



## PENGEMBANGAN MULTIMEDIA PEMBELAJARAN SD PADA SISWA KELAS 5 TEMA 3 MAKANAN DAN MINUMAN SEHAT

Adella Devi Lorenza, Ayu Wahyuni, Ridho Agung Juwantara

<sup>123</sup>STKIP PGRI BANDAR LAMPUNG

<sup>1</sup>[Adellaloren74@gmail.com](mailto:Adellaloren74@gmail.com), <sup>2</sup>[ayuwahyuni301@gmail.com](mailto:ayuwahyuni301@gmail.com), <sup>3</sup>[ridhoaj57@gmail.com](mailto:ridhoaj57@gmail.com)

**Abstrak:** Tujuan dari penelitian ini untuk mengetahui: (1) Pola Makan dan Status Gizi Siswa Kelas V SD. (2) Mengetahui Status Gizi Siswa Kelas V SD. Penelitian ini merupakan penelitian survey dan metode pengumpulan data berupa pengisian kuesioner *food frequency questionnaire* (FFQ) dan pengukuran tinggi badan dan berat badan siswa. Analisis data yang digunakan adalah analisis deskriptif. Hasil penelitian ini adalah: (1) Pola Makan Siswa Sekolah Dasar kelas V adalah makanan pokok, lauk hewani, lauk nabati, sayuran-sayuran, buah buahan, dan susu, yang paling sering dikonsumsi adalah nasi (98%), tempe (34%), brokoli (8%), jeruk (22%), susu (40%), (2) Siswa yang memiliki kategori status gizi normal sebanyak 86%, status gizi kurus sebanyak 4%, kategori gemuk sebanyak 10%, kategori obesitas dan sangat kurus tidak ada.

**Kata kunci:** pola makan, status gizi, siswa

**Abstract:** The aims of this research are to: (1) find out the dietary habit students of grade V and VI of grade Elementary School students (2) find out the nutritional status students of grade V students of Elementary School. This is survey research and the method of collecting data in the form charging food frequency Questionnaire (FFQ) and measurement of body weight and height of student. Analysis of data used is descriptive. The results of this re search are: (1) the dietary pattern student of grade V the mostly consumed are staple food, animal side dish, vegetable side dish, vegetable, fruit, and milk. are rice (98%), tempeh (34%), broccoli (8%), orange (22%), milk (40%) (2) the nutritional status students of grade IV, V and VI students of Mangunan Elementary School year 2017 are underweight (4%), normal (86%), overweight (10%), and obesity is none.

**Keywords:** dietary habit, nutritional status, student

## **PENDAHULUAN**

Usia anak sekolah dasar merupakan usia yang sedang memasuki masa pertumbuhan dan perkembangan. Pertumbuhan pada usia anak sekolah dasar merupakan masa-masa pertumbuhan paling pesat kedua setelah masa balita, dan pada saat itu pula pertumbuhan sosial, emosional, kognitif seperti perkembangan memori, pemikiran kritis, kreativitas, bahasa juga mengalami perkembangan. Gizi merupakan proses tumbuh kembang fisik yang berpengaruh terhadap proses tumbuh kembang fisik, sistem saraf dan otak serta tingkat kecerdasan yang bersangkutan. Pemenuhan gizi yang tepat sangat penting untuk menunjang pertumbuhan dan perkembangan anak sekolah dengan baik/optimal (Ari Istianty dan Rusilanti, 2013: 153).

Kebutuhan gizi usia anak sekolah disesuaikan dengan banyak sedikitnya aktivitas yang dilakukan oleh anak sangat mempengaruhi, untuk itu ada beberapa dan sumber zat gizi yang perlu diketahui tercukupi kebutuhannya. Aktivitas fisik memerlukan energi diluar kebutuhan untuk metabolisme basal. Aktivitas fisik adalah gerakan yang dilakukan oleh otot tubuh dan sistem penunjangnya. Selama aktivitas fisik, otot membutuhkan energi di luar metabolisme untuk bergerak, sedangkan jantung dan paru-paru memerlukan tambahan energi untuk mengantarkan za-zat gizi dan oksigen ke seluruh tubuh dan mengeluarkan sisa-sisa tubuh (Merryana Adriani dan Bambang Wirjatmadi, 2012: 264).

Masukan gizi yang tepat, baik dalam jumlah maupun jenisnya berpengaruh terhadap proses tumbuh. Usia, berat badan

dan tinggi badan mempengaruhi angka kecukupan gizi masing-masing anak namun rata-rata kebutuhan gizi anak usia sekolah dasar untuk angka kecukupan energi yang diperlukan anak usia anak laki-laki dan perempuan usia tahun 7-9 adalah 1850 kkal, sedangkan untuk usia 10-12 tahun adalah 2100 kkal dan untuk anak perempuan 2000 kkal. Kebutuhan gizi harian yang diperlukan anak untuk mendukung aktivitas anak yaitu karbohidrat, protein, lemak, air dan serat. Seorang anak memerlukan energi diperlukan untuk mendukung aktifitas fisik anak agar berjalan lancar dan berproduktivitas optimal. Aktifitas yang cukup tinggi dan kebiasaan makan yang tidak teratur pada anak sering mengakibatkan ketidakseimbangan antara asupan dan kecukupan gizi. Ketidakseimbangan antara asupan dan kecukupan gizi akan menimbulkan masalah gizi, baik itu masalah gizi lebih maupun gizi kurang.

Gizi lebih merupakan salah satu masalah gizi yang terjadi di Indonesia. Persentase orang yang mengalami gizi lebih semakin meningkat, termasuk pada anak sekolah dasar. Berdasarkan data dari Riset Kesehatan Dasar oleh Kementerian Kesehatan Tahun 2013, 18,8 % anak usia 5-12 tahun mengalami gizi lebih. Angka ini bahkan semakin tinggi, terutama pada sekolah-sekolah dikota besar dan sekolah dengan banyak siswa dari golongan ekonomi menengah ke atas (Hartanti Sandi Wijayanti dkk, 2016: 5).

Gizi lebih memiliki berbagai dampak pada kesehatan anak, berikut beberapa dampak dari gizi lebih yaitu: memicu depresi, pubertas dini, gangguan

pernafasan, masalah psikologi saat remaja, kegemukan saat dewasa dan memicu penyakit degeneratif (seperti jantung koroner, diabetes, stroke). Selain gizi lebih, gizi kurang juga merupakan salah satu masalah gizi yang banyak terjadi di Indonesia.

Persentase anak yang mengalami gizi kurang masih cukup tinggi (Dewi Cakrawati dan Mustika NH, 2012). Berdasarkan data dari Riset Kesehatan Dasar oleh Kementerian Kesehatan Tahun 2013, 11,2% anak usia 5-12 tahun mengalami gizi kurang. Gizi kurang dapat menimbulkan dampak tidak baik dalam jangka pendek maupun jangka panjang. Gizi kurang pada anak sekolah dapat menyebabkan kurang energi yang menyebabkan tubuh mudah lelah ketika beraktivitas, mudah terserang penyakit, menghambat prestasi belajar, pemberian gizi yang kurang baik terutama terhadap anak-anak, akan menurunkan potensi sumber daya pembangunan masyarakat selain itu gizi yang kurang juga akan membuat sistem imun pada anak lemah.

Status gizi digunakan untuk mengetahui kebutuhan gizi anak berdasarkan usianya. Status gizi juga digunakan untuk mengetahui seorang anak memiliki bernormal maupun tidak. Dalam penilaiannya status gizi dapat dilakukan dengan beberapa cara, salah satunya ialah dengan nilai Indeks Masa Tubuh (IMT) yang ditentukan dengan mengukur berat badan dan tinggi badan pada anak, kemudian hasil perhitungan IMT akan disesuaikan dengan kategori status gizi sesuai dengan usia dan jenis kelamin anak menggunakan tabel. Anak yang berstatus gizi baik atau normal akan

lebih sehat daripada anak dengan status gizi kurang atau lebih.

Untuk mengetahui pola makan ada beberapa metode, salah satunya metode kuesionare *food frequency questionnaires (FFQ)* atau frekuensi makanan, yaitu dengan memberi tanda *check list* pada bahan makanan kedalam kategori frekuensi konsumsi yang telah disediakan.

Berdasarkan observasi awal Sekolah Dasar (SD) Negeri Agom terletak di Desa agom, Dusun banyumas, Kecamatan kalianda, Kabupaten lampung selatan. Kelas V sebanyak 34 siswa.

Hasil obeservasi awal di sekolah pada saat jam istirahat banyak siswa membeli makan atau jajan pedagang didepan sekolah dan warung dekat sekolah seperti siomay, cilok, gorengan, *snack* ringan, minuman instan. Siomay, cilok, gorengan merupakan makanan berkalori tinggi.

Tujuan dari penelitian ini: (1) Mengetahui pola makan dan status Gizi siswa Kelas IV, V, dan VI Sekolah Dasar Negeri Mangunan tahun 2017, (2) Mengetahui status gizi siswa Kelas V SD NEGERI AGOM.

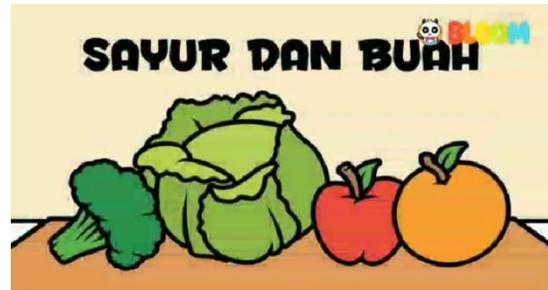
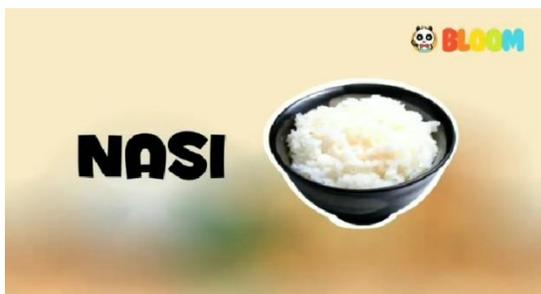
## **METODE PENELITIAN**

Jenis penelitian yang digunakan adalah penelitian *survey*.

Analisis data yang digunakan dalam penelitian ini ialah analisis deskriptif menggunakan. Penelitian ini yang bertujuan mengetahui dan menggambarkan keadaan pola makan dan status gizi siswa kelas V SD NEGERI AGOM.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Gambar dari video per part nya





Jelaskan video itu bermanfaat untuk apa

1. Makanan pokok adalah makan utama yang dimakan oleh manusia dalam kehidupan sehari-hari. Makanan pokok menyediakan nutrisi yang cukup baik bagi tubuh manusia. Misalnya nasi, jagung, ubi, roti dll yang menjadi bahan utama ketika makan.
2. Sayur adalah makanan yang mempunyai banyak manfaat seperti vitamin, protein, dan sebagainya. Setiap sayuran memiliki manfaat sendiri-sendiri. Misalnya:

- brokoli yang mempunyai banyak kandungan zat besi.
- Kubis dan apel yang kaya akan vitamin A
- Jeruk yang kaya akan vitamin C

### 3. Lauk pauk

Manfaat lauk pauk adalah untuk menambah selera makan kita sama seperti makan pokok. Lauk pauk mempunyai kandungan protein dan gizi yang dibutuhkan untuk tubuh kita seperti

- Tempe yang mempunyai banyak kandungan kalsium
- Tahu yang kaya akan protein dan masih banyak lauk pauk yang bermanfaat bagi tubuh kita.

### 4. Minuman

Minuman sehat dapat menyegarkan tubuh kita, meningkatkan kekebalan tubuh, menjaga kesehatan tubuh, dan banyak manfaat lainnya. Seperti

- air putih untuk meningkatkan sistem kekebalan tubuh.
- jus buah mempunyai sistem pencernaan baik, kesehatan kulit.
- Susu mengandung beragam nutrisi penting yang mampu menjaga organ tubuh tetap berfungsi dengan baik dan melindungi tubuh dari serangan penyakit.
- sari kedelai untuk memenuhi asupan serat

hari anak, nutrisi lebih lengkap

Mengapa multimedia itu penting untuk tema tersebut?

Dengan adanya multimedia dalam pembelajaran sangat berperan penting dalam peningkatan kualitas dari siswa ataupun mahasiswa itu sendiri, selain itu juga dengan adanya multimedia tersebut proses pembelajaran akan lebih praktis, inovatif, efektif serta lebih mudah memahami dan diterapkan berdasarkan modal dan contoh video yang telah dijelaskan sebelumnya sangatlah membantu siswa lebih mengenal makanan dan minuman sehat.

### KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dengan pembahasan, maka dapat disimpulkan:

#### 1. Pola Makan Siswa

Pola Makan Siswa Sekolah Dasar Negeri Mangunan Kelas IV, V, dan VI adalah makanan pokok, lauk hewani, lauk nabati, sayuransayuran, buah-buahan, dan susu, yang paling sering dikonsumsi adalah nasi (98%), telur (12%), tempe (34%), brokoli (8%), jeruk (22%), susu (40%).

#### 2. Status Gizi Siswa

Status Gizi Siswa Sekolah Dasar Negeri Mangunan Kelas IV, V, dan VI adalah berstatus gizi normal sebanyak 86%, sedangkan siswa yang memiliki status gizi kurus sebanyak 4%, untuk kategori gemuk

sebanyak 10%, dan kategori obesitas dan sangat kurus tidak ada atau 0%.

## **SARAN**

1. Siswa yang memiliki status gizi normal hendaknya mempertahankan dan memantau berat badan normal serta menjaga pola makan dengan baik, agar tubuh tetap sehat dan kuat.
2. Siswa yang memiliki status gizi kurushendaknya memperbanyak konsumsi sayur-sayuran dan buah-buahan.
3. Siswa yang memiliki status gizi gemuk hendaknya menjaga pola makan yang seimbang, hindari makan secara berlebihan,
4. Bagi peneliti selanjutnya, perlu dilakukan penelitian yang mendalam seiring berjalannya waktu dapat mempengaruhi faktor-faktor yang diteliti seperti pada status gizi dan pola makan.

## **DAFTAR PUSTAKA**

- Ari Istiany dan Rusilanti. (2013). *Gizi Terapan*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya Offset.
- Dewi Cakrawati dan Mustika NH. (2012). *Bahan Pangan, Gizi, dan Kesehatan*. Bandung: Alfabeta.
- Hartanti Sandi W, Anisa Zuliani, dan Iqlima Safitri. (2016). *Modul untuk Sekolah*

*dan Guru Gizi Pada Anak Sekolah Dasar*. Jakarta. Diakses dari [www.ajinomoto.co.id/pdf/Modul\\_Ajino\\_moto.pdf](http://www.ajinomoto.co.id/pdf/Modul_Ajino_moto.pdf), pada 26 November 2016.

Merryana Adriani dan Bambang Wirjatmadi. (2012). *Peran Gizi Dalam Siklus Kehidupan*. Jakarta: Prenadamedia.

Nirmala Devi. (2012). *Gizi Anak Sekolah*. Jakarta: Kompas.