

PEMBUATAN *POP UP BOOK* SARAPAN SEBAGAI MEDIA EDUKASI UNTUK ANAK SEKOLAH DASAR

Nadia Indana Zulfa¹, Agatha Widiyawati²

Jurusan Kesehatan, Politeknik Negeri Jember, Jl. Mastrip PO BOX 164, Jember,-Jawa Timur-
Indonesia 68121

ABSTRACT

The elementary school students are in the age group of 6-12 years entering a period of growth and development which requires a healthy physique. If the students have a nutritional deficiency, it influences their growths and developments. Getting a breakfast can help them to meet their nutritional intake. However, there are still many elementary school students who frequently skip breakfast causing dizziness, stomachache and low concentration. Therefore, there should be an announcement pertaining to the importance of breakfast, so it encourage the researcher to create an alternative media using pop-up book. The objective of this research was to create the breakfast pop-up book media as nutrition education for the students of SDN Mumbulsari 03. The type of this research was a research and development using the ADDIE model (Analysis, Design, Development, Implementation and Evaluation). This research also applied some instruments, such as interview and questionnaires. The interview was used to collect information and determined the problems, while the questionnaires were used to gather information for creating the pop-up book. The research used data analysis techniques, namely qualitative descriptive analysis and quantitative descriptive analysis. The qualitative data were in the form of criticism and suggestions from the validator which will be used as data for improvement of developed product. The quantitative data were the assessment score data from the validators. The conclusion was the breakfast pop-up book created for the students as a nutritional education media. Besides, the findings coming from the assessment of material expert were 97.5% with an excellent category and needed no revision, as well as the assessment of media expert was 88.3% with a good category and necessarily needed a revision.

Key Words: Breakfast, Elementary School Students, Pop-up Book.

ABSTRAK

Anak sekolah dasar merupakan golongan usia 6-12 tahun yang memasuki masa pertumbuhan dan perkembangan yang memerlukan fisik yang sehat. Apabila anak sekolah dasar kekurangan asupan gizi yang seimbang maka akan mempengaruhi pertumbuhan dan perkembangannya. Salah satu cara untuk memenuhi asupan gizi anak sekolah dasar dengan membiasakan sarapan pagi. Namun, masih banyak anak sekolah dasar yang sering melewatkan sarapan sehingga menyebabkan pusing, sakit perut dan rendahnya konsentrasi. Oleh karena itu perlu adanya pemberitahuan tentang sarapan yang penting untuk dilakukan, sehingga hal ini mendorong peneliti untuk membuat media alternatif melalui media pop up book. Tujuan penelitian ini adalah membuat media pop up book sarapan sebagai edukasi gizi untuk anak sekolah dasar di SDN Mumbulsari 03. Penelitian ini merupakan jenis penelitian Research and Development yang menggunakan model ADDIE (Analysis, Design, Development, Implementation dan Evaluation).

Penelitian ini menggunakan instrumen berupa lembar wawancara, kuesioner dan angket. Lembar wawancara dan kuesioner digunakan untuk mengumpulkan informasi dan menentukan masalah serta angket digunakan untuk mengumpulkan informasi terhadap kebutuhan media pop up book. Penelitian pengembangan ini menggunakan teknik analisis data yaitu, teknik analisis data deskriptif kualitatif dan teknik analisis data deskriptif kuantitatif. Data kualitatif berupa kritik dan saran dari validator yang akan dijadikan sebagai bahan perbaikan produk yang dikembangkan. Kesimpulan yang didapatkan menghasilkan media pop up book sarapan untuk anak sekolah dasar sebagai media edukasi gizi. Dan memperoleh penilaian dari ahli materi sebesar 97,5% dengan katogori sangat baik dan tidak perlu direvisi serta ahli media 88,3% dengan kategori baik dan direvisi seperlunya.

Kata Kunci: Anak Sekolah Dasar , *Pop Up Book*, Sarapan.

PENDAHULUAN

Anak sekolah dasar merupakan golongan usia 6-12 tahun yang telah memasuki masa pertumbuhan dan perkembangan fisik yang sehat, masa ini membutuhkan asupan gizi seimbang. Memenuhi asupan gizi seimbang salah satunya dengan membiasakan sarapan pagi (Jayanti, 2018). Sarapan adalah kegiatan pemenuhan sebagian kebutuhan gizi sekitar 15-30% yang dilakukan mulai bangun pagi sampai jam 9 dengan makan dan minum (Purnamasari, 2018). Sarapan pagi dianjurkan mengkonsumsi makanan yang seimbang yaitu makanan yang mengandung karbohidrat, protein, lemak, serat, vitamin, dan mineral yang terdiri dari makanan pokok, lauk-pauk, sayuran, buah-buahan dan minuman.

Berdasarkan penelitian Gemily dkk (2015), terdapat 66,7% yang sering sarapan dan 33% jarang sarapan pada anak sekolah dasar dan terdapat 69,6% anak Indonesia masih belum mengkonsumsi sarapan dengan anjuran gizi seimbang (Perdana dan Hardiansyah, 2013). Melewatkan sarapan akan mengalami hipoglikemia atau kekurangan kadar glukosa yang mengakibatkan tubuh menjadi pusing, lemas, gemetar, dan sulit konsentrasi belajar. Menurut Ibu Komariah guru di SDN Mumbulsari 03 Kabupaten Jember dampak yang muncul dari melewati sarapan adalah pusing, sakit perut dan rendahnya konsentrasi. Manfaat sarapan meningkatkan asupan vitamin, mempengaruhi daya pikir, konsentrasi, dan mengontrol kenaikan berat badan (Indriatie dkk, 2016). Hasil dari analisis situasi dengan memberikan kuesioner yang dilakukan di SDN Mumbulsari 03 yang berjumlah 39 anak terdapat 16 anak sekolah dasar yang melewati sarapan pagi. Beberapa anak sekolah dasar yang melewati sarapan pagi perlu diberikan informasi gizi dan kesehatan dengan memberikan edukasi tentang sarapan pagi sedini mungkin. Edukasi gizi dapat disampaikan melalui media pembelajaran.

Anak-anak di SDN Mumbulsari 03 masih belum pernah mendapatkan edukasi mengenai pentingnya sarapan dengan menggunakan media pembelajaran. Menurut Sanaky (2013) media pembelajaran adalah alat yang digunakan untuk menyampaikan pesan atau informasi, sehingga dapat mendukung terciptanya proses belajar dan mencapai tujuan pembelajaran. Pada analisis kebutuhan jenis media visual yang diperkenalkan pada anak sekolah dasar yaitu komik, *pop up book*, buku saku, dan modul. Dari keempat media yang diperkenalkan pada anak sekolah dasar kelas 4, 5, dan 6 di SDN Mumbulsari 03 Kabupaten Jember medi *pop up book* terpilih sebagai media yang paling disukai. Menurut kepala sekolah SDN Mumbulsari 03 media *pop up book* lebih menarik bagi anak-anak dalam menyampaikan suatu informasi dalam edukasi. Menurut Fatimah (2016) media *Pop Up Book* dapat meningkatkan pengetahuan siswa sekolah dasar terkait PGS 2014. Berdasarkan latar belakang tersebut peneliti tertarik untuk memberikan edukasi tentang pentingnya sarapan dengan menggunakan media *pop up book*, supaya anak sekolah dasar tidak melewati

sarapan karena hal ini penting bagi kesehatan tubuh.

BAHAN DAN METODE

Penelitian ini menggunakan metode *Research and Development* (penelitian dan pengembangan). Menurut Sugiono (2018) *Research and Development* adalah suatu prosedur atau langkah-langkah penelitian yang digunakan untuk menghasilkan atau mengembangkan produk baru maupun yang sudah ada dan menguji keefektifan produk. Dalam metode *research and development* menggunakan model ADDIE (Analyze, Design, Development, Implementation, Evaluation).

Metode Pengumpulan Data dan Analisis Data

Pada metode dan analisis data dilakukan dengan cara wawancara dan angket penilaian serta menggunakan analisis deskriptif kualitatif dan analisis deskriptif kuantitatif. Analisis deskriptif kualitatif menjelaskan gambaran kondisi yang ada di lapangan melalui analisis masalah dan kebutuhan dan analisis kuantitatif digunakan untuk menguji validasi pada ahli materi dan ahli media yaitu pada tabel 1.

Tabel 1 Skor Skala *Likert*

Skor	Keterangan
5	Sangat Setuju (SS)
4	Setuju (S)
3	Kurang Setuju (KS)
2	Tidak Setuju (TS)
1	Sangat Tidak Setuju (STS)

Sumber: Tegeh, dkk(2014)

Berikut rumus yang digunakan untuk menghitung presentase dari masing-masing subjek pada tahap validasi menurut Tegeh dkk (2014):

$$P = \frac{\sum X}{SML} \times 100\%$$

Hasil presentase akhir dari data perhitungan kemudian dikategorikan menggunakan kategori tingkat ketercapaian pada tabel 2 berikut :

Tabel 2 Kategori Tingkat Ketercapaian

Tingkat Pencapaian	Kualifikasi	Keterangan
90% - 100%	Sangat Baik	Tidak Perlu Direvisi
75% - 89%	Baik	Direvisi Seperlunya
65% - 74%	Cukup	Cukup Banyak Direvisi
55% - 64%	Kurang	Banyak Direvisi
0 - 54%	Sangat Kurang	Direvisi Total

Sumber: Tegeh, dkk (2014)

HASIL DAN PEMBAHASAN

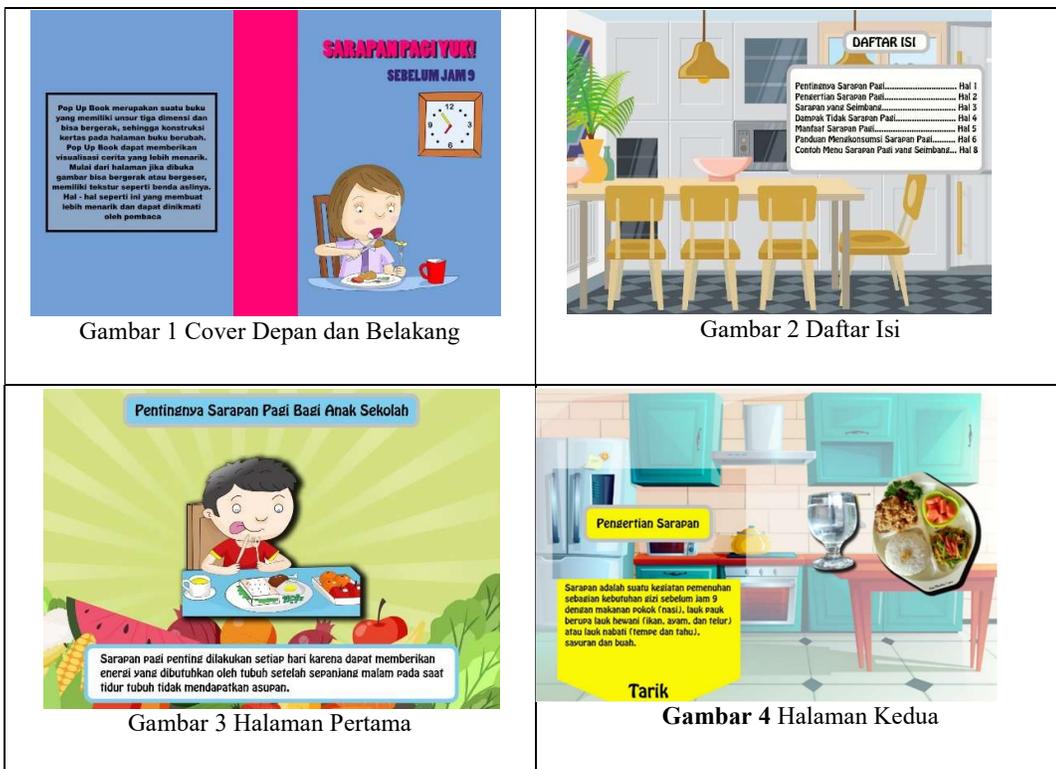
Penelitian ini hanya dilakukan sampai tahap validasi ahli materi dan ahli media, dengan tahapan sebagai berikut:

1. Tahap Analisis (*Analyze*)

Berisikan informasi mengenai kebiasaan pelajar SDN Mumbulsari 03 yang sering melewatkan sarapan pagi. Menurut salah satu guru kebiasaan pelajar melewatkan sarapan pagi sering terjadi pada saat hari senin, hal ini terjadi karena anak beralasan takut terlambat pada saat upacara. Kemudian dampak yang muncul pada anak sekolah dasar yang melewatkan sarapan yaitu pusing, sakit perut, dan rendahnya konsentrasi. Analisis kebutuhan dilakukan untuk menentukan media dalam menyampaikan suatu analisis situasi. Pada saat menentukan suatu media dilakukan dengan cara membawa beberapa media penyuluhan. Dari beberapa media yang ditunjukkan, media *pop up book* yang paling banyak dipilih oleh pelajar.

2. Tahap Perancangan (*Design*)

Tujuan edukasi yang diberikan dengan menggunakan media *pop up book* adalah untuk memberikan tambahan pengetahuan tentang pentingnya sarapan dengan materi yang mudah dipahami serta memberikan kesan menarik disetiap halamannya. Berikut *design* dari media *pop up book* yang berisikan materi-materi yang dipaparkan dan didukung oleh gambar-gambar yang sesuai dengan materi yaitu





Gambar 5 Halaman Ketiga



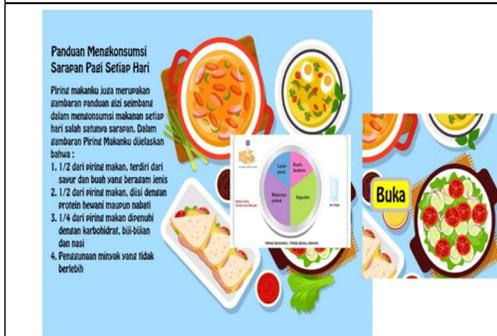
Gambar 6 Halaman Keempat



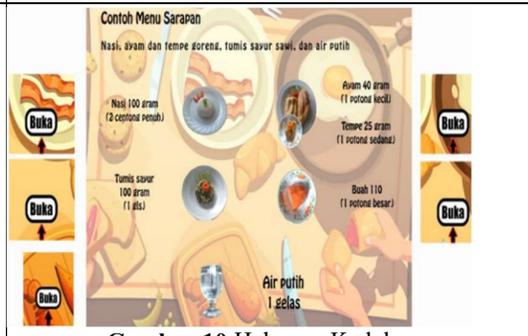
Gambar 7 Halaman Kelima



Gambar 8 Halaman Keenam



Gambar 9 Halaman Ketujuh



Gambar 10 Halaman Kedelapan



Gambar 11 Halaman Kesembilan



Gambar 12 Daftar Isi

3. Tahap Pengembangan (*Development*)

Pop up book yang dikembangkan memiliki bentuk persegi panjang dengan ukuran 21cm x 29,7cm, jenis kertas yang digunakan adalah *art carton*. Tahap ini mulai mendesain cover depan, isi berupa materi-materi yang disampaikan yang didukung dengan gambar, dan cover belakang. *Pop up book* ini memiliki 9 halaman. Menggunakan huruf hobo std dengan ukuran font 12-16pt gambar yang disajikan dalam materi diperoleh dari internet, foto, dan ilustrator dan berisikan tentang pengertian, dampak tidak sarapan, manfaat sarapan, panduan sarapan, mengenalkan jenis makanan karbohidrat, protein nabati, protein hewani, sayur, dan buah, serta memberikan contoh menu sarapan yang sehat.

4. Tahap Penerapan (*Implementation*)

Media yang telah selesai didesain akan melalui tahap validasi dengan tujuan untuk mendapatkan penilaian dan kritik atau saran dari ahli materi maupun ahli media yang berkompeten, sebelum diuji coba pada responden. Berikut hasil penilaian dari ahli materi dan media :

Penambahan keterangan pada kata-kata yang kurang dimengerti responden (seperti kata-kata glukosa dan hipoglikemia. Penggunaan kata glukosa dan hipoglikemia merupakan kosakata yang baru bagi anak sekolah dasar, sehingga ahli materi menyarankan untuk menambahkan keterangan untuk menjelaskan kata glukosa dan hipoglikemia. Menurut Rahmawati (2014) Kosakata adalah kata-kata yang memiliki makna sehingga dapat dimengerti dan digunakan dalam menyusun kalimat baru yang akan disampaikan pada orang lain. Selain itu menurut penelitian Halisah (2018) mengatakan bahwa hasil masukan dari ahli bahasa untuk memperbaiki pemilihan diksi (pilihan kata) pada media *pop up book*, setelah pemilihan diksi (pilihan kata) diperbaiki menunjukkan bahwa pemilihan kata dengan penggunaan bahasa yang lebih sederhana dapat mempermudah pemahaman peserta didik.



Gambar 13 Design media pop up book sebelum dan sesudah direvisi

Berikut hasil validasi dari ahli materi dan media yaitu

1. Cover depan dan belakang ditambahkan motif dengan berbagai macam warna supaya lebih menarik. Menurut Pradana (2018) Warna dapat mempengaruhi persepsi dan perilaku seseorang terhadap obyek. Pemilihan warna sangat



penting dalam menentukan respon pengguna multimedia pembelajaran. Kemampuan warna dalam menciptakan kesan, mampu menimbulkan efek tertentu dan penelitian dari Gharini dan Subyantoro (2018) bahwa perlu dilakukannya perubahan warna yang lebih cerah pada produk kartu bergambar. Saran validator sejalan dengan penelitian tersebut.

Gambar 14 Design cover media *pop up book* sebelum dan sesudah direvisi

2. Gambar yang terlihat seperti hasil lukasin lebih baik menggunakan gambar ilustrasi.



Gambar 15 Design halaman terakhir *pop up book* sebelum dan sesudah di revisi

Gambar ilustrasi yaitu benda kongkrit berguna sebagai penunjang keberhasilan dalam pembelajaran (Oktaviyanti, 2013) dan penelitian lain mengatakan bahwa penggunaan media gambar ilustrasi dapat meningkatkan hasil belajar siswa (Witjaksono, 2017).

3. Pada kata tarik yang merupakan teknik pull-tabs diberi warna biru sebagai petunjuk bahwa pada halaman tersebut perlu ditarik untuk mengetahui penjelasan dan kata buka diberikan simbol tanda panah dengan tujuan yang sama seperti penambahan warna biru pada kata tarik yaitu sebagai petunjuk penggunaan. Saran tersebut sejalan dengan penelitian Pramesti (2015) menunjukkan bahwa terdapat halaman *pop up book* yang perlu diputar.

5. Pada daftar isi perlu ditambahkan spasi supaya tidak terlalu terlihat sedikit.



Gambar 19 Desain daftar isi *pop up book* sebelum dan sesudah direvisi

Berdasarkan hasil evaluasi penilaian uji validasi dari ahli materi didapatkan hasil sebesar 97,5% dengan kategori sangat baik serta tidak perlu direvisi dan hasil ahli media sebesar 88,3% dengan kategori baik dan direvisi seperlunya. Menurut Tegeh dkk (2014) penilaian ini termasuk dalam tingkat pencapaian 90-100% yang artinya sangat baik dan tidak perlu direvisi dan termasuk dalam tingkat pencapaian 75% - 89% yang artinya baik dan layak direvisi seperlunya.

SIMPULAN DAN SARAN

Menghasilkan *pop up book* sarapan untuk anak sekolah dasar sebagai media edukasi gizi. Hasil evaluasi penilaian uji validasi dari ahli materi sebesar 97,5% dengan kategori sangat baik serta tidak perlu direvisi dan hasil ahli media sebesar 88,3% dengan kategori baik dan direvisi seperlunya.

UCAPAN TERIMA KASIH

Kepada Ibu Risqi Amalia Purwenti, A.Md. Gz dan Bapak Afin Alam Islami yang telah bersedia menjadi validator ahli materi dan media

RUJUKAN

1. Fatimah, A.S. 2016. *Media Pop Up Book Meningkatkan Pengetahuan Siswa Sekolah Dasar Tentang Pedoman Gizi Seimbang (PGS) 2014*. Naskah Publikasi Karya Tulis Ilmiah. Politeknik Kesehatan Yogyakarta.
2. Gemily, S.C., R, Aruben dan Suyatno. 2015. Faktor-faktor yang Berhubungan dengan Kebiasaan dan Kualitas Sarapan Siswa Kelas V di SDN Sendangmulyo 04 Kecamatan Tembalang. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*. Volume 3 Nomor 3 (<http://ejournal-s1.undip.ac.id/index.php/jkm>) diakses 6 April 2019
3. Gharini, Reza dan Subyantoro. 2018. Pengembangan Media Pembelajaran Kartu Bergambar Sebagai Penunjang Kreativitas Penyusunan Teks Fabel Bagi Peserta Didik SMP Kelas VII. *Jurnal Pendidikan Bahasa dan Sastra Indonesia*. Volume 7 Nomer 2, <https://journal.unnes.ac.id/sju/index.php/jpbsi/article/view/24715/12469> diakses 4 September 2020
4. Halisah, N. 2018. Pengembangan Media Pembelajaran Pop Up Book Guna Menunjang Penguasaan Konsep Peserta Didik Kelas X Pada Mata Pelajaran Biologi di Tingkat SMA/MA. Skripsi. Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung.
5. Indriatie., R, Ambarwati dan N, Hasanah. 2016. Persepsi Sarapan Pagi pada Anak Usia Sekolah di SDN Pacar Keling VI Surabaya. *Jurnal Keperawatan*. Volume IX No 2, (<http://journal.poltekkesdepkes-sby.ac.id/index.php/KEP/article/view/331/273>) diakses 7 April 2019
6. Jayanti, R. 2018. *Pengaruh Penyuluhan tentang Pentingnya Sarapan Pagi terhadap Pengetahuan dan Sikap Anak Sekolah di SDN 02 Baruga Kota Kendari*. Skripsi. Politeknik Kesehatan Kendari.
7. Oktaviyanti, Itsna. 2013. *Keefektifan Penggunaan Media Gambar Ilustrasi Terhadap Aktivitas dan Hasil Belajar*

- Siswa Kelas V Materi Menggambar Ilustrasi di SD Negeri 1 Dagan Purbalingga*. Skripsi. Universitas Negeri Semarang.
8. Perdana, F dan Hardiansyah. 2013. Analisis Jenis, Jumlah, dan Mutu Gizi Konsumsi Sarapan Anak Indonesia. *Jurnal Gizi dan Pangan* Volume 8 No 1, (<http://journal.ipb.ac.id/index.php/jgizipangan/article/view/7251>) diakses 1 April 2019.
 9. Purnamasari, Dyah Umiyarni. 2018. *Panduan Gizi dan Kesehatan Anak Sekolah*. Yogyakarta: Andi (Anggota IKAPI).
 10. Pradana, Mochamad Desta. 2018. Pengembangan Media Tutorial Mata Kuliah Fotografi Pembelajaran. *Jurnal Edudeena* Volume 2 Nomer 1, (<https://jurnal.iainkediri.ac.id/index.php/edudeena/article/download/581/454>) diakses 9 Agustus 2020
 11. Pramesti, Jatu. 2015. *Pengembangan Media Pop-Up Book Tema Peristiwa Untuk Kelas III SD Negeri Pakem 1*. Skripsi. Universitas Negeri Yogyakarta.
 12. Rahmawati, Nila. 2014. Pengaruh Media *Pop-Up Book* Terhadap Penguasaan Kosakata Anak Usia 5-6 Tahun di TK Putera Harapan Surabaya. *Jurnal Unesa* Volume 3 Nomer1, (<https://jurnalmahasiswa.unesa.ac.id/index.php/paud-teratai/article/view/6917>) diakses 9 Agustus 2020
 13. Sanaky, Hujair.AH. 2013. *Media Pembelajaran Interaktif-Inovatif*. Yogyakarta: Kaukaba Dipantara
 14. Sugiyono. 2018. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta
 15. Tegeh, I.M., Jampel, I N., dan Pudjawan, K. 2014. *Model Penelitian Pengembangan*. Yogyakarta: Graha Ilmu
 16. Wijtaksono, M, Dimas Yudi. 2017. *Penggunaan Media Gambar Ilustrasi Dalam Meningkatkan Hasil Belajar Seni Budaya dan Keterampilan Peserta Didik Kelas III MIN 7 Bandar Lampung*. Skripsi. Institut Agama Islam Negeri Raden Intan Lampung.