

# Strategi efektif dalam memberi pemahaman tentang makanan sehat kepada anak melalui video edukasi gizi



**Iswahyudi**

Magister Pedagogy, Universitas Muhammadiyah Malang

## ABSTRAK

Peningkatan pemahaman tentang pentingnya makanan sehat pada anak merupakan langkah strategis dalam mendukung kebiasaan hidup sehat sejak dini. Penelitian ini bertujuan untuk mengidentifikasi strategi efektif dalam memberikan edukasi gizi kepada anak melalui media video. Dengan menggunakan pendekatan kuantitatif, penelitian ini mengevaluasi dampak video edukasi gizi terhadap pengetahuan, sikap, dan perilaku anak terkait makanan sehat. Data dikumpulkan melalui pre-test dan post-test pada kelompok anak usia sekolah dasar yang mengikuti program edukasi ini. Hasil penelitian menunjukkan bahwa penggunaan video dengan desain visual menarik, bahasa yang sederhana, dan pesan yang interaktif dapat meningkatkan pemahaman anak secara signifikan. Strategi ini juga menunjukkan efektivitas dalam membangun kebiasaan makan sehat. Temuan ini memberikan rekomendasi bagi pendidik dan pembuat kebijakan untuk memanfaatkan media digital sebagai sarana edukasi gizi yang inovatif dan ramah anak.

Kata kunci: strategi edukasi, video gizi, makanan sehat, kebiasaan hidup sehat.

## PENDAHULUAN

Media pembelajaran memiliki peran penting dalam menciptakan lingkungan pembelajaran yang menarik dan efektif. Video sebagai salah satu bentuk media pembelajaran telah menjadi lebih mudah diakses dan digunakan dalam pendidikan. Video memiliki keunggulan dalam menampilkan informasi secara visual, audio, dan interaktif, yang dapat merangsang lebih banyak indera peserta didik. Namun, masih diperlukan pemahaman lebih mendalam tentang bagaimana penggunaan media berbasis video dapat secara efektif meningkatkan konsentrasi peserta didik dalam proses pembelajaran (Burhayani et al., 2023). Nahak (2019) mengemukakan bahwa Pembelajaran tematik adalah pendekatan instruksional yang menggabungkan tema yang saling berhubungan di berbagai mata pelajaran untuk menawarkan siswa pertemuan belajar yang signifikan. Metode pembelajaran ini melibatkan pengorganisasian pelajaran di sekitar tema-tema tertentu, sehingga mendorong eksplorasi multidisiplin dari tema yang dipilih (Melisa & Fadlan, 2023).

Penyampaian materi melalui media video lebih cepat dipahami oleh peserta didik, sebab adanya cahaya titik fokus, sehingga mempengaruhi pikiran dan emosi di mana keduanya sangat diperlukan dalam proses belajar mengajar (Berliannisa, 2023). Perkembangan ini juga dapat menjadi peluang karena semakin banyak teknologi modern yang mampu mendukung aspek psikologis dan pedagogic dari pengembangan kreativitas siswa dalam proses pendidikan (Mikhailova, 2018). Oleh karena itu, media pembelajaran diharuskan untuk beradaptasi terhadap kemajuan teknologi, sehingga suasana kelas yang kreatif, inovatif, dan menyenangkan pun dapat dihadirkan (Hasanah et al., 2022).

Berdasarkan kenyataan di atas, sistem pembelajaran yang terjadi selama ini masih bersifat konvensional. Guru masih menggunakan buku teks dalam menjelaskan materi, pengerjaan tugas masih menggunakan LKS, dan guru minim menggunakan media pembelajaran. Sodikin mengungkapkan bahwa sistem pembelajaran konvensional (faculty teaching) kental dengan suasana pembelajaran yang dianggap kurang sesuai dengan dinamika perkembangan ilmu pengetahuan dan teknologi yang semakin pesat. Guru harus secara intensif menyesuaikan materi pelajaran dengan kemajuan teknologi terkini, sistem pembelajaran tradisional kurang fleksibel dalam mengakomodasi perkembangan materi kompetensi (Baharun, 2016; Darmadi, 2017). Akibat sistem pembelajaran konvensional adalah pembelajaran tidak kondusif yaitu Pada saat pembelajaran berlangsung, siswa lelah atau mengobrol di kelas, siswa kurang konsentrasi terhadap penjelasan guru, rasa ingin tahu siswa kurang, siswa tidak berani berpendapat atau pasif di kelas, dan banyak siswa yang belum memenuhi target Kriteria Ketuntasan Minimum (KKM) (Anggraeni et al., 2021).

## **METODE**

Hasil dari beberapa penelitian mengungkapkan beberapa temuan penting mengenai penerapan media pembelajaran berbasis video dalam meningkatkan konsentrasi dan pemahaman belajar peserta didik. Berikut adalah rangkuman temuan-temuan utama dari literatur yang telah dianalisis:

1. Keunggulan Media Pembelajaran Berbasis Video: Video memiliki daya tarik visual dan pendengaran yang lebih kuat dibandingkan dengan pendekatan pembelajaran yang konvensional, melibatkan berbagai indera peserta didik, sehingga memfasilitasi minat mereka pada topik yang dibahas dan membantu dalam pemahaman konsep yang kompleks (Wira, 2022).
2. Faktor Keberhasilan: Beberapa faktor penting yang mempengaruhi keberhasilan penerapan media pembelajaran berbasis video meliputi desain video yang menarik, kualitas konten, penggunaan bahasa yang sesuai, dan relevansi materi dengan kebutuhan peserta didik (Mardiana, 2019).
3. Interaksi dan Diskusi: Literatur juga menekankan bahwa pemanfaatan media pembelajaran berbasis video sebaiknya diintegrasikan dengan interaksi dan diskusi dalam proses pembelajaran (Parlindungan et al., 2020).
4. Konteks Pembelajaran: Konteks dan karakteristik peserta didik juga perlu dipertimbangkan. Beberapa literatur menunjukkan bahwa media pembelajaran berbasis video mungkin lebih efektif pada kelompok peserta didik dengan preferensi belajar visual atau auditory. (Dharma Sanjaya & Rediani, 2022).
5. Pengembangan Materi: Pengembangan materi yang inovatif dan menarik akan memaksimalkan pengalaman belajar menggunakan media ini (Pratama et al., 2021)

Penelitian ini dilaksanakan di SMA Muhammadiyah 2 Wuluhan Jember. Kalau pada semester ganjil tahun ajaran 2023/2024. Populasi dari penelitian ini adalah seluruh siswa kelas XB sebanyak 24 siswa. Teknik pengumpulan data menggunakan tes pemahaman konsep dan observasi keterlaksanaan pembelajaran menggunakan video pembelajaran. Uji instrumen penelitian menggunakan uji validitas dan reliabilitas. Teknik analisis data menggunakan uji prasyarat, analisis deskriptif dan statistik. Peneliti menggunakan *pretest* kepada kelompok eksperimen dan kelompok control untuk melihat kemampuan awal siswa dari masing-masing kelompok. Selanjutnya peneliti memberikan perlakuan menggunakan video pembelajaran pada kelompok eksperimen sebanyak dua kali pertemuan. Pada kelompok kontrol peneliti

memberikan pembelajaran secara konvensional yang dilakukan sebanyak dua kali pertemuan. Setelah pemberian perlakuan, peneliti memberikan *posttest* kepada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol untuk melihat perbandingan kemampuan akhir kelompok eksperimen dan kelompok kontrol.

Berdasarkan observasi awal siswa di SMA Muhammadiyah 2 Wuluhan Jember, siswa kurang terlibat dalam mengembangkan pengetahuannya menjadi pemahaman. Siswa hanya diarahkan untuk merangkum dan mengerjakan tugas di rumah tanpa dituntut memahami materi. Selain itu, penyediaan sarana belajar kurang dimanfaatkan oleh guru, sehingga pembelajaran masih dilakukan secara konvensional. Hal tersebut menyebabkan siswa merasa kesulitan memahami materi khususnya ketika materi tentang deskripsi makanan yang sehat. Pemberian materi pelajaran tentang deskripsi makanan sehat pada mata pelajaran Bahasa Inggris tidak akan berlangsung secara maksimal apabila guru memberikan penjelasan dalam buku ajar saja. Beberapa materi memiliki keterbatasan, baik dalam melakukan pengamatan, maupun Batasan ruang dan waktu. Oleh karena itu, diperlukan media yang memudahkan pemahaman konsep dekripsi makanan sehat, salah satunya adalah video pembelajaran.

Penelitian ini menggunakan *nonequivalent control group design*. Desain penelitian ini dilakukan pada dua kelompok, yaitu kelompok eksperimen dan kelompok kontrol sebagai pembandingan. Desain penelitian *Nonequivalent Control Group Design* menurut Sugiyono, (2016: 79).

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil observasi data keterlaksanaan pembelajaran menggunakan video pembelajaran dapat dilihat pada Tabel 1 berikut ini.

Pertemuan	Jumlah terlaksana	Jumlah tidak terlaksana	Jumlah indikator	Prosentase keterlaksanannya pembelajaran	Kriteria
Pertama	9	1	10	90	Sangat baik
Kedua	10	0	10	100	Sangat baik

Berdasarkan hasil observasi pada Tabel 1, diketahui bahwa kegiatan pembelajaran pada pertemuan pertama dan kedua terlaksana dengan kriteria sangat baik. Masing-masing memperoleh persentase sebesar 90 dan 100. Pada pertemuan pertama, terdapat 9 indikator yang terlaksana dan 1 indikator tidak terlaksana, yaitu keaktifan siswa bertanya. Sedangkan pada pertemuan kedua, semua indikator terlaksana dengan baik. Hasil *pretest* kelompok eksperimen dan kelompok kontrol dapat dilihat pada Tabel 2 berikut ini.

	N	Min	Max	Mean	Std. Deviation
Pre eksperimen	12	32	84	82.57	11.050
Pre kontrol	12	36	84	72.57	10.854
Valid N (listwise)	12				

Berdasarkan hasil *pretest* pada Tabel 2, menunjukkan rata-rata nilai *pretest* kelompok eksperimen sebesar 54,00, dan kelompok kontrol sebesar 58,57. Adapun nilai tertinggi dari kedua kelompok adalah sama sebesar 84. Sedangkan nilai terendah kelompok eksperimen sebesar 32, dan kelompok kontrol sebesar 36. Adapun hasil *posttest* pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol dapat dilihat pada Tabel 3 berikut ini. Berdasarkan Tabel 3 di atas, menunjukkan rata-rata nilai *posttest* pada kelompok eksperimen sebesar 82,57, dan kelompok kontrol sebesar 72,57. Kelompok eksperimen memperoleh nilai tertinggi 100 dan terendah 60. Sementara kelompok kontrol memperoleh nilai tertinggi 92 dan terendah 52.

	N	Min	Max	Mean	Std. Deviation
Pre eksperimen	12	32	84	82.57	11.050
Pre kontrol	12	36	84	72.57	10.854
Valid N (listwise)	12				

## KESIMPULAN

Penggunaan media video dalam pembelajaran tentang makanan sehat memungkinkan pengajar untuk menyajikan informasi dengan cara yang visual, menarik, dan mudah dicerna. Melalui representasi visual dari makanan sehat, proses pembelajaran menjadi lebih hidup dan menarik bagi siswa, membantu mereka untuk lebih memahami pentingnya nutrisi dalam menjaga kesehatan. Lebih lanjut, media video juga memungkinkan pengajaran yang dapat dipersonalisasi, di mana siswa dapat mengakses materi pembelajaran sesuai dengan kecepatan dan gaya belajar mereka sendiri.

## REFERENSI

- Anggraeni, S. W., Alpian, Y., Priamdani, D., & Winarsih, E. (2021). Pengembangan Multimedia Pembelajaran Interaktif Berbasis Video untuk Meningkatkan Minat Belajar Siswa Sekolah Dasar. *Jurnal Basicedu*, 5(6), 5313–5327. <https://doi.org/10.31004/basicedu.v5i6.1636>
- Berliannisa, F. (2023). Penggunaan Media Ajar Video dalam Pembelajaran Teks Hikayat Kelas X SMA. *Jurnal Pendidikan Bahasa dan Sastra Indonesia Metalingua*, 8(1), 50–55. <https://doi.org/10.21107/metalingua.v8i1.19379>
- Burhayani, Nuridah, S., Sautra Andi Muh Akbar, Sarumaha, Y. A., & Anyan. (2023). Penerapan Media Pembelajaran Berbasis Video untuk Meningkatkan Konsentrasi Belajar Peserta Didik. *Jurnal Review Pendidikan dan Pengajaran*, 6(2), 166–172. <http://journal.universitaspahlawan.ac.id/ondex/php/jrpp>
- Hasanah, U. H., Santi, D. E., & Muhid, A. (2022). Proyek Video Sebagai Media Pembelajaran Untuk Meningkatkan Kreativitas Siswa: a Literature Review. *Jurnal Education and ...*, 10(3), 386–393. <http://journal.ipts.ac.id/index.php/ED/article/view/4104%0Ahttp://journal.ipts.ac.id/index.php/ED/article/download/4104/2636>
- Melisa, A. D., & Fadlan, M. N. (2023). Pengembangan Video Animasi Berbantuan Doratoon pada Tema Makanan Sehat di Kelas V Sekolah Dasar. *EDUKASIA: Jurnal Pendidikan dan Pembelajaran*, 4(2), 901–908. <http://jurnaledukasia.org>