



Meningkatkan Kemampuan Mengenal Fungsi Makan Sehat Dengan Menggunakan Metode Demonstrasi Pada Anak Usia Dini

Hasnawati Paputungan

Dosen Prodi PAUD FIPP Unima Manado

Abstract

Received: 20 November 2022
Revised: 23 November 2022
Accepted: 26 November 2022

Based on observations made at GMIM Hosiana Tumatantang Tomohon Kindergarten in terms of creativity not yet optimal, this can be seen when learning activities with material on getting to know healthy food do not have the courage to explore and express themselves, children are doubtful, afraid, not confident, more often imitating the way of the teacher or other friends, the child still depends on the example given by the teacher, or the child still imitates the way the teacher completes his work. It can be observed that out of 15 children, 9 children were able to name, point to, and distinguish between healthy and unhealthy foods, while the other 6 children were not able to name and point to healthy and unhealthy foods. The purpose of this study was to describe the ability to recognize the function of healthy food using the demonstration method for children at GMIM Hosiana Tumatantang Tomohon Kindergarten. The research method used is classroom action research. In cycle I there were 9 out of 15 children who were declared successful because they had shown good development in terms of knowing healthy food. Thus the learning outcomes of children are only around 66.67% of the 80% target, so this classroom action research needs to be continued in the next cycle. In cycle II there were 14 children out of 15 who were declared successful, because they had shown good development in terms of recognizing healthy food. Thus, the learning outcomes of the children were around 93.33% of the target of 80% which were successful, so that class action research cycle II was declared successful. and no need to continue in the next cycle.

Keywords: *Healthy food, Demonstration method*

(*) Corresponding Author: hasnawati.paputungan@yahoo.com

How to Cite: Paputungan, H. (2022). Meningkatkan Kemampuan Mengenal Fungsi Makan Sehat Dengan Menggunakan Metode Demonstrasi Pada Anak Usia Dini. *Jurnal Ilmiah Wahana Pendidikan*, 8(23), 629-634. <https://doi.org/10.5281/zenodo.7431952>

PENDAHULUAN

Berdasarkan pengamatan yang dilakukan di TK GMIM Hosiana Tumatantang Tomohon dalam hal kreativitas belum terlihat optimal, hal ini nampak pada saat kegiatan pembelajaran dengan materi mengenal makanan sehat anak belum memiliki keberanian dalam hal bereksplorasi dan berekspresi, anak ragu, takut, tidak percaya diri, lebih sering meniru cara guru atau teman lain, anak masih tergantung pada contoh yang diberikan guru, atau anak masih meniru cara guru menyelesaikan pekerjaannya. Hal ini dapat diamati dari 15 anak terdapat 9 anak mampu menyebutkan, menunjuk dan membedakan makanan sehat dan yang tidak sehat, sedangkan 6 anak lainnya belum mampu menyebutkan dan menunjuk makanan sehat dan tidak sehat.

Nurheti Yuliarti (2010: 34), mengemukakan makanan sehat bila dikonsumsi seseorang sudah memenuhi makanan gizi seimbang, cukup berolahraga, cukup beristirahat atau tidur, hidup teratur, tidak stress. Bahkan bebas dari cemaran zat polutan, maka supermen makanan tentunya tidak dianjurkan untuk dikonsumsi karena kebutuhan gizi sudah dipenuhi dari makanan sehari-hari.



Sinta Fitriani (2011 130-131) mengemukakan makanan sehat adalah yang higienis dan bergizi. Makanan higienis adalah makanan yang tak mengandung cumin penyakit dan tidak mengandung racun yang dapat membahayakan kesehatan. Bahan makanan yang akan kita makan harus mengandung komposisi gizi yang lengkap yaitu terdiri atas karbohidrat, lemak, protein, vitamin, mineral dan air. Di Indonesia komposisi tersebut dikenal dengan nama makanan 4 sehat 5 sempurna.

Hanifa N. dan Luthfeni (2016 56) mengemukakan zat gizi adalah ikatan kimia yang diperlukan oleh tubuh untuk melakukan fungsinya yaitu karbohidrat, lemak dan protein berfungsi sebagai sumber energy atau penghasil energy yang bermanfaat untuk menggerakkan tubuh dan proses metabolisme di dalam tubuh. Zat gizi berfungsi sebagai pembentuk sel-sel pada jaringan tubuh manusia dan memelihara jaringan tersebut, serta mengatur proses kehidupan.

Cyrus Lalompoh (2018 170-171) mengartikan metode demonstrasi adalah dalam rangka membimbing anak untuk dapat mempratikan kembali yang dikatakan oleh orang tua atau orang dewasa termasuk guru Paud.

Moeslichatoen (2010 108), mengartikan metode demonstrasi adalah untuk mengajarkan sesuatu materi pelajaran seringkali tidak cukup kalau guru TK hanya menjelaskan secara lisan saja, terutama dalam mengajarkan penguasaan keterampilan anak TK lebih mudah mempelajarinya dengan cara menirukan seperti apa yang dilakukan oleh gurunya.

Jadi metode demonstrasi pada prinsipnya dapat digunakan guru sesuai materi pelajaran dengan tujuan agar proses penyajian materi berlangsung efektif, dimana anak didik mampu meragakan kembali, peragaan guru sepanjang proses pembelajaran berlangsung.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan Rancangan Penelitian Tindakan Kelas (PTK), dimana jenis penelitian ini berusaha untuk megkaji dan merefleksikan secara mendalam mengenai beberapa aspek dalam kegiatan pembelajaran yakni menyangkut partisipasi anak, interaksi guru dan kemampuan anak.

Kemmis dan Taggart dalam Trianto (2011:15) mengemukakan penelitian Tindakan Kelas merupakan upaya menguji cobakan ide-ide ke dalam praktik untuk memperbaiki atau merubah sesuatu agar memperoleh dampak nyata dari situasi. Penelitian ini melibatkan beberapa pihak yaitu guru, kepala sekolah dan anak didik dan orang tua yang nantinya bekerjasama membantu melakukan beberapa tindakan dalam meyelesaikan masalah anak.

Penelitian dilaksanakan selama 3 (tiga) bulan pada Tahun Pembelajaran 2018-2019. Dimulai sejak bulan April 2019 sampai dengan Juni 2019. Penelitian dilaksanakan pada anak kelompok B di TK GMIM Hosiana Tumatantang Tomohon.

Penelitian tindakan kelas yang digunakan dalam penelitian ini mengacu pada model Kemmis dan Mc. Taggart (dalam Trianto 2011:16) yang meliputi empat komponen yaitu: perencanaan (*planning*), tindakan (*action*), pengamatan (*observe*), dan refleksi (*reflection*) dalam suatu sistem spiral yang saling terkait antara langkah satu dengan langkah berikutnya yang secara singkat akan digambarkan.

Data dalam penelitian ini dikumpulkan dengan beberapa cara, yakni:

- a. Observasi.

Cara ini dilakukan dimana guru dapat melakukan pengamatan secara menyeluruh mengenai aktivitas anak didalam kelas dari setiap siklus.

b. Analisis Dokumen.

Dalam hal ini peneliti melaksanakan kegiatan untuk menghimpun data pada setiap siklus. Kumpulan dokumen-dokumen ini berkaitan dengan beberapa hasil pekerjaan anak, yang kemudian akan di analisis.

c. Wawancara.

Wawancara dilakukan untuk mendapatkan informasi tentang sikap anak, guru dan kepada kepala sekolah mengenai situasi pembelajaran untuk meningkatkan kemampuan mengenal makanan sehat.

Teknik analisis data dalam penelitian ini dilakukan dengan mengelompokkan data, memaparkan data, dan membuat deskripsi data dalam bentuk narasi, tabel yang kemudian menyimpulkan dalam bentuk uraian pernyataan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Siklus I

Pelaksanaan penelitian tindakan siklus I, dengan materi pembelajaran meningkatkan kemampuan mengenal fungsi makanan sehat dan menggunakan metode demonstrasi serta diikuti oleh 15 anak yang terdiri dari 6 laki-laki dan perempuan 9.

Dari 15 anak yang mengikuti kegiatan pembelajaran, terdapat 1 anak mendapat tanda bintang satu yang menunjukkan bahwa kemampuan anak tersebut masih dikelompokkan belum memiliki kemampuan mengenal makanan sehat. Dapat dijelaskan bahwa anak ini memiliki kemampuan seperti anak-anak lainnya, namun dalam keseharian anak ini dalam kegiatan belajar kurang menunjukkan sikap kesungguhannya menerima pelajaran dari guru, justru anak ini sering mengganggu teman-temannya yang serius mengikuti kegiatan pembelajaran. Sedangkan 4 anak mendapat tanda bintang dua yang menunjukkan bahwa kemampuan keempat anak tersebut masih dikategorikan mulai berkembang kemampuan dalam hal mengenal makanan sehat (bersih, dimasak, dan ditutup). Anak-anak ini mulai menunjukan perkembangan baik dalam hal belajarnya. Meskipun kemampuan belajar mereka baru pada level mengenal makanan sehat, tetapi belum mampu menjelaskan tentang makanan sehat yang harus dimasak dan bersih. Kemudian 6 anak mendapat tanda bintang tiga dan 4 anak mendapat bintang empat yang menunjukkan bahwa mereka telah memiliki kemampuan dalam hal mengenal makanan sehat seperti harus bersih, dimasak, dan ditutup. Khusus anak-anak yang mendapat tandat bintang 4 dimana kemampuan mereka baru pada taraf berkembang sesuai harapan, bahwa anak-anak ini masih ragu-ragu dalam menjelaskan makanan yang sehat itu harus ditutup. Anak-anak ini dapat dikatakan memiliki kesungguhan dalam kegiatan belajar, dalam arti sungguh-sungguh memperhatikan penjelasan guru tentang makanan sehat.

Dapat dijelaskan bahwa anak yang mampu adalah anak yang mendapat tanda bintang tiga dan empat adalah tergolong anak yang dapat dikatakan berhasil menunjukkan perkembangan dalam hal mengenal makanan sehat.

Dengan demikian dalam penelitian ini untuk siklus I ini terdapat 10 anak yang berhasil, atau dengan kata lain terdapat 66,67 % dari jumlah anak mengalami

perkembangan baik dalam hal mengenal makanan sehat seperti harus bersih, dimasak, dan ditutup dari target 80%.

Siklus II

Berdasarkan hasil penelitian dapat dijelaskan bahwa dari 15 anak yang mengikuti kegiatan pembelajaran tidak terdapat anak mendapat tanda bintang satu. Sedangkan 1 anak mendapat tanda bintang dua yang menunjukkan bahwa kemampuan anak tersebut masih dikelompokkan mulai berkembang kemampuan dalam hal mengenal makanan sehat seperti harus bersih, dimasak dan ditutup. Dijelaskan bahwa anak ini tergolong anak yang sulit diatur, dimana sikapnya yang sering melakukan aktivitas mengganggu teman-temannya dan perhatiannya kurang tertuju pada kegiatan belajarnya termasuk memperhatikan penjelasan guru dalam menyajikan materi pembelajaran. . Kemudian 6 anak mendapat tanda bintang tiga dan 8 anak mendapat tanda bintang empat yang menunjukkan bahwa mereka telah memiliki kemampuan mengenal makanan sehat Dapat dikemukakan bahwa anak-anak ini termasuk anak yang suka belajar, memiliki semangat dan kemauan belajar yang besar serta perhatian tertuju pada aktivitas belajar serta patuh dan taat kepada guru.

Dapat dikemukakan bahwa anak yang mampu adalah anak yang mendapat tanda bintang tiga dan empat adalah termasuk anak yang dapat dikatakan berhasil menunjukkan perkembangan baik dalam hal mengenal makanan sehat bersih, dimasak, dan ditutup.

Dengan demikian untuk siklus II ini terdapat 15 anak yang berhasil, atau dengan kata lain terdapat 93,33 % dari jumlah anak mengalami perkembangan baik dalam hal mengenal makanan sehat dari target 80%.

PEMBAHASAN

Dengan dilakukannya penelitian tindakan kelas dan dengan menggunakan materi pembelajaran meningkatkan kemampuan mengenal makanan sehat bersih di TK GMIM Hosiana Tumatantang Tomohon ternyata membawa hasil penelitiannya sangat memuaskan.

Hasil belajar anak pada pembelajaran siklus I terdapat 1 anak mendapat tanda bintang satu yang berarti bahwa anak tersebut digolongkan belum berkembang kemampuan mengenal makanan sehat. Dapat dijelaskan bahwa anak tersebut kegiatan belajarnya belum berkembang disebabkan karena motivasi dan semangat belajarnya kurang, dan karena itu yang sering dilakukan justru mengganggu teman yang sedang belajar. Dengan demikian guru memainkan peran penting dalam upaya membangkitkan semangat dan motivasi belajarnya dan juga guru perlu menuntun dan mengarahkan anak tersebut dalam proses belajarnya. Kemudian terdapat 4 anak mendapat tanda bintang dua yang berarti bahwa keempat anak tersebut digolongkan mulai berkembang kemampuan mengenal makanan sehat. Anak-anak ini baru mulai menunjukkan perkembangan hasil belajarnya, meskipun hasil belajar mereka belumlah sebagaimana yang diharapkan. Sebab kemampuan belajar anak-anak tersebut baru sampai mengenal makanan sehat yang bersih, dan lainnya belumlah dimengerti dan dipahami oleh anak-anak ini. Karenanya anak-anak ini perlu mendapatkan perhatian yang sungguh-sungguh dari guru untuk dapat membimbing dan mengarahkan anak-anak ini sebagai bagian dari upaya

mengembangkan dan meningkatkan hasil belajar. Sedangkan 7 anak mendapat tanda bintang tiga dan 3 anak mendapat tanda bintang empat yang menunjukkan mereka telah memiliki kemampuan dalam hal mengenal makanan sehat. Meskipun demikian anak-anak ini perlu mendapatkan perhatian guru dalam rangka lebih memaksimalkan hasil belajar dari setiap anak didik.

Jadi dalam penelitian siklus I ini terdapat 10 anak dari 15 anak yang berhasil yang telah menunjukkan perkembangan kemampuan baik dalam hal mengenal makanan sehat dengan rata-rata capaian belarnya adalah sekitar 66,67 % dari target 80 %

Hasil belajar anak pada pembelajaran siklus II tidak terdapat anak mendapat tanda bintang satu. Kemudian terdapat 1 anak mendapat tanda bintang dua, yang artinya anak tersebut digolongkan mulai berkembang kemampuan mengenal makanan sehat. Anak ini tergolong anak yang motivasi dan semangat belajarnya cenderung kurang menunjukkan perkembangan, karena sulit diatur dan kurang memiliki semangat belajar. Akan tetapi anak ini memiliki potensi untuk dapat dikembangkan kemampuannya dalam hal belajar.

Kemudian terdapat 6 anak mendapat tanda bintang tiga dan 8 anak mendapat tanda bintang empat. yang artinya anak-anak tersebut digolongkan telah menunjukkan perkembangan kemampuan baik dalam hal mengenal makanan sehat. Dapat dijelaskan bahwa anak-anak ini memiliki motivasi dan kesungguhan belajar yang sebagaimana yang diharapkan, karena mereka memiliki kemampuan untuk dapat dikembangkan hasil belajarnya. Namun demikian peran guru masih dibutuhkan dalam rangka menumbuh kembangkan aktivitas mereka dalam mengembangkan hasil belajarnya.

Jadi dalam penelitian ini terdapat 14 anak dari 15 anak yang dinyatakan berhasil, karena telah menunjukkan perkembangan kemampuan baik dalam hal mengenal makanan sehat, atau sekitar 93,33 % dari target 80% yang berhasil, sehingga penelitian tindakan kelas siklus II dinyatakan berhasil dan tidak dapat dilanjutkan lagi pada siklus berikutnya.

KESIMPULAN

Dalam penelitian siklus I ini terdapat 9 anak dari 15 anak yang berhasil yang telah menunjukkan perkembangan kemampuan baik dalam hal mengenal fungsi makanan sehat bersih dengan rata-rata capaian belarnya adalah sekitar 66,67 % dari target 80 %, sehingga penelitian ini harus dilanjutkan pada siklus berikutnya

dalam penelitian ini terdapat 14 anak dari 15 anak yang dinyatakan berhasil, karena telah menunjukkan perkembangan kemampuan baik dalam hal mengenal makanan sehat, atau sekitar 93,33 % dari target 80% yang berhasil, sehingga penelitian tindakan kelas siklus II dinyatakan berhasil dan tidak dapat dilanjutkan lagi pada siklus berikutnya.

Saran

Diharapkan guru dapat mengembangkan aktivitas pembelajaran dengan menggunakan metode demonstrasi dan materi pembelajarannya mengenal makanan sehat. Karena disamping mudah untuk menggunakannya juga dapat membangkitkan semangat belajar anak dan dapat menciptakan suasana kelas yang nyaman, bagi penyelenggaraan kegiatan pembelajaran.

DAFTAR PUSTAKA

- Aqib, Zaenal. 2010. *Penelitian Tindakan Kelas Untuk Guru*. Bandung: Yrama Widya
- Hanafi N dan Luthfeni. 2016. *Makanan Yang Sehat*, Aska Press, Bandung
[http://skripsi.blogspot.com/2016/01/skripsi.Peran-Guru-Dalam-Mengenal Makanan-Bergizi-Pada-Anak-Kelompok-B-Paud.html](http://skripsi.blogspot.com/2016/01/skripsi.Peran-Guru-Dalam-Mengenal-Makanan-Bergizi-Pada-Anak-Kelompok-B-Paud.html), 22-02-2019
<https://www.nutriclub.co.id/kategori/balita/nutrisi/menu-makanan-anak-yang-seimbang> <https://www.wawasanpendidikan.com/2014/09/Kelebihan-serta-Kekurangan-Metode-Demonstrasi.html>
- Lalompok, Cyrus. 2017. *Metode Pengembangan Moral dan Nilai-Nilai Keagamaan Bagi Anak Usia Dini*, Grasindo, Jakarta
- Moeslichatoen. 2010. *Metode Pengajaran di Taman Kanak-Kanak*, Rineka Cipta, Jakarta
- Nurheti Yuliarti. 2010. *A to Z Foot Supplement*, Andi Offset :Yogyakarta
- Sinta Fitriani. 2011. *Promosi Kesehatan*. Graha Ilmu Yogyakarta
- Trianto.2011. *Model-model Pembelajaran Inovatif Berorientasi Konstruktivistik*.:Prestasi Pustaka.