

KARYA TULIS ILMIAH

**EFEKTIFITAS PENGGUNAAN MEDIA BELAJAR FLANELGRAF
DAN PERAGAAN BAHAN MAKANAN TENTANG MANFAAT GIZI
SEIMBANG PADA SISWA KELAS IV SD YPK YOKA BARU
WAENA DAN SD YPK SION PADANG BULAN
KOTA JAYAPURA**



**Karya Tulis Ini Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat
Menyelesaikan
Pendidikan Akhir Diploma III**

**WELSA O.SUWENI
NIM. PO.71.32.2.08.53**

**KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES JAYAPURA
JURUSAN GIZI
TAHUN 2012**

LEMBAR PERSETUJUAN

**KARYA TULIS ILMIAH INI ENGAN JUDUL "EFEKTIFITAS
PENGUNAAN MEDIA FLANELGRAF DAN PERAGAAN BAHAN
BAHAN MAKANAN TENTANG MANFAAT GIZI SEIMBANG PADA
SISWA KELAS IV SD YPK YOKA BARU WAENA DAN SD YPK SION
PADANG BULAN, KOTA JAYAPURA**

Oleh :

WELSA O.SUWENI
NIM. PO.71.32.2.08.53

**Telah Mendapat Persetujuan Untuk Ujian Karya Tulis Ilmiah
Jayapura, 06 September 2012**

Pembimbing I



Ir. Marlin P. Gultom, M. Kes
NIP. 1964071331987032001

Pembimbing II



Sanya Anda Lusiana, SP
NIP. 198508102009122003

LEMBAR PENGESAHAN

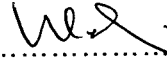
EFEKTIFITAS PENGGUNAAN MEDIA BELAJAR FLANELGRAF DAN
 PERAGAAAN BAHAN MAKANAN TENTANG MANFAAT GIZI SEIMBANG
 PADA SISWA KELAS IV SD YPK YOKA BARU WAENA DAN SD YPK
 SION PADANG BULAN, WAENA, KOTA JAYAPURA
 TAHUN 2012

Oleh

WELSA O. SUWENI
 NIM.PO.71.32.2. 08.53

Telah Diuji Dan Dipertahankan Di Depan Tim Penguji
 Pada Tanggal 06 September 2012

Susunan Tim Penguji :

- | | |
|-------------------------------|--|
| 1. Ir.Marlin P. Gultom, M.kes |  (Ketua) |
| 2. Sanya Anda Lusiana.SP |  (Anggota) |
| 3. Dorci Nuburi, SS,T.MPH |  (Anggota) |
| 4. Maxsianus Kopong Raya, STP | (Anggota) |

Ketua Jurusan Gizi



I Raj Ngardita, SKM, M.Ke
 NIP.196603 151980 31002

LEMBAR PERNYATAAN KEASLIAN

jenis penelitian ini pernah dilakukan oleh Ira Aprianti tahun 2008 dengan judul Efektifitas Penggunaan Media Flipcart dan Flanelgraf Dalam Pemberian Tentang Makanan Sehat. perbedaan penelitian ini dengan penelitian yang di lakukan adalah dalam penggunaan media. Pada penelitian Ira Aprianti tahu 2008 media yang di gunakan adalah flipcart dan flanelgraf pada siswa kelas IV SD Negeri Abepura Pantai dan Madrasah Ibtidaiyah Al Fatah Yapis, sedangkan pada penelitian ini media yang di gunakan adalah Flanelgraf dan Peragaan Bahan Makanan yang di lakukan pada siswa kelas IV SD YPK Yoka Baru dan SD YPK Sion Padang Bulan

Jayapura 06 September 2012

WELSA O. SUWENI

DAFTAR RIWAYAT HIDUP

Nama : Welsa Oktovina. Suweni
Tempat tanggal lahir : Sorong, 24 Maret 1990
Agama : Kristen Protestan
Alamat : Padang Bulan Prumnas IV Blok D

PENDIDIKAN

1. SD Negeri Paparu di serui Tahun 1995 – 2000
2. SLTP Muhamadiyah di serui Tahun 2000 – 2005
3. SMA Negeri 1 diserui Tahun 2005 - 2008
4. Jurusan Gizi Politeknik Kesehatan Jayapura tahun 2008 - sekarang

KATA PENGANTAR

Puji syukur kepada Tuhan Yang Maha Esa karena atas berkat dan karunianya penulis dapat menyelesaikan karya tulis ilmiah dengan judul “Efektifitas Penggunaan Media Belajar Flanelgraf Dan Peragaan Bahan Makanan Tentang Manfaat Gizi Seimbang Di SD YPK Sion Padang Bulan Dan SD YPK Yoka Baru Waena “dapat di selesaikan tepat waktu.

Terselesaikannya Karya Tulis Ilmiah ini tidak terlepas dari bantuan yang penulis terima dari segala pihak baik secara moral maupun material. Untuk itu pada kesempatan ini penulis menyampaikan ucapan terimakasih

1. Isak J.H Tukayo, SKp. MSC sebagai direktur Politeknik Kesehatan Jayapura yang sudah memberikan kesempatan bagi penulis untuk mengikuti perkuliahan di Politeknik Kesehatan Jayapura.
2. I Rai Ngardita, SKM.M. Kes sebagai Ketua Jurusan Gizi Politeknik Kesehatan Jayapura.
3. Ir Marlin P.Gultom M,Kes selaku pembimbing I dan Sanya Anda Lusiana. SP selaku pembimbing II yang telah meluangkan waktunya memberikan bimbingan dan saran-saran sehingga Karya Tulis Ilmiah ini dapat terselesaikan.
4. semua dosen beserta staf Jurusan Gizi Politeknik Kesehatan Jayapura.
5. Kedua orang tuaku, ayah dan almarhumah ibu tercintaku serta saudara-saudaraku yang selalu memberikan nasihat, serta dorongan kepada penulis.
6. sahabat-sahabatku se-angkatan 2008 yang selalu memberikan semangat, dorongan dan sumbangan pikiran selama penulis menyusun Karya Tulis Ilmiah ini, khususnya teman-temanku yang telah berbagi dalam suka maupun duka, dan yang membuatku mengerti tentang arti sebuah persahabatan.

7. tidak lupa penulis mengucapkan terima kasih kepada semua pihak yang tidak dapat di sebut satu persatu, yang telah membantu dalam penyusunan Karya Tulis Ilmia ini.

penulis menyadari Karya Tulis Ilmia ini masi jau dari kesempurnaan. olah karena itu segala kritik dan saran yang bersifat membangun sangat di harapkan penulis demi perbaikan selanjutnya. Akhirnya semoga Karya Tulis Ilmia ini dapat bermanfaat bagi pada pembaca.

Jayapura, 06 September 2012

Penulis

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
LEMBAR PERSETUJUAN	ii
LEMBAR PENGESAHAN TIM PENGUJI	iii
LEMBAR PERNYATAAN KEASLIAN	v
DAFTAR RIWAYAT HIDUP	vi
KATA PENGANTAR	vii
DAFTAR ISI.....	viii
DAFTAR TABEL	xi
DAFTAR GAMBAR.....	xii
INTISARI	xvii

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar belakang	1
B. Rumusan masalah	4
C. Tujuan Penelitian	4

BAB II TINJAUAN PUSTAKA

A. Dasar Teori	7
1. Manfaat gizi seimbang	7
2. Media	11
3. Manfaat Media	12
4. Daras Pertimbangan dan Penggunaan Media.....	12
5. Prinsip-Prinsip Pemilihan dan Penggunaan Media.....	14
6. Media sebagai Alat Bantu dan Sumber Belajar.....	14
7. Macam-macam Media.....	15
B. Kerangka Konsep	
1. Kerangka Teori.....	18
2. Kerangka Pikir.....	19

3. Hipotesis.....	20
4. Definisi Operasional dan Kriteria Objektif.....	21

BAB III METODE PENELITIAN

A. Jenis Penelitian.....	22
B. Waktu dan Tempat.....	22
C. Tahap Penelitian.....	23
D. Teknik Pengumpulan Data.....	23

BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Gambaran Umum Lokasi Penelitian.....	25
B. Hasil Penelitian	
1. Karakteristik Sampel Menurut Kelas.....	26
2. Karakteristik Umur Sampel.....	27
3. Karakteristik Sampel Menurut Jenis Kelamin.....	28
c. Pembahasan.....	31

BAB V KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan.....	34
B. Saran.....	34

DAFTAR PUSTAKA

LAMPIRAN

Jurusan Gizi-Politeknik Kesehatan Jayapura
Karya tulis ilmiah, 7 september 2012

WELSA O.SUWENI

"EFEKTIFITAS PENGGUNAAN MEDIA BELAJAR FLANELGRAF DAN PERAGAAN BAHAN MAKANAN TENTANG MANFAAT GIZI SEIMABANG PADA SISWA KELAS IV SD YPK SION PADANG BULAN DAN SD YPK YOKA BARU" WAENA, KOTA JAYAPURA, TAHUN 2012

xii, 34 hal, 7 tabel dan 4 lampiran

INTISARI

Belajar adalah suatu proses yang kompleks yang terjadi pada diri setiap orang sepanjang hidupnya, proses belajar itu terjadi karena adanya interaksi antar seseorang dengan lingkungannya. Salah satu pertanda bahwa seseorang itu telah belajar adalah adanya perubahan tingkah laku pada diri orang itu yang mungkin disebabkan oleh terjadinya perubahan tingkat pengetahuan, ketrampilan dan sikapnya.

Pentingnya media dalam proses pembelajaran yaitu dapat membantu proses belajar mengajar, beberapa penggunaan mediadiantaranya adalah dengan menggunakan flanelgraf dan peragaan bahan makanan. Flanelgraf adalah guntingan gambar atau tulisan yang bagian belakangnya dilapisi kertas amril (amplas), sedangkan peragaan bahan makanan adalah bahan makanan mentah yang digunakan sebagai alat bantu peragaan dalam proses belajar mengajar.

Jenis penelitian ini bertujuan untuk mengetahui perbedaan pengetahuan antara siswa SD YPK Sion padang bulan dan SD Yoka baru dengan menggunakan media flanelgraf dan peragaan bahan makanan. Jenis penelitian yang digunakan adalah deskriptif dengan pendekatan cross sectional study dengan memberikan pengetahuan pada siswa SD.

Hasil uji statistik menunjukkan bahwa nilai pretest dan posttest dengan menggunakan media flanelgraf pada SD YPK Yoka Baru sebelum (55,4%), sesudah (79,5%) lebih baik atau lebih tinggi dari pada nilai pretest dan posttest SD YPK Sion Padang Bulan sebelum (54,8%) sesudah (76,6%), sedangkan nilai pretest posttest dengan menggunakan media peragaan bahan makanan SD YPK Yoka Baru sebelum (57,9%) sesudah (79,1%), lebih baik atau lebih tinggi dari pada SD YPK Sion Padang Bulan sebelum (57,1%) sesudah (71,4%). Hasil uji statistik menunjukkan bahwa nilai rata-rata sebelum dan sesudah pemberian materi di SD YPK Yoka baru dan sion Padang Bulan didapat nilai = 0,000 berarti pada α 5% dilihat pada perbedaan yang signifikan rata-rata pemberian materi dengan menggunakan media flanelgraf dan peragaan bahan makanan.

Kata kunci : Flanelgraf adalah media pembelajaran yang berupa guntingan gambar atau tulis yang dilapisi dengan kertas amplas

Daftar bacaan : 8 buku, 4 website, 2 KTI Jurusan Gizi Poltekes Jayapura, 1996-2009

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Belajar adalah suatu proses yang kompleks yang terjadi pada diri setiap orang sepanjang hidupnya. Proses belajar itu terjadi karena adanya interaksi antar seseorang dengan lingkungannya. Proses belajar di kontrol oleh si pelajar sendiri dan bukan oleh si pengajar. Perubahan persepsi pengetahuan, sikap, dan perilaku adalah produk manusia itu sendiri, bukan kekuatan yang dipaksakan kepada individu. Salah satu pertanda bahwa seseorang itu telah belajar adalah adanya perubahan tingkah laku pada diri orang itu yang mungkin disebabkan oleh terjadinya perubahan tingkat pengetahuan, ketrampilan atau sikapnya. (Notoatmodjo, 2007)

Di dalam kegiatan belajar terdapat tiga persoalan pokok, yaitu masukan (input), Proses, dan keluaran (output). Persoalan masukan menyangkut subjek atau sasaran belajar itu sendiri dengan berbagai latar belakangnya, persoalan proses adalah mekanisme terjadinya perubahan kemampuan pada diri subjek belajar, di dalam proses ini terjadi pengaruh timbal balik antara berbagai faktor antara lain subjek belajar, pengajar dan fasilitator belajar, metode yang digunakan, alat bantu belajar dan materi atau bahan yang dipelajari. Sedangkan

keluaran merupakan hasil belajar itu sendiri yang terdiri dari kemampuan baru atau perubahan baru pada diri subjek belajar. (Notoatmodjo, 2007)

Dalam mengajar panca indra dan seluruh kesanggupan seorang anak perlu dirangsang, digunakan dan dilibatkan sehingga ia tidak hanya mengetahui melainkan dapat memakai dan melakukan apa yang dipelajari, panca indra yang umum dipakai dalam mengajar adalah mendengar, anak mengikuti peristiwa demi peristiwa dan ikut merasakan apa yang dirasakan. Namun ilmu pengetahuan berpendapat bahwa 20% dari apa yang didengar dapat dilihat melalui sebuah gambar, dengan demikian melalui mendengar dan melihat akan memperoleh kesan yang jauh lebih dalam. (Lautfer, 1993)

Yang dimaksud dengan alat bantu atau media adalah alat-alat atau bahan yang digunakan oleh pendidikan untuk membantu dan memperagakan sesuatu di dalam proses pendidikan atau pengajaran. Alat peraga disusun berdasarkan prinsip bahwa pengetahuan yang ada pada setiap manusia diterima atau ditangkap melalui panca indra, semakin banyak indra yang digunakan untuk menerima sesuatu maka semakin banyak dan semakin jelas pula pengertian atau pengetahuan yang di peroleh. (Syaiful, 1996)

Sebagai alat bantu media mempunyai fungsi melancarkan jalan menuju tercapainya tujuan pengajaran. Hal ini dilandasi dengan keyakinan bahwa proses belajar mengajar dengan bantuan media

mempertinggi kegiatan belajar anak didik dalam tenggang waktu yang cukup lama, itu berarti kegiatan belajar anak didik dengan bantuan media akan menghasilkan proses dan hasil belajar yang lebih baik tanpa bantuan media. (Syaiful, 1996)

Flanelgraf adalah media pembelajaran yang berupa guntingan-guntingan gambar atau tulisan yang dibelakang dilapisi dengan ampelas, sedangkan peragaan bahan makanan adalah media yang berupa bahan makanan asli. (Lautfer, 1996). Pemberian materi gizi seimbang kepada siswa kelas IV SD karena pada pelajaran IPA kelas III dan IV SD telah diajarkan tentang gizi yaitu tentang kandungan gizi dalam makanan bagi pertumbuhan dan kesehatan tubuh, pemberian materi ini agar siswa SD dapat lebih memahami tentang gizi, Gizi seimbang adalah makanan yang dikonsumsi oleh individu sehari-hari yang beraneka ragam dan memenuhi lima kelompok zat gizi dalam jumlah yang cukup, tidak berlebihan dan tidak kekurangan. Menu yang terdiri dari beraneka ragam makanan dengan jumlah dan porsi yang sesuai, sehingga memenuhi kebutuhan gizi seseorang guna memelihara dan perbaikan sel-sel tubuh dan proses kehidupan serta pertumbuhan dan perkembangan yang baik. Peranan berbagai kelompok bahan makanan tergambar dalam piramida gizi seimbang yang berbentuk kerucut.

Pertama sumber zat tenaga, yaitu padi-padian dan umbi-umbian serta tepung-tepungan, kedua sumber zat pengatur yaitu sayur dan

buah-buahan, ketiga sumber zat pembangun yaitu kacang-kacangan makanan hewani dan hasil olahan digambarkan bagian atas kerucut.

Berdasarkan uraian diatas media yang sudah di pergunakan dalam proses belajar mengajar di SD YPK Sion Padang Bulan dan SD YPK Yoka Baru adalah gambaran atau poster, dan hasilnya siswa lebih cepat menanggapi materi atau pelajaran yang diberikan oleh guru, Dengan demikian penulis tertarik untuk melakukan penelitian di SD YPK Sion Padang Bulan dan SD YPK Yoka Baru tentang Efektifitas penggunaan media flanelgraf dan peragaan bahan makanan yang dituangkan dalam bentuk Karya Tulis ilmiah.

B. Rumusan masalah

Adapun rumusan masalah penelitian ini dapat disimpulkan sebagai berikut :

1. Bagaimanakah pengetahuan siswa kelas IV di SD YPK Sion Padang Bulan dan SD YPK Yoka Baru tentang manfaat gizi seimbang sebelum dan sesudah pemberian materi dengan menggunakan flanelgraf dan peragaan bahan makanan?
2. Adakah perbedaan peningkatan pengetahuan siswa kelas IV SD YPK Sion Padang Bulan dan SD YPK Yoka Baru tentang manfaat gizi seimbang dengan menggunakan media flanelgraf dan peragaan bahan makanan.

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan umum

Mengetahui efektifitas penggunaan media flanelgraf dan peragaan bahan makanan dalam pemberian penyuluhan tentang manfaat gizi seimbang pada siswa kelas IV di SD YPK Sion Padang Bulan dan SD YPK Yoka Baru.

2. Tujuan khusus

- a. Untuk mengetahui pengetahuan siswa kelas IV di SD YPK Sion Padang Bulan sebelum dan sesudah pemberian materi dengan menggunakan media flanelgraf dan peragaan bahan makanan.
- b. Untuk mengetahui pengetahuan siswa kelas IV di SD YPK Yoka Baru sebelum dan sesudah pemberian materi tentang manfaat gizi seimbang dengan menggunakan media flanelgraf dan peragaan bahan makanan.
- c. Untuk mengetahui adakah peningkatan pengetahuan siswa SD YPK Sion Padang Bulan dan siswa SD YPK Yoka Baru Waena sesudah pemberian materi dengan menggunakan media flanelgraf dan peragaan bahan makanan.
- d. Untuk mengetahui adakah perbedaan pengetahuan siswa SD YPK Sion Padang Bulan dan siswa SD YPK Yoka Baru Waena sesudah pemberian materi dengan menggunakan media flanelgraf dan peragaan bahan makanan.

D. Manfaat Penelitian

Dari hasil penelitian ini, diharapkan dapat memberikan manfaat bagi :

- a. Guru-guru SD sebagai salah satu alternatif dalam mengajar dengan menggunakan media flanelgraf dan peragaan bahan makanan sesuai dengan topik yang dibawakan.
- b. Bagi Puskesmas sebagai salah satu alternatif media penyuluhan bagi siswa SD.
- c. Menambah wawasan pengetahuan bagi penulis mengenai pembelajaran dengan menggunakan media flanelgraf dan alat peraga lainnya kepada siswa SD kelas IV

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Dasar Teori

1. Gizi seimbang

Gizi seimbang yaitu makan makanan yang mengandung zat tenaga, zat pembangun dan zat pengatur yang di konsumsi dalam satu hari sesuai dengan kecukupan tubuhnya. Keadaan ini dapat tercermin dalam derajat kesehatan, tumbuh kembang serta produktifitasnya yang optimal. Setiap tubuh memerlukan zat-zat gizi untuk mendukung aktifitas yang berkesinambungan dan terus menerus, zat-zat gizi tersebut meliputi karbohidrat, lemak, protein, vitamin, mineral, dan air yang semua zat-zat tersebut berperan sebagai penghasil tenaga. Menggantikan sel-sel yang telah rusak dan menyongkong kelangsungan kerja metabolisme didalam tubuh. Didalam gizi seimbang terdapat 13 pesan dasar gizi seimbang yaitu:

1. Makanlah aneka ragam makanan

Makanan yang beraneka ragam dijamin dapat memberikan manfaat yang besar terhadap kesehatan. Sebab zat gizi tertentu yang terkandung dalam satu jenis bahan makanan, akan dilengkapi oleh zat gizi serupa dari bahan makanan yang lain.

2. Makanlah makanan untuk memenuhi kecukupan energi

Setiap orang dianjurkan makan cukup hidangan mengandung sumber zat tenaga atau energi, agar dapat hidup dan melakukan kegiatan sehari-hari,

kebutuhan energi dapat dipenuhi dengan mengonsumsi bahan makanan sumber karbohidrat, protein dan lemak.

3. Makanlah makanan sumber karbohidrat, setengah dari kebutuhan energi.

Terdapat dua kelompok karbohidrat, yaitu karbohidrat kompleks dan karbohidrat sederhana.

Bahan makanan sumber karbohidrat kompleks adalah padi-padian dan umbi-umbian sedangkan gula digolongkan sebagai karbohidrat sederhana, makanan sumber karbohidrat kompleks merupakan sumber energi utama dalam hidangan, biasanya merupakan makanan pokok seperti nasi, jagung, ubi, dan sagu. Tetapi makanan ini kurang memberikan zat gizi lain yang dibutuhkan tubuh. Oleh karena itu masih harus ditambahkan bahan makanan lain, yang selain dapat menghasilkan energi juga mengandung protein, mineral dan vitamin.

4. Membatasi konsumsi lemak dan minyak sampai seperempat dari kecukupan energi.

Lemak dan minyak yang terdapat dalam makanan berguna untuk meningkatkan jumlah energi, membantu penyerapan vitamin-vitamin A, D, E, dan K, serta menambah lezatnya hidangan, Lemak dan minyak membuat mudah merasa kenyang. Mengonsumsi lemak dan minyak secara berlebihan akan mengurangi konsumsi makanan lain. Akibatnya kebutuhan zat gizi yang lain tidak terpenuhi.

5. Gunakan garam beriodium

Garam periodium yang dikonsumsi setiap hari bermanfaat untuk mencegah timbulnya Gangguan Akibat Kekurangan Iodium (GAKI) GAKI dapat menghambat perkembangan tingkat kecerdasan pada anak-anak.

6. Makanlah makanan sumber zat besi

Kekurangan zat besi dalam makanan sehari-hari secara berkelanjutan dapat menimbulkan penyakit anemia gizi. Bahan makanan sumber zat besi adalah semua sayuran berwarna hijau, kacang-kacangan, hati, telur dan daging.

7. Berikan asi saja kepada bayi sampai berumur 4 bulan

Air Susu Ibu (ASI) mampu memenuhi kebutuhan gizi bayi untuk tumbuh kembang dan menjadi sehat sampai ia berumur 4 bulan, Bayi perlu mendapat makanan pendamping ASI diberikan bertahap sesuai pertumbuhan umur.

8. Biasakan sarapan pagi

Makan pagi atau sarapan sangat bermanfaat bagi setiap orang. Makan pagi dapat memelihara ketahanan fisik, mempertahankan daya tahan, bagi anak sekolah makan pagi dapat memudahkan konsentrasi belajar.

9. Minum air bersih aman dan cukup jumlahnya

Air minum harus bersih dan bebas kuman. Cairan yang dikonsumsi seseorang, terutama air minum sekurang-kurangnya dua liter atau setara dengan delapan gelas setiap harinya, agar proses faali dalam tubuh berlangsung dengan lancar dan seimbang.

10. Lakukan kegiatan fisik dan olah raga secara teratur

Kegiatan fisik dan olah raga secara teratur dan cukup, dapat membantu mempertahankan derajat kesehatan yang optimal.

11. Hindari minum minuman beralkohol

Minum minuman beralkohol secara berlebihan dapat menimbulkan penyakit berat seperti penyakit hati. Karenanya, hindari minum minuman beralkohol.

12. Makanlah makanan yang aman bagi kesehatan

Makanan yang aman adalah makanan yang tidak tercemar, tidak mengandung mikroorganisme atau bakteri, tidak mengandung bahan kimia yang berbahaya, telah diolah dengan tata cara yang benar sehingga fisik dan zat gizinya tidak rusak, serta tidak bertentangan dengan keyakinan masyarakat.

13. Bacalah label pada makanan yang dikemas

Keterangan yang rinci pada label makanan kemas sangat membantu konsumen saat memilih dan menggunakannya. Keterangan mengenai susunan zat gizi pada label diperlukan untuk memenuhi kebutuhan gizi seseorang, keterangan mengenai tanggal kadaluarsa pada label menunjukkan kelayakan makan tersebut untuk bisa dimakan atau tidak.

(Departemen Kesehatan RI, 1994)

Makanan yang beraneka ragam dijamin dapat memberikan manfaat yang besar terhadap kesehatan. Sebab zat gizi tertentu, yang tidak terkandung

dalam satu jenis bahan makanan, akan dilengkapi oleh zat gizi serupa dari bahan makanan yang lain. Demikian juga sebaliknya, masing-masing bahan makanan dalam susunan aneka ragam menu seimbang akan saling melengkapi. Maka hidangan yang beraneka ragam dapat menjamin terpenuhinya kecukupan sumber zat tenaga, zat pembangun dan zat pengatur bagi kebutuhan gizi seseorang.

Setiap orang dianjurkan makan makanan cukup mengandung sumber zat giz, terutama sumber zat tenaga atau energi, agar dapat hidup dan melakukan kegiatannya sehari-hari. Kadar zat gizi pada setiap bahan makanan memang tidak sama, ada yang rendah dan ada pula yang tinggi karena itu dengan mempertahankan empat sehat lima sempurna atau gizi seimbang yang selalu dianjurkan oleh pemerintah, setiap bahan makanan akan saling melengkapi zat gizinya yang selalu dibutuhkan tubuh manusia guna menjamin pertumbuhan dan perkembangan fisik serta energi yang cukup guna melakukan kegiatan sehari-hari. (Marsetyo, 2005)

2. Media

Media yang secara khusus didesain untuk mencapai masyarakat yang sangat luas. Jadi contoh dari media masa ini adalah televisi, radio, koran, dan majalah. Namun perlu diingat bahwa peranan media tidak akan terlihat bila penggunaannya tidak sejalan dengan isi dari tujuan pengajaran. Karena itu tujuan pengajaran harus dijadikan sebagai pangkal acuan untuk

menggunakan media. manakala diabaikan, maka media bukan lagi sebagai alat bantu pengajaran, tetapi sebagai penghambat dalam pencapaian tujuan secara efektif dan efisien. (Syaiful, 1996). Akhirnya dapat dipahami bahwa media adalah alat bantu apa saja yang dapat dijadikan sebagai bahan penyalur pesan guna mencapai tujuan pengajaran.

2. Manfaat Media

Secara umum, media mempunyai kegunaan :

- a. Memperjelas pesan agar tidak terlalu verbalitas.
- b. Mengatasi keterbatasan ruang, waktu, tenaga dan indera.
- c. Menimbulkan gairah belajar, interaksi lebih langsung antara sumber gairah belajar.
- d. Memungkinkan anak belajar mandiri sesuai dengan bakat dan kemampuan visual, auditorial dan kinestetiknya.
- e. Memberi rangsangan yang sama, mempersamakan pengalaman dan menimbulkan persepsi yang sama.

3. Dasar pertimbangan pemilihan dan penggunaan media

Agar media pengajaran yang dapat dipilih itu tepat memenuhi Prinsip-prinsip pemilihan, juga terdapat beberapa faktor dan kriteria yang perlu diperhatikan sebagaimana diuraikan berikut ini:

- a. Objektivitas

Guru dalam memilih media pengajaran harus dihindarkan, artinya guru tidak boleh memilih media pengajaran atas dasar kesenangan pribadi.

b. Program pengajaran

Program pengajaran yang akan disampaikan kepada anak didik harus sesuai dengan kurikulum yang berlaku, baik isinya, strukturnya, maupun kedalamannya. Sasaran program yang dimaksud adalah anak didik yang akan menerima informasi pengajaran melalui media pengajaran.

c. Situasi dan kondisi

1. Situasi dan kondisi sekolah atau tempat dan ruangan yang dipergunakan, seperti ukurannya, perlengkapannya, ventilasinya.
2. Situasi dan kondisi anak didik yang akan mengikuti pelajaran.
3. Mengenai jumlahnya, motivasi dan kegairahannya.

d. Kualitas teknik

Dari segi teknik, media pengajaran yang akan digunakan perlu diperhatikan, apakah sudah memenuhi syarat.

e. Keefektifan dan efisiensi, penggunaan

Keefektifan dalam penggunaan media meliputi apakah dengan menggunakan media tersebut, informasi mengajar dapat di serap oleh anak didik dengan optimal sehingga menimbulkan perubahan tingkah lakunya. Sedangkan efisiensi meliputi apakah dengan menggunakan media tersebut waktu, tenaga dan biaya yang dikeluarkan untuk mencapai tujuan tersebut sedikit mungkin. (Sudirman, 2007)

4. Prinsip – prinsip pemilihan dan penggunaan media

Pemilihan media mengajar yang dibagi kedalam tiga kategori sebagai berikut :

- a. Tujuan pemilihan media pilih media yang akan digunakan, harus sesuai dengan maksud dan tujuan pemilihan yang jelas.
- b. Karakteristik media pengajaran.
- c. Alternatif pilihan. (Sudirman 2007)

5. Media sebagai alat bantu dan sumber belajar

Sebagai alat bantu, media mempunyai fungsi melancarkan jalan menuju tercapainya tujuan pengajaran. Hal ini dilandasi dengan keyakinan bahwa proses belajar mengajar dengan bantuan media dapat mempertinggi kegiatan anak didik dalam tenggang waktu yang cukup lama, Hal ini berarti bahwa kegiatan belajar anak didik dengan bantuan media akan menghasilkan proses belajar yang lebih baik daripada tanpa bantuan media. Sumber belajar yang sesungguhnya banyak sekali terdapat dimana-mana, di sekolah di pusat kota, di pedesaan dan sebagainya. (Syarifidin 1999)

Sumber-sumber belajar menjadi lima kategori yaitu: manusia, buku/perpustakaan, media massa, alam lingkungan dan media pendidikan. Karena itu sumber belajar adalah sesuatu yang dapat digunakan sebagai tempat dimana bahan pengajaran terdapat/asal belajar untuk seseorang.

6. Macam – macam media

Dilihat dari jenisnya, media dibagi ke dalam lima macam yaitu sebagai berikut :

1. Media auditif

media auditif adalah media yang hanya mengandalkan kemampuan suara saja, seperti radio, media ini tidak cocok untuk orang tuli.

2. Media visual

media visual adalah media yang hanya mengandalkan indra penglihatan. Media visual ini ada yang menampilkan gambar yang bergerak seperti film kartun.

3. Media audio-visual

media audio visual adalah media yang mempunyai unsur suara dan gambar. Kedua jenis media ini dapat dibagi ke dalam dua jenis sebagai berikut :

- a. Audio visual/diam, media yang menampilkan suara dan gambar
- b. Audio visual gerak, yaitu media yang dapat menampilkan suara dan gambar yang bergerak seperti film suara.

4. Media grafik

media grafik adalah Flanelgraf, yang dimaksud dengan flanelgraf adalah guntingan gambar atau tulisan yang bagian belakangnya dilapisi kertas amril (amplas). dan ditempelkan pada kain flanel.

5. Keuntungan dan kekurangan flanelgraf

keuntungan dan kegunaan flanelgraf di bagi kedalam enam macam yaitu sebagai berikut :

- a. Dapat dipersiapkan sebelum dan dapat dipergunakan lagi.
- b. Dapat ditempelkan atau dilepas sesuai kebutuhan.
- c. Dapat disusun dalam urutan penyajian
- d. Dapat menempelkan kata, kalimat, foto, gambar dan lain-lain.
- e. Dapat menempelkan kertas yang mendalam.
- f. Tidak memerlukan tenaga listrik.

1. Kekurangan flanelgraf

Adapun kekurangan flanelgraf sebagai berikut :

- a. Tidak dapat digunakan sebagai papan tulis, sehingga apa yang disajikan sudah disiapkan didahulu karena butuh persiapan yang relatif tidak singkat sehingga terkadang kurang cocok dengan keadaan yang dihadapi.
- b. Relatif mahal dan sulit dipakai didaerah– daerah tertentu.

2. Bahan pembuatan flanelgraf

Adapun bahan pembuatan flanelgraf sebagai berikut :

- a. Tripleks atau plywood sebangsanya.
- b. Kain flanel.
- c. Perekat.
- d. Paku, benang dan jarum.
- e. Gunting.
- f. Pisau.

3. Cara pembuatan flanelgraf

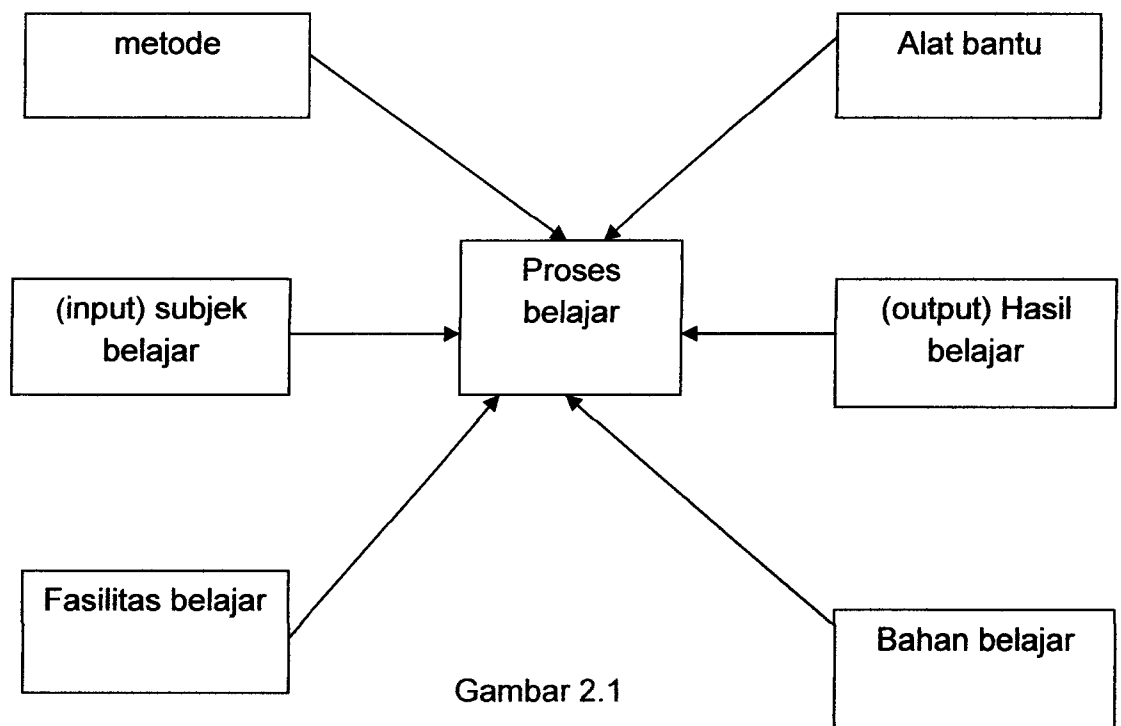
Adapun cara pembuatan flanelgraf sebagai berikut :

- a. Siapkan tripleks atau plywood.
 - b. Potong kain flanel lebih lebar dari tripleks.
 - c. Tutuplah kain flanel pada tripleks, jahit dan pakukan ke bagian belakang
 - d. Kumpul gambar atau foto dan urutkan menurut ide Penyaji.
 - e. Potong kertas amplas dan lekatkan dengan perekat dibelakang gambar yang akan ditempel pada kain flanel.
4. Cara penggunaan.
- a. Siapkan diri penyaji.
 - b. Siapkan alat yang akan digunakan.
 - c. Siapkan tempat penyajian.
 - d. Siapkan peserta.
 - e. Libatkan peserta dalam penyuluhan.

B. Kerangka Konsep

1. Kerangka teori

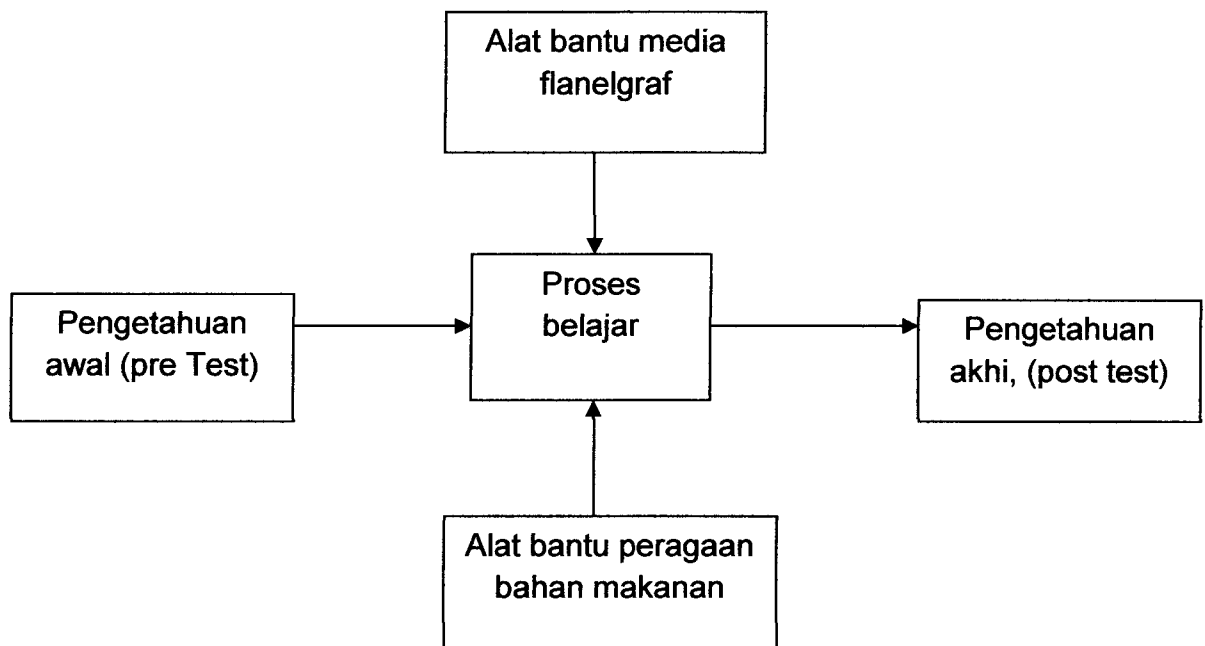
Guilbert, dalam Notoatmodjo, (2007) mengatakan bahwa di dalam proses belajar terdapat tiga persoalan pokok yaitu masukan (input), proses, dan keluaran (output) Persoalan masukan menyangkut subjek atau sarana belajar itu sendiri dan di dalam proses ini terjadi pengaruh timbal balik antara berbagai faktor.



Gambar 2.1

Faktor-faktor yang mempengaruhi proses belajar
(J Guilbert dalam Notoatmodjo,2007)

2. Kerangka pikir



Gambar 2.2 kerangka pikir

Keterangan :

: Diteliti

Variabel bebas dan variable terikat

- a. Variabel bebas adalah objek yang berpengaruh, maka yang Merupakan variable bebas adalah pengetahuan siswa dalam proses belajar mengajar.
- b. Variabel terikat adalah objek yang dipengaruhi maka yang Merupakan variabel terikat adalah alat bantu yang digunakan dalam proses belajar seperti media flanelgraf dan peragaan bahan makanan.

B. Hipotesis

Ho : Tidak ada perbedaan pengetahuan siswa kelas IV SD YPK Sion Padang Bulan sebelum dan sesudah pemberian materi dengan menggunakan media flanelgraft. Ho : Tidak ada perbedaan pengetahuan siswa kelas IV SD YPK Sion Padang Bulan sebelum dan sesudah Pemberian materi dengan menggunakan media peragaan bahan makanan.

Ho : Tidak ada perbedaan pengetahuan siswa kelas IV SD YPK Yoka Baru sebelum dan sesudah pemberian materi dengan menggunakan media flannelgraf.

Ho : Tidak ada perbedaan pengetahuan siswa kelas IV SD YPK Yoka Baru sebelum dan sesudah pemberian materi dengan menggunakan media peragaan bahan makanan.

Ho: Tidak ada perbedaan pengetahuan siswa kelas IV SD YPK Sion Padang Bulan dan SD YPK Yoka Baru sebelum dan sesudah pemberian materi dengan media flanelgraf.

Ho : Tidak ada perbedaan pengetahuan siswa kelas IV SD YPK Sion Padang Bulan dan SD YPK Yoka Baru sebelum dan sesudah pemberian materi dengan menggunakan media peragaan bahan makanan.

C. Definisi Oprasional Dan Kriteria Objektif

Definisi oprasional	kriteria objektif
a. Flanelgraf Flanelgraf adalah guntingan-guntingan gambar atau tulisan yang berukuran 15 x 20 cm yang berisikan tentang materi manfaat gizi seimbang yang bagian belakangnya dilapisi kertas ambril (ampelas) yang dapat ditempel pada kain flannel. b. Peragaan bahan makanan bahan makanan adalah berbagai contoh bahan makanan mentah yang dipergunakan sebagai alat bantu, menjelaskan materi tentang manfaat gizi seimbang. c. Pengetahuan pengetahuan siswa SD didapat dari perbandingan hasil dalam bentuk pertanyaan yang sesuai dengan kuesioner yang diberikan kepada siswa sebelum dan sesudah pemberian materi tentang manfaat gizi seimbang.	Siswa dapat menempelkan gambar sesuai dengan pertanyaan. Siswa dapat menunjukan bahan makanan mentah yang dipergunakan sebagai alat bantu mengajar sesuai nama dan bentuk. Pengetahuan dikatakan : • Baik apabila jawaban benar = 60% • kurang apabila jawaban benar = 60%

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Jenis Penelitian

Jenis penelitian yang digunakan adalah deskriptif analitik dengan pendekatan secara cross sectional study dengan memberikan pengetahuan pada siswa SD kelas IV dengan menggunakan media flanelgraf dan peragaan bahan makanan di SD YPK Sion Padang Bulan dan SD YPK Yoka Baru Waena, variabel bebas dan variabel terikat diteliti pada waktu yang bersamaan.

B. Waktu dan tempat

1. Waktu dan tempat penelitian dilaksanakan pada bulan Agustus 2012 di SD YPK Sion Padang Bulan dan SD YPK Yoka baru Waena

2. Populasi dan sampel

- a. Populasi

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa di SD YPK Sion Padang Bulan dan SD YPK Yoka baru waena.

- b. Sampel

Dari populasi itu sampel yang diambil adalah seluruh siswa kelas IV yang memenuhi kriteria sebagai berikut.

1. Seluruh siswa SD kelas IV yang terdaftar pada SD tersebut.

2. Siswa SD kelas IV yang hadir pada saat penelitian selama 2 hari berturut-turut.

C. Tahapan Penelitian

1. Tahap persiapan

- a. Penjajakan SD yang akan diteliti
- b. Pembuatan surat izin penelitian
- c. Pembuatan media (flanelgraf dan peragaan bahan makanan)

2. Tahap pelaksanaan

- a. Sebelum pemberian materi siswa diberikan pos test, sesudah itu diberikan materi, Siswa diberikan pret test dari soal post tes yang sama.

D. Teknik Pengumpulan Data

1. Jenis pengumpulan data

a. Data primer

Sebelum pemberian materi pengetahuan, siswa SD YPK Sion Padang Bulan dan SD YPK Yoka Baru tentang manfaat gizi seimbang diukur dengan melakukan pre test dan post test,. Sesudah pemberian materi, siswa diberikan post test dari soal pret test yang sama.

b. Data sekunder

Data sekunder tentang gambaran umum institusi (sekolah), luas gedung dan jumlah siswa di instusi diperoleh dengan menggunakan kuesioner

2. Cara pengumpulan data

- a. Pengumpulan data pada SD YPK Sion Padang Bulan, sebelum pemberian materi dengan menggunakan media flanelgraf dan peragaan bahan makanan tentang manfaat gizi seimbang, siswa diberi pret test. Setelah pemberian materi, siswa diberikan post test dari soal pret test yang sama selama dua hari.
- b. Pengumpulan data pada SD YPK Yoka Baru Waena, sebelum pemberian materi dengan menggunakan media flanelgraf dan peragaan bahan makanan tentang manfaat gizi seimbang, siswa diberi pret test. Setelah pemberian materi, siswa diberikan post test dari soal pret test yang sama selama dua hari.

3. Pengolahan data

Pengetahuan siswa SD dari hasil jawaban kuesioner yang telah diberikan, diolah dengan membandingkan hasil jawaban pret test dan post test yang dijawab benar oleh siswa-siswi SD kelas IV.

4. Analisis data

Untuk menguji hipotesa melalui uji paired test (uji beda berpasangan) dengan menggunakan program SPSS 17, kemudian data disajikan dalam bentuk tabulasi dan dinarasikan.

BAB IV

HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Gambaran Umum Lokasi Penelitian

1. Gambaran umum lokasi Sekolah SD YPK Yoka Baru

Sekolah SD YPK Yoka Baru terletak dibagian selatan jalan raya sentani bersebelahan dengan Ruko dan berhadapan dengan Korem dengan 1 unit bangunan bertingkat. Dari satu unit bangunan tersebut terdapat 12 ruang yang terdiri dari 11 ruang kelas dan 1 ruang guru. Gambaran umum lokasi sekolah SD YPK Sion Padang Bulan, Sekolah SD YPK Sion Padang Bulan terletak dikelurahan Hedam, distrik Heram. Sekolah SD YPK ini didirikan pada tahun 1962 di atas tanah seluas 4,6 km dengan 2 unit bangunan tingkat. Dari dua unit bangunan tersebut terdapat 14 ruangan, yang terdiri dari 13 kelas dan 1 ruang guru

B. Hasil Penelitian

1. Karakteristik sampel menurut kelas

Tabel 4.1 Distribusi sampel menurut kelas SD YPK Yoka Baru dan SD YPK Sion Padang Bulan

Kelas	SD YPK Yoka Baru		SD YPK Sion Padang Bulan		Total	
	n	%	n	%	n	%
Kelas VI A	23	51.1	22	48.9	45	100
Kelas VI B	19	50.0	19	50.0	38	100
Total	42	50.6	41	49.4	83	100

Sumber : data diolah, 2012

Berdasarkan tabel di atas, terlihat jumlah kelas IV di SD YPK Yoka Baru ada 24 siswa (50.6%), yang di kelas A ada 23 siswa (51.1%) dan kelas IV B dan 19 siswa (50.0%) sedangkan SD YPK Sion Padang Bulan ada 41 siswa (49.4%), kelas A ada 22 (48.9%) dan kelas IV B 19 (50.0%).

2. Karakteristik umur sampel

Tabel 4.2 Distribusi umur sampel SD YPK Yoka Baru dan SD YPK Sion Padang Bulan

Kelas	SD YPK Yoka Baru		SD YPK Sion Padang Bulan		Total	
	n	%	n	%	n	%
8 tahun	5	50.0	5	50.0	10	100
9 tahun	32	48.5	34	51.5	66	100
10 tahun	5	71.4	2	28.6	7	100
Total	42	50.6	41	49.6	83	100

Sumber : Data terolah 2012

Berdasarkan tabel diatas menunjukan bahwa umur siswa SD YPK Yoka Baru dan SD YPK Sion Padang Bulan adalah 9 tahun, 32 siswa (48.5%) di SD YPK Yoka Baru dan 34 siswa (51.5%) di SD YPK Sion Padang Bulan.

3. Karakteristik sampel menurut jenis kelamin

Tabel 4.3 Distribusi sampel menurut jenis kelamin SD YPK Yoka Baru dan SD YPK Sion Padang Bulan

Jenis kelamin	SD YPK Yoka Baru		SD YPK Sion Padang Bulan		Total	
	n	%	N	%	n	%
Laki-laki	23	46.9	26	53.1	49	100
perempuan	19	55.9	15	44.1	34	100
Total	42	50.6	41	49.4	83	100

Sumber : Data terolah, 2012

Berdasarkan tabel 4.3 diketahui bahwa jumlah siswa laki-laki lebih banyak di bandingkan jumlah siswa perempuan, jumlah siswa laki-laki di SD YPK Yoka Baru adalah 23 siswa (46.9%) dan di SD YPK Sion Padang Bulanyaitu 26 siswa (53.1%).

4) Data pengetahuan

Pengetahuan sampel sebelum dan sesudah pemberian materi dengan menggunakan media flanelgraf dan peragaan bahan makanan, sebelum di berikan materi tentang manfaat gizi seimbang, siswa diberikan pretest yaitu test yang di berikan kepada siswa kelas IV SD sebelum di berikan materi, dan metode yang di gunakan adalah Tanya jawab dan menunjukan gambar tentang manfaat gizi seimbang. Setelah itu siswa diberikan posttest. Posttest adalah test yang diberikan kepada siswa setelah di berikan materi.

5) Distribusi sampel berdasarkan pretest dan posttest pemberian materi dengan menggunakan media flanelgraf di SD YPK Yoka Baru.

Tabel.4.5. Distribusi sampel berdasarkan pretest dan posttest pemberian materi dengan menggunakan media flanelgraf.

SD YPK Yoka Baru	Mean	Sd	Se	P.value	n
Sebelum	55.34	43.841	36.79	0.000	42
Sesudah	79.55	17.021	2.627		42

Sumber : data terolah, 2012

Berdasarkan tabel diatas menunjukan bahwa nilai rata-rata sebelum dan sesudah pemberian materi dengan menggunakan media flanelgraf pada SD YPK Yoka Baru adalah $P = 0.000$ dari nilai tersebut menunjukan bahwa ada perbedaan nilai sebelum dan sesudah pemberian materi di SD YPK Yoka Baru. Hasil uji statistik didapat nilai 0,000 berarti pada $\alpha 5\%$ terlihat ada perbedaan yang signifikan. Rata-rata pemberian materi dengan menggunakan media flanelgraf di SD YPK Yoka Baru sangat baik dan mudah ditangkap oleh siswa SD.

- 6). Distribusi sampel berdasarkan Pretest dan Posttest, pemberian materi dengan menggunakan media flanelgraf di SD YPK Sion Padang Bulan

Tabel 4.6 pengetahuan sampel berdasarkan pretest dan postes pemberian materi dengan menggunakan media flanelgraf.

SD YPK Sion Padang Bulan	Mean	Sd	Se	P value	n
Sebelum	54.80	22.419	3.501	0.000	41
Sesudah	76.76	19.716	3.079		41

Sumber : Data terolah, 2012

Berdasarkan tabel diatas menunjukkan bahwa nilai rata-rata sebelum dan sesudah pemberian materi dengan menggunakan media flanelgraf pada SD

YPK Sion Padang Bulan adalah $P = 0.000$ dari nilai tersebut menunjukkan bahwa ada perbedaan nilai sebelum dan sesudah pemberian materi di SD YPK Sion Padang Bulan, hasil uji statistik didapat nilai 0,000 berarti pada $\alpha 5\%$ terlihat ada perbedaan yang signifikan, rata-rata pemberian materi dengan menggunakan media flanelgraf di SD YPK Sion Padang Bulan sangat baik dan mudah diterima.

- 7). Distribusi sampel berdasarkan pretest dan posttest pemberian materi dengan menggunakan media peragaan bahan makanan di SD YPK Yoka Baru

Tabel 4.7 pengetahuan sampel berdasarkan pretest dan posttest, sebelum dan sesudah pemberian materi dengan menggunakan media peragaan bahan makanan.

SD YPK Yoka Baru	Mean	Se	Se	P value	n
Sebelum	57.29	22.984	3.546	0.000	42
Sesudah	79.81	17.352	2.677		42

Sumber : Data terolah, 2012

Berdasarkan tabel diatas menunjukkan bahwa nilai rata-rata sebelum dan sesudah pemberian materi dengan menggunakan media peragaan bahan makanan pada SD YPK Yoka Baru adalah $P = 0.000$ dari nilai tersebut menunjukkan bahwa ada perbedaan nilai sebelum dan sesudah pemberian materi di SD YPK Yoka Baru, hasil uji statistik didapat nilai 0,000 berarti pada $\alpha 5\%$ terlihat ada perbedaan yang signifikan, rata-rata pemberian materi dengan menggunakan media peragaan bahan makanan di SD YPK Yoka baru sangat baik dan mudah diterima.

- 8). Distribusi sampel berdasarkan pretest dan posttest pemberian materi dengan menggunakan media peragaan bahan makanan di SD YPK Sion Padang Bulan.

Tabel 4.8 Pengetahuan sampel berdasarkan pretest dan posttest pemberian materi dengan menggunakan media peragaan bahan makanan.

SD YPK Sion Padang Bulan	mean	Sd	Se	P value	n
Sebelum	57.17	20.439	3.192	0.000	41
Sesudah	17.44	18.711	2.922		41

Sumber : Data terolah, 2012

Berdasarkan tabel diatas menunjukkan bahwa nilai rata-rata sebelum dan sesudah pemberian materi dengan menggunakan media peragaan bahan makanan pada SD YPK Sion Padang Bulan adalah $P = 0.000$ dari nilai tersebut menunjukkan bahwa ada perbedaan nilai sebelum dan sesudah pemberian materi di SD YPK Sion Padang Bulan.

Hasil uji statistik didapat nilai 0,000 berarti pada $\alpha 5\%$ terlihat ada perbedaan yang signifikan, rata-rata pemberian materi dengan menggunakan media peragaan bahan makanan di SD YPK Sion Padang Bulan sangat baik dan mudah diterima.

c. Pembahasan

Di dalam kegiatan belajar terdapat tiga persoalan pokok, yaitu masukan (input), Proses, dan keluaran (output). Persoalan masukan menyangkut subjek atau sasaran belajar itu sendiri dengan berbagai latar belakangnya, persoalan proses adalah mekanisme terjadinya perubahan kemampuan pada diri subjek belajar, di dalam proses ini terjadi pengaruh timbal balik antara berbagai faktor antara lain subjek belajar, pengajar dan fasilitator belajar, metode yang digunakan, alat bantu belajar dan materi atau bahan yang dipelajari. Sedangkan keluaran merupakan hasil belajar itu sendiri yang terdiri dari kemampuan baru atau perubahan baru pada diri subjek belajar. (Notoatmodjo, 2007)

Flanelgraf dan peragaan bahan makanan merupakan salah satu media visual atau alat peraga dalam pendidikan kesehatan. Melalui pemakaian alat peraga dan peraga bendah, imajinasi anak dirangsang, perasaannya disentuh dan kesan yang mendalam diperoleh. Kurang 75%-87% dari pengetahuan manusia disalurkan melalui mata, sedangkan 13%-25% lainnya tersalur melalui indra lainnya. (Notoatmodjo, 2003).

Sebagai alat bantu media mempunyai fungsi melancarkan jalan menuju tercapainya tujuan pengajaran. Hal ini dilandasi dengan keyakinan bahwa proses belajar mengajar dengan bantuan media mempertinggi kegiatan belajar anak didik dalam tenggang waktu yang cukup lama, itu

berarti kegiatan belajar anak didik dengan bantuan media akan menghasilkan proses dan hasil belajar yang lebih baik tanpa bantuan media. (Syaiful, 1996)

Nilai pretest dan posttest dalam penyuluhan dengan menggunakan media agak baik yang berarti tingkat pengetahuan samapai masih terlihat baik hal ini di perkuat dengan uji statistik yang menunjukan ada perbedaan nilai rata-rata antara nilai protest dan posttest. Dalam penyampaian materi penyuluhan dengan menggunakan media flanelgraf dan peragaan bahasa makanan di SD Yoka Baru dan SD YPK Sion Padang Bulan.

Dari hasil penelitian menunjukan bahawa karakteristik sampel menurut kelas SD YPK Yoka Baru, dan SD YPK Sion Padang Bulan kalas IV A, kelas IV B adalah (50.6%) dan SD YPK Sion Padang Bulan kelas IV A, kelas IV B adalah (49.4%), berarti jumlah siswa kelas IV A dan kelas IV B SD YPK Yoka Baru lebih banyak di dibandingkan dengan SD YPK Sion Padang Bulan kelas IV A, kelas IV B. Sedangkan karakteristik umur sampel SD YPK Yoka Baru dan SD YPK Sion Padang Bulan yang paling banyak adalah umur 9 tahun, dan dari total umur siswa yang paling banyak adalah SD YPK Yoka Baru dibandingkan dengan SD YPK Sion Padang bulan. Karakteristik sampel menurut jenis kelamin SD YPK Yoka Baru dan SD YPK Sion Padang Bualan yang lebih banyak adalah jumlah siswa laki-laki dibandingkan jumlah siswa perempuan.

Dari hasil penelitian diperoleh nilai pretest dan posttest dengan menggunakan media flanelgraf pada SD YPK Yoka Baru sebelum (55.34),

sesudah (79.55) dan SD YPK Sion Padang Bulan sebelum (54,80) sesudah (76,76), berarti distribusi sampel berdasarkan pretest dan posttest pemberian materi dengan menggunakan media flanelgraf, nilai yang tertinggi adalah SD YPK Yoka Baru dibandingkan SD YPK Sion Padang Bulan. Sedangkan nilai posttest dengan menggunakan media peragaan bahan makanan SDYPK Yoka Baru sebelum (57.29) sesudah (79.81) dan SD YPK Sion Padang Bulan sebelum (57.17) sesudah (71.44) berarti distribusi sampel berdasarkan pretest dan postes pemberian materi dengan menggunakan media peragaan bahan makanan, nilai yang tertinggi adalah SD YPK Yoka Baru dibandingkan SD YPK Sion Padang Bulan.

Hasil uji statistik menunjukan bahwa nilai rata-rata sebelum dan sesudah pemberian materi di SD YPK Yoka Baru dan SD YPK Sion Padang Bualan di dapat nilai $P = 0,000$ berarti pada $\alpha 5\%$ dilihat ada perbedaan yang singnifikan rata-rata pemberian materi dengan menggunakan media flanelgraf dan peragaan bahan makanan.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

1. Penggunaan media flanelgraf dan peragaan bahan makanan lebih efektif dalam membantu kelancaran proses belajar mengajar dalam pendidikan gizi di Sekolah Dasar.
2. Ada perbedaan nilai rata-rata pretest dan posttest sampel dalam penyuluhan dengan menggunakan media flanelgraf dan peragaan bahan makanan pada SD YPK Yoka Baru dan SD YPK Sion Padang Bulan yang begitu mencolok. Hal ini menunjukkan bahwa jika proses belajar mengajar dengan menggunakan media sangat efektif dalam menambah pengetahuan.
3. dari hasil penelitian menunjukkan bahwa pengetahuan siswa dalam belajar dengan menggunakan media flanelgraf di SD YPK Yoka Baru dan SD YPK Sion Padang Bulan lebih tinggi nilainya dari pada nilai pengetahuan siswa dalam belajar dengan menggunakan media peragaan bahan makanan.

B. Saran

1. Sebaiknya pihak sekolah menyelenggarakan pendidikan kesehatan khususnya tentang gizi kepada siswanya lewat program UKS.

DAFTAR PUSTAKA

Arief Sudirman, dkk, 2007, Media Pendidikan, Citra Niaga Buku Perguruan Tinggi, Jakarta.

Almatsier Sunita, 2001, Penuntun Diet Edisi Baru, PT Gramedia Pustaka umum, Jakarta

Djarwanto.Ps.2001, Mengenai Uji Statistik Dalam Penelitian, Edisi Kedua, Lidentty, Yogyakarta

Departemen kesehatan RI, 1994, Bina Gizi Masyarakat Jakarta

Kartasapoetra dan H. Marsetyo, 2005, Ilmu Gizi, Rineka Cipta, Jakarta

Lautfer Rutth, 1993, Pedoman Pelayanan Anak Malang

Notoatmodjo Soekidjo, 2007, Promosi kesehatan Masyarakat, Rineka Cipta, Jakarta

Notoatmodjo soekidjo, 2003, Ilmu Kesehaan Masyarakat, Rineka Cipta, Jakarta

Syarifidin, 1999, Strategi Belajar Mengajar, PT, Rineka Cipt, Jakarta

Sorjadi, A 1998, Membuat Siswa Aktif Belajar

(<http://alg.hurroba.org/13> manfaat gizi seimbang)ss

MANFAAT GIZI SEIMBANG

Gizi seimbang yaitu makan makanan yang mengandung zat tenaga, zat pembangun dan zat pengatur yang di konsumsi dalam satu hari sesuai dengan kecukupan tubuhnya. Keadaan ini dapat tercermin dalam derajat kesehatan, tumbuh kembang serta produktifitasnya yang optimal. Setiap tubuh memerlukan zat-zat gizi untuk mendukung aktifitas yang berkesinambungan dan terus menerus, zat-zat gizi tersebut meliputi karbohidrat, lemak, protein ,vitamin ,mineral, dan air yang semua zat-zat tersebut berperan sebagai penghasil tenaga, mengganti sel-sel yang telah rusak dan menyongkong kelangsungan kerja metabolisme didalam tubuh. Didalam gizi seimbang terdapat 13 pesan dasar gizi seimbang yaitu :

1. Makanlah aneka ragam makanan

Makanan yang beraneka ragam dijamin dapat memberikan manfaat yang besar terhadap kesehatan. Sebab zat gizi tertentu yang terkandung dalam satu jenis bahan makanan, akan dilengkapi oleh zat gizi serupa dari bahan makanan yang lain.

2. Makanlah makanan untuk memenuhi kecukupan energi

Setiap orang dianjurkan makan cukup hidangan mengandung sumber zat tenaga atau energi, agar dapat hidup dan melakukan kegiatan sehari-hari, kebutuhan energi dapat dipenuhi dengan mengkonsumsi bahan makanan sumber karbohidrat, protein dan lemak.

3. Makanlah makanan sumber karbohidrat, setenga dari kebutuhan energi. Terdapat dua kelompok karbohidrat, yaitu karbohidrat kompleks dan karbohidrat sederhana.

Bahan makanan sumber karbohidrat kompleks adalah padi-padian dan umbi-umbian sedangkan gula digolongkan sebagai karbohidrat sederhana. Makanan sumber karbohidrat kompleks merupakan sumber energi utama dalam hidangan, biasanya merupakan makanan pokok seperti nasi, jagung, ubi, dan sagu. Tetapi makanan ini kurang memberikan zat gizi lain yang dibutuhkan tubuh. Oleh karena itu masih harus ditambahkan bahan makanan lain, yang selain dapat menghasilkan energi juga mengandung protein, mineral dan vitamin.

4. Membatasi konsumsi lemak dan minyak sampai seperempat dari kecukupan energi.

Lemak dan minyak yang terdapat didalam makanan berguna untuk meningkatkan jumlah energi, membantu penyerapan vitamin-vitamin A, D, E, dan K, serta menambah lezatnya hidangan, lemak dan minyak membuat mudah merasa kenyang. Mengonsumsi lemak dan minyak secara berlebihan akan mengurangi konsumsi makanan lain. Akibatnya kebutuhan zat gizi yang lain tidak terpenuhi.

5. Gunakan garam beriodium

Garam beriodium yang dikonsumsi setiap hari bermanfaat untuk mencegah timbulnya Gangguan Akibat Kekurangan Iodium (GAKI). GAKI dapat menghambat perkembangan tingkat kecerdasan pada anak-anak.

6. Makanlah makanan sumber zat besi

Kekurangan zat besi dalam makanan sehari-hari secara berkelanjutan dapat menimbulkan penyakit anemia gizi. Bahan makanan sumber zat besi adalah semua sayuran berwarna hijau, kacang-kacangan, hati, telur dan daging.

7. Berikan ASI saja kepada bayi sampai berumur 4 bulan

Air Susu Ibu (ASI) mampu memenuhi kebutuhan gizi bayi untuk tumbuh kembang dan menjadi sehat sampai ia berumur 4 bulan, Bayi perlu mendapat makanan pendamping ASI diberikan bertahap sesuai pertumbuhan umur.

8. Biasakan sarapan pagi

Makan pagi atau sarapan sangat bermanfaat bagi setiap orang, makan pagi dapat memelihara ketahanan fisik, mempertahankan daya tahan, Bagi anak sekolah makan pagi dapat memudahkan konsentrasi belajar.

9. Minum air bersih aman dan cukup jumlahnya

Air minum harus bersih dan bebas kuman. Cairan yang dikonsumsi seseorang, terutama air minum sekurang-kurangnya dua liter atau setara dengan delapan gelas setiap harinya, agar proses faali dalam tubuh berlangsung dengan lancar dan seimbang.

10. Lakukan kegiatan fisik dan olah raga secara teratur

Kegiatan fisik dan olah raga, secara teratur dan cukup, dapat membantu mempertahankan derajat kesehatan yang optimal.

11. Hindari minum minuman beralkohol.

Minum minuman beralkohol secara berlebihan dapat menimbulkan penyakit berat seperti penyakit hati. Karenanya, hindari minum minuman beralkohol.

12. Makanlah makanan yang aman bagi kesehatan.

Makanan yang aman adalah makanan yang tidak tercemar, tidak mengandung mikroorganisme atau bakteri, tidak mengandung bahan kimia yang berbahaya, telah diolah dengan tata cara yang benar sehingga fisik dan zat gizinya tidak rusak, serta tidak bertentangan dengan keyakinan masyarakat.

13. Bacalah label pada makanan yang dikemas.

Keterangan yang rinci pada label makanan kemas sangat membantu konsumen saat memilih dan menggunakannya. Keterangan mengenai susunan zat gizi pada label diperlukan untuk memenuhi kebutuhan gizi seseorang, keterangan mengenai tanggal kadaluarsa pada label menunjukkan kelayakan makanan tersebut untuk biasa dimakan atau tidak.

KOESINER PENELITIAN

Nama :

Kelas :

1. Guna kita makan bermacam-macam makanan adalah agar tubuh menjadi lebih sehat
 - a. Benar
 - b. Salah
 - c. Tidak tau
2. Garam beryodium yang kita pakai di rumah sehari-hari, gunanya untuk mencegah timbulnya penyakit gondok.
 - a. Benar
 - b. Salah
 - c. Tidak tau
3. Setiap hari sebelum pergi ke sekolah dan melakukan kegiatan yang lain kita harus makan pagi.
 - a. Benar
 - b. Salah
 - c. Tidak tau
4. Makan pagi gunanya adalah agar dapat menerima pelajaran dengan baik di sekolah
 - a. Benar
 - b. Salah
 - c. Tidak tau
5. Diharuskan minum air yang bersih setiap hari, air yang kita minum setiap hari adalah 8 liter
 - a. Benar
 - b. Salah
 - c. Tidak tau
6. Air minum yang sehat dan bersih adalah bersih dan bebas dari kuman
 - a. Benar
 - b. Salah
 - c. Tidak tau
7. Olahraga itu sangat penting, jika olahraga secara teratur maka tubuh terhindar dari penyakit dan tetap sehat.
 - a. Benar
 - b. Salah
 - c. Tidak tau

8. Makanan yang aman bagi kesehatan adalah makanan yang utuh, tidak rusak, tidak pecah, tertutup dan tidak di hinggap oleh lalat.
 - a. Benar
 - b. Salah
 - c. Tidak tau
9. Energi atau tenaga, jika kekurangan energi atau tenaga maka kita akan menjadi lemas, loyo dan malas belajar dan melakukan kegiatan yang lain.
 - a. Benar
 - b. Salah
 - c. Tidak tau
10. Zat tenaga di dapat dari makanan yang kita makan setiap hari dirumah seperti nasi, roti, jagung, keladi, sagu, petatas.
 - a. Benar
 - b. Salah
 - c. Tidak tau
11. Jika kelebihan energi maka berat badan akan bertambah dan mrnjadi gemuk
 - a. Benar
 - b. Salah
 - c. Tidak tau
12. Minuman beralkohol itu tidak baik untuk kesehatan
 - a. Benar
 - b. Salah
 - c. Tidak tau
13. Jika kita minum minuman beralkohol maka akan menjadi ketagihan dan tubuh menjadi tidak sehat.
 - a. Benar
 - b. Salah
 - c. Tidak tau
14. Makanan sumber zat pembangun tubuh adalah ikan, telur, daging, tepung tahu dan susu
 - a. Benar
 - b. Salah
 - c. Tidak tau

LEMBAR JAWABAN

Nama :

Kelas :

Petunjuk : Silanglah salah satu jawaban dibawah ini

NO	A	B	C	D
1	A	B	C	D
2	A	B	C	D
3	A	B	C	D
4	A	B	C	D
5	A	B	C	D
6	A	B	C	D
7	A	B	C	D
8	A	B	C	D
9	A	B	C	D
10	A	B	C	D
11	A	B	C	D
12	A	B	C	D
13	A	B	C	D
14	A	B	C	D
15	A	B	C	D



KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
POLITEKNIK KESEHATAN JAYAPURA
Jl. Padang Bulan II Abepura – Jayapura Telp. (0967) 584280, 588461



Jayapura, 22 Agustus 2012

Nomor : DL.02.02.01/229/2012
Lamp : 1 (satu) gabung
Perihal : Permohonan Ijin Penelitian

Kepada Yth,
Kepala Sekolah SD YPK Yoka Baru dan SD YPK Sion Padang Bulan
di-
tempat

Dalam rangka menyelesaikan pendidikan akhir di Politeknik Kesehatan Jayapura, mahasiswa / i semester VI (enam) diwajibkan untuk menyusun Karya Tulis Ilmiah (KTI) melalui proses kegiatan penelitian lapangan / laboratorium/Institusi/rumah sakit.

Sehubungan dengan hal tersebut diatas, kami mohon bantuan Bapak dapat memberi izin penelitian pada mahasiswi Jurusan Gizi izin Poltekes Jayapura atas nama:

Nama : Welsa O. Suweni
Nim : Po.71.32.2.08.53
Judul Penelitian : Efektivitas Pengguna media Belajar Flanel Graf dan Peragaan Bahan Makanan Tentang Manfaat Gizi Seimbang pada siswa kelas IV SD YPK Yoka Baru dan SD YPK Sion Padang Bulan
Lama Penelitian : 4 Hari

Demikian permohonan kami , atas perhatian dan bantuannya diucapkan banyak terimakasih .

Ketua Jurusan
POLITEKNIK KESEHATAN
JAYAPURA
Rai Ngardus, SKM, MKes
NIP. 19630115 198903 1 002

Paired sample test 1

Paired Samples Statistics					
		Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1	flanel SD Yoka SB	55.43	42	23.841	3.679
	flanel SD Yoka SDH	79.55	42	17.024	2.627

Paired Samples Correlations				
		N	Correlation	Sig.
Pair 1	flanel SD Yoka SB & flanel SD Yoka SDH	42	.843	.000

		95% Confidence interval of the difERENCE						
	mean	Std.Deviation	Std. Error mean	lower	Upper	t	df	Sig. (2-tailed)
Pair 1 flanel SD yoka SB- flanel SD Yoka SDH	-24.119	- 13.186	2.035	-28.228	-20.010	-11.854	41	.000

Paired sample test 2

Paired Samples Statistics					
		Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1	Raga SD Yoka SB	57.29	42	22.984	3.546
	Raga SD Yoka SDH	79.81	42	17.352	2.677

Paired Samples Correlations				
		N	Correlation	Sig.
Pair 1	Raga SD Yoka SB & Raga SD Yoka SDH	42	.568	.000

		95% Confidence interval of the diference						
	mean	Std.Deviation	Std. Error mean	lower	Upper	t	df	Sig. (2-tailed)
Pair 1 Raga SD Yoka SB-Raga SD Yoka SDH	-22.524	- 19.405	2.994	-28.571	-16.477	-7.522	41	.000

Paired sample test 3

Paired Samples Statistics:					
		Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1	Flanelgraf SD Sion sbIm	54.80	41	22.419	3.501
	Flanelgraf SD Sion ssdh	76.76	41	19.716	3.079

Paired Samples Correlations				
		N	Correlation	Sig.
Pair 1	Flanelgraf SD Sion sbIm & Flanelgraf SD Sion ssdh	41	.784	.000

		95% Confidence interval of the difference						
	mean	Std.Deviation	Std. Error mean	Lower	Upper	t	df	Sig. (2-tailed)
Pair 1 flanel SD Sion Sblm- flanel SD Sion SSdh	-22.951	- 14.069	2.197	-26.392	-17.510	-9.990	40	.000

Paired sample test 4

Paired Samples Statistics					
		Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1	Flanelgraf SD Sion sbIm	54.80	41	22.419	3.501
	Flanelgraf SD Sion ssdh	76.76	41	19.716	3.079

Paired Samples Correlations				
		N	Correlation	Sig.
Pair 1	Flanelgraf SD Sion sbIm & Flanelgraf SD Sion ssdh	41	.784	.000

		95% Confidence interval of the difference						
	mean	Std.Deviation	Std. Error mean	Lower	Upper	t	df	Sig. (2-tailed)
Pair 1 flanel SD Sion Sblm- Flanel SD Sion SSdh	-21.951	- 14.069	2.197	-26.395	-17.510	-9.990	40	.000

Paired sample test 5

Paired Samples Statistics					
		Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1	Peragaan SD Sion sbIm	57.17	41	20.439	3.192
	Peragaan SD Sion ssdh	71.44	41	18.711	2.922

Paired Samples Correlations				
		N	Correlation	Sig.
Pair 1	Peragaan SD Sion sbIm & Peragaan SD Sion ssdh	41	.300	.057

		95% Confidence interval of the difERENCE						
	mean	Std.Deviation	Std. Error mean	Lower	Upper	t	df	Sig. (2-tailed)
Pair 1 pragaan SD Sion Sblm-pragaan SD Sion SSdh	-14.268	23.202	3.624	-21.592	-6.945	-3.945	40	.000