutuhan program pendidikan gizi pada anak sekolah seperti disajikan pada Tabel 3. Hasil Identifikasi masalah *Formative Study*

Aspek	Permasalahan
Jenis Sayur dan Buah	Pengetahuan anak terkait jenis sayur dan buah masih kurang
Sayur dan	Masih kurangnya konsumsi

Buah yang sering dikonsumsi	buah dan sayur pada anak Sayur dan buah yang dikonsumsi siswa/i tidak beragam
Manfaat konsumsi Sayur dan Buah	Pengetahuan anak terkait manfaat sayur dan buah masih sangat kurang
Sayuran dan Buah-buahan yang dapat melancarkan BAB	Kurangnya Pengetahuan anak terkait sayur dan buah yang melancarkan BAB
Kandungan gizi yang terdapat dalam Sayur dan Buah	Pengetahuan anak terkait kandungan gizi masih kurang

Pengembangan Media Pendidikan Gizi (Preliminary form of product)

Mengacu pada permasalahan hasil *literature study* dan *Formative Study*, maka ditetapkan isi/pesan kunci (*key message*) *Flashcard* Sayur dan Buah pada anak sekolah dasar seperti pada tabel 4.

Tabel 4. Isi/pesan kunci (*key message*) Flashcard Sayur dan Buah

No	Pesan Kunci/isi	Bentuk pesan
1.	Manfaat konsumsi sayur dan buah	Teks dan Gambar
2.	Pentingnya konsumsi sayur dan buah	Teks dan Gambar
3.	Kandungan zat gizi pada buah dan sayur	Teks dan Gambar
4.	Sayur dan buah bisa dikreasikan jadi makanan lain	Teks dan Gambar

Flashcard sayur dan buah ini mengacu pada hasil *literature study* dan *Formative Study* yang telah dilakukan. *Flashcard* ini dilengkapi dengan teks, gambar dan warna sehingga terlihat lebih menarik. Gambar dalam *Flashcard* didesign dan di kombinasi dengan beberapa gambar lainnya agar lebih mudah dipahami dan diterima oleh sasaran. Design dan layout *Flashcard* seperti pada Gambar 2 Produk ini direvisi dibeberapa bagian

yaitu warna tidak senada antara kartu A dan kartu B, dan materi yang diubah sesuai dengan bahasa yang mudah di pahami sasaran.

Design Sebelum Revisi



Design Sesudah Revisi



Gambar 2. Design dan layout *Flashcard* sayur dan buah sebelum dan sesudah revisi

Uji Pakar Materi

Secara data statistik deskriptif yang didapatkan terlihat bahwa aspek materi yang disajikan dalam media *Flashcard* hampir semua nilai mendekati 4 (Baik) dengan persentase 84,7% dengan kategori sangat layak.

Uji Pakar Media

Secara data statistik deskriptif terlihat bahwa aspek media meliputi warna, tulisan, kalimat, gambar ,dan format sajian yang disajikan dalam *Flashcard* sayur dan buah hampir semua nilai mendekati 5 (sangat baik) dengan persentase 93,3% dengan kategori sangat layak.

Penilaian Guru terhadap Media *Flashcard*

Secara data statistik deskriptif yang

didapatkan terlihat bahwa aspek media *Flashcard* yang digunakan hampir semua nilai mendekati 4-5 (Baik dan Sangat Baik) dengan Persentase 91,6% dengan kategori Sangat Layak.

Uji Coba Lapangan terhadap Kelayakan *Flashcard* Sayur dan Buah

Berdasarkan karakteristik sampel uji coba lapangan sebagian besar sampel berjenis kelamin laki-laki sebanyak 16 siswa dan berjenis kelamin perempuan sebanyak 15 siswi. seperti disajikan pada Tabel 5.

Tabel 5. Karakteristik Sampel Sosio-demografi Uji Coba Lapangan

Karakteristik sosio-demografi	N	%
Jenis Kelamin		
Laki-laki	16	51,6
Perempuan	15	48,3

Hasil uji coba lapangan terhadap *Flashcard*, berdasarkan hasil penilaian dari responden (siswa/i), seperti disajikan pada Tabel 6.

Tabel 6. Hasil uji coba kelayakan *Flashcard* pada anak sekolah dasar

Variabel Evaluasi	Skor Rerata ± SD	Kriteria Hasil Penilaian
Tampilan media <i>Flashcard</i>		
Tampilan Gambar	3,65 ± 0,95	Menarik
Kombinasi/gabungan warna	3,90 ± 1,04	Menarik
Kejelasan media <i>Flashcard</i>		
Tulisan/teks	3,81 ± 0,98	Jelas
Kejelasan gambar	3,84 ± 0,86	Jelas
Kejelasan isi materi dan kecocokan gambar	4,29 ± 0,86	Jelas

Kemudahan pemahaman media <i>Flashcard</i>		
Pemahaman pesan teks	3,71 ± 1,10	Mudah dipahami
Pemahaman pesan gambar	3,77 ± 0,88	Mudah dipahami
Pemahaman cara bermain	3,97 ± 1,05	Mudah dipahami
Aspek kemanfaatan media <i>Flashcard</i>		
Membantu saya mengetahui pentingnya sayur dan buah	4,19 ± 0,95	Sangat Membantu Sangat
Membantu saya mengetahui mengapa perlu konsumsi sayur dan buah	4,03 ± 0,80	Membantu Sangat
Membantu saya mengetahui hal-hal yang harus diperhatikan sebelum mengkonsumsi sayur dan buah	4,32 ± 0,75	Membantu

Berdasarkan Tabel 6 dapat diketahui bahwa rerata skor penilaian dari setiap item berada pada skala $\geq 3,95$ yaitu aspek tampilan *Flashcard* berada pada kategori menarik, aspek kejelasan media *Flashcard* berada pada kategori jelas, aspek kemudahan pemahaman terhadap media *Flashcard* berada pada kategori mudah dipahami, dan aspek kemanfaatan *Flashcard* sebagai media pendidikan gizi berada pada kategori membantu. Berdasarkan empat item penilaian tersebut, dapat disimpulkan media *Flashcard* tentang Sayur dan Buah mempunyai tingkat penerimaan (acceptabilitas) dengan kategori baik sebagai media pendidikan Gizi.

PEMBAHASAN

Hasil *Literature Study* didapatkan beberapa permasalahan terkait kurangnya konsumsi sayur dan buah di Indonesia dan Provinsi Aceh, yaitu 1).Tingginya angka Kurangnya konsumsi sayur dan buah di indonesia yaitu 95,5%, 2).Pada kelompok anak usia sekolah angkanya lebih tinggi yaitu 96%, 3).Masih tingginya angka kurang konsumsi sayur dan buah di Aceh yaitu 20,61%.

Hasil *Formative Study* juga menunjukkan beberapa permasalahan terkait pengetahuan anak sekolah dasar tentang konsumsi sayur dan buah.

- 1). Pengetahuan anak terkait jenis sayur dan buah masih kurang,
- 2). Masih kurangnya konsumsi buah dan sayur pada anak dan Sayur dan buah yang dikonsumsi siswa/i tidak beragam,
- 3). Pengetahuan anak terkait manfaat sayur dan buah masih sangat kurang,
- 4). Kurangnya Pengetahuan anak terkait sayur dan buah yang melancarkan BAB,
- 5). Pengetahuan anak terkait kandungan gizi masih kurang.

Berdasarkan permasalahan tersebut diperlukan upaya peningkatan pengetahuan anak usia sekolah melalui edukasi gizi. Salah satu bagian penting dalam edukasi gizi adalah media penyampaian informasi.

Dengan demikian, model edukasi yang dikembangkan dalam penelitian ini yaitu media *Flashcard* yang berisikan pemahaman tentang pentingnya sayur dan buah pada anak usia sekolah. Sesuai dengan salah satu prinsip pembelajaran kepada anak sekolah dasar yaitu belajar sambil bermain, untuk itu pembelajaran kepada anak harus sesuai dengan dunianya, yaitu dunia bermain. Untuk membantu anak belajar mengenal sayur dan buah secara menyenangkan dibutuhkan permainan yang menyenangkan yaitu menggunakan media *Flashcard*.

Hasil uji pakar materi Secara data statistik deskriptif yang didapatkan terlihat bahwa aspek materi yang disajikan dalam media *Flashcard* hampir semua nilai mendekati 4 (Baik) dengan persentase 84,7% dengan kategori sangat layak.

Hasil uji pakar media secara data

statistik deskriptif terlihat bahwa aspek media meliputi warna, tulisan, kalimat, gambar, dan format sajian yang disajikan dalam *Flashcard* sayur dan buah hampir semua nilai mendekati 5 (sangat baik) dengan persentase 93,3% dengan kategori sangat layak.

Hasil penilaian guru terhadap media *flashcard* Secara data statistik deskriptif yang didapatkan terlihat bahwa aspek media *Flashcard* yang digunakan hampir semua nilai mendekati 4-5 (Baik dan Sangat Baik) dengan Persentase 91,6% dengan kategori Sangat Layak.

Hasil uji coba pada anak sekolah dasar diketahui bahwa rerata skor penilaian dari setiap item berada pada skala $\geq 3,95$ yaitu aspek tampilan *Flashcard* berada pada kategori menarik, aspek kejelasan media *Flashcard* berada pada kategori jelas, aspek kemudahan pemahaman terhadap media *Flashcard* berada pada kategori mudah dipahami, dan aspek kemanfaatan *Flashcard* sebagai media pendidikan gizi berada pada kategori membantu. Berdasarkan empat item penilaian tersebut, dapat disimpulkan media *Flashcard* tentang Sayur dan Buah mempunyai tingkat penerimaan (acceptabilitas) dengan kategori baik sebagai media pendidikan Gizi.

Tahap-tahap pengembangan tersebut telah menghasilkan *Flashcard* media edukasi gizi tentang sayur dan buah bagianak sekolah dasar. Media ini dikemas dalam kartu bergambar dan berwarna dengan tujuan untuk memudahkan anak dalam meningkatkan daya ingat dan pengetahuan. *Flashcard* ini di desain dengan ukuran 8 x 12 cm dengan 30 kartu dalam 1 pack *flashcard* bergambar dengan materi pentingnya sayur dan buah.

Hasil pengembangan media berupa *Flashcard* tentang sayur dan buah sanga diterima (acceptable) sebagai media edukasi gizi bagianak sekolah dasar. Hasil serupa juga dijumpai pada penelitian yang menggunakan desain Research and Development (R&D) oleh ; Ulfah Elisa Putri (2020) tentang Perancangan Media Cerita Bergambar Tentang Konsumsi Buah Dan Sayur Untuk Anak Sekolah Dasar Di

Sdn 8 Kota Bengkulu.

SIMPULAN

Berdasarkan data hasil penelitian dan pembahasan yang telah di uraikan, maka dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut :

Hasil analisis kebutuhan media, yaitu informan masih kurang paham mengenai pengetahuan tentang sayur dan buah. Informan mengaku mengkonsumsi sayur dan buah-buahan namun dari hasil wawancara masih ada yang tidak mengkonsumsi sayuran dan masih ada beberapa informan mengkonsumsi sayur dan buah tidak beragam, informan mampu menyebutkan kandungan gizi vitamin A dan Vitamin C namun tidak spesifik, tidak mengetahui pengertian dan sumber serat, dan terakhir informan mampu menyebutkan manfaat buah dan sayur namun masih dalam gambaran yang belum spesifik. Pengembangan media *Flashcard* dimulai dengan menentukan beberapa aspek, yaitu menentukan judul, isi dan gambar, dan ukuran, dan pemilihan warna. Perancangan media menggunakan aplikasi Canva dengan ukuran 8x12.

Hasil uji kelayakan media oleh ahli media didapatkan hasil 93,3%, ahli materi didapatkan hasil 84,7% dan penilaian guru didapatkan hasil 91,6%, sehingga media *Flashcard* dinyatakan valid dan sangat layak untuk diujicobakan kepada sasaran.

Hasil uji coba media pada siswa/i SDN 2 Mata Ie didapatkan hasil dengan skala $\geq 3,95$ dengan kategori baik. Sehingga dapat disimpulkan bahwa media *Flashcard* sayur dan buah layak dan andal untuk digunakan.

SARAN

Saran bagi peneliti selanjutnya diharapkan untuk melanjutkan penelitian dengan melihat bagaimana pengaruh pemberian media *flashcard* "sayur dan buah" terhadap peningkatan pengetahuan anak sekolah dasar, kemudian untuk poltekkes kemenkes aceh diharapkan penelitian ini dapat dijadikan sebagai acuan dalam perancangan media pembelajaran untuk sasaran anak sekolah dasar dalam memberikan promosi

kesehatan Dan untuk SDN 2 Mata Ie diharapkan untuk berkontribusi dalam pemberian pemahaman akan pentingnya mengkonsumsi buah dan sayur pada anak sekolah dasar melalui media kesehatan yang menarik bagi anak.

DAFTAR PUSTAKA

- Ahmad, A. (2018). *Pengembangan Kartu Monitoring Konsumsi Makanan (KMK Bumil) dan Buku Saku Gizi (BSG)-Bumil) sebagai Alat Evaluasi Konsumsi Makanan pada Ibu Hamil*. Doctoral dissertation. Bogor: Institut Pertanian Bogor
- Eka Oktaviani. (2019). *Penggunaan Media Flashcard untuk Meningkatkan Kemampuan Membaca Permulaan anak Usia 5-6 Tahun di TK Tunas Bangsa Penantian Ulubelu Tanggamu*. Bandar Lampung : Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung
- Ismail, A.B (2016). *Pengembangan Media Video Animasi Pembelajaran Berbasis Powtoon pada Kelas 2 Mata Pelajaran Ilmu Pengetahuan Alam di SD Labschool Unnes*. Semarang: Universitas Negeri Semarang. Jakarta: Kencana Prenada Media.
- Kemenkes. (2013). *Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan*. In *Riskesdas 2013* Provinsi Bali. Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan
- Kementerian Kesehatan RI. (2018). *Laporan Riskesdas 2018*. Laporan Nasional Riskesdas 2018, 53(9), 154-165.
- Kuspriyanto, & Susilowati. (2016). *Gizi Dalam Daur Kehidupan*. Bandung. PT Refika Aditama.
- Mohammad, A. & Madanijah, S. (2015). *Konsumsi buah dan sayur anak usia sekolah dasar di Bogor*. *Jurnal Gizi Pangan*, 10(1), 71–76.
- Mohammad, A. & Madanijah, S. (2015). *Konsumsi buah dan sayur anak usia sekolah dasar di Bogor*. *Jurnal Gizi Pangan*, 10(1), 71–76.
- Notoatmodjo, S. 2012. *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta.
- UNICEF. *Stunting*. <http://unicef.in/Whatwedo/10/Stunting> - Diakses Mei 2018.
- Yulandari, S. (2013). *Hubungan Tingkat Pengetahuan Dengan Tingkat Konsumsi Buah Dan Sayur*. 1–69.
- Yuliarti. 2008. *Hidup Sehat dengan Sayuran*. Yogyakarta: Cakrawala