

PENGEMBANGAN DAMPU TUMPENG SEBAGAI MEDIA PEMBELAJARAN MATERI MAKANAN SEHAT SISWA KELAS V SEKOLAH DASAR

Sondang Bella Rina M¹, Annisa Virgiani A², Jessica Triuli A³, Siti Nurfebri J⁴
^{1,2,3,4}Universitas Negeri Jakarta

¹sondangbellarina5@gmail.com, ²annisavirgiani@gmail.com,
³triulijessica20@gmail.com, ⁴sitinurfebri07@gmail.com

ABSTRACT

The consumption of healthy foods among elementary school children remains a challenge despite the necessity of balanced nutrition for their growth and development. This study aims to develop a learning media, namely "Dampu Tumpeng", to introduce the concept of healthy eating to fifth-grade students. The "Dampu Tumpeng" utilizes the traditional game "Dampu Bulan", replacing the moon shape with a representation of a nutritious Indonesian dish, the "nasi tumpeng". By engaging with this interactive media, students are expected to understand the importance of selecting healthy foods and develop good eating habits from an early age. The research adopts the Research and Development (R&D) method, following the 4D (Define, Design, Develop, Disseminate) model proposed by Thiagaradjan. Data collection involves observation, literature review, and media validation through expert evaluation. Quantitative descriptive analysis is employed to assess the validity of the developed learning media. The validation results indicate that the "Dampu Tumpeng" is a valid tool for teaching fifth-grade students about the significance of healthy eating. This research successfully produces a valuable learning resource to promote cognitive and motor skill development among students while fostering a deeper understanding of nutritious foods.

Keywords: Healthy eating, learning media, Dampu Bulan, elementary school, Research and Development.

ABSTRAK

Konsumsi makanan sehat pada anak usia sekolah dasar masih menjadi tantangan meskipun pentingnya gizi seimbang untuk pertumbuhan dan perkembangan mereka. Penelitian ini bertujuan untuk mengembangkan media pembelajaran, yaitu "Dampu Tumpeng", untuk memperkenalkan konsep makanan sehat kepada siswa kelas lima. Dampu Tumpeng menggunakan permainan tradisional "Dampu Bulan", menggantikan bentuk bulan dengan representasi hidangan Indonesia yang bergizi, "nasi tumpeng". Dengan terlibat dalam media interaktif ini, diharapkan siswa dapat memahami pentingnya memilih makanan sehat dan mengembangkan kebiasaan makan yang baik sejak dini. Penelitian ini mengadopsi metode Penelitian dan Pengembangan (R&D), mengikuti model 4D (Define, Design, Develop, Disseminate) yang diusulkan oleh Thiagaradjan. Pengumpulan data melibatkan observasi, tinjauan literatur, dan validasi media melalui evaluasi ahli. Analisis deskriptif kuantitatif digunakan untuk menilai validitas media pembelajaran yang dikembangkan. Hasil validasi menunjukkan bahwa "Dampu Tumpeng" adalah media yang valid untuk membantu mengajarkan siswa kelas lima tentang pentingnya makanan sehat. Penelitian ini berhasil mengembangkan media belajar

untuk meningkatkan perkembangan kognitif dan motorik siswa sambil membentuk pemahaman yang lebih dalam tentang makanan bergizi.

Kata Kunci: Makanan sehat, media pembelajaran, Dampu Bulan, sekolah dasar, Penelitian dan Pengembangan.

A. Pendahuluan

Kesehatan merupakan aspek yang penting yang harus dijaga dengan baik karena mempengaruhi segala aktivitas manusia. Jika badan sehat, maka aktivitas dapat dijalankan dengan lancar dan nyaman. Sebaiknya, jika kondisi badan kita sedang sakit maka segala aktivitas akan terganggu. Menjalani pola hidup sehat merupakan cara terbaik agar tubuh kita selalu fit. Salah satu pola hidup sehat yaitu dengan mengonsumsi makanan sehat.

Makanan sehat merupakan makanan yang memberikan nutrisi lengkap dan seimbang yang diperlukan oleh tubuh. Menurut Irianto dan Waluyo dalam Fatchul Mubin dan Nugroho Eko Budiyanto (2020) menyatakan bahwa makanan sehat adalah makanan yang mengandung gizi seimbang, kaya akan serat dan zat yang dibutuhkan untuk perkembangan tubuh. Kriteria makanan yang sehat dan berimbang meliputi:

1. Kuantitas cukup
2. Proporsional

3. Kualitas cukup
4. Sehat dan higienis
5. Makanan segar alami
6. Makanan golongan nabati
7. Dimasak tidak berlebihan
8. Teratur dalam penyajian

Mengonsumsi makanan sehat sangatlah penting bagi segala jenis usia, khususnya pada anak-anak. Menurut Nuryanto dkk dalam Jihan Oktaviani Amalia dan Tyas Aisyah Putri (2022) menjelaskan bahwa usia sekolah (antara usia 5-14 tahun) merupakan masa pertumbuhan dan perkembangan yang cepat. Agar tumbuh kembang anak dapat optimal, diperlukan asupan gizi yang baik dari segi kuantitas maupun kualitas. Dari rentang usia tersebut dapat disimpulkan bahwa anak-anak pada rentang usia tersebut, yang umumnya adalah usia siswa SD.

Makanan sehat untuk anak usia SD sebaiknya mengandung berbagai zat gizi penting seperti protein, karbohidrat kompleks, lemak sehat, vitamin, dan mineral dalam proporsi yang tepat. Makanan sehat juga harus rendah gula tambahan,

lemak jenuh, dan garam berlebihan. Makanan segar dan alami, terutama dari golongan nabati seperti buah-buahan, sayuran, biji-bijian, dan kacang-kacangan, merupakan pilihan yang baik untuk anak-anak.

Namun realitanya masih banyak anak usia SD yang jarang mengonsumsi makanan sehat tersebut. Terlebih lagi para siswa lebih senang mengonsumsi makanan atau jajanan yang tersedia di sekitar sekolah yang belum terjamin kesehatannya.

Berdasarkan survey yang dilakukan oleh Nina Sumarni, Udin Rosidin, dan Umar Sumarna di SDN Jati III Kecamatan Tarogong Kaler, Garut pada tahun 2020 mendapatkan data bahwa masih banyak siswa SD yang mengonsumsi jajanan yang tidak sehat seperti jajanan yang mengandung penyedap, pemanis buatan dan berwarna mencolok. Di sekitar sekolah tersebut juga terdapat 3 warung dengan jajanan yang tidak sehat, misalnya gorengan dengan minyak yang sudah cokelat, arum manis dengan pemanis buatan, baso aci dengan MSG, minuman dengan bahan pewarna, dan masih banyak lagi. Para siswa tersebut sulit untuk menghilangkan kebiasaan tersebut.

Mirisnya dari laporan guru kelas I sampai dengan VI, selama 3 bulan terakhir ada 42% siswa yang tidak hadir di kelas dengan alasan sakit perut.

Kisah serupa juga kami temui saat melakukan observasi di SD Medan Satria 2, Bekasi, Jawa Barat. Di sekolah tersebut, terdapat satu jajanan yang sangat populer, yaitu es teh kobok. Berbeda dengan es teh lain, es teh kobok ini menggunakan es balok, biang teh, dan pemanis buatan yang begitu manis hingga meninggalkan rasa lengket di tenggorokan. Dengan hanya membayar 2 ribu rupiah, seseorang bisa mendapatkan se-plastik es teh kobok. Namun, yang menyedihkan adalah banyak orang tua yang memberikan bekal untuk anaknya, termasuk es kobok, sebagai minuman di sekolah.

Selain es teh kobok, di SD tersebut juga terdapat penjual cilor, makaroni, dan telur gulung yang menggunakan bahan penyedap MSG secara berlebihan untuk meningkatkan rasa. Bahkan, jajanan mie instan juga disajikan dengan air bekas yang digunakan berkali-kali untuk merebus mie sehingga menghasilkan warna kuning yang

tidak sehat. Tidak hanya itu, jajanan gorengan pun digoreng dengan menggunakan minyak yang sudah berwarna coklat dan tanpa penutup, menyebabkan banyak lalat yang hinggap di sekitarnya. Kondisi ini menunjukkan adanya masalah serius terkait kebersihan dan kualitas bahan baku dalam jajanan yang dijual di sekitar lingkungan sekolah, yang dapat berdampak negatif pada kesehatan anak-anak.

Berdasarkan permasalahan yang diidentifikasi, tujuan penelitian kami adalah mengembangkan media pembelajaran berupa Dampu Tumpeng sebagai sarana untuk memperkenalkan materi makanan sehat kepada siswa kelas V di SD. Media ini akan menggunakan pendekatan permainan "Dampu Bulan", di mana bentuk bulan akan digantikan dengan bentuk nasi tumpeng yang mengandung materi makanan sehat. Melalui media ini, siswa akan diajarkan untuk memilih makanan sehat secara bijaksana guna mendukung tumbuh kembang para siswa. Harapan kami adalah bahwa siswa akan dapat memahami pentingnya memilih makanan sehat dan mengembangkan kebiasaan pola makan yang baik sejak dini melalui

pembelajaran dengan media yang menarik dan interaktif ini.

Manfaat dari penelitian ini adalah kami berharap bahwa penggunaan media Dampu Tumpeng dapat meningkatkan komitmen siswa untuk memilih makanan bergizi bagi diri mereka sendiri. Temuan ini didasarkan pada penelitian Regita (2019:46) yang menunjukkan bahwa bermain engklek atau dampu bulan memiliki dampak positif pada perkembangan kecerdasan interpersonal anak usia dini. Dengan demikian, mengintegrasikan bermain sambil belajar dalam konteks pengajaran tentang makanan sehat dapat menjadi strategi yang efektif dalam membantu siswa memahami pentingnya pemilihan makanan yang tepat untuk kesehatan diri.

B. Metode Penelitian

Penelitian ini menggunakan metode penelitian dan pengembangan yang dalam bahasa Inggris dikenal sebagai *Research and Development (R&D)*. Sesuai dengan Sugiyono (2019:26), *Research and Development* adalah pendekatan penelitian yang bertujuan untuk menciptakan produk baru atau meningkatkan produk yang sudah

ada. Metode ini berfungsi untuk memvalidasi dan mengembangkan suatu produk. Dalam konteks penelitian ini, produk yang dikembangkan adalah alas bermain dampu bulan yang dirancang dengan tampilan yang sesuai dengan materi tentang Makanan Sehat, yang kami sebut sebagai Dampu Tumpeng.

Media pembelajaran yang dikembangkan ini mengikuti model dasar pengembangan 4D (Four D), yang terdiri dari tahapan *define* (pendefinisian), *design* (perancangan), *develop* (pengembangan), dan *disseminate* (penyebaran), sebagaimana dirumuskan oleh Thiagaradjan (Sugiyono, 2019:37). Data untuk penelitian ini dikumpulkan melalui observasi, studi literatur, dan validasi media menggunakan lembar angket yang dievaluasi oleh ahli media dan ahli materi. Analisis data dilakukan secara deskriptif kuantitatif, yaitu dengan melakukan perhitungan dan analisis keseluruhan dari hasil angket validasi produk yang dievaluasi oleh ahli media, desain, serta materi/bahasa.

C. Hasil Penelitian dan Pembahasan

Penelitian pengembangan media Dampu Tumpeng dalam

pembelajaran IPAS kelas 5 SD. Pengembangan media Dampu Tumpeng pada materi Makanan Sehat. Dalam penelitian pengembangan media Bab 5 Bagaimana Kita Hidup dan Bertumbuh topik Mengapa Kita Perlu Makan dan Minum di kelas 5 SDN Medan Satria 2 yang telah peneliti lakukan melalui tahap Model pengembangan 4D (Four D) oleh S. Thiagarajan, Dorothy S. Semmel, dan Melvyn I. Semmel dalam Fauzi (2020) terdiri dari 4 tahap utama yaitu: (1) Tahap Pendefinisian (Define), (2) Tahap perancangan (Design), (3) Tahap pengembangan (Development) dan (4) Tahap Penyebaran (Disseminate).

Tahap Pendefinisian (Define)

bertujuan mencari permasalahan konkrit yang ada di lapangan dengan bentuk observasi langsung maupun wawancara kepada guru dan siswa tentang makanan yang biasa dikonsumsi siswa di sekolah. Setelah observasi dan wawancara, peneliti mencari solusi yang tepat untuk mengatasi masalah tersebut. Hasil observasi dan wawancara menunjukkan bahwa terdapat permasalahan kurangnya pemahaman siswa mengenai makanan sehat dan siswa cenderung

asal dalam memilih jajanan di sekolah tanpa memperhatikan kandungan nutrisi di dalamnya. Hal ini menunjukkan bahwa siswa masih belum paham akan pentingnya makanan sehat bagi tubuh. Adapun salah satu faktor yang mempengaruhi masalah tersebut adalah ketidaktersediaan media pembelajaran tentang makanan bergizi di SDN Medan Satria 2 untuk memperkenalkan dan mengajarkan mengenai materi makanan sehat pada siswa kelas 5 SD untuk meningkatkan kesadaran pentingnya memilih dan mengonsumsi makanan sehat. Adapun karakteristik siswa kelas 5 SDN Medan Satria Media 2 adalah senang bergerak, senang bermain, senang melakukan sesuatu secara langsung, dan senang bekerjasama dalam kelompok. Dengan media pembelajaran Dampu Tumpeng ini, siswa dilibatkan pada aktivitas belajar berdasarkan karakteristiknya.

Tahap perancangan (Design) mencakup pengembangan media pembelajaran Dampu Tumpeng dan rancangan tampilan produk. Untuk mengembangkan media ini, peneliti menggunakan website Canva untuk merancang tampilan produk. Tampilan Dampu Tumpeng dirancang

berbentuk karpet yang terbuat dari bahan *flexy* korea 280 gsm dengan ukuran 300cm x 200 cm. Media ini memuat 8 kotak yang dinomori dengan urutan angka 1-8. 4 persegi untuk nomor urut 1,2, 3 dan 6 dengan ukuran 60 x 30 cm serta 4 persegi panjang untuk nomor 4,5,7, dan 8 dengan ukuran 70 x 30 cm. Pembuatan soal pada tiap nomor disesuaikan menggunakan ejaan bahasa indonesia yang baik dan benar, namun tetap memperhatikan bahasa sederhana yang dimengerti oleh siswa SD kelas 5.



Gambar 1. Tampilan Produk

Tahap pengembangan (Development)

Pada tahap ini peneliti melakukan validasi pada media dampu tumpeng untuk mengenalkan makanan sehat dan bergizi dari ahli media, desain, dan bahasa. Hasil validasi yang dilakukan oleh ahli media diperoleh dari hasil lembar angket berupa instrumen penilaian, melalui aspek:

- 1) Visual Media
- 2) Kualitas Teknik
- 3) Petunjuk Penggunaan
- 4) Tipografi

Hasil validasi oleh ahli materi pada media engklek diperoleh dari hasil pengisian instrumen penilaian yang ditinjau dari segi:

- 1) Kesesuaian Kompetensi Inti, Dasar, Indikator dan Tujuan Pembelajaran
- 2) Konten Materi mencakup pengungkapan, keakuratan, dan faktualitas materi
- 3) Minat peserta didik dan kemudahan dalam memahami materi

Selanjutnya yang terakhir, hasil validasi bahasa dari aspek:

- 1) Kejelasan Bahasa
- 2) Tipografi
- 3) Warna

Tahap ini ahli media, desain, dan bahasa akan memberi skor pada setiap kriteria dengan menggunakan tabel skala likert 1-4 agar dapat mengetahui kelayakan dan keefektifan media DAMPU TUMPENG dengan menggunakan uji validitas media, bahasa, dan desain oleh ahli. Menurut Sugiyono (2016) persentase validasi para ahli rata-rata setiap komponen dihitung menggunakan rumus: $P = \frac{\sum x}{N} \times 100\%$

Keterangan :

P = perolehan persentase validator (hasil dibulatkan sampai mencapai bilangan bulat)

$\sum x$ = Jumlah skor setiap kriteria yang dipilih

N = Jumlah skor ideal

Hasil yang didapat setelah itu dimasukkan dengan kriteria interpretasi validasi ahli. Berikut hasil pembahasan dari ahli media, desain, dan bahasa.

Hasil Validasi Ahli Media

Berdasarkan hasil validasi, $P = \frac{\sum x}{N} \times 100\%$,

Keterangan :

P = perolehan persentase validator (hasil dibulatkan sampai mencapai bilangan bulat)

Σx = Jumlah skor setiap kriteria yang dipilih
 N = Jumlah skor ideal
 $\Sigma x = 11$
 $N = 12$
 $P = 11 / 12 \times 100\% = 91,6 = 92\%$
 diperoleh persentase sebesar 92%, berdasarkan kriteria interpretasi validasi ahli mendapatkan kriteria sangat layak. Berdasarkan hasil validasi dari ahli media tersebut, media dampu tumpeng dapat dikategorikan sangat layak dengan keterangan tanpa revisi.

Hasil Validasi Ahli Desain

Berdasarkan hasil validasi ahli desain,
 $P = \Sigma x / N \times 100\%$
 Keterangan :
 P = perolehan persentase validator (hasil dibulatkan sampai mencapai bilangan bulat)
 Σx = Jumlah skor setiap kriteria yang dipilih
 N = Jumlah skor ideal
 $\Sigma x = 38$
 $N = 40$
 $= P = 38 / 40 \times 100\% = 95\%$
 diperoleh persentase sebesar 95% dan berdasarkan kriteria interpretasi validasi ahli mendapatkan kriteria sangat layak. Berdasarkan hasil validasi dari ahli desain tersebut,

media dampu tumpeng dapat dikategorikan sangat layak dengan keterangan tanpa revisi.

Hasil Validasi Ahli Bahasa

Berdasarkan hasil validasi ahli desain,
 $P = \Sigma x / N \times 100\%$
 Keterangan :
 P = perolehan persentase validator (hasil dibulatkan sampai mencapai bilangan bulat)
 Σx = Jumlah skor setiap kriteria yang dipilih
 N = Jumlah skor ideal
 $\Sigma x = 24$
 $N = 24$
 $P = 24 / 24 \times 100\% = 100\%$
 diperoleh persentase sebesar 100% dan berdasarkan kriteria interpretasi validasi ahli mendapatkan kriteria sangat layak. Berdasarkan hasil validasi dari ahli bahasa tersebut, media dampu tumpeng dapat dikategorikan sangat layak dengan keterangan tanpa revisi.

Tabel 1. Hasil Validasi Ahli

Validasi Ahli	Hasil	Keterangan
Media	92%	Sangat Layak
Desain	95%	Sangat Layak
Bahasa	100%	Sangat Layak

Tahap Penyebaran (Disseminate)

Tahap penyebaran dan uji coba produk ini akan dilakukan pada penelitian lebih lanjut.

PEMBAHASAN

Pengembangan Media Dampu Tumpeng Pada Materi Makanan Sehat dengan menggunakan model pengembangan 4D telah berhasil dilakukan dengan baik. Penelitian ini bertujuan untuk memperoleh media pembelajaran Dampu Tumpeng pada mata pelajaran Ilmu Pengetahuan Alam dan Sosial yang valid. Penelitian ini telah menghasilkan media pembelajaran berupa Dampu Tumpeng sebagai media pembelajaran untuk mengembangkan aspek kognitif dan motorik siswa, Berdasarkan hasil validasi terhadap media Dampu Tumpeng untuk mengajarkan siswa mengenai pentingnya makanan sehat yang dilakukan oleh ahli media, desain, dan materi maka dapat dikatakan bahwa rancangan produk media yang dikembangkan sangat valid untuk dijadikan sebagai sarana pembelajaran bagi siswa kelas 5 sekolah dasar dalam

memperkenalkan makanan bergizi bagi siswa.

D. Kesimpulan

Berdasarkan hasil validasi oleh ahli media, desain, dan bahasa/materi, media pembelajaran karpet engklek terbukti valid untuk mengenalkan makanan sehat kepada siswa SD. Hasil validasi tersebut menunjukkan bahwa media ini sesuai dengan Kompetensi Inti, Dasar, Indikator, dan Tujuan Pembelajaran. Karpet engklek ini terbuat dari bahan flexy dengan ukuran 300cm x 200cm, memuat 8 kotak yang dinomori dari 1 hingga 8, serta menampilkan gambar atau visual makanan sehat dengan nasi tumpeng pada gunung berbentuk nasi tumpengnya. Persentase hasil akhir dari validasi oleh ahli media sebesar 92%, ahli desain sebesar 95%, dan ahli bahasa/materi sebesar 100%. Oleh karena itu, dapat disimpulkan bahwa media karpet engklek valid digunakan sebagai alat bantu pembelajaran dalam mengajarkan konsep makanan sehat kepada siswa kelas V.

DAFTAR PUSTAKA

- Mubin, F., & Budiyanto, N. E. (2020). Game Edukasi 'Foodin' sebagai Media Pengenalan Makanan Sehat dan Makanan tidak Sehat Berbasis Android. *J. Inform. dan Rekayasa Perangkat Lunak*, 2(1), 37.
- Amalia, Jihan Oktaviani., & Putri, Tyas Aisyah. (2022). EDUKASI GIZI SEIMBANG PADA ANAK-ANAK DI DESA BAWURAN, KECAMATAN PLERET, KABUPATEN BANTUL. *JURNAL PASOPATI - Vol. 4, No. 1 Tahun 2022*.
- Sumarni, Nina., Rosidin, Udin., & Sumarna, Umar. (2020). PENYULUHAN KESEHATAN TENTANG JAJANAN SEHAT DI SEKOLAH DASAR NEGERI JATI III TAROGONG KALER GARUT. *Kumawula : Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, Vol. 3, No.2, Agustus 2020, Hal 289 – 297.
- Wahyuni, L. (2022). Pengembangan Media Pembelajaran Berbasis Pada Permainan Tradisional Engklek Untuk Meningkatkan Pemahaman Konsep IPA Materi Alat Gerak Pada Manusia (Doctoral dissertation, UIN SMH BANTEN).
- Nursoba, W., Angga, P. D., & Tahir, M. (2023). Pengembangan Media PIRAMASE (Piramida Makanan Sehat) bagi Peserta Didik di Sekolah Dasar. *Jurnal Educatio FKIP UNMA*, 9(2), 1071-1081.
- Al Zahro, S., Antoni, F., & Ratnawati, D. (2023). Pengembangan Media Pembelajaran Pengenalan Makanan Sehat Augmented Reality Bagi Anak Sekolah Dasar Kelas 1. *Jurnal Teknologi*, 16(2), 92-101.
- Samosir, N. W., Purba, N. A., & Purba, N. (2022). Pengaruh Media Diorama terhadap Hasil Belajar Siswa pada Subtema Pentingnya Makanan Sehat Bagi Tubuh di Kelas V SD Negeri 091522 Marubun Jaya. *Jurnal Pendidikan Dan Konseling (JPDK)*, 4(6), 4784-4793.
- Tika, V. (2021). Pengembangan Permainan Tradisional Engklek Sebagai Media Pembelajaran Tematik Kelas V SD/MI (Doctoral dissertation, UIN RADEN INTAN LAMPUNG).
- Anggiruling, D. O., Ekayanti, I., & Khomsan, A. (2019). Analisis faktor pemilihan jajanan, kontribusi gizi dan status gizi siswa sekolah dasar.
- Aini, S. Q. (2019). Perilaku jajan pada anak Sekolah Dasar. *Jurnal Litbang: Media Informasi Penelitian, Pengembangan dan IPTEK*, 15(2), 133-146.