

MODEL EDUKASI GIZI DENGAN MEDIA BUKU MEWARNAI UNTUK SISWA PAUD DI KELURAHAN OEBA

Juni Gressilda Louisa Sine

Program Studi Gizi Poltekkes Kemenkes Kupang
Jalan RA Kartini Kelapa Lima, Kota Kupang, NTT
Email: juni.gressilda@gmail.com

ABSTRACT

Nutrition education should start at an early age to build healthy eating patterns or habits. The most effective education is given to children aged two to six years. This education is not only carried out at home, but also in educational institutions, including at an early age. Coloring books are one of the educational media that can be used to apply nutritional knowledge to children aged 2-6 years. The purpose of this study was to find out that the nutritional education model with coloring book media could increase the knowledge of nutrition in early childhood. The design of this research is a qualitative study which was analyzed with a descriptive approach. This research was conducted at Early Childhood Education in Kelurahan Oeba. The subjects of the study were early childhood students aged 5-6 years as many as 13 people. In addition, this research also involved the parents of early childhood students and early childhood teachers. Types and sources of data used are sourced from primary data and secondary data. Primary data was obtained from observations and direct interviews with parties related to the field of research. Secondary data is obtained from supporting data for Early Childhood Education. The nutritional knowledge of PAUD participants became better after the provision of nutrition education materials with coloring books. PAUD students' knowledge of the types and functions of nutrients is better after receiving nutritional material through the coloring books that have been developed. Coloring books can be used as an educational medium to increase children's nutritional knowledge by coloring pictures of food based on their nutritional group. Coloring books can be an alternative to teacher handbooks in early childhood education in increasing knowledge of early childhood nutrition that can be included in the existing curriculum. Coloring books should not be all in the form of pictures, but given descriptions of pictures in the form of writing. It is intended that children can simultaneously learn letter recognition and reading.

Keywords: nutrition education model, colouring books, early childhood education

ABSTRAK

Edukasi gizi sebaiknya dimulai sejak usia dini untuk membangun pola atau kebiasaan makan yang sehat. Pemberian edukasi paling efektif diberikan pada anak berusia dua hingga enam tahun. Edukasi tersebut tidak hanya dilakukan di rumah, tetapi juga di lembaga pendidikan termasuk usia dini. Buku mewarnai merupakan salah satu media edukasi yang dapat digunakan dalam menerapkan pengetahuan gizi pada anak usia 2-6 tahun. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui model edukasi gizi dengan media buku mewarnai dapat menambah pengetahuan gizi pada anak usia dini. Desain penelitian ini adalah studi kualitatif yang dianalisis dengan pendekatan deskriptif. Penelitian ini dilaksanakan di Paud Grow Kids di Kelurahan Oeba. Subyek penelitian adalah siswa Paud usia 5 – 6 tahun sebanyak 13 orang. Selain itu penelitian ini juga melibatkan orangtua siswa paud dan guru paud. Jenis dan sumber data yang digunakan bersumber dari data primer dan data sekunder. Data primer diperoleh dari hasil pengamatan dan hasil wawancara langsung dengan pihak-pihak yang terkait dengan bidang penelitian. Data sekunder diperoleh dari data dukung Paud. Pengetahuan gizi anak peserta PAUD menjadi lebih baik setelah pemberian materi edukasi gizi dengan buku mewarnai. Pengetahuan siswa PAUD tentang jenis dan fungsi zat gizi lebih baik setelah mendapat materi gizi melalui buku mewarnai yang telah dikembangkan. Buku mewarnai dapat digunakan sebagai media edukasi untuk menambah pengetahuan gizi anak dengan cara mewarnai gambar makanan berdasarkan kelompok zat gizinya. Buku mewarnai bisa menjadi alternatif untuk buku pegangan guru di Paud dalam meningkatkan pengetahuan gizi anak usia paud yang dapat dimasukkan dalam kurikulum yang sudah ada. Buku mewarnai sebaiknya tidak semuanya berupa gambar, tapi diberikan keterangan gambar yang berupa tulisan. Hal ini ditujukan agar anak dapat sekaligus belajar pengenalan huruf dan membaca.

Kata kunci: model edukasi gizi, buku mewarnai, pendidikan anak usia dini

PENDAHULUAN

Edukasi gizi sebaiknya dimulai

sejak usia dini untuk membangun pola atau kebiasaan makan yang sehat.

Pendidikan usia dini mencakup rentang usia 0-6 (Depdiknas RI, 2010). Memaksakan anak untuk makan makanan yang bergizi merupakan cara yang tidak efektif. Penysadaran melalui edukasi gizi sejak dini pada anak-anak akan menumbuhkan rasa cinta terhadap makanan bergizi. Hal ini akan membuat anak tidak akan merasa terpaksa untuk makan makanan bergizi karena mereka sudah mengerti bahwa makanan bergizi dibutuhkan oleh tubuh mereka.

Pemberian edukasi paling efektif diberikan pada anak berusia dua hingga enam tahun. Edukasi tersebut tidak hanya dilakukan di rumah, tetapi juga di lembaga pendidikan termasuk usia dini (Kompas, 2013). Hasil penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa edukasi gizi yang sudah dilakukan selama ini hanya ditujukan pada ibu si anak. Alat media edukasi gizi dibuat untuk menyebarkan pendidikan gizi pada anak usia dini atau siswa PAUD (Faisal, 2002). Media edukasi tersebut dapat berupa kegiatan yang memberi kesempatan kepada anak untuk bereksplorasi dan bereksperimen, sehingga dapat memunculkan inisiatif, kemandirian dan kreativitas anak, serta kegiatan yang dapat meningkatkan pengertian, konsentrasi dan mengembangkan kebiasaan yang baik (Yuliana, 2007).

Buku mewarnai merupakan salah satu media edukasi yang dapat digunakan dalam menerapkan pengetahuan gizi pada anak usia 2-6 tahun. Beberapa penelitian menyatakan bahwa sebaiknya anak-anak diperkenalkan penggunaan krayon dan buku mewarnai sebelum mulai sekolah sehingga dapat memaparkan anak-anak pada pengalaman pendidikan dan seni sejak dini. Dengan mewarnai, anak bisa mengasah pikiran artistik dan keterampilan motoriknya. Dalam proses mewarnai, penggunaan krayon memfasilitasi koordinasi tangan dan mata yang sangat penting untuk pelatihan menggunakan alat tulis nantinya, merangsang anak untuk terpapar pada

berbagai media cetak untuk keterampilan membaca, dan mendorong imajinasi anak (Faisal, 2002).

Hasil penelitian memperlihatkan bahwa anak-anak memilih mewarnai sebagai kegiatan favoritnya. Dengan mewarnai akan menumbuhkan pengalaman pribadi yang lebih besar pengaruh positifnya, misalnya: bahagia, baik, dan menyenangkan, dibanding pengaruh negatif, misalnya: buruk dan sedih. Selain itu, buku mewarnai harganya relatif murah sehingga dapat dijangkau oleh banyak orang (Sudono, 2006). Dengan mewarnai gambar, anak dapat belajar sambil bermain. Upaya pengembangan anak harus dilakukan melalui kegiatan bermain agar tidak membuat anak kehilangan masa bermainnya. Bermain adalah suatu kegiatan yang dilakukan dengan atau tanpa mempergunakan alat yang menghasilkan pengertian atau memberikan informasi, memberikan kesenangan maupun imajinasi pada anak (Sudono, 2006). Berdasarkan hal tersebut maka tujuan penelitian adalah untuk memberikan Pendidikan Gizi dengan media buku mewarnai sebagai media edukasi gizi untuk peserta PAUD. Selain itu juga untuk menilai daya terima dan aplikasi media edukasi gizi tersebut pada peserta PAUD.

BAHAN DAN METODE

Desain penelitian ini adalah studi kualitatif yang dianalisis dengan pendekatan deskriptif. Penelitian ini dilaksanakan di Paud Grow Kids di Kelurahan Oeba pada bulan Agustus - Oktober 2018.

Subyek penelitian adalah siswa Paud usia 5 – 6 tahun sebanyak 13 orang. Selain itu penelitian ini juga melibatkan orangtua siswa paud dan guru paud.

Jenis dan sumber data yang digunakan dalam penelitian ini bersumber pada data primer dan data sekunder. Data primer diperoleh dari hasil pengamatan dan hasil wawancara langsung dengan pihak-pihak yang terkait dengan bidang penelitian.

Berikut adalah penjelasan metode pengumpulan data primer yang dilakukan :

a. Observasi, yaitu melakukan pengamatan langsung hal-hal yang dilakukan dalam mendukung penelitian.

b. Wawancara, yaitu melakukan proses tanya jawab dengan beberapa subyek penelitian.

c. Diskusi, yaitu melakukan wawancara mendalam dan bertukar pikiran.

Data sekunder diperoleh dari data dukung/ buku induk siswa Paud, selain itu data sekunder diperoleh dari studi kepustakaan (buku, jurnal, internet dan literatur yang relevan).

HASIL DAN PEMBAHASAN

Survei awal menunjukkan bahwa anak-anak membutuhkan media edukasi yang dapat memberikan informasi tentang makanan sehat dan bergizi. Untuk mengetahui pengetahuan gizi anak, maka yang ditanyakan melalui pertanyaan makanan sehat dan bergizi adalah makanan yang mengandung triguna makanan yaitu karbohidrat, protein, vitamin dan mineral. Dalam menjawab pertanyaan tersebut, pada awalnya anak-anak ini terdiam. Namun, ketika digali lebih jauh, beberapa anak menjawab makanan sehat dengan menyebutkan jenis-jenis makanan dan minuman yang mereka kenal dalam keseharian seperti: *nasi, susu, kangkung, ikan, daging, air putih*, bahkan ada yang menjawab dengan: *supaya pintar, supaya kuat, supaya kenyang*. Dari jawaban mereka terlihat bahwa mereka menjawab pertanyaan dengan asal saja.

Ketika ditanyakan tentang jenis-jenis makanan berdasarkan triguna makanan, tidak ada yang seoranganpun yang dapat menjawab dengan benar. Sebagian besar tidak menjawab pertanyaan, dan hanya beberapa anak menjawab dengan: *“makanan bergizi”* dan *“supaya sehat”* untuk jenis makanan karbohidrat, *“makanan sehat”* dan *“untuk besar dan tinggi”* untuk jenis makanan protein, *“supaya kuat”* dan *“supaya bisa BAB”* dan *“supaya sehat”* untuk

makanan yang mengandung vitamin mineral.

Akan tetapi, setelah diberikan materi gizi melalui buku mewarnai, terlihat bahwa pengetahuan anak menjadi lebih baik, seperti mereka telah mengenal istilah vitamin. Selain itu juga jenis makanan dan minuman yang disebutkan lebih terarah pada makanan yang bergizi seperti yang mereka lihat dalam buku mewarnai. Ketika ditanyakan makanan sehat dan bergizi, mereka tidak lagi dengan asal menyebutkan makanan dan minuman seperti yang biasa mereka temui dalam keseharian mereka, misalnya kangkung atau air putih. Begitu juga bila dilihat dari respon ketika menjawab pertanyaan, mereka bisa dengan cepat menjawab pertanyaan yang diajukan dan jumlah anak yang menjawab lebih banyak dibandingkan ketika sebelum terpapar oleh media edukasi gizi buku mewarnai.

Pengetahuan siswa paud tentang fungsi zat gizi bagi tubuh sebagian ada yang berani untuk menjawab, ada juga yang malu menjawab dan ada pula yang tidak mau menjawab. Untuk fungsi karbohidrat, hanya 3 anak yang menjawab *supaya sehat, supaya kuat, supaya tidak sakit*, dan sisanya tidak menjawab. Untuk fungsi protein, Sebagian besar dapat memberikan jawaban walaupun dengan jawaban yang kurang tepat, yaitu *supaya kuat, supaya kenyang, supaya tidak sakit*.

Pertanyaan yang ditanyakan kepada siswa paud untuk fungsi lemak, Sebagian besar tidak dapat memberikan jawaban, namun ada 1 anak yang memberikan jawaban *“mama bilang lemak bisa buat orang gemuk”* sedangkan untuk fungsi vitamin dan mineral hampir semua tidak bisa menjawab.

Identifikasi Materi Edukasi Gizi dalam Buku Mewarnai

1. Wawancara Kelompok Orang Tua

Jenis makanan yang disukai anak sangat beragam. Pada kelompok bahan makanan yang mengandung karbohidrat, rata-rata anak-anak mengkonsumsi: nasi,

mie, jagung dan roti. Jenis makanan yang mengandung protein yang dipilih anak ialah daging (ayam, babi dan sapi), telur, ikan, tahu, tempe, sosis, dan nugget. Makanan yang mengandung vitamin dan mineral terdiri dari sayuran dan buah. Jenis sayuran yang dipilih anak yaitu: kangkung, bayam, wortel, marungga. Buah-buahan yang banyak dipilih anak ialah jeruk, lengkeng, apel, pisang, mangga, semangka, papaya.

Kebiasaan makan anak sehari-hari diperoleh dari hasil pengumpulan data pada orang tua siswa paud. Dari hasil wawancara tersebut diperoleh informasi bahwa hampir semua anak melakukan sarapan/makan pagi. Frekuensi makan anak kebanyakan adalah 3 kali sehari walaupun ada juga yang menjawab 2 kali sehari. Pada Jenis makanan yang biasa dimakan anak adalah sebagai berikut:

- a. Jenis sarapan/makan pagi: nasi goreng, bubur ayam, nasi kuning, nasi ayam/ sosis goreng, nasi dan telur dadar, kue (donat, roti goreng, roti kukus, roti meses keju), susu, teh manis.
- b. Jenis makan siang : Nasi, lauk pauk (ayam, telur, tahu, tempe, nugget, ikan goreng, sayur sop, kangkung, bayam, marungga) nasi goreng, mie instan, mie bakso.
- c. Jenis makan malam : Nasi, lauk-pauk (ayam, telur, tahu, tempe, nugget, ikan goreng, sayur sop, kangkung, bayam, marungga).
- d. Jenis makanan selingan : Roti, susu, biskuit, coklat, kue, bakso, buah, keripik singkong, donat, pudding coklat.

Dalam wawancara juga diperoleh informasi bahwa hampir semua anak punya kebiasaan jajan. Jenis makanan yang biasa dibeli adalah snack ringan, wafer/biskuit, jelly, es krim, salome, burger, susu, teh botol.

2. Wawancara Kelompok Guru PAUD

Media edukasi gizi yang ada di PAUD saat ini hanya berupa poster dengan gambar buah dan sayur serta nama buah dan sayurnya. Pengenalan tentang

buah dan sayur juga dilakukan dengan menggunting atau membentuk gambar buah, sayur, dan gambar makanan lainnya yang kemudian ditempelkan di dinding kelas. Saat ini, materi edukasi gizi yang membahas tentang triguna makanan belum ada di PAUD, sehingga anak belum diberikan materi tentang penggolongan atau pengelompokan sumber makanan dan fungsi zat gizi. Oleh karena itu, pengenalan tentang karbohidrat, protein, vitamin, dan mineral belum diajarkan.

Selain itu, guru PAUD juga mengenalkan berbagai macam makanan dengan cara meminta anak membawa makanannya sendiri ke PAUD untuk kemudian dijelaskan nama makanan tersebut dan kegunaannya. Terkadang penjelasannya diberikan dengan cara bernyanyi atau bercerita. Akan tetapi, penjelasan tersebut hanya sebatas pengenalan makanan saja, tidak sampai ke kandungan gizinya. Bentuk pengajaran di sekolah PAUD sekarang ini ialah tematik dan sentra, yaitu mata pelajaran yang berfokus pada satu materi, dan setiap minggu temanya berubah-ubah. Sebelumnya, bentuk pengajaran berupa kurikulum yang didalamnya terdapat bahasan mengenai makanan 4 sehat 5 sempurna. Akan tetapi, untuk saat ini fokus ke satu jenis makanan saja, misalnya, tentang pepaya, maka akan dikupas semua tentang pepaya, mulai dari pengenalan pohonnya, buahnya, jenisnya.

Dalam pembentukan buku mewarnai sebagai media edukasi gizi, menurut pendapat guru PAUD, sebaiknya menggunakan gambar animasi. Kemudian, materi yang disajikan untuk anak PAUD dibedakan berdasarkan kelompok umur anak PAUD, yaitu berbeda antara PAUD kelompok kelas Rajawali, yang lebih kecil, dengan PAUD kelompok kelas Garuda, yang lebih besar. Menurut mereka, dalam buku mewarnai, sebaiknya tidak semuanya berupa gambar, tapi diberikan keterangan gambar yang berupa tulisan. Hal ini ditujukan agar anak dapat sekaligus belajar pengenalan huruf dan membaca yang

termasuk dalam salah satu silabus PAUD.

Tabel 1 Pengetahuan Siswa Paud tentang Penggolongan Bahan Makanan Sebelum dan Sesudah Edukasi Gizi

Pertanyaan	Sebelum	Sesudah
Apakah anak tahu tentang makanan sehat dan bergizi? Coba sebutkan!	Menjawab dengan jenis makanan yang mereka tahu seperti : <i>nasi, kangkung, wortel, ikan, daging, air putih, dan lain-lain.</i>	Kebanyakan menjawab jenis makanan yang terdapat dalam buku mewarnai seperti: <i>nasi, jagung, telur, ikan, susu, ayam, tomat, pisang, dan lain-lain.</i>
Nasi, roti, kentang, ubi, mie, termasuk jenis makanan apa?	Hampir semua tidak menjawab. Hanya 3 anak yang menjawab dengan " <i>makanan bergizi dan supaya sehat</i> "	Hampir semua menjawab " <i>Karbohidrat</i> "
Ikan, daging, tahu/ tempe, telur, susu, termasuk jenis makanan apa?	5 anak tidak menjawab dan sisanya menjawab dengan jawaban " <i>makanan sehat dan untuk besar dan tinggi</i> ".	11 anak menjawab " <i>protein</i> " dan sisanya tidak menjawab.
Minyak, mentega, susu, kelapa termasuk jenis makanan apa?	12 anak tidak menjawab dan hanya 1 anak menjawab dengan jawaban " <i>kata mamanya minum susu supaya cepat tinggi</i> "	12 anak menjawab " <i>Lemak</i> " dan 1 malu menjawab.
Sayur dan buah termasuk jenis makanan apa?	Hampir semua tidak menjawab. Hanya 1 anak yang menjawab dengan jawaban " <i>supaya bisa BAB dan supaya sehat</i> ".	9 anak menjawab " <i>vitamin dan mineral</i> ", sisanya mau menjawab.

buku mewarnai merupakan salah satu media yang berisi penjelasan tentang penggolongan bahan makanan dan fungsi dari zat-zat makanan yang terkandung didalamnya. Tujuan dari penggunaan media ini untuk menarik perhatian anak sehingga materi dapat tersampaikan dengan baik. Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa sebelum diberikan edukasi gizi melalui buku mewarnai, siswa paud menjawab makanan sehat dengan menyebutkan jenis-jenis makanan dan minuman yang mereka kenal dalam keseharian seperti: *nasi, susu, kangkung, ikan, daging, air putih*, bahkan ada yang menjawab dengan: *supaya pintar, supaya kuat, supaya kenyang*. Dari jawaban terlihat bahwa mereka hanya menjawab pertanyaan dengan asal saja. Akan tetapi, setelah diberikan materi gizi melalui buku mewarnai, terlihat bahwa pengetahuan anak menjadi lebih baik, seperti mereka telah mengenal istilah vitamin. Selain itu juga jenis makanan dan minuman yang disebutkan lebih terarah pada makanan yang bergizi seperti yang mereka lihat dalam buku mewarnai. Begitu juga bila dilihat dari respon ketika menjawab pertanyaan, mereka bisa dengan cepat menjawab pertanyaan yang diajukan dan ketepatan anak dalam menjawab pertanyaan lebih banyak dibandingkan ketika sebelum terpapar oleh media edukasi gizi buku mewarnai.

Hal ini dapat terlihat dari pengetahuan siswa tentang penggolongan bahan makanan dan zat gizi yang terkandung didalam makanan sebelum dan sesudah edukasi. Sebelum edukasi, terlihat bahwa siswa hanya menjawab pertanyaan dengan asal saja. Dalam penggolongan jenis makanan karbohidrat, hampir semua tidak menjawab, hanya 3 anak yang menjawab dengan "*makanan bergizi dan supaya sehat*". Pada penggolongan jenis makanan protein, 5 anak tidak menjawab dan sisanya menjawab dengan jawaban "*makanan sehat dan untuk besar dan tinggi*".

Tabel 2
 Pengetahuan Siswa Paud tentang Fungsi Zat Gizi
 Sebelum dan Sesudah Edukasi Gizi

Pertanyaan	Sebelum	Sesudah
Apa fungsi karbohidrat/ zat tenaga dalam tubuh kita?	Hanya 3 anak yang menjawab <i>“supaya sehat, supaya kuat, supaya tidak sakit, dan sisanya tidak menjawab”</i>	6 anak menjawab <i>“supaya ada tenaga”</i> , 5 anak menjawab <i>“supaya kuat”</i> dan 1 anak menjawab <i>“supaya tidak mengantuk dan pingsan”</i> dan 1 anak menjawab <i>“bisa lari kencang”</i>
Apa fungsi protein dalam tubuh kita?	Sebagian besar dapat memberikan jawaban walaupun dengan jawaban yang kurang tepat, yaitu <i>supaya kuat, supaya kenyang, supaya tidak sakit</i>	Sebagian besar sudah dapat memberikan jawaban dengan baik <i>“supaya bisa bertumbuh tambah tinggi”</i> , <i>“supaya tidak sakit”</i>
Apa fungsi lemak dalam tubuh kita?	Sebagian besar tidak dapat memberikan jawaban, namun ada 1 anak yang memberikan jawaban <i>“mama bilang lemak bisa buat orang gemuk”</i>	6 orang menjawab <i>“supaya tidak lapar”</i> , 2 orang menjawab <i>“supaya kuat”</i> , 2 orang menjawab <i>“supaya tidak mengantuk”</i> , 1 orang menjawab <i>“supaya tidak jatuh”</i> dan sisanya tidak menjawab.
Apa fungsi vitamin dan mineral dalam tubuh kita?	Hampir semua tidak bisa menjawab.	3 anak menjawab <i>“makan sayur banyak supaya tidak sakit”</i> , 2 anak menjawab <i>“mama bilang</i>

banyak makan sayur mata tidak buta”, 1 anak menjawab *“beta minum vitamin supaya tidak sakit”*, 5 anak menjawab *“supaya tidak gampang sakit”* dan sisanya malu menjawab

Pada penggolongan jenis makanan lemak, 12 anak tidak menjawab dan hanya 1 anak menjawab dengan jawaban *“kata mamasaya minum susu supaya cepat tinggi”*, sedangkan untuk pengetahuan mengenai penggolongan jenis makanan vitamin dan mineral, ternyata tidak ada seorang anakpun yang memberikan jawaban. Mereka terlihat bingung dan belum terlalu tahu tentang vitamin dan mineral.

Setelah edukasi terlihat bahwa pengetahuan anak menjadi lebih baik, mereka bisa dengan cepat menjawab pertanyaan yang diajukan dan ketepatan anak dalam menjawab pertanyaan lebih banyak. Dalam penggolongan jenis makanan karbohidrat, hampir semua menjawab *“Karbohidrat”*. Pada penggolongan jenis makanan protein, 11 anak menjawab *“protein”* dan sisanya tidak menjawab. Pada penggolongan jenis makanan lemak, 12 anak menjawab *“lemak”* dan 1 anak malu menjawab”, sedangkan untuk pengetahuan mengenai penggolongan jenis makanan vitamin dan mineral, 9 anak menjawab *“vitamin dan mineral”*, sisanya tidak mau menjawab. Begitupula dengan pengetahuan siswa paud tentang fungsi zat gizi bagi tubuh. Untuk fungsi karbohidrat, 6 anak menjawab *“supaya ada tenaga”*, 5 anak menjawab *“supaya kuat”* 1 anak menjawab *“supaya tidak mengantuk dan pingsan”* dan 1 anak menjawab *“bisa lari kencang”*

Untuk fungsi protein, sebagian besar sudah dapat memberikan jawaban dengan baik “*supaya bisa bertumbuh tambah tinggi*”, “*supaya tidak sakit*”. Pertanyaan berikut yang ditanyakan kepada siswa paud untuk fungsi lemak, 6 orang menjawab “*supaya tidak lapar*”, 2 orang menjawab “*supaya kuat*”, 2 orang menjawab “*supaya tidak mengantuk*”, 1 orang menjawab “*supaya tidak jatuh*” dan sisanya tidak menjawab. Sedangkan untuk fungsi vitamin dan mineral 3 anak menjawab “*makan sayur banyak supaya tidak sakit*”, 2 anak menjawab “*mama bilang banyak makan sayur mata tidak buta*”, 1 anak menjawab “*beta minum vitamin supaya tidak sakit*”, 5 anak menjawab “*supaya tidak gampang sakit*” dan sisanya malu menjawab. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan pada siswa SD di Kabupaten bogor yang menunjukkan adanya peningkatan skor pengetahuan siswa tentang sarapan setelah dilakukan intervensi KIE melalui media kartu bergambar, kartu kuartet, ular tangga, tebak gambar, TTS, leaflet dan lomba cerdas cermat (Sartika, 2012).

Penelitian Hamida,dkk (2012) juga menjelaskan salah satu media yang dapat digunakan untuk menarik perhatian anak adalah gambar. Gambar dapat menimbulkan kreatifitas anak yang beragam dalam membahasakannya. Bentuk media gambar yang dimodifikasi dengan berbagai metode telah dikembangkan dunia pendidikan dalam menyampaikan pesan yang bertujuan meningkatkan pengetahuan, sikap dan ketrampilan anak.

KESIMPULAN

Pengetahuan siswa tentang jenis dan fungsi zat gizi lebih baik setelah mendapat materi gizi melalui buku mewarnai yang telah dikembangkan. Buku mewarnai dapat digunakan sebagai media edukasi untuk menambah pengetahuan gizi anak dengan cara mewarnai gambar makanan berdasarkan kelompok zat gizinya.

SARAN

Buku mewarnai bisa menjadi alternatif untuk buku pegangan guru di Paud dalam meningkatkan pengetahuan gizi anak usia paud yang dapat dimasukkan dalam kurikulum yang sudah ada, sehingga bisa diberikan secara berulang agar pengetahuan anak tentang jenis dan fungsi zat gizi menjadi lebih baik sejak usia dini.

Buku mewarnai sebaiknya tidak semuanya berupa gambar, tapi diberikan keterangan gambar yang berupa tulisan. Hal ini ditujukan agar anak dapat sekaligus belajar pengenalan huruf dan membaca yang termasuk dalam salah satu silabus PAUD.

UCAPAN TERIMAKASIH

Terima kasih kami ucapkan kepada semua pihak yang telah membantu jalannya pelaksanaan penelitian ini. Khususnya kami mengucapkan terima kasih kepada:

1. Anak-anak beserta orang tua peserta program Paud dari Paud Grow Kids Kupang.
2. Pengelola Paud, guru, dan komite Grow Kids Kupang

DAFTAR PUSTAKA

- Daryanto. 2013. Inovasi Pembelajaran Efektif. Bandung: Yrama Widya.
- Faisal A. 2002. Model Pengasuhan anak bawah dua tahun dalam meningkatkan status gizi dan perkembangan psikososial. *Tesis*. Bogor: Sekolah Pasca Sarjana, Institut Pertanian Bogor.
- Hamida K, Siti Zulaekah, Mutalazimah. 2012. Penyuluhan Gizi dengan Media Komik untuk Meningkatkan Pengetahuan tentang Keamanan Makanan Jajanan. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*:8(1):67-73.
- Indonesia, Departemen Pendidikan Nasional RI. 2010. Mengenal pendidikan anak usia dini di Indonesia. In: <http://www.paud.depdiknas.go.id/index.php/menu-utama/berita/671>

- mengenal-pendidikan-anak-usia-dinidi-indonesia. (diunduh 15 Maret 2018)
- Kustiawan, U. 2012. Sumber dan Media Pembelajaran Anak Usia Dini. Malang: Universitas Negeri Malang.
- Kompas. 2013. Ajari anak mengerti gizi sejak dini. In:<http://health.kompas.com/read/2013/05/21/14452937/Ajari.Anak.Mengerti.Gizi.Sejak.Dini> (diunduh 23 April 2018).
- Notoatmodjo,S. 2012. Promosi Kesehatan dan Ilmu Perilaku. Jakarta: Rineka Cipta.
- Pamadhi, H dan Evan Sukardi. 2008. *Seni Keterampilan Anak*. Jakarta: Universitas Terbuka.
- Rachmawati, Yeni dan Euis Kurniati. 2011. *Strategi Pengembangan Kreativitas Pada Anak Usia Taman Kanak-Kanak*. Jakarta : Kencana.
- Santoso,Soegeng. 2008. Kesehatan dan Gizi. Jakarta: Universitas Terbuka.
- Sartika RAD. 2012. Penerapan Komunikasi, Informasi dan Edukasi Gizi terhadap Perilaku Sarapan Siswa Sekolah Dasar. *Jurnal Kesehatan Nasional*:7(2):76-82
- Smaldino, Sharon. E; Deborah.L Lowther dan James.D Russell (2011). *Instructional Technology and Media for Learning*: Teknologi Pembelajaran dan Media untuk Belajar. Jakarta: Kencana Prenada Media Group.
- Sudono A. 2006. Sumber belajar dan alat permainan untuk pendidikan anak usia dini. Jakarta : Grasindo
- Sugiono. 2011. Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R &D. Alfabeta
- Yuliana. 2007. Pengaruh penyuluhan gizi dan stimulasi psikososial terhadap pertumbuhan dan perkembangan anak usia prasekolah. *Tesis*. Bogor: Sekolah Pasca Sarjana, Institut Pertanian Bogor