

Pengembangan Media Flash Card Berbahasa Minang Tentang Gula, Garam dan Lemak dalam Makanan Jajanan

Erina Masri*¹, Tika Dwita Adfar¹, Melta Primanofajra¹

¹Prodi Gizi, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Perintis Indonesia, Padang, Indonesia

Author's Email Correspondence (*): erina.masri@yahoo.com
(Telephone: 081374926009)

Abstrak

Kurangnya pengetahuan siswa sekolah dasar tentang gula, garam dan lemak dalam makanan jajanan menyebabkan siswa sering mengonsumsi makanan jajanan yang tinggi akan gula, garam dan lemak. Sehingga diperlukan media edukasi gizi yang sesuai dengan usia siswa sekolah dasar dan memiliki bahasa yang mudah di pahami, yaitu bahasa daerah. Penelitian ini bertujuan mengembangkan media *flash card* berbahasa Minang untuk meningkatkan pengetahuan siswa tentang gula, garam dan lemak dalam makanan jajanan di SD Kecamatan Koto VII Kabupaten Sijunjung menggunakan metode *research and development* (R&D). Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa validasi ahli materi 100% dikatakan valid, validasi ahli desain 95,83% dikatakan valid, dan hasil uji coba produk pada siswa sekolah dasar terdiri dari tiga tahap, yaitu evaluasi satu lawan satu 97,91% dikatakan valid, evaluasi kelompok kecil 93,75% dikatakan valid, dan evaluasi lapangan 91,1% dikatakan valid. Uji *paired samples T-Test* menunjukkan terdapat perbedaan yang signifikan antara *pre-test* (57,6%) dan *post-test* (84%) pengetahuan siswa tentang gula, garam dan lemak dalam makanan jajanan yang memiliki p value = 0,00 (P<0,05). Media *flash card* berbahasa Minang tentang gula, garam dan lemak dalam makanan jajanan efektif meningkatkan pengetahuan siswa di SD Kecamatan Koto VII Kabupaten Sijunjung.

Kata Kunci: Bahasa Daerah; Media *Flash Card*; Makanan Jajanan; Pengetahuan Gula, Garam dan lemak.

How to Cite:

Masri, E., Adfar, T., & Primanofajra, M. (2022). Pengembangan Media Flash Card Berbahasa Minang Tentang Gula, Garam dan Lemak dalam Makanan Jajanan. *Ghidza: Jurnal Gizi Dan Kesehatan*, 6(1), 105-119. <https://doi.org/10.22487/ghidza.v6i1.511>

Published by:

Tadulako University

Address:

Soekarno Hatta KM 9. Kota Palu, Sulawesi Tengah, Indonesia.

Phone: +628525357076

Email: ghidzajurnal@gmail.com

Article history :

Received : 27 06 2022

Received in revised form : 21 07 2022

Accepted : 24 07 2022

Available online 24 07 2022

licensed by [Creative Commons Attribution-ShareAlike 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/).



Abstract

Problem of knowledge in elementary school students about sugar, salt and fat in snack foods causes students to often consume snacks that are high in sugar, salt and fat. So that nutrition education media are needed that are appropriate for the age of elementary school students and have language that is easy to understand, such as regional languages. This study aims to develop flash card media in Minang language to increase students' knowledge about sugar, salt and fat in snack foods at SD Koto VII District, Sijunjung Regency. This type of research is research and development (R&D) which consists of identifying potentials and problems, gathering information, product design, design validation, design improvement, product testing, product revision, and mass product manufacture. This study used 44 respondents consisting of 1 material expert, 1 media expert, and 42 elementary school students in Koto VII District, Sijunjung Regency. The results of this study indicate that the validation of the material expert is 100% valid, the validation of the design expert is 95.83% is said to be valid, and the results of product trials on elementary school students consist of three stages, namely a one-on-one evaluation of 97.91% is said to be valid, small group 93.75% is said to be valid, and 91.1% field evaluation is said to be valid. The paired samples T-Test test showed that there was a significant difference between the pre-test (57.6%) and post-test (84%) of students' knowledge of sugar, salt and fat in snacks which had a p value = 0.00 ($P < 0.05$). The Minang language flash card media about sugar, salt and fat in snack foods effective to increase students' knowledge in SD Koto VII District, Sijunjung Regency.

Keywords: *Minang language media; flash card; knowledge of sugar, salt and fat; snack*

I. PENDAHULUAN

Konsumsi gula, garam, dan lemak (GGL) yang berlebih dapat menyebabkan risiko penyakit tidak menular (PTM), seperti hipertensi, stroke dan serangan jantung. Sebaliknya penurunan konsumsi GGL dapat menurunkan risiko terkait PTM (Gula et al., 2019).

Hasil analisis Survei Konsumsi Makan Individu (SKMI) Tahun 2014, menunjukkan bahwa konsumsi gula, garam dan lemak tertinggi pada kelompok usia 5-12 tahun yaitu sebesar 36% (Atmarita et al., 2017b; Puspita & Adriyanto, 2019). Kelompok umur tersebut merupakan kelompok anak usia sekolah (Atmarita et al., 2017a). Tingginya asupan gula, garam dan lemak pada anak usia sekolah disebabkan oleh asupan gizi yang tidak seimbang sehingga terjadinya kelebihan gizi. Kelebihan gizi dapat meningkatkan berat badan (obesitas) dan penyakit tidak menular (PTM). Faktor penyebab kelebihan gizi pada anak usia sekolah dikarenakan kebiasaan mengkonsumsi jajanan (makanan/minuman) yang tinggi energi, tinggi lemak jenuh, gula dan garam tambahan, namun kurang mengkonsumsi sayuran, buah-buahan dan sereal utuh, serta kurang melakukan aktivitas fisik (Setia, 2014).

Perilaku konsumsi pangan seseorang dapat ditentukan oleh tingkat pengetahuan (Gula et al., 2019). Pengetahuan merupakan salah satu faktor predisposisi kesehatan seseorang (Setia, 2014). Pengetahuan gizi adalah pengetahuan tentang makanan dan zat gizi yang terdapat dalam makanan, keamanan makanan yang akan dikonsumsi serta cara pengolahan makanan dengan baik dan benar. Seseorang yang memiliki pengetahuan gizi yang baik, maka diharapkan akan memiliki konsumsi gizi yang baik juga (Gula et al., 2019).

Berbagai cara yang dapat dilakukan dalam rangka menyadarkan seseorang di bidang gizi adalah meningkatkan pendidikan gizi melalui penyediaan media materi komunikasi informasi dan edukasi (Setia, 2014). Salah satu media komunikasi yang cocok digunakan untuk anak sekolah adalah *flash card*. *Flash card* merupakan suatu media pembelajaran berbentuk kartu yang berisi gambar dan tulisan mengenai konsep pembelajaran (Setia, 2014). Kelebihan media *flash card* yaitu memiliki tampilan yang menarik karena terdapat gambar dan tulisan atau angka yang sederhana sehingga dapat merangsang otak anak dalam mengingat materi lebih lama. Selain itu, media *flash card* juga dapat digunakan dalam bentuk permainan (Gula et al., 2019).

Hasil survei yang dilakukan pada sepuluh orang siswa SD di Kecamatan Koto VII Kabupaten Sijunjung, menunjukkan bahwa sepuluh orang siswa hampir setiap hari mereka mengonsumsi jajanan seperti teh kemasan, pop es, minuman jelly, mie, kripik kentang, kripik singkong, wafer, biskuit coklat, coklat, telur gulung, gorengan, dan lain-lain. Jajanan yang mereka konsumsi tersebut tinggi akan gula, garam dan lemak.

Perbandingan kebiasaan konsumsi makanan tinggi GGL dengan non GGL siswa SD di Kecamatan Koto VII Kabupaten Sijunjung adalah 7 dari 10 orang siswa lebih sering mengonsumsi makanan jajanan tinggi GGL dari pada non GGL seperti lontong sayur, bubur kacang hijau, lupis, dan lain-lain. Hal tersebut disebabkan oleh faktor kurangnya kesukaan siswa terhadap makanan tersebut. Frekuensi konsumsi makanan jajanan tinggi GGL siswa SD di Kecamatan Koto VII Kabupaten Sijunjung menunjukkan bahwa 4 dari 10 orang siswa mengonsumsi makanan jajanan tinggi GGL 3x sehari yaitu pada saat istirahat di sekolah 2x dan di rumah 1x saat pergi mengaji ke masjid pada malam hari. Sedangkan sisanya, mengonsumsi makanan jajanan tinggi GGL 2x sehari yaitu pada saat istirahat di sekolah 1x dan di rumah saat pergi mengaji ke masjid pada malam hari 1x.

Hasil survei pengetahuan mereka, menunjukkan bahwa seluruh siswa mempunyai pengetahuan yang kurang (<56) terhadap gula garam dan lemak. Bahkan, mereka tidak mengetahui dampak jangka panjang yang ditimbulkan jika mengonsumsi makanan dan minuman yang tinggi gula, garam dan lemak dalam jumlah banyak.

Hasil wawancara mengenai bahasa yang sering digunakan ketika proses belajar mengajar (PBM) dari lima orang guru SD di Kecamatan Koto VII Kabupaten Sijunjung adalah bahasa daerah yaitu bahasa Minang. Para guru tersebut juga mengatakan bahwa siswa akan lebih mengerti jika mereka menggunakan bahasa Minang pada saat PBM.

II. METHOD

Penelitian ini menggunakan metode penelitian dan pengembangan (*Research and Development*). Penelitian ini bertempat di SD yang berada di Kecamatan Koto VII Kabupaten Sijunjung pada bulan Januari s/d Agustus 2021. Populasi dari penelitian ini adalah seluruh siswa kelas VI pada tiga SD di Kecamatan Koto VII Kabupaten Sijunjung yaitu SD Negeri 11 Palaluar, SD Negeri 17 Palaluar, dan SD 23 Limo Koto adalah 70 orang siswa. Responden yang terlibat dalam penelitian ini adalah satu orang ahli akademisi gizi, satu orang ahli akademisi media, dan 42 orang siswa SD.

Teknik pengumpulan data terdiri dari survei awal pengetahuan GGL siswa menggunakan soal pilihan ganda, survei awal bahasa yang digunakan saat proses belajar mengajar (PBM) menggunakan pedoman wawancara, validasi ahli menggunakan angket, *pre-test* dan *post-test* pengetahuan GGL siswa menggunakan soal pilihan ganda, dan tanggapan siswa terhadap media *flash card* GGL berbahasa Minang menggunakan angket.

III. HASIL

Desain Produk

Produk yang dihasilkan dalam penelitian pengembangan ini adalah media *flash card* GGL berbahasa Minang. Media *flash card* berbahasa Minang tentang gula, garam dan lemak dalam makanan jajanan untuk meningkatkan pengetahuan siswa SD yang dihasilkan pada pengembangan ini terdiri dari beberapa komponen yang dapat dilihat.

Acuan Batasan Konsumsi Gula, Garam dan Lemak

Pada bagian ini berisi tentang acuan batasan mengkonsumsi gula, garam dan lemak dalam satu hari berdasarkan ketentuan atau anjuran dari Kemenkes, tetapi dirancang dalam bentuk bahasa Minang.

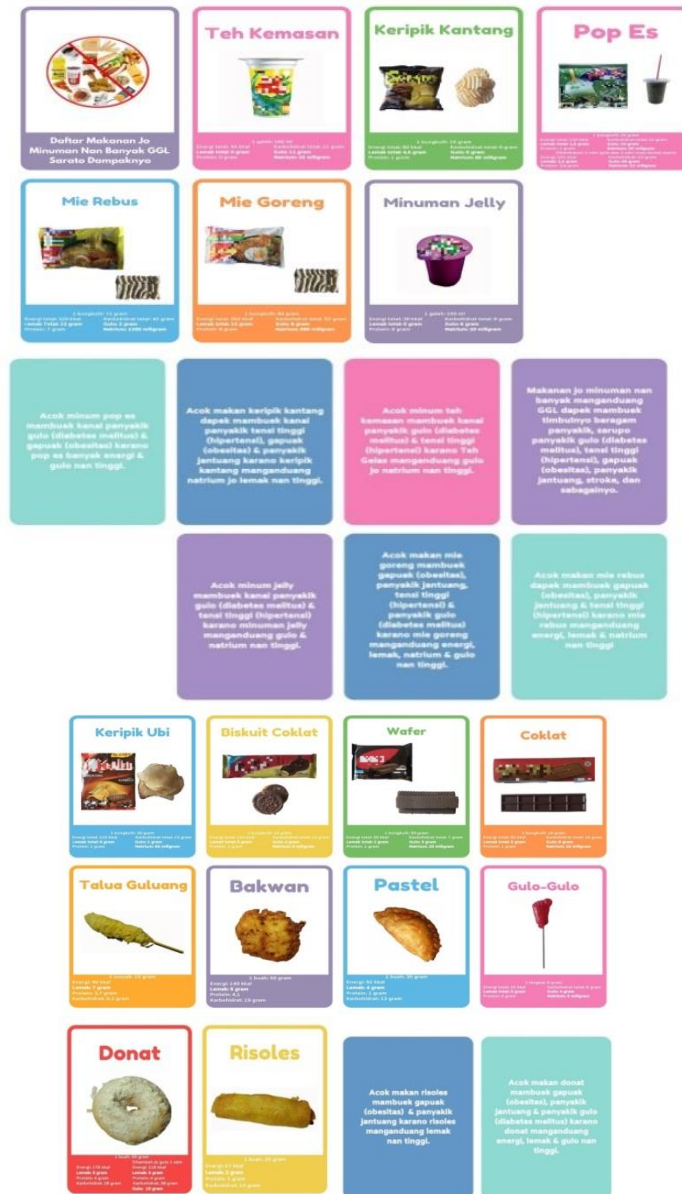


Gambar 1. *Flash Card* Batasan Konsumsi GGL per Hari

Daftar Makanan dan Minuman Tinggi GGL beserta Dampaknya

Pada bagian ini *flash card* berbentuk timbal balik dan dirancang dalam bentuk bahasa Minang. Bagian depan berisi tentang daftar makanan dan minuman tinggi akan GGL, berat per satu takaran makanan/minuman, dan kandungan gizi dari makanan/minuman. Bagian belakang berisi dampak bagi tubuh jika sering mengkonsumsi makanan/minuman tersebut. Kandungan gizi makanan/minuman

kemasan peneliti dapatkan dari informasi label pangan pada kemasan makanan/minuman tersebut. Sedangkan untuk makanan non kemasan, acuan kandungan gizi dari buku Informasi Kandungan Gizi Pangan Jajanan Anak Sekolah terbitan BPOM Tahun 2013.



Gambar 1. Flash Card Daftar Makanan dan Minuman Tinggi GLL dan Dampak Jika Sering Mengonsumsi

Hasil Uji Kelayakan Media

Pengembangan media *flash card* berbahasa Minang ini melalui validasi oleh dua ahli akademisi, yaitu ahli materi dan ahli desain. Validasi dilakukan bertujuan untuk menilai produk yang dikembangkan, mengetahui saran dari validator guna untuk memperbaiki dan menyempurnakan produk yang dikembangkan (Maulida, 2018). Validasi produk dilakukan dengan cara melibatkan

beberapa pakar atau ahli yang sudah berpengalaman untuk melakukan penilaian produk baru tersebut (Sugiyono, 2013).

Hasil Validasi Ahli Materi Media

Tabel 1. Hasil Validasi Ahli Materi

Aspek yang divalidasi	X	X_i	%	Kategori	Keterangan
Gagasan	3	3	100%	Baik	Tidak Revisi
Kesederhanaan	3	3	100%	Baik	Tidak Revisi
Keterpaduan	3	3	100%	Baik	Tidak Revisi
Penekanan pada pokok pesan	3	3	100%	Baik	Tidak Revisi
Kombinasi warna	3	3	100%	Baik	Tidak Revisi
Relevansi dengan tujuan	3	3	100%	Baik	Tidak Revisi
Informasi verbal	3	3	100%	Baik	Tidak Revisi
Keterbacaan	3	3	100%	Baik	Tidak Revisi
Jumlah	24	24	100%	Baik	Tidak Revisi

Berdasarkan hasil validasi ahli materi, dapat dikatakan bahwa media *flash card* GGL dalam bahasa Minang yang dikembangkan memiliki tingkatan yang baik. Hal ini dibuktikan dengan jumlah skor pada pertanyaan 1-8 pada angket evaluasi media yang diberikan validator ahli materi yaitu 24 dengan persentase 100%.

Tabel 1. Kelebihan dan Kekurangan Media *Flash Card* serta Masukan dari Validator Materi

Kelebihan	Pemilihan warna menarik, gambar jelas, serta memiliki gambar yang dapat dikenali.
Kekurangan	Ada beberapa penggunaan bahasa Minang yang kurang tepat, seperti “mengandung” di bagian depan <i>flash card</i> , “gopuok” dan “tenggi” dibagian belakang <i>flash card</i> . Gambar makanan non kemasan tidak per <i>pieces</i> . Kandungan zat gizi lain tidak dimasukkan, seperti kalori, karbohidrat, protein, dan lain-lain.
Masukan	Mengganti kata “mengandung”, “gopuok” dan kata “tenggi”. Menambahkan kandungan gizi lain, seperti kalori, karbohidrat, protein, dan lain-lain. Mengubah gambar makanan non kemasan menjadi satu buah/satu potong/per <i>pieces</i> .

Berdasarkan tabel 2. diatas, dapat dilihat ada beberapa aspek yang perlu direvisi sebagai bahan pertimbangan media layak diteliti atau tidak, serta sebagai penyempurnaan media untuk menjadi lebih baik.

Hasil Validasi Ahli Desain Media

Tabel 2. Hasil Validasi Ahli Desain

Pernyataan	X	X_i	%	Kategori	Keterangan
Gagasan	3	3	100%	Baik	Tidak Revisi
Kesederhanaan	3	3	100%	Baik	Tidak Revisi
Keterpaduan	3	3	100%	Baik	Tidak Revisi
Penekanan pada pokok pesan	3	3	100%	Baik	Tidak Revisi
Kombinasi warna	3	3	100%	Baik	Tidak Revisi
Relevansi dengan tujuan	3	3	100%	Baik	Tidak Revisi
Informasi verbal	2	3	66,66%	Baik	Tidak Revisi
Keterbacaan	3	3	100%	Baik	Tidak Revisi
Jumlah	23	24	95,83%	Baik	Tidak Revisi

Berdasarkan hasil validasi ahli desain, dapat dikatakan bahwa media *flash card* GGL dalam bahasa Minang yang dikembangkan memiliki tingkatan yang baik. Hal ini dibuktikan dengan jumlah skor pada pertanyaan 1-8 pada angket evaluasi media yang diberikan validator ahli desain yaitu 23 dengan persentase 95,83%.

Tabel 3. Kelebihan dan Kekurangan Media *Flash Card* serta Masukan dari Validator Desain

Kelebihan	Pemilihan warna sudah tepat, <i>simple</i> /sederhana, gambar jelas dan mudah dikenali, tulisan terbaca, ukuran tepat.
Kekurangan	Beberapa kosa kata masih berbahasa Indonesia, sedangkan masih ada bahasa Minang yang dapat menggantikan/memiliki arti yang sama.
Masukan	Usahakan ubah bahasanya menjadi “seminang” mungkin, minimalis penggunaan kata yang berbahasa Indonesia. Untuk warna kartu yang terang, usahakan sedikit digelapkan.

Berdasarkan tabel 4. diatas, dapat dilihat ada beberapa aspek yang perlu direvisi sebagai bahan pertimbangan media layak diteliti atau tidak, serta sebagai penyempurnaan media untuk menjadi lebih baik.

Hasil Uji Coba Produk

Tahapan uji coba produk terdiri dari tiga tahap, yaitu evaluasi satu lawan satu, evaluasi kelompok kecil dan evaluasi lapangan. Sesuai dengan Suiroka & Supriasa (2012), uji coba produk bertujuan untuk mengetahui media yang dibuat sudah mencapai tujuan yang ditetapkan atau belum, mengetahui ada tidaknya kesalahan yang dilakukan, serta mengetahui media tersebut dapat diterima atau tidak. Adapun tahapannya adalah sebagai berikut:

Tabel 4. Hasil Evaluasi Satu Lawan Satu Media *Flash Card* GGL Berbahasa Minang

Pertanyaan	$\sum X$	$\sum X_i$	%	Kategori
Jumlah	47	48	97,91%	Baik

Dari tabel 5 diatas dapat menunjukan bahwa hasil evaluasi media satu lawan satu memiliki persentase 97,91% yang dikategorikan baik.

Tabel 5. Hasil Penilaian Kelebihan dan Kekurangan Media *Flash Card* GGL Berbahasa Minang Pada Evaluasi Satu Lawan Satu

	Pertanyaan				
	1	2	3	4	5
Jml	a = 2 b = 0	a = 0 b = 0 c = 2	a = 2 b = 0	a = 2 b = 0	a = 2 b = 0
% Jml	a = 100 % b = 0 %	a = 0 % b = 0 % c = 100 %	a = 100 % b = 0 %	a = 100 % b = 0 %	a = 100 % b = 0 %

Berdasarkan tabel 4.6 diatas, dapat dilihat bahwa untuk persentase kemenarikan warna 100%, kemenarikan *flash card* untuk persentase informasi 100%, persentase keterbacaan huruf 100%, persentase pemahaman bahasa 100%, dan persentase pemahaman media *flash card* 100%. Jadi, pada tahap evaluasi satu lawan satu tidak dilakukan revisi media.

Hasil Evaluasi Kelompok Kecil

Tabel 6. Hasil Evaluasi Kelompok Kecil Media *Flash Card* GGL Berbahasa Minang

Pertanyaan	$\sum X$	$\sum X_i$	%	Kategori
Jumlah	225	240	93,75%	Baik

Dari Jumlah tabel 7 diatas dapat menunjukan bahwa hasil evaluasi media pada kelompok kecil memiliki persentase 93,75% yang dikategorikan baik.

Tabel 7. Hasil Penilaian Kelebihan dan Kekurangan Media *Flash Card* GGL Berbahasa Minang Pada Evaluasi Kelompok Kecil

	Pertanyaan				
	1	2	3	4	5
Jml	a = 10 b = 0	a = 0 b = 0 c = 10	a = 10 b = 0	a = 10 b = 0	a = 10 b = 0
% Jml	a = 100 % b = 0 %	a = 0 % b = 0 % c = 100 %	a = 100 % b = 0 %	a = 100 % b = 0 %	a = 100 % b = 0 %

Berdasarkan tabel 8. diatas, dapat dilihat bahwa untuk persentase kemenarikan warna 100%, kemenarikan *flash card* untuk persentase informasi 100%, persentase keterbacaan

huruf 100%, persentase pemahaman bahasa 100%, dan persentase pemahaman media *flash card* 100%. Jadi, pada tahap evaluasi kelompok kecil tidak dilakukan revisi media.

Hasil Evaluasi Lapangan

Tabel 8. Hasil Evaluasi Lapangan Media *Flash Card* GGL Berbahasa Minang

Pertanyaan	ΣX	ΣX_i	%	Kategori
Jumlah	656	720	91,1%	Baik

Dari tabel 4.9 diatas dapat menunjukkan bahwa hasil evaluasi lapangan media memiliki persentase 91,1% yang dikategorikan baik.

Tabel 9. Hasil Penilaian Kelebihan dan Kekurangan Media *Flash Card* GGL Berbahasa Minang Pada Evaluasi Lapangan

	Pertanyaan				
	1	2	3	4	5
Jml	a = 30 b = 0	a = 7 b = 8 c = 15	a = 30 b = 0	a = 30 b = 0	a = 10 b = 0
% Jml	a = 100% b = 0%	a = 23,3% b = 26,6% c = 50%	a = 100% b = 0%	a = 100% b = 0%	a = 100% b = 0%

Berdasarkan tabel 10. diatas, dapat dilihat bahwa untuk persentase kemenarikan warna 100%, kemenarikan *flash card* untuk persentase (warna 23,3%, gambar 26,6% dan informasi 50%), persentase keterbacaan huruf 100%, persentase pemahaman bahasa 100%, dan persentase pemahaman media *flash card* 100%. Jadi, pada tahap evaluasi lapangan tidak dilakukan revisi media.

Hasil Pengujian Produk

Tabel 10. Hasil *Pre-Test* dan *Post-Test* Pengetahuan GGL Siswa Kelas VI SD di Kecamatan Koto VII Kabupaten Sijunjung

	<i>Pre-Test</i>	Kategori	<i>Post-Test</i>	Kategori
Jumlah	2.420		3.530	
Rata-Rata	57,6%	Cukup	84%	Baik

Untuk mengetahui adanya perbedaan yang signifikan terhadap hasil pengetahuan siswa sebelum dan sesudah pemaparan media *flash card* GGL berbahasa Minang adalah dengan cara menggunakan uji beda (*T-Test*) atau *paired samples T-Test* pada SPSS. Syarat pengolahan data *paired samples T-Test* adalah data berdistribusi normal, sehingga diperlukan uji normalitas data. Hasil uji normalitas data dapat dilihat pada tabel 4.12 dibawah ini.

Tabel 11. Hasil Uji Normalitas Data

	Mean	N	Std. Deviation	Asymp. Sig. (2-tailed)	P Value
Pre Test	57.62	42	13.935	0.214	0.05
Post_Test	84.05	42	13.263	0.161	

Berdasarkan hasil uji normalitas data menggunakan SPSS, menunjukkan bahwa taraf signifikan *pre-test* 0,214 dan *post-test* 0,161 yang lebih besar dari taraf signifikan 0,05. Jadi, dapat dikata bahwa data tersebut berdistribusi normal dan bisa dilanjutkan untuk melakukan uji beda (*T-Test*) atau *paired samples T-Test*. Hasil uji *paired samples T-Test* dapat dilihat pada tabel 4.13 dibawah ini.

Tabel 12. Hasil Paired Samples T-Test

	Mean	N	Std. Deviation	Sig. (2-tailed)	P Value
Pre Test & Post Test	-26.429	42	11.857	0.000	0.05

Hasil uji beda (*T-Test*) atau *paired samples T-Test* menunjukkan bahwa perbedaan *pre-test* dan *post-test* memiliki taraf signifikan 0,000 yang lebih kecil dari taraf signifikan 0,05. Jadi, dapat disimpulkan bahwa terjadinya perbedaan yang signifikan terhadap pengetahuan siswa tentang gula, garam dan lemak dalam makanan jajanan dari sebelum dan sesudah paparan media *flash card* berbahasa Minang. Selajutnya dari hasil rata-rata pengetahuan siswa tentang gula, garam dan lemak dalam makanan jajanan juga menunjukkan bahwa hasil *pre-test* lebih kecil dari pada *post-test* yaitu 57,6% (cukup) < 84% (baik). Hal tersebut menunjukkan bahwa media *flash card* berbahasa Minang tentang gula, garam dan lemak dalam makanan jajanan efektif dalam meningkatkan pengetahuan siswa SD.

IV. PEMBAHASAN

Gambaran Pengetahuan Tentang GGL dan Media Edukasi GGL

Survei awal yang dilakukan pada 10 orang siswa SD di Kecamatan Koto VII Kabupaten Sijunjung menunjukkan bahwa hampir setiap hari mereka mengkonsumsi makanan jajanan tinggi akan gula, garam dan lemak. Jenis makanan jajanan tinggi akan GGL yang sering mereka konsumsi seperti Teh Gelas, Pop Ice, Mountea, Oki *Jelly Drink*, mie, chiki (Chitato, *Leo*), waver Nabati, biskuit *Better*, coklat, telur gulung, gorengan dan lain-lain. 4 dari 10 orang siswa memiliki frekuensi konsumsi makanan jajan tinggi GGL 3x sehari, dan sisanya memiliki frekuensi konsumsi 2x sehari. Sesuai dengan hasil analisis Atmarita et al (2017) juga menunjukkan bahwa konsumsi GGL tertinggi pada usia 5-12 tahun.

Selain itu, survei awal pengetahuan pada 10 orang siswa SD di Kecamatan Koto VII Kabupaten Sijunjung menunjukkan seluruh siswa memiliki pengetahuan kurang (<56%) terhadap gula, garam dan lemak dalam makanan jajanan. Pengetahuan dapat menentukan perilaku konsumsi pangan seseorang (Djaeni Sediaoetama, 2010). Selain itu pengetahuan menjadi salah satu faktor predisposisi kesehatan seseorang (Nursalam, 2014).

Media yang digunakan pada pengembangan media ini adalah *flash card*. Sesuai dengan penelitian Indriana (2011) dan Riyana & Susilana (2009) *flash card* memiliki tampilan yang menarik karena terdapat gambar dan tulisan atau angka yang sederhana sehingga dapat merangsang otak anak dalam mengingat materi lebih lama (Indriana, 2011; Susilana & Riyana, 2008).

Bahasa yang digunakan dalam pengembangan media *flash card* ini adalah bahasa daerah atau bahasa Minang. Berdasarkan wawancara yang dilakukan pada 5 orang guru SD di Kecamatan Koto VII menunjukkan bahwa bahasa daerah menjadi bahasa yang sering digunakan dalam proses belajar mengajar (PBM). Sesuai dengan penelitian Solihin Manan (1999) dalam Rahman (2016), bahwa bahasa daerah dapat digunakan sebagai pengantar dalam tahap pendidikan apabila diperlukan dalam penyampaian pengetahuan dan/atau keterampilan tertentu. Selain itu, penguasaan terhadap bahasa daerah lebih baik dari pada bahasa Indonesia, dan juga kesempatan untuk menggunakannya lebih luas (Rahman, 2016).

Desain Produk

Produk pengembangan yang dihasilkan adalah media *flash card* berbahasa Minang sebagai acuan dalam meningkatkan pengetahuan gula, garam dan lemak dalam makanan jajanan di SD Kecamatan Koto VII Kabupaten Sijunjung. Bentuk akhir dari produk media pengetahuan adalah *flash card* berbahasa Minang dengan materi gula, garam dan lemak. Kehadiran dari produk ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan gula, garam dan lemak pada siswa SD. Desain media pengetahuan gula, garam dan lemak dalam bentuk *flash card* berbahasa Minang didasarkan pada fakta lapangan bahwa belum tersedianya media pengetahuan gula, garam dan lemak dalam bentuk *flash card* berbahasa Minang untuk meningkatkan pengetahuan siswa SD. Maka dari itu, hasil desain ini dimaksud dapat memenuhi tersedianya media pengetahuan gula, garam dan lemak dalam bentuk *flash card* berbahasa Minang untuk meningkatkan pengetahuan siswa SD.

Setelah melalui prosedur desain media tersebut, dihasilkan media *flash card* berbahasa Minang untuk meningkatkan pengetahuan gula, garam dan lemak dalam makanan jajanan yang valid dan layak digunakan. Materi gula, garam dan lemak disajikan menggunakan bahasa Minang terdiri dari batasan konsumsi GGL sehari, jenis makanan dan minuman tinggi akan GGL, kandungan gizi dari makanan dan minuman tinggi GGL, serta dampak yang ditimbulkan jika sering mengonsumsi makanan dan minuman. Peneliti memilih menggunakan media *flash card* agar siswa dapat tertarik karena *flash card* memiliki gambar dan warna yang menarik. Selain itu, *flash card* juga memiliki kata-kata yang singkat, padat dan jelas sehingga mudah untuk dimengerti siswa SD. Hal tersebut

bertujuan untuk memudahkan siswa dalam memahami materi dengan baik, sehingga dapat meningkatkan pengetahuan gula, garam dan lemak pada siswa SD.

Selain itu, peneliti juga memberikan kuesioner berupa pertanyaan mengenai gula, garam dan lemak yang sesuai dengan materi yang di *flash*. Saran yang diberikan oleh ahli materi agar dapat menambahkan zat gizi lain, mengganti beberapa kosa kata bahasa Minang yang kurang tepat, serta mengganti gambar makanan/minuman menjadi satu *pieces*.

Validasi Ahli Desain

Berdasarkan hasil validasi oleh ahli desain mendapatkan hasil persentase 95,83% yang dikategorikan baik karena sudah sesuai dengan gagasan, kesederhanaan, keterpaduan, penekanan pokok pesan, kombinasi warna, relevansi dengan tujuan, informasi verbal, dan keterbacaan. Media *flash card* memiliki kesederhaan, gambar yang jelas dan dapat dikenali dengan baik, pemilihan warna yang tepat, tulisan terbaca dan memiliki ukuran yang terpat. Hal tersebut dapat membuat siswa lebih tertarik untuk memahami isi materi dengan baik. Evaluasi yang diberikan oleh ahli desain agar mengusahakan mengubah bahasa menjadi “seminang” mungkin dan meminimalisir penggunaan kata yang berbahasa Indonesia serta mengganti beberapa warna latar belakang tulisan *flash card* menjadi lebih gelap agar tulisannya jelas terbaca.

Uji Coba Produk

Tahapan uji coba produk terdiri dari tiga tahap, yaitu evaluasi satu lawan satu, evaluasi kelompok kecil dan evaluasi lapangan. Sesuai dengan Suiraoaka & Supariasa (2012), uji coba produk bertujuan untuk mengetahui media yang dibuat sudah mencapai tujuan yang ditetapkan atau belum, mengetahui ada tidaknya kesalahan yang dilakukan, serta mengetahui media tersebut dapat diterima atau tidak. *card* guna untuk melihat pengetahuan gula, garam dan lemak siswa SD sebelum dan sesudah paparan media *flash card* berbahasa Minang.

Media *flash card* ini bertujuan untuk mengubah pengetahuan siswa mengenai gula, garam dan lemak, sebagai acuan untuk batasan mengkonsumsi gula, garam dan lemak sehari, serta dapat menghindari makanan dan minuman yang tinggi akan gula, garam dan lemak guna untuk mencegah penyakit degeneratif dikemudian hari.

Kelayakan Produk

Validasi Produk

Pengembangan media *flash card* berbahasa Minang ini melalui validasi oleh dua ahli akademisi, yaitu ahli materi dan ahli desain. Validasi dilakukan bertujuan untuk menilai produk yang dikembangkan, mengetahui saran dari validator guna untuk memperbaiki dan menyempurnakan produk yang dikembangkan (Maulida, 2018)(Laela Vitrotin Maulida, 2018). Validasi produk dilakukan dengan cara melibatkan beberapa pakar atau ahli yang sudah berpengalaman untuk

melakukan penilaian produk baru tersebut (Sugiyono, 2013). Adapun validasi dari beberapa ahli adalah sebagai berikut:

Validasi Ahli Materi

Berdasarkan hasil validasi oleh ahli materi mendapatkan hasil persentase 100% yang dikategorikan baik karena sudah sesuai dengan gagasan, kesederhanaan, keterpaduan, penekanan pokok pesan, kombinasi warna, relevansi dengan tujuan, informasi verbal, dan keterbacaan. penilaian kelebihan dan kekurangan media memiliki persentase kemenarikan warna 100%, kemenarikan *flash card* untuk persentase (warna 23,3%, gambar 26,6% dan informasi 100%), persentase keterbacaan huruf 100%, persentase pemahaman bahasa 100%, dan persentase pemahaman media *flash card* 100%. Jadi, pada tahap evaluasi lapangan tidak dilakukan revisi media.

Pengujian Produk

Berdasarkan hasil *pre-test* dan *post-test* 42 orang siswa SD di Kecamatan Koto VII Kabupaten Sijunjung menunjukkan bahwa rata-rata *pre-test* 57,6% (cukup) dan *post-test* 84% (baik) sekaligus diperkuat dengan analisis *paired samples T-test* yang memiliki taraf signifikan 0,000 lebih kecil dari taraf signifikan 0,05, maka H_0 ditolak dan H_a diterima, jadi terdapat perbedaan yang signifikan terhadap peningkatan hasil pengetahuan gula, garam dan lemak siswa sebelum dan sesudah penggunaan media *flash card* berbahasa Minang. Sehingga dapat dikatakan bahwa media *flash card* berbahasa Minang efektif dalam meningkatkan hasil pengetahuan gula, garam dan lemak dalam makanan jajanan di SD Kecamatan Koto VII Kabupaten Sijunjung.

Hal tersebut sesuai dengan hasil penelitian Selviyanti (2019), bahwa media flash card lebih efektif dalam meningkatkan pengetahuan pesan umum gizi seimbang pada siswa sekolah (Selviyanti et al., 2019). Selain itu juga sesuai dengan hasil penelitian Wahyuni dan Indah Amareta (2019), bahwa media *flash card* efektif dalam meningkatkan pengetahuan siswa tentang anemia (Wahyuni & Amareta, 2019). Hal tersebut dikarenakan media *flash card* mudah diingat karena terdapat gambar dan huruf atau angka yang sederhana dan dapat menarik perhatian anak sehingga dapat merangsang otak

Evaluasi Satu Lawan Satu

Berdasarkan hasil evaluasi satu lawan satu pada tahap uji coba produk yang melibatkan 2 orang siswa kelas VI SD N 11 Palaluar mendapatkan persentase penilaian media 97,91% yang dikategorikan baik. Sedangkan penilaian kelebihan dan kekurangan media memiliki persentase kemenarikan warna 100%, kemenarikan *flash card* untuk persentase informasi 100%, persentase keterbacaan huruf 100%, persentase pemahaman bahasa 100%, dan persentase pemahaman media *flash card* 100%. Jadi, pada tahap evaluasi satu lawan satu tidak dilakukan revisi media.

Evaluasi Kelompok Kecil

Berdasarkan hasil evaluasi kelompok kecil pada tahap uji coba produk yang melibatkan 10 orang siswa kelas VI SD N 23 Limo Koto mendapatkan persentase penilaian media 93,75% yang dikategorikan baik. Sedangkan penilaian kelebihan dan kekurangan media memiliki persentase

kemenarikan warna 100%, kemenarikan *flash card* untuk persentase informasi 100%, persentase keterbacaan huruf 100%, persentase pemahaman bahasa 100%, dan persentase pemahaman *media flash card* 100%. Jadi, pada tahap evaluasi kelompok kecil tidak dilakukan revisi media.

Evaluasi Lapangan

Berdasarkan hasil evaluasi lapangan pada tahap uji coba produk yang melibatkan 30 orang siswa kelas VI SD N 17 Palaluar mendapatkan persentase penilaian media 91,1% yang dikategorikan baik. Sedangkan anak untuk mengingat pesan lebih lama (Indriana, 2011; Susilana & Riyana, 2008).

Media pengetahuan gula, garam dan lemak dalam bentuk *flash card* berbahasa Minang dapat meningkatkan pengetahuan siswa SD di Kecamatan Koto VII Kabupaten Sijunjung, karena media ini mudah digunakan oleh siswa, bahasa Minang yang digunakan mudah dipahami siswa, materi yang disajikan sesuai dengan tujuan, serta memiliki warna dan gambar yang menarik dan dapat kenali sehingga dapat memudahkan siswa dalam memahami isi materi dengan baik. Hal tersebut didasari dengan hasil perbedaan pengetahuan siswa sebelum dan sesudah penggunaan media pengetahuan gula, garam dan lemak dalam bentuk *flash card* berbahasa Minang. Sebelum dilakukan pemaparan atau penggunaan media, rata-rata pengetahuan siswa hanya 57,6% yang dikategorikan cukup meningkat menjadi 84% yang dikategorikan baik setelah pemaparan atau penggunaan media.

V. KESIMPULAN

Hasil pengembangan produk ini berupa media *flash card* berbahasa Minang untuk meningkatkan pengetahuan gula, garam dan lemak dalam makanan jajanan serta membatasi asupan GGL guna untuk mencegah timbulnya penyakit degeneratif dikemudian hari. *Flash card* digunakan dalam pengembangan produk ini dikarenakan mempunyai gambar dan warna yang menarik serta bahasa yang sederhana sehingga mudah dimengerti oleh siswa SD. Sedangkan bahasa Minang yang digunakan dalam *flash card* disebabkan oleh bahasa yang sering digunakan dalam proses belajar mengajar siswa SD di Kecamatan Koto VII Kabupaten Sijunjung adalah bahasa Minang. Media *flash card* berbahasa Minang ini telah memenuhi komponen kriteria valid. Hal ini terbukti dari hasil penilaian persentase ahli materi 100% dikategorikan baik, penilaian persentase ahli desain 95,83% dikategorikan baik, dan penilaian uji coba produk yang terdiri dari persentase evaluasi satu lawan satu 97,91% dikategorikan baik, persentase evaluasi kelompok kecil 93,75% dikategorikan baik, dan persentase evaluasi lapangan 91,1% dikategorikan baik. Media *flash card* ini digunakan dalam upaya peningkatan pengetahuan GGL siswa SD di Kecamatan Koto VII Kabupaten Sijunjung, sehingga diperoleh hasil rata-rata persentase pre-test 57,6% (cukup) dan hasil rata-rata persentase post-test 84% (baik). Maka dapat dikatakan bahwa hasil pengetahuan gula, garam dan lemak siswa meningkat setelah pemaparan media *flash card* berbahasa Minang. Jadi, dapat disimpulkan bahwa adanya keefektifan media *flash card* berbahasa Minang untuk meningkatkan pengetahuan gula, garam dan lemak dalam makanan jajanan di SD Kecamatan Koto VII Kabupaten Sijunjung.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terimakasih kepada Dinas Pendidikan Kabupaten Sijunjung Provinsi Sumatera Barat dan Program Studi Ilmu Komunikasi dan Gizi Universitas Perintis Indonesia.

DAFTAR PUSTAKA

- Atmarita, A., Jahari, A. B., Sudikno, S., & Soekatri, M. (2017a). ASUPAN GULA, GARAM, DAN LEMAK DI INDONESIA: Analisis Survei Konsumsi Makanan Individu (SKMI) 2014. *Gizi Indonesia*, 39(1), 1. <https://doi.org/10.36457/gizindo.v39i1.201>
- Atmarita, A., Jahari, A. B., Sudikno, S., & Soekatri, M. (2017b). Asupan gula, garam, dan lemak di Indonesia: Analisis survei konsumsi makanan individu (SKMI) 2014. *Gizi Indonesia*, 39(1), 1–14.
- Djaeni Sediaoetama, A. (2010). *Ilmu Gizi*. Jakarta.
- Gula, R. K., Sabrina, N., Sari, T., & Tifauzah, N. (2019). *Availability Of Food In School And Its Contribution To Sugar Consumption Recommendations , Salt , Fat Ketersediaan Makanan Di Sekolah Dan Kontribusinya Terhadap terhadap konsumsi sehari siswa berkisar antara 10-20 % . Padahal , sebaiknya menggunakan desain*. 15(2), 46–56.
- Indriana, D. (2011). *Ragam alat bantu media pengajaran*. Yogyakarta: DIVA press.
- Maulida, L. V. (2018). *Pengembangan media flash card dalam pembelajaran bahasa Arab untuk meningkatkan hasil belajar siswa kelas V di MI Bahrul Ulum Kota Batu [PhD Thesis]*. Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim.
- Nursalam, D. (2014). *Manajemen Keperawatan" Aplikasi dalam Praktik Keperawatan Profesional*. Salemba Medika.
- Puspita, N. F. R. M., & Adriyanto, A. (2019). Analisis Asupan Gula, Garam Dan Lemak (Ggl) Dari Jajanan Pada Anak Sekolah Dasar Negeri Dan Swasta Di Kota Surabaya. *Amerta Nutrition*, 3(1), 58. <https://doi.org/10.20473/amnt.v3i1.2019.58-62>
- Rahman, A. (2016). Pengaruh bahasa daerah terhadap hasil belajar bahasa Indonesia peserta didik kelas 1 sd Inpres Maki Kecamatan Lamba Leda Kabupaten Manggarai Timur. *Alaudin: Jurnal Pendidikan Dasar Islam*, 3(2), 71–79.
- Selviyanti, S. S., Ichwanuddin, I., Judiono, J., Suparman, S., & Tiara, D. N. (2019). Penyuluhan Gizi Dengan Media Flashcard Terhadap Pengetahuan Pesan Umum Gizi Seimbang Pada Siswa Sekolah. *Jurnal Riset Kesehatan Poltekkes Depkes Bandung*, 11(2), 82–91.
- Setia, R. A. (2014). Penerapan Model Pembelajaran Kooperatif Tipe Numbered Heads Together (NHT) Terhadap Kemampuan Berpikir Kritis Peserta Didik Pada Mata Pelajaran Kearsipan. *Perpustakaan.Upi.Edu*, 46–70.
- Sugiyono, D. (2013). *Metode penelitian pendidikan pendekatan kuantitatif, kualitatif dan R&D*.
- Suiraoaka, I. P., & Supariasa, I. D. N. (2012). Media pendidikan kesehatan. *Yogyakarta: Graha Ilmu*, 5–7.
- Susilana, R., & Riyana, C. (2008). *Media pembelajaran: Hakikat, pengembangan, pemanfaatan, dan penilaian*. CV. Wacana Prima.
- Wahyuni, D., & Amareta, D. I. (2019). Pengembangan Media Pendidikan Kesehatan Flashcard Anemia. *Jurnal Kesehatan*, 7(2), 69–74.