



Efektivitas Metode Permainan Gambar Tebak untuk Meningkatkan Pengetahuan Gizi Seimbang pada Anak Usia Dini

Soepri Tjahjono Moedji Widodo*¹, Yoca Aprillia², Metty³

^{1,2,3}Universitas Respati Yogyakarta, Indonesia

E-mail: soeprij@gmail.com

Article Info	Abstract
Article History Received: 2023-05-22 Revised: 2023-06-15 Published: 2023-07-09	<p>Children who are malnourished will experience developmental delays. The high nutritional problems of children in Indonesia will have an impact on their physical and mental growth. PAUD children are children who occupy a golden age and their daily lives are synonymous with various games. Games are a way to acquire knowledge for children. Games require nimble activities, besides that, PAUD children are still developing. The existence of this phenomenon causes PAUD children to need high nutritional intake. Learning methods that can be applied to early childhood, one of which is through playing. Learning while playing can be fun and entertaining for children. Playing for children is a fun activity. The purpose of this study was to determine the effectiveness of the application of the guessing game method to increase knowledge of balanced nutrition in early childhood at Tunas Bangsa Early Childhood Education, Catur Tunggal, Depok, Sleman. This research method is quasi-experimental with the early childhood population at Tunas Bangsa PAUD, Catur Tunggal, Depok, Sleman. The sample is taken. Data were analyzed univariately to see the characteristics of the respondents and each variable. The results of this study indicate that the level of knowledge of children, most of whom are in the good category, increased by 8 respondents (40%) to 14 respondents (70%), t test per test and post ter significantly by 0.005. The conclusion of this study is that there is an increase the number of children with good knowledge and a decrease in the number of children with less knowledge after being given the intervention.</p>
Keywords: <i>Game Method;</i> <i>Guess the Picture;</i> <i>Balanced Nutrition.</i>	

Artikel Info	Abstrak
Sejarah Artikel Diterima: 2023-05-22 Direvisi: 2023-06-15 Dipublikasi: 2023-07-09	<p>Anak yang kekurangan gizi akan mengalami keterlambatan tumbuh kembang. Tingginya masalah gizi anak-anak di Indonesia akan berdampak pada pertumbuhan fisik dan mental mereka. Anak PAUD merupakan anak yang menempati masa keemasan dan kesehariannya identik dengan berbagai permainan. Permainan adalah cara untuk memperoleh pengetahuan bagi anak-anak. Permainan membutuhkan kegiatan yang cekatan, selain itu anak PAUD juga masih dalam tumbuh kembangnya. Adanya fenomena ini menyebabkan anak-anak PAUD membutuhkan asupan nutrisi yang tinggi. Metode pembelajaran yang dapat diterapkan pada anak usia dini, salah satunya melalui bermain. Belajar sambil bermain bisa menyenangkan dan menghibur bagi anak-anak. Bermain untuk anak-anak adalah kegiatan yang menyenangkan. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui efektivitas penerapan permainan metode tebak gambar untuk meningkatkan pengetahuan gizi seimbang pada anak usia dini di PAUD Tunas Bangsa, Catur Tunggal, Depok, Sleman. Metode penelitian ini yakni kuasi-eksperimental dengan populasi anak usia dini di PAUD Tunas Bangsa, Catur Tunggal, Depok, Sleman. Sampel diambil sampelnya. Data dianalisis secara univariat untuk melihat karakteristik responden dan masing-masing variabel. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa tingkat pengetahuan anak-anak yang sebagian besar berada dalam kategori baik meningkat sebesar 8 responden (40%) menjadi 14 responden (70%), uji t test per test dan post ter signifikan sebesar 0,005 Kesimpulan penelitian ini adalah terjadi peningkatan jumlah anak dengan pengetahuan yang baik dan terjadi penurunan jumlah anak dengan pengetahuan yang kurang setelah diberikan intervensi.</p>
Kata kunci: <i>Metode Permainan;</i> <i>Tebak Gambar;</i> <i>Gizi Seimbang.</i>	

I. PENDAHULUAN

Pendidikan Anak Usia Dini akhir-akhir ini berkembang pesat dan telah menjadi tren pendidikan di Indonesia seperti Kelompok Bermain, Taman Kanak-kanak, dan Pendidikan Anak Usia Dini (PAUD). PAUD merupakan

pendidikan paling dasar dan menempati posisi sebagai *golden age* dan sangat strategis dalam meningkatkan derajat kesehatan dan gizi (Anang, 2018). Perkembangan dan otak paling pesat berkembang dalam lima tahun pertama kehidupan, untuk saat ini sangat penting untuk

memenuhi nutrisi yang baik dan berkualitas dengan menilai dari status gizi anak. Status gizi akan mempengaruhi tingginya risiko penyakit menular dan tidak menular dan mempengaruhi sejak anak usia dini hingga usia lanjut (Kemenkes, 2021).

Makanan yang dikonsumsi oleh anak akan mempengaruhi kondisi gizinya karena pasokan nutrisi merupakan salah satu faktor yang berkaitan dengan status gizi anak (Anggraeni, 2021). Indonesia saat ini sedang mengalami *beban gizi ganda*, di satu sisi mengalami obesitas, namun di sisi lain mengalami masalah gizi buruk yang terjadi pada saat yang bersamaan, kejadian ini tidak hanya terjadi pada tingkat populasi dan individu tetapi juga pada tingkat rumah tangga (Astuti, 2020). Status gizi anak merupakan hal penting yang harus diketahui oleh setiap orang tua sebagai parameter kesehatan, asupan gizi yang seimbang akan berdampak pada tumbuh kembang anak karena selain pola makan yang tidak seimbang, kurang aktivitas fisik juga menjadi penyebab obesitas (Amirullah, 2020). Prevalensi obesitas pada anak meningkat dari 14,8% pada tahun 2013 menjadi 21,8%. Demikian juga prevalensi obesitas mengalami peningkatan dari 11,5% tahun 2013 menjadi 13,6%, selain masalah gizi yang diketahui pada tahun 2018 terdapat 17,7% kasus malnutrisi dan jumlahnya terdiri dari 3,9% malnutrisi dan 13,8% malnutrisi (Wening, 2019).

Berat badan kurang merupakan kondisi gizi buruk yang dapat meningkatkan risiko kematian, dan akan mempengaruhi tumbuh kembang anak (Rida, 2022). Hasil surveilans gizi tahun 2020 pada kegiatan pemantauan pertumbuhan dengan pengukuran berat badan menurut usia diperoleh di Provinsi Daerah Istimewa Yogyakarta (DIY) berat badan sangat kurang dari 1,3% dan berat badan kurang dari 6,7%, disamping itu prevalensi lemak tercatat sebesar 6,01%. Semua angka tersebut menunjukkan bahwa DIY memiliki beban ganda pada masalah status gizi di sisi lain juga masih banyak kasus malnutrisi (Kemenkes, 2021)

Anak yang tidak mendapatkan nutrisi yang baik tentu akan mengalami keterlambatan tumbuh kembang. Dampak masalah gizi bagi anak terbagi menjadi dua hal, yaitu dampak jangka pendek seperti kematian, nyeri dan cacatan, terkait dengan dampak jangka panjang, yang akan mempengaruhi tinggi badan, kognitif, ekonomi, reproduksi, penyakit tidak menular (metabolik dan kardiovaskular) (Puspita, 2021). Malnutrisi adalah kondisi di mana seseorang

dinyatakan kekurangan gizi, bisa jadi karena balita tidak mau makan, tidak adanya makanan bergizi atau ketidakmampuan orang tua membeli makanan bergizi untuk balitanya. Malnutrisi adalah bentuk malnutrisi terburuk atau akut yang disebabkan oleh rendahnya tingkat konsumsi energi, protein dan makanan sehari-hari dan terjadi dalam jangka waktu yang lama, ditandai dengan kondisi gizi atau kondisi fisik yang sangat tipis (diukur dengan berat versus tinggi badan). Kekurangan gizi akan menjadi penyebab tidak langsung atau mendasar dan membentuk lingkaran yang langgeng jika tidak segera ditangani (Sugandi, 2019).

Pendidikan untuk anak dimulai dari rumah, di lembaga PAUD atau TK serta lingkungan sekitar. Media pembelajaran yang menggunakan gambar dapat membangkitkan semangat belajar siswa, sehingga pembelajaran dapat berlangsung dengan menyenangkan (Novita, 2019). Dalam memilih metode pendidikan, harus diingat ukuran kelompok sasaran serta tingkat pendidikan sasaran. Metode pendidikan menjadi berguna tergantung pada ukuran target ekstensi. Sasaran dari penyuluhan ini adalah Anak Usia Dini yang memiliki sifat dasar suka bermain karena di dalamnya terdapat dorongan batin dan dorongan untuk mengembangkan diri sehingga peran bermain dalam perkembangan anak sangat penting (Nurwita, 2019).

Salah satu media pembelajaran yang dapat membangkitkan semangat siswa dalam mengikuti kegiatan pembelajaran adalah permainan (games) dan salah satu media permainan yang cocok digunakan untuk anak usia prasekolah adalah menebak-nebak gambar. Ada banyak metode pembelajarannya yang dapat diterapkan pada anak usia dini, salah satunya melalui bermain. Belajar sambil bermain bisa menyenangkan dan menghibur bagi anak-anak. Usia dini adalah waktu yang mudah untuk dapat menerapkan nutrisi yang baik. Gizi ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan, sikap, dan praktik gizi sehari-hari bagi anak usia dini. Anak usia dini memahami pentingnya gizi sehat dan seimbang, namun dari kehidupan sehari-hari mereka masih belum mempraktikkan makanan sehat dan seimbang, sehingga informasi ini sangat penting bagi orang tua, guru pendidikan anak usia dini, dan manajer PAUD untuk menentukan anak mempraktikkan gizi sehat dan seimbang serta sikap positif dari gaya hidup sehat (Davidson, 2018). Permainan merupakan salah satu cara untuk menimba ilmu bagi anak-anak di bidang kesehatan, khususnya gizi.

Permainan biasanya membutuhkan kegiatan yang lebih cekatan, selain itu anak PAUD juga masih dalam tumbuh kembangnya. Adanya fenomena seperti ini menyebabkan anak PAUD membutuhkan asupan gizi yang tinggi (Kuswanto, 2022).

Media gambar menjadi rujukan pertama karena anak prasekolah masih memiliki keterbatasan kognitif dan bahasa yang belum optimal dibandingkan dengan jenjang lanjut. Gambar media menjadi jembatan bagi apa yang disampaikan peneliti dapat diterima oleh anak-anak. Selain itu, tren penggunaan game di kalangan anak-anak semakin meningkat. Menurut perkiraan 32% pengguna game berusia di bawah 15 tahun yang menghabiskan 2-3 jam sehari. Permainan gambar tebak memberikan informasi tentang gizi seimbang dan komponen-komponen di dalamnya agar anak dapat memahami jenis makanan dan aktivitas yang harus dilakukan agar tetap sehat (Fatmasari, 2019). Untuk itu diperlukan hasil permainan tebak-tebakan gambar yang dilakukan anak untuk menilai bagaimana tepatnya anak memilih dan menentukan gambar yang sesuai dengan pesan gizi seimbang sehingga kategori tersebut diketahui. Pengetahuan memilikidi.

II. METODE PENELITIAN

Jenis penelitian ini bersifat kuantitatif dengan desain penelitian *kuasi-eksperimental*. Populasi dalam penelitian ini adalah anak-anak yang belajar di PAUD Tunas Bangsa, Catur Tunggal, Depok, Sleman. Metode pengambilan sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah teknik *sampling jenuh*. Jumlah sampel dalam penelitian ini sebanyak 20 anak PAUD Tunas Bangsa, Depok, Sleman. Instrumen dalam penelitian ini berupa media gambar, dimana anak menebak gambar dan menentukan gambar mana yang cocok untuk gizi seimbang, selain itu juga menggunakan kuesioner yang diisi langsung oleh anak dengan menentukan gambar yang menjadi pesan gizi seimbang menggunakan warna. Pilihan jawaban kuesioner terdiri dari benar dan salah. Responden yang menjawab pertanyaan yang benar bernilai 1 dan menjawab salah bernilai 0.

Kisaran nilai yang mungkin diperoleh dalam menjawab pertanyaan adalah 0-20. Responden akan dikategorikan memiliki tingkat pengetahuan menurut kategori baik jika mampu menjawab dengan benar dengan persentase nilai 76-100%, cukup jika mampu menjawab dengan benar dengan persentase 60-75% dan kurang jika mampu menjawab dengan benar dengan

persentase < 60 nilai. Penelitian ini menggunakan analisis univariat dan akan melihat distribusi frekuensi variabel yang diteliti dan dianalisis secara deskriptif berupa frekuensi dan persentase.

III. HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian

Hasil penelitian berupa data demografi responden dan hasil penelitian pengetahuan anak tentang gizi seimbang di PAUD Tunas Bangsa, Depok, Sleman yang diperoleh dari pengisian kuesioner oleh responden.

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Karakteristik Demografis Responden (n=20)

Karakteristik	Frekuensi (f)		Persentase (%)
	Bunyi	Anak perempuan	
Umur:			
4-5 tahun	6	6	60%
2-3 tahun	4	4	40%
Seluruh			100%

Sumber: Data Primer

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Karakteristik Demografis Responden (n=20)

Karakteristik	Frekuensi (f)	Persentase (%)
Jenis kelamin:		
Bunyi	10	50%
Anak perempuan	10	50%
Seluruh		100%

Sumber: Data Primer

Tabel 3. Hasil uji-T

Variabel	Jumlah-t	Sig. (2-ekor)
Pre test - Pasca tes	-3,133	0,005

Berdasarkan hasil penelitian, mayoritas responden memiliki pengetahuan yang baik. Pengetahuan adalah hasil dari mengetahui dan terjadi setelah orang merasakan suatu objek tertentu. Penginderaan terjadi karena panca indera manusia adalah panca indera penglihatan, penciuman, sentuhan, perasa dan pendengaran. Sebagian besar pengetahuan manusia itu diperoleh melalui mata dan telinga (Darsini, 2019).

B. Pembahasan

Menurut Permendikbud 137 Tahun 2014 tentang Standar Nasional PAUD, Pendidikan Anak Usia Dini adalah upaya pembinaan yang ditujukan kepada anak sejak lahir sampai dengan usia 6 (enam) tahun yang dilakukan melalui penyediaan desain pendidikan untuk membantu tumbuh kembang jasmani dan

rohani (Permendikbud, 2014). Berdasarkan hasil penelitian, mayoritas responden berada pada rentang usia 4-5 tahun, yaitu 12 responden (60%). Sebagai upaya untuk menambah pengetahuan, penggunaan media akan memudahkan penyampaian dan penerimaan informasi. Berdasarkan analisis yang dilakukan terhadap hasil penelitian, ditemukan adanya perbedaan yang nyata antara sebelum dan sesudah diberikan permainan tebak-tebakan, yang dibuktikan dengan nilai sig. (2-tailed) sebesar $0,005 < 0,05$.

Permainan adalah setiap kontes yang dilakukan antara pemain yang berinteraksi satu sama lain sesuai dengan aturan tertentu yang ditetapkan untuk mencapai tujuan. Bermain adalah kegiatan dengan atau tanpa menggunakan sesuatu di mana kesenangan, informasi, dan bahkan imajinasi diberikan kepada sesuatu. Permainan menebak gambar adalah *permainan universal*, yang dilakukan oleh sekelompok orang (Izatusholihah, 2021). Permainan menebak gambar bukan hanya permainan, tetapi dalam permainan ini anak-anak juga bisa belajar. Dengan permainan tebak-tebakan, anak-anak dapat menyalurkan kelebihan energi yang terkandung dalam tubuhnya saat belajar atau berlatih. Arti dari permainan ini adalah untuk dapat membangun kemampuan untuk menangkap komunikasi melalui gambar dan gerakan dan melatih penguasaan bahasa dan warna khusus untuk anak-anak usia prasekolah (Rangkuti, 2019).

Permainan menebak gambar mampu mengatasi keterbatasan dalam observasi sehingga mudah dipahami, namun kondisi tersebut masih dapat diperbaiki lebih baik lagi sehingga anak-anak di PAUD Tunas Bangsa, Depok, Sleman dapat melahirkan anak yang memiliki pengetahuan gizi seimbang. Media bermain ini dapat digunakan dalam kondisi apa pun baik di kelas, di rumah atau saat bepergian (Hanifah, 2020). Permainan menebak menggambar tidak hanya dirancang untuk meningkatkan kemampuan berpikir/kognitif anak tetapi juga meningkatkan gerakan/keterampilan motorik anak, serta kerja sama dengan orang lain dan untuk merangsang daya pikir anak termasuk kemampuan untuk berkonsentrasi dan memecahkan masalah terhadap perubahan pengetahuan dan tindakan.

IV. SIMPULAN DAN SARAN

A. Simpulan

Berdasarkan dari hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa metode permainan tebak gambar terbukti menaikkan pengetahuan tentang gizi seimbang. Metode permainan tebak gambar efektif meningkatkan pengetahuan tentang gizi seimbang.

B. Saran

Saran untuk dapat mengembangkan penelitian ini serta menerapkan metode permainan tebak gambar karena dinilai efektif.

DAFTAR RUJUKAN

- Anang Firmansyah, and Budi Mahardika. (2018). *Introduction to Management*. Yogyakarta. DEEPUBLISH.
- Amirullah, A., Son, A. T. A., & Al Kahar, A. A. D. (2020). Deskripsi status gizi anak usia 3 hingga 5 tahun selama masa Covid-19. *Murhum: jurnal pendidikan anak usia dini*, 1(1), 16-27.
- Anggraeni, L. D., Toby, Y. R., & Rasmada, S. (2021). Analisis Asupan Gizi Status Gizi Balita. *Jurnal Kesehatan Faletahan*, 8(02), 92-101.
- Astuti, N. F. W., & Huriyati, E. (2020). Prevalensi dan faktor-faktor yang berhubungan dengan terjadinya beban gizi ganda pada keluarga di Indonesia.
- Darsini, D., Fahrurrozi, F., & Cahyono, E. A. (2019). Pengetahuan; Ulasan Artikel. *Jurnal Keperawatan*, 12(1), 13-13.
- Davidson, S.M., Cesilia., dan Khomsan Ali. (2018). Kepadatan dan morbiditas gizi dan hubungannya dengan status gizi anak usia prasekolah pedesaan. *JURNAL MKMI*.
- Fatmasari, D., Purba, A., & Salikun, S. (2019). Media permainan menebak gambar efektif dalam meningkatkan pengetahuan dan tindakan menyikat dibandingkan dengan buklet media. *Jurnal kesehatan gigi*, 6(1), 76-79.
- Hanifah, T. M. N., & Atika, A. R. (2020). Mengembangkan bahasa reseptif anak usia dini melalui menebak-nebak gambar. *CERIA (Adaptive Innovative Responsive Energetic Smart)*, 3(3), 196-204.

- Izatusholihah, Y., & Muslihin, H. Y. (2021). Game Tebak-tebakan Gambar dalam Merangsang Karakter Kepercayaan Diri Anak Usia Dini. *ECE Lectura: Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 5(01), 71-80.
- Kementerian Kesehatan RI. (2021). *Profil Kesehatan Indonesia 2020*.
- Kuswanto, C. W., Pratiwi, D. D., & Denata, G. Y. (2022). Adanya permainan tradisional sebagai aktivitas fisik anak usia dini pada generasi alpha. *TK: Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini Islam*, 5(1), 21-35.
- Mendikbud Nomor 146 Tahun 2014 tentang Kurikulum PAUD 2013
- Novita, L., Sukmanasa, E., & Pratama, M. Y. (2019). Penggunaan media pembelajaran video pada hasil belajar siswa SD. *Jurnal Pendidikan Dasar Indonesia*, 3(2), 64-72.
- Nurwita, S. (2019). Pemanfaatan Media Puzzle dalam Pengembangan Keterampilan Motorik Halus Anak di PAUD Aiza, Kabupaten Kepahiang. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 3(2), 803-810.
- Puspita, Widya Ayu. (2021). *Kesehatan & Gizi Anak Usia Dini*. Surabaya. Badan Akreditasi Nasional Pendidikan Anak Usia Dini dan Pendidikan Anak Usia Dini dan Pendidikan Nonformal
- Rangkuti, I. P. (2019). *Pengaruh Media Tebak Citra terhadap Kecerdasan Visual-Spasial Anak Usia 5-6 Tahun di Desa RA Al-Musthafawiyah Sidorejo, Kabupaten Medan Tembung, Tahun Akademik 2018/2019* (Disertasi doktor, Universitas Islam Negeri Sumatera Utara).
- Rida, N., Renyoet, B. S., & de Fretes, F. (2022). Gambaran Parenting pada Balita dan Diare dengan Berat Badan di Kota Salatiga. *JURNAL GIZI DAN KESEHATAN*, 14(1), 169-181.
- Sugandi, PBB, Harliana, H., & Mukidin, M. (2019). Sistem Pakar Diagnosis Malnutrisi Balita Dengan Faktor Kepastian. *Jurnal Ilmiah Intech: Jurnal Teknologi Informasi UMUS*, 1(02), 75-85.
- Wening, L. P., Pusparini, P., Par'i, H. M., Hebat, F., & Faiqotunnisa, F. (2019). Peran Media Disk MP-ASI dalam Meningkatkan Pengetahuan dan Sikap Ibu Hamil tentang Menyusui. *Jurnal Penelitian Kesehatan Poltekkes Depkes Bandung*, 11(1), 88-96.