



# HAPPY PLATE

PEMBELAJARAN GIZI SEIMBANG ANAK USIA DINI



Siti Kurniasih, M.Pd  
Lia Ricka Pratama, M.Pd



**HAPPY PLATE, PEMBELAJARAN GIZI SEIMBANG  
ANAK USIA DINI**

**Tim Penulis:  
Siti Kurniasih, M.Pd  
Lia Ricka Pratama, M.Pd**

**Diterbitkan Oleh:  
CV. AMY Publishing**



**HAPPY PLATE, PEMBELAJARAN GIZI SEIMBANG  
ANAK USIA DINI**

**Penulis:**  
**Siti Kurniasih, M.Pd**  
**Lia Ricka Pratama, M.Pd**

**Editor :**  
Dr. Yuyun Yunita, M.Pd.I

**Lay Out**  
Team Creative

**ISBN : 978-634-96298-8-1**

16 x 24 cm; iv + 66 hal

Cetakan, November 2025

**Diterbitkan Oleh:**  
**CV. AMY Publishing**  
Nampirejo Kecamatan Batanghari Kabupaten Lampung  
Timur Lampung  
Homepage : <https://amypublishing.com/>  
E-Mail : [publishingamy@gmail.com](mailto:publishingamy@gmail.com)

## KATA PENGANTAR

Puji syukur ke hadirat Tuhan Yang Maha Esa atas segala rahmat dan karunia-Nya sehingga buku berjudul *Happy Plate, Pembelajaran Gizi Seimbang Anak Usia Dini Berbasis Busy Page* ini dapat diselesaikan dengan baik. Buku ini disusun sebagai bentuk kontribusi dalam mendukung penguatan literasi gizi pada anak usia dini melalui pendekatan pembelajaran yang interaktif, menyenangkan, dan sesuai dengan karakteristik perkembangan anak.

Masa usia dini merupakan periode emas dalam pertumbuhan dan perkembangan anak. Pada fase ini, pembiasaan pola makan sehat dan pengenalan konsep gizi seimbang memiliki peran penting dalam membentuk kebiasaan positif yang berkelanjutan. Oleh karena itu, diperlukan strategi pembelajaran yang konkret, visual, dan berbasis aktivitas. Media *busy page* hadir sebagai alternatif inovatif yang mengintegrasikan unsur bermain dan belajar (*learning by playing*), sehingga anak dapat memahami konsep makanan sehat bergizi seimbang melalui pengalaman langsung.

Buku ini memuat landasan teoretis mengenai gizi seimbang dan karakteristik anak usia 4–5 tahun, proses pengembangan media *busy page*, hingga implementasi dan

evaluasi penggunaannya di kelas. Harapannya, buku ini dapat menjadi referensi praktis bagi guru PAUD, orang tua, mahasiswa pendidikan anak usia dini, serta pemerhati pendidikan dalam mengembangkan media pembelajaran yang kreatif dan bermakna.

Penulis menyadari bahwa buku ini masih memiliki keterbatasan. Oleh karena itu, kritik dan saran yang konstruktif sangat diharapkan demi penyempurnaan di masa yang akan datang. Semoga buku ini dapat memberikan manfaat serta menjadi salah satu upaya nyata dalam membangun generasi yang sehat, cerdas, dan berkarakter sejak usia dini.

Metro, Februari 2026

Penulis

## DAFTAR ISI

Halaman Sampul .....	<b>i</b>
Kata Pengantar .....	<b>ii</b>
Daftar Isi .....	<b>iii</b>
<b>BAB I PENDAHULUAN</b> .....	<b>1</b>
<b>BAB II MEDIA KOMUNIKASI DAN PEMBELAJARAN</b> .....	<b>9</b>
A. Media Pembelajaran .....	9
B. Makanan Sehat Bergizi Seimbang .....	19
C. Karakteristik Anak Usia Dini (Usia 4-5 Tahun) .....	23
D. Media Busy Page .....	29
<b>BAB III MENGENALKAN MAKANAN SEHAT BERGIZI SEIMBANG UNTUK ANAK USIA DINI...</b>	<b>32</b>
A. Proses Pembuatan Media Bergizi Seimbang .....	32
B. Implementasi Penggunaan Media Bergizi Seimbang .	41
C. Perkembangan pemahaman anak tentang makanan sehat bergizi seimbang .....	52
<b>DAFTAR PUSTAKA</b> .....	<b>55</b>



## **BAB I**

### **PENDAHULUAN**

Makanan sehat bergizi seimbang pada anak merupakan topik yang sering dibahas saat ini dalam menciptakan generasi emas yang sehat. Komitmen pemerintah untuk generasi penerus cita-cita bangsa 2045 diatasi dengan langkah awal melalui penanganan gizi anak (kemenkopmk, 2024). Anak usia dini tumbuh dan berkembang sesuai dengan usianya yang dipengaruhi oleh pemberian gizi seimbang. Pengenalan gizi untuk anak usia dini itu akan mempengaruhi kehidupan anak di usia selanjutnya. Pengenalan terhadap gizi tidak harus menunggu anak menjadi orang dewasa tetapi dilakukan sejak dini agar anak terbiasa untuk memakan makanan yang sehat dan bergizi seimbang. Anak usia dini adalah usia-usia yang sangat cepat berkembang perkembangan otaknya. Oleh sebab itu, makanan bergizi seimbang sejak dini dikenalkan terlebih dahulu agar anak-anak terbiasa untuk makan makanan yang sehat dan bergizi seimbang, serta melakukan gaya hidup sehat di kehidupannya. Gizi yang baik bagi tubuh anak itu akan memengaruhi fungsi-fungsi tubuh dan mencegah anak untuk terkena penyakit karena tubuh anak sudah dibekali dengan kekebalan dari asupan makanan yang bergizi sejak dini. Gizi merupakan zat-zat yang sangat dibutuhkan oleh tubuh manusia

untuk bisa mempertahankan dan memperbaiki jaringan tubuh manusia agar bisa bekerja dengan optimal. Berkaitan dengan makanan bergizi maka kita juga akan mengetahui bagaimana gizi itu ada di dalam setiap makanan dan minuman yang baik bagi tubuh.

Nutrisi memberikan manfaat terbesar bagi tumbuh kembang anak karena dikonsumsi oleh anak setiap hari, dan dibutuhkan oleh tubuh. Anak-anak yang sudah terpenuhi nutrisinya akan tumbuh dan berkembang secara berkualitas di tahun selanjutnya. Ibu memiliki peranan yang penting untuk memilih dan menyiapkan sajian makanan yang dikonsumsi untuk anaknya, tidak hanya peranan ibu melainkan juga Pendidikan Anak Usia Dini memiliki peranan untuk menyambung stimulasi yang telah diberikan oleh ibu atau orang tua kepada anaknya dengan memberikan makanan secara bergizi seimbang hingga anak-anak dapat terbiasa memilah makanan-makanan yang baik bagi tubuhnya. Pengetahuan orang tua dan pendidik juga akan memengaruhi jenis pangan dan mutu makanan bergizi yang harus dikonsumsi pada anak usia dini. Kesehatan anak juga tergantung pada gizi anak saat anak makan. Makanan dengan kualitas hidangan yang tidak mengandung zat gizi akan mempengaruhi metabolisme fungsi tubuh pada anak sehingga bisa mengakibatkan anak terkena

penyakit. Nutrisi seimbang dikonsumsi dari kebutuhan makanan yang disajikan meliputi kebutuhan karbohidrat, protein, lemak, sayur, dan buah secara seimbang. Kekurangan gizi pada anak akan berdampak pada aktivitas dan daya pikir anak. Anak-anak yang kurang gizi juga akan rentan terkena berbagai macam penyakit karena asupan nutrisi anak terganggu atau kekurangan nutrisi tubuh anak. Pola makan yang baik diikuti dengan tersedianya makanan yang mengandung gizi baik untuk tubuh anak sangat diperlukan untuk pertumbuhan dan perkembangan anak. Bekal makanan di sekolah pun harus disediakan oleh orang tua dengan optimal dengan menu-menu sehat dan meningkatkan juga selera anak untuk makan makanan bernutrisi. Makanan yang bergizi nutrisi seimbang yang harus berkualitas mengandung karbohidrat, protein diutamakan sumber hewani, lemak (minyak, santan, margarin dan lain-lain), serta buah atau sayur. Kandungan pada makanan anak memiliki porsi yang berbeda-beda proporsi untuk karbohidrat lebih banyak dibandingkan yang lainnya karena karbohidrat itu diperlukan sebagai sumber energi. Porsi selanjutnya adalah protein, protein juga memiliki manfaat yang besar untuk memperbaiki jaringan tubuh anak usia dini yang mana protein memiliki dua jenis protein yaitu hewani dan nabati. Proporsi lemak lebih sedikit dibandingkan karbohidrat

dan protein namun lemak juga sangat memiliki fungsi yang optimal sebagai sumber energi untuk perkembangan otak anak usia dini. Sayur atau buah juga baik untuk tubuh anak usia dini namun bisa menghambat penyerapan zat gizi jika berlebihan.

Observasi awal dilakukan di TK Amarta Tani kelompok A (usia 4-5 tahun) yang berjumlah 28 anak untuk mengetahui tingkat pemahaman anak mengenai makanan sehat bergizi seimbang sebelum penggunaan media *busy page*. Hasil pengamatan awal menunjukkan bahwa pemahaman anak masih rendah karena hanya 4 anak atau sebesar 14,29% yang mampu menjelaskan bahwa makanan sehat terdiri atas nasi, lauk-pauk, sayur, dan buah. Mereka dapat menyebutkannya melalui contoh sederhana seperti “nasi, ikan, sayur, dan pisang” serta mengetahui bahwa makanan tersebut membuat tubuh sehat dan kuat. Sebanyak 8 anak (28,57%) hanya mengenal sebagian makanan sehat, misalnya nasi dan ayam atau nasi dan telur, tanpa menyebutkan sayur dan buah. Sementara itu, 16 anak (57,14%) belum mampu membedakan makanan sehat dan tidak sehat. Bahkan anak-anak masih menyebutkan makanan kesukaannya seperti permen, sosis, mie instan, dan minuman manis sebagai makanan sehat karena dianggap enak atau sering dikonsumsi di rumah. Selama kegiatan makan bersama yang dilakukan setiap hari saat jadwal istirahat, terlihat bahwa

sebagian besar anak lebih tertarik pada makanan yang instan, dan memiliki rasa manis atau gurih. Hanya sedikit anak yang menunjukkan minat terhadap sayur dan buah. Hal ini menunjukkan bahwa anak memahami makanan berdasarkan kebiasaan makan, bukan dari kandungan gizi atau keseimbangannya. Secara keseluruhan, hasil observasi awal ini menggambarkan bahwa sebagian besar anak belum memahami konsep makanan sehat bergizi seimbang secara utuh. Kondisi ini menjadi dasar penting perlunya penggunaan media *busy page* yang interaktif dan konkret agar anak dapat belajar mengenal makanan sehat melalui pengalaman langsung dan menyenangkan, sejalan dengan teori belajar konstruktivistik Piaget dan Vygotsky yang menekankan bahwa anak belajar melalui interaksi aktif dengan benda konkret dan lingkungan sekitarnya. Busy page memberikan pengalaman multisensori (melihat, menyentuh, melakukan), yang memperkuat daya ingat dan pemahaman konsep anak.

Makanan sehat bergizi seimbang harus dikenalkan pada anak usia dini mulai dari mengenalkan jenis-jenis makanan sehat bergizi seimbang yang terdiri dari makanan pokok, lauk-paik, buah, sayur dan air putih hingga anak terbiasa untuk memilih makanan yang sehat untuk dimakan, serta fungsi makanan sehat bergizi seimbang bagi tubuh anak. Oleh sebab

itu, perlunya dikenalkan makanan-makanan yang sehat bergizi seimbang melalui media yang menyenangkan bagi anak yaitu *busy page* yang berisi menu makanan sehat bergizi seimbang.

Kementerian Kesehatan Republik Indonesia telah memperkenalkan pedoman “Isi Piringku” sebagai upaya untuk menggantikan konsep 4 Sehat 5 Sempurna dengan prinsip gizi seimbang. Pedoman ini dirancang agar lebih relevan dan mudah dipahami oleh seluruh lapisan masyarakat, termasuk anak-anak. Sayangnya, hasil Riskesdas 2018 menunjukkan bahwa masih banyak anak usia sekolah yang mengalami masalah gizi, mulai dari gizi kurang hingga gizi lebih. Salah satu penyebabnya adalah rendahnya pemahaman anak tentang pentingnya konsumsi makanan beragam dan seimbang setiap hari (Riset Dinas Kesehatan, 2018)

Di sekolah, guru sudah berusaha untuk mengenalkan pola hidup sehat, termasuk edukasi mengenai pentingnya makanan bergizi. Akan tetapi, keterbatasan media pembelajaran menjadi kendala tersendiri. Anak-anak sering kali mudah merasa bosan, sulit fokus, dan menjadi pasif ketika menerima materi dengan metode tersebut. Pada tahap awal juga memperlihatkan bahwa sebagian besar anak masih belum mengenal konsep dasar gizi seimbang melalui pedoman “Isi Piringku”. Bahkan, ada di antara mereka yang belum mampu menyebutkan dengan benar

jenis-jenis makanan sehat yang seharusnya dikonsumsi (Siahaya et al., 2021). Hal ini menunjukkan adanya kebutuhan akan metode pembelajaran yang lebih kreatif, interaktif, serta sesuai dengan karakteristik perkembangan anak.

Sebagai upaya untuk menjawab tantangan tersebut, maka menghadirkan pendekatan edukasi gizi seimbang melalui media interaktif yang menarik (Aulia Chairani et al., 2024). Program ini dirancang dengan mengombinasikan beberapa metode, seperti pemutaran video edukasi tentang pedoman “Isi Piringku”, pengenalan melalui lagu ceria yang mudah diingat anak-anak, serta praktik langsung berupa permainan puzzle makanan yang disusun sesuai proporsi gizi seimbang. Dengan metode ini, anak-anak tidak hanya menerima pengetahuan secara teori, tetapi juga belajar melalui pengalaman langsung yang menyenangkan. Kegiatan interaktif tersebut terbukti mampu meningkatkan perhatian, memicu antusiasme, serta membantu anak lebih mudah memahami proporsi makanan sehat (Adawiyah et al., 2017).

Manfaat program ini tidak hanya dirasakan oleh anak-anak, tetapi juga oleh guru dan orang tua. Anak-anak memperoleh pengetahuan baru mengenai pentingnya mengonsumsi makanan bergizi seimbang sejak dini. Guru mendapatkan inspirasi serta metode alternatif dalam

menyampaikan pembelajaran kesehatan agar lebih menarik dan efektif. Sementara itu, orang tua juga diharapkan dapat terinspirasi untuk menerapkan pola makan sehat di rumah, sehingga terbentuk kebiasaan baik yang konsisten antara lingkungan sekolah dan keluarga (Safii et al., 2024).

Dengan demikian, program ini memiliki relevansi yang tinggi dalam menjawab permasalahan mitra. Selain membantu meningkatkan kualitas edukasi gizi di sekolah, program ini juga berkontribusi nyata bagi peningkatan pemahaman anak usia dini mengenai pentingnya makanan bergizi seimbang (Briliannita, 2022). Harapannya, kegiatan ini dapat menjadi salah satu langkah kecil namun signifikan dalam mendukung upaya pencegahan masalah gizi pada anak di wilayah perkotaan, khususnya di Jakarta Pusat, serta menjadi inspirasi bagi lembaga pendidikan lainnya untuk mengembangkan pendekatan pembelajaran yang lebih kreatif dan efektif.

Dengan demikian, program ini relevan untuk menjawab permasalahan mitra sekaligus memberikan kontribusi nyata bagi peningkatan kualitas tumbuh kembang anak.

## **BAB II MEDIA KOMUNIKASI DAN PEMBELAJARAN**

### **A. Media Pembelajaran**

## 1. Pengertian Media Pembelajaran

Pembelajaran pada hakekatnya adalah proses komunikasi yang melibatkan penyampaian pesan dari sumber kepada penerima melalui berbagai saluran atau media. Di sisi lain, penting untuk diingat bahwa tidak semua komunikasi dapat berjalan lancar. Hal ini dapat terjadi sebagai akibat dari kemungkinan penerima pesan salah menafsirkan atau memahami isi pesan yang disampaikan oleh sumber selama kegiatan komunikasi berlangsung. Dalam mengatasi hal tersebut, ada satu cara yang dapat digunakan tanpa batas, yaitu dengan memanfaatkan media pembelajaran secara maksimal. Agar peserta didik dapat memahami dan menganalisis pesan atau isi materi yang telah diberikan oleh pendidik, media pembelajaran merupakan sarana penting dalam proses transfer ilmu.

Media adalah jenis jamak dari *medium* (perantara) dan itu menyiratkan metode untuk korespondensi. Media berasal dari kata latin media yang berarti perantara. Istilah ini dapat diartikan sebagai instrumen khusus yang digunakan untuk menyampaikan data dari sumber ke penerima. Sedangkan istilah pembelajaran mengacu pada upaya metodis untuk memungkinkan peserta didik belajar. Sistem pembelajaran terdiri dari media pembelajaran. Apa saja yang dapat

digunakan untuk menyampaikan pesan, merangsang pikiran, perasaan, perhatian, dan kemauan belajar siswa dapat dianggap sebagai media pembelajaran. Definisi media juga dibatasi oleh beberapa ahli dan organisasi. Di antara mereka berpendapat bahwa media adalah sebagai berikut:

- a) Inovasi yang dapat digunakan untuk tujuan akhir pembelajaran. Sehingga sangat mungkin dapat diartikan bahwa media merupakan perluasan dari seorang pendidik.
- b) Batasan yang diberlakukan oleh *National Education Association* (NEA) pada tahun 1969 menyatakan bahwa media mencakup teknologi perangkat keras serta bentuk komunikasi cetak dan *audio-visual*.
- c) Briggs berpendapat bahwa media adalah alat untuk merangsang peserta didik agar dapat memfasilitasi pembelajaran.
- d) Menurut *Association of Education Communication Technology* (AECT) pada tahun 1976, istilah “media” mengacu pada semua bentuk dan saluran yang digunakan dalam transmisi pesan.
- e) Gagne berpendapat bahwa media adalah berbagai macam bagian dalam iklim peserta didik yang dapat mendorong peserta didik untuk belajar.

- f) Perangkat saluran komunikasi seperti film, televisi, diagram, bahan cetak, komputer, dan instruktur adalah contohnya.

Dalam literatur lain, Heinich dkk menjelaskan bahwa media adalah “saluran komunikasi” dan aktivitasnya merupakan saluran komunikasi. Heinich juga menambahkan bahwa *medium* atau media ini berasal dari bahasa Latin yang berarti antara, yang berarti apa saja yang dapat menyampaikan data 'antara' atau dari sumber data ke penerima data.

Senada dengan Miarso, beliau memberikan pengertian media pembelajaran sebagai sesuatu yang apabila dimanfaatkan dapat menggugah rasa, pikiran, renungan dan kemampuan peserta didik sehingga tergugah untuk belajar.

Menurut Ibrahim dkk media pembelajaran adalah segala sesuatu yang dapat digunakan untuk menyebarkan pesan (atau bahan ajar) dengan maksud menarik perhatian, minat, dan keterlibatan peserta didik dalam kegiatan pembelajaran.

Demikian penilaian para ahli tentang pengertian media pembelajaran, yang kesemuanya pada hakekatnya memberikan arti atau maksud yang sangat penting bahwa media pembelajaran adalah sesuatu yang digunakan dalam upaya untuk menyampaikan pesan kepada peserta didik. Media pembelajaran dalam artian adalah setiap dan semua benda dan

peristiwa yang dapat digunakan untuk mempermudah pembelajaran.

## 2. Ciri-Ciri Media Pembelajaran

Gerlach mengatakan bahwa ada tiga karakteristik media yang menunjukkan mengapa digunakan dan apa yang dapat dilakukannya yang mungkin tidak dapat dilakukan oleh seorang pendidik.

- a) Sifat Fiksatif (*Fixative Property*). Kemampuan media untuk merekam, menyimpan, melestarikan, dan merekonstruksi suatu peristiwa atau objek digambarkan dengan ciri ini. Sifat fiksatif media memungkinkan untuk mengangkut rekaman peristiwa atau objek yang terjadi pada waktu tertentu tanpa mengenal waktu.
- b) Sifat Manipulatif (*Manipulative Property*). Karena media memiliki sifat manipulatif, maka dimungkinkan untuk mentransformasikan suatu peristiwa atau objek. Dengan metode time-lapse recording, kejadian yang memakan waktu sehari-hari dapat disajikan kepada siswa dalam waktu dua atau tiga menit.
- c) Sifat Distributif (*Properti Distributif*). Peristiwa disajikan secara bersamaan kepada sejumlah besar siswa dengan stimulus pengalaman yang relatif sama terkait peristiwa tersebut berkat fitur distributif media, yang

memungkinkan suatu objek atau peristiwa diangkut melalui ruang.

Media pembelajaran secara umum bisa dirinci sebagai berikut: Pertama, istilah “raga” yang mengacu pada suatu benda yang dapat diraba, dilihat, dan didengar serta dapat diamati melalui panca indera, identik dengan konsep demonstrasi. Kedua, penekanan utama terletak pada item atau hal-hal yang seharusnya terlihat dan terdengar. Ketiga, media pembelajaran digunakan berkaitan dengan hubungan atau korespondensi dalam pembelajaran antara pendidik dan peserta didik. Keempat, media pembelajaran dapat digunakan baik di dalam maupun di luar kelas sebagai sarana belajar mengajar. Kelima, media

pembelajaran berfungsi sebagai penghubung antara pengajaran dan pembelajaran. Keenam, media pembelajaran mencakup aspek sebagai alat dan metode yang berkaitan erat dengan metode pembelajaran.<sup>29</sup>

### **3. Fungsi Media Pembelajaran**

Fungsi utama media adalah sebagai alat visual yang digunakan dalam pendidikan agar peserta didik dapat memahami konten dengan jelas, meskipun hanya disajikan secara visual. Sebagai upaya untuk meningkatkan proses interaksi antara penutur atau pendidik dengan peserta didik

dalam lingkungan belajar, kedudukan media dalam pembelajaran sejalan dengan metode pembelajaran.

Dengan adanya bagian media yang merupakan bagian mendasar dalam sebuah ilustrasi, media pembelajaran seharusnya menjadi cara untuk mengatasi masalah yang berkaitan dengan gangguan cara penyampaian materi yang paling umum selama pengalaman pendidikan. Dogeng juga mengungkapkan bahwa secara keseluruhan unsur-unsur media adalah sebagai berikut:

- a) Hindari verbalisme;
- b) Meningkatkan minat dan motivasi;
- c) Menarik perhatian peserta didik;
- d) Mengatasi kendala yang dipaksakan oleh ruang, waktu, dan bahkan ukuran;
- e) Mendorong peserta didik untuk berpartisipasi aktif dalam pembelajaran;
- f) Merangsang pembelajaran peserta didik.

Media pembelajaran memiliki dua tujuan, menurut Sudarsono Sudirjo dan Evaline Siregar: Tujuan AVA (*Audio-Visual Aids* atau Alat Bantu Mengajar) adalah untuk memberikan pengalaman konkrit kepada peserta didik, dan tujuan komunikasi adalah sebagai tujuan korespondensi dan kerjasama antara peserta didik dan media.

Menurut Benni Agus Pribadi dalam Fatah Syukur, berikut cara kerja media pembelajaran:

- 1) Berkontribusi pada fasilitasi pembelajaran bagi pendidik dan siswa.
- 2) Menjadikan pengalaman lebih nyata (yang abstrak menjadi konkrit).
- 3) Menggambar dengan pertimbangan peserta didik lebih menonjol.
- 4) peserta didik dapat menggunakan seluruh indranya.
- 5) Memiliki kemampuan untuk menciptakan dunia teori dan realitas.

#### **4. Manfaat Media Pembelajaran**

Dalam mengajar suatu mata pelajaran, seorang pendidik harus mengikuti perkembangan teknologi informasi dan komunikasi. Pendidik hendaknya menggunakan media pembelajaran yang menarik, menyenangkan dan sesuai dengan kebutuhan peserta didik yang maju. sehingga pendidik dapat dengan mudah memberikan materi kepada peserta didik. Berikut keuntungan menggunakan media pembelajaran sebagai alat bantu dalam proses pembelajaran, menurut Nasution:

- a) Pengajaran lebih menarik perhatian peserta didik sehingga dapat menumbuhkan motivasi belajar peserta didik.

- b) Bahan pengajaran akan lebih jelas maknanya, sehingga akan lebih mudah dipahami oleh peserta didik.
- c) Metode pembelajaran bervariasi, tidak semata-mata hanya komunikasi verbal melalui penuturan kata-kata lisan dari seorang pengajar.
- d) Peserta didik lebih banyak melakukan kegiatan belajar, sebab tidak hanya mendengar penjelasan dari pengajar saja, tetapi juga dari aktivitas lain seperti mengamati, melakukan, mendemonstrasikan dan lain-lain.

Siti Fadjarajani dkk. mengatakan bahwa media yang digunakan dalam kegiatan pembelajaran memiliki beberapa keunggulan, antara lain:

- a) Pada saat kegiatan pembelajaran dilakukan, informasi yang disajikan melalui media akan lebih khas sehingga menimbulkan rangsangan tersendiri bagi anak untuk mengingat.
- b) Ketika informasi disampaikan kepada peserta didik melalui penggunaan media, peserta didik akan termotivasi untuk meningkatkan kinerjanya.
- c) Apabila kegiatan pembelajaran dilakukan dengan menggunakan media yang digunakan untuk penyampaian informasi, dimungkinkan untuk mengatasi peserta didik yang tidak sengaja berbeda.

- d) Secara tidak langsung menerangi peserta didik bahwa apa yang disampaikan melalui media pada saat belajar adalah suatu kesebandingan yang akan terus menerus terjadi di antara mereka.

Manfaat utama penggunaan media pembelajaran adalah untuk kemahiran dan kelangsungan pengalaman yang berkembang, pengalaman yang berkembang ternyata lebih cerdas dan memperluas tindakan peserta didik, dengan setiap batasan keberadaan informasi yang ingin kita sampaikan bisa di mana saja. Hal yang diberikan kepada peserta didik, media pembelajaran memberikan pengalaman yang sama kepada semua peserta didik sehingga semua orang memahami ide yang sama. Selain itu, pendidik akan lebih produktif dan lebih mampu memobilisasi informasi dari penggunaan media oleh peserta didik.

## **5. Jenis-Jenis Media Pembelajaran**

Ada berbagai macam media pembelajaran. Dilihat dari hasil pengamatan dan pengujian oleh para ahli yang mengumpulkan beberapa macam media pembelajaran, berikut jenis media pembelajaran secara keseluruhan :

- a. Media cetak. Media pembelajaran berupa teks, gambar, dan ilustrasi pendukung lainnya yang digunakan untuk menyampaikan informasi pembelajaran adalah media

- pembelajaran. Media cetak meliputi: majalah, modul, buku, dan buku.
- b. Media Visual. Media visual adalah media yang memanfaatkan penglihatan (mata). Minat belajar dan daya ingat peserta didik dapat diuntungkan dari media visual. Gambar atau foto, lukisan, poster, peta, dan lain-lain merupakan contoh media visual.
  - c. Media Audio. Media audio adalah media yang menggunakan indera pendengar (telinga) untuk menghasilkan bunyi atau unsur bunyi. Misalnya: musik, suara, radio, dan berbagai alat musik.
  - d. Media Audio Visual. Suara (*audio*) dan gambar (*visual*) adalah dua komponen media audio-visual. Karena jenis media ini membutuhkan penggunaan penglihatan dan pendengaran, maka pembuatannya memerlukan persiapan yang cukup besar, dimulai dengan pembuatan media dan naskahnya.
  - e. Multimedia. Multimedia adalah perpaduan berbagai macam media pembelajaran yang terdiri dari gambar, suara dan teks. Media ini dapat dimanfaatkan untuk pendidikan jarak jauh, seperti materi pembelajaran interaktif.

Kumpulan media pembelajaran yang dapat dimanfaatkan

oleh peserta didik sekolah dasar adalah:

- 1) Kelas 1-2, peserta didik dapat melibatkan media seperti media cetak, misalnya LKS dan buku siswa, yang direncanakan semenarik mungkin.
- 2) Kelas 3, penggunaan media komponen peralatan dapat dikenalkan kepada peserta didik kelas 3 yang dilengkapi dengan tayangan gambar yang dimeriahkan, sehingga peserta didik dapat lebih memahami materi yang disampaikan.
- 3) Pada kelas 4-6, peserta didik dapat menggunakan media yang terdiri dari perangkat keras dan perangkat lunak yang dapat bekerja sama dengan baik.

## **B. Makanan Sehat Bergizi Seimbang**

Pada anak usia dini (0-6 tahun), gizi seimbang memegang peranan penting karena usia ini merupakan masa kritis pertumbuhan fisik, perkembangan otak, dan pembentukan kebiasaan makan yang akan memengaruhi kesehatan di masa depan. Anak usia dini membutuhkan nutrisi yang bervariasi untuk mendukung pertumbuhan dan perkembangan optimal. Prinsip Gizi Seimbang meliputi 1) Menciptakan keanekaragaman makanan, (2) Porsi makanan harus disesuaikan dengan usia dan aktivitas fisik anak untuk mencegah kekurangan atau kelebihan gizi, frekuensi makan

dengan pola makan yang ideal, serta aktivitas fisik yang mendukung metabolisme dan mencegah obesitas pada anak. Tantangan dalam pemenuhan gizi anak dalam memilih makanan sehingga sulit untuk memastikan keanekaragaman nutrisi (Achadi et al., 2020). Kebiasaan makan yang tidak teratur dapat menyebabkan kurangnya asupan nutrisi. Pembiasaan sudah bisa dilakukan saat anak masuk ke tahap pra operasional (usia 2-7 tahun) sesuai dengan teori Piaget. Strategi Meningkatkan Gizi Seimbang melalui 1) Orang tua perlu memahami pentingnya gizi seimbang dan menerapkan kebiasaan makan sehat di rumah, 2) Penyajian makanan yang menarik, seperti bentuk kreatif atau kombinasi warna, dapat meningkatkan minat anak untuk makan, 3) Pengenalan makanan-makanan baru kemudian dilakukan dengan memberikan makanan baru secara bertahap dan dalam porsi kecil agar anak terbiasa, dan tetap batasi konsumsi gula dan garam (Wijaya et al., 2022). Gizi, juga dikenal sebagai nutrisi, adalah suatu proses di mana makanan dikonsumsi secara rutin melalui proses pencernaan, penyerapan, transportasi, penyimpanan, metabolisme, dan pengeluaran zat yang tidak digunakan untuk mempertahankan kehidupan, pertumbuhan, dan fungsi normal dari organ-organ serta menghasilkan energi (Mamuroh et al., 2019).

Pemenuhan asupan zat gizi anak yang berusia di atas dua tahun harus tetap diperhatikan (Nugroho et al., 2021). Pemberian makanan tambahan, menyusun, dan menyiapkan makanan menu seimbang yang dikreasikan sehingga mengenalkan makanan sehat bergizi seimbang (Widaryanti, 2022). Porposi bahan makanan dikenalkan lewat buku mewarnai berdasarkan zat gizi dapat mengedukasi dan mengenalkan makanan sehat bergizi seimbang (Permanasari, 2013). Penyusunan modul untuk mengenalkan makanan sehat yang menarik dengan menyelipkan gambar yang menarik sehingga tidak hanya orangtua, anak-anak pun akan mengenal makanan sehat tersebut (Sekriptini, 2024). Status gizi merupakan keadaan tubuh sebagai akibat konsumsi makanan dan penggunaan zat gizi, di mana sumber energy dibutuhkan dari zat gizi untuk pertumbuhan, dan pemeliharaan jaringan, serta pengatur proses tubuh (Suharyati et al., 2015). Salah satu metode pola asuh yang paling penting adalah memberi makan anak (Sudirman et al., 2024). Stunting dan malnutrisi adalah masalah yang saling berkaitan. Kekurangan gizi menyebabkan gangguan perkembangan tubuh yang tidak dapat diperbaiki (Azpah et al., 2023). Makanan sehat bergizi seimbang harus dikenalkan pada anak usia dini mulai dari mengenalkan jenis-jenis makanan sehat hingga anak terbiasa untuk memilih

makanan yang sehat untuk dimakan. Oleh sebab itu, perlunya dikenalkan makanan-makanan yang sehat bergizi seimbang melalui media yang menyenangkan bagi anak. Menurut WHO (2006); Black et al. (2008), Gizi adalah asupan makanan yang mengandung zat-zat yang dibutuhkan tubuh untuk pertumbuhan, perkembangan, dan pemeliharaan kesehatan. Anak usia dini membutuhkan gizi seimbang untuk mendukung pertumbuhan fisik dan perkembangan kognitif. Teori Kepentingan Makronutrien dan Mikronutrien dalam Whitney & Rolfes (2019) menyebutkan bahwa tubuh membutuhkan makronutrien yang terdiri dari karbohidrat, protein, dan lemak yang ada dalam makanan pokok dan lauk pauk untuk memberikan energi dan membangun jaringan tubuh, serta mikronutrien: Sayur dan buah bermanfaat untuk menghasilkan vitamin, serat, dan mineral mendukung fungsi biologis, sistem imun, dan pertumbuhan tulang. Air putih untuk mencegah dehidrasi atau kekurangan cairan pada tubuh.

Makanan sehat dan bergizi seimbang merupakan pola makan yang memperhatikan kecukupan zat gizi serta proporsi yang tepat sesuai kebutuhan tubuh. Setiap hidangan sebaiknya terdiri dari makanan pokok sebagai sumber energi, lauk pauk sebagai sumber protein dan zat gizi lain, sayur serta buah yang kaya akan vitamin, mineral, dan serat, serta air putih untuk

menjaga keseimbangan cairan tubuh. Dengan mengonsumsi makanan dalam porsi seimbang antara karbohidrat, protein, lemak, vitamin, mineral, dan cairan, tubuh akan memperoleh energi yang cukup, mendukung pertumbuhan, serta menjaga kesehatan secara optimal.

### **C. Karakteristik Anak Usia Dini (Usia 4-5 Tahun)**

Anak usia 4–5 tahun berada pada periode perkembangan yang sering disebut sebagai **masa emas (golden age)**. Pada fase ini, hampir seluruh aspek perkembangan berlangsung sangat cepat dan saling berkaitan. Pertumbuhan fisik, kecerdasan, bahasa, emosi, moral, hingga kepekaan terhadap seni membentuk dasar penting bagi kesiapan anak menghadapi tahap pendidikan selanjutnya. Berikut karakteristik anak usia 4-5 tahun:

1. Secara fisik, anak usia 4–5 tahun menunjukkan koordinasi motorik kasar yang semakin baik. Mereka dapat berlari dengan lebih stabil, melompat, memanjat, bahkan mulai menyukai permainan yang menantang gerakan tubuh. Pada saat yang sama, keterampilan motorik halus berkembang pesat, misalnya kemampuan memegang pensil dengan benar, menggunting mengikuti garis, mewarnai dengan lebih rapi, serta menyusun puzzle atau balok kecil. Peningkatan

pengendalian otot ini membuat anak lebih percaya diri dalam melakukan aktivitas sehari-hari, baik di rumah maupun di sekolah (Hurlock, 2015).

2. Berdasarkan teori Jean Piaget, anak usia 4–5 tahun berada dalam **tahap praoperasional**. Pada tahap ini, mereka mulai mampu menggunakan simbol untuk mewakili objek atau ide, misalnya menggunakan balok sebagai “mobil” atau menggambar lingkaran sebagai “matahari”. Anak juga senang bermain peran, seperti berpura-pura menjadi dokter, guru, atau orang tua. Namun, cara berpikir mereka masih bersifat **egosentris**, artinya anak cenderung melihat sesuatu dari sudut pandang dirinya sendiri dan sulit memahami perspektif orang lain. Media pembelajaran yang interaktif, seperti *busy page* atau *busy book*, sangat sesuai untuk menstimulasi kemampuan berpikir simbolik, melatih logika sederhana, serta memberikan pengalaman belajar konkret (Pakpahan & Saragih, 2022).
3. Berdasarkan teori Vygotsky menjelaskan bahwa proses belajar anak usia 4–5 tahun berlangsung paling optimal melalui **kegiatan sosial dan pengalaman nyata**. Pada tahap ini, anak berada dalam **Zona Perkembangan Proksimal (ZPD)**, yaitu rentang antara kemampuan

yang sudah dikuasai sendiri dengan kemampuan yang dapat dicapai ketika memperoleh bantuan dari orang dewasa atau teman sebaya. Dalam kerangka tersebut, **media pembelajaran berfungsi sebagai sarana perantara (alat mediasi)** yang membantu anak membangun pemahaman baru lewat kegiatan bermain yang disertai arahan bertahap dari guru (*scaffolding*). Penerapan **media harus** mencerminkan prinsip teori Vygotsky karena memberikan kesempatan kepada anak untuk belajar secara aktif melalui aktivitas visual, motorik, dan sosial. Selama kegiatan berlangsung, guru memberi bimbingan awal untuk menstimulasi pemahaman anak, kemudian secara perlahan mengurangi bantuan agar anak mampu belajar secara mandiri. Dengan demikian, penggunaan media pembelajaran seperti *busy page* dapat mendukung anak dalam **mengonstruksi pengetahuan melalui interaksi sosial dan pengalaman konkret yang bermakna**. Dengan demikian, media pembelajaran membantu anak membangun pemahaman konseptual melalui pengalaman sosial dan konkret (Santrock, 2018).

4. Pada usia ini, perkembangan bahasa anak berlangsung sangat pesat. Kosakata mereka meningkat secara

signifikan, dan anak mulai mampu merangkai kalimat yang lebih kompleks. Rasa ingin tahu yang besar mendorong mereka sering mengajukan pertanyaan, terutama yang diawali dengan “mengapa” dan “bagaimana”. Interaksi dengan orang dewasa maupun teman sebaya berperan penting dalam memperkaya bahasa anak. Kemampuan ini juga menjadi sarana utama untuk mengekspresikan pikiran, perasaan, serta kebutuhan mereka (Santrock, 2018).

5. Secara sosial, anak usia 4–5 tahun mulai menikmati aktivitas bersama teman sebaya. Mereka belajar berbagi, bergiliran, dan bekerja sama dalam permainan kelompok. Meski demikian, perkembangan emosinya belum stabil. Anak bisa dengan cepat merasa senang, marah, atau kecewa, sehingga peran guru dan orang tua sangat penting dalam membantu mereka belajar mengendalikan emosi. Melalui bimbingan, anak akan lebih mudah memahami perasaan sendiri maupun orang lain, yang menjadi dasar keterampilan sosial di masa depan (Papalia & Martorell, 2021).
6. Pada aspek moral, anak mulai memiliki pemahaman awal mengenai konsep benar dan salah. Namun, penilaian mereka masih sangat dipengaruhi oleh aturan

yang ditetapkan orang dewasa. Anak biasanya mematuhi aturan bukan karena memahami nilai moralnya, tetapi karena ingin mendapatkan penghargaan atau menghindari hukuman. Dengan kata lain, perkembangan moral pada tahap ini masih bersifat heteronom, sesuai dengan arahan lingkungan terdekat (Hurlock, 2015).

7. Anak usia 4–5 tahun juga memiliki minat yang tinggi terhadap kegiatan seni. Mereka senang menggambar, mewarnai, menempel, bernyanyi, menari, dan memainkan alat musik sederhana. Kegiatan seni tidak hanya memberi kesempatan untuk berekspresi, tetapi juga mendukung perkembangan motorik halus, menumbuhkan imajinasi, melatih konsentrasi, dan mengekspresikan perasaan yang sulit diungkapkan dengan kata-kata. Aktivitas kreatif ini sekaligus mengembangkan kepekaan estetika dan menjadi sarana penting untuk melatih kreativitas sejak dini (Mayesky, 2019).

Anak usia 4–5 tahun berada pada fase perkembangan yang pesat, baik dari aspek fisik, kognitif, bahasa, sosial-emosional, moral, maupun seni. Pada tahap praoperasional ini, mereka belajar melalui pengalaman konkret, simbol, dan

imajinasi. Melihat karakteristik tersebut, diperlukan media pembelajaran yang tidak hanya bersifat menyenangkan, tetapi juga mampu memberikan stimulasi yang tepat pada seluruh aspek perkembangan anak. Salah satu media yang sesuai adalah ***busy page***, karena di dalamnya terdapat rangkaian aktivitas visual, manipulatif, dan interaktif yang mendukung tahap praoperasional anak. Melalui busy page, anak tidak hanya diajak untuk bermain, tetapi juga belajar mengenal konsep makanan sehat dan gizi seimbang secara langsung. Misalnya, anak dapat mencocokkan gambar makanan pokok, lauk pauk, sayur, buah, hingga air putih sebagai sumber cairan utama. Aktivitas ini memberi pengalaman konkret yang membantu anak memahami konsep gizi seimbang, sekaligus melatih kemampuan berpikir simbolik, memperkuat koordinasi motorik halus, menumbuhkan kreativitas, dan menanamkan kebiasaan memilih makanan sehat sejak usia dini.

#### **D. Media *Busy Page***

*Busy page* adalah salah satu bentuk media pembelajaran interaktif yang berbasis aktivitas, biasanya berupa halaman berisi berbagai kegiatan yang dapat merangsang anak untuk belajar secara mandiri. Media ini menekankan ***“learning by doing”***, sehingga anak dapat mengeksplorasi keterampilan kognitif, motorik, dan sosial secara menyenangkan. Menurut

*Miller & Almon (2009)*, *Busy page* dirancang untuk memfasilitasi anak dalam melakukan kegiatan yang menstimulasi kemampuan berpikir, kreativitas, dan konsentrasi secara simultan. Hal ini sejalan dengan pendekatan **play-based learning**, yang banyak digunakan dalam pendidikan anak usia dini (PAUD). Penggunaan *busy page* memiliki manfaat yang signifikan bagi perkembangan anak. Aktivitas seperti mencocokkan gambar, menghitung, atau memecahkan puzzle dapat meningkatkan kemampuan berpikir logis dan analitis (Ginsburg et al., 2008). Dalam pengembangan *busy page*, ada beberapa prinsip yang perlu diperhatikan (Haugland, 2015): 1) Aktivitas disesuaikan dengan tingkat kemampuan anak; 2) bahan dan aktivitas harus aman untuk anak; 3) menawarkan variasi aktivitas untuk menstimulasi semua aspek perkembangan; 4) anak harus terlibat langsung, bukan hanya sebagai pengamat

Jean Piaget berpendapat bahwa perkembangan kognitif anak terjadi melalui tahapan yang teratur, yaitu sensorimotor (0–2 tahun), praoperasional (2–7 tahun), operasional konkret (7–11 tahun), dan operasional formal (11 tahun ke atas). Pada usia dini (2–7 tahun), anak berada di tahap praoperasional, di mana mereka mulai mampu menggunakan simbol, bahasa, dan permainan imajinatif, meskipun cara berpikirnya masih

didominasi oleh sudut pandang diri sendiri. Dalam pandangan Piaget, pengalaman nyata melalui kegiatan memanipulasi objek, bereksplorasi dengan lingkungan, serta berinteraksi dengan orang lain sangat berperan dalam pembentukan struktur kognitif anak. Oleh karena itu, media pembelajaran yang interaktif, seperti *busy page* atau *busy book*, dapat digunakan untuk menstimulasi anak mengenal konsep dasar (warna, bentuk, dan ukuran), sekaligus melatih kemampuan berpikir simbolik dan logika sederhana. Media ini juga mendukung proses belajar aktif anak melalui mekanisme asimilasi dan akomodasi, yang menjadi inti dari perkembangan kognitif (Pakpahan & Saragih, 2022).

*Busy page* merupakan bagian dari media pembelajaran yang mendukung Kurikulum PAUD. Menurut Permendikbud Nomor 137 Tahun 2014, media pembelajaran untuk anak usia dini harus bersifat menarik, interaktif, dan mendorong eksplorasi anak. *busy page* memungkinkan guru atau orang tua untuk memberikan stimulus pembelajaran yang sesuai dengan tahap perkembangan anak, menyediakan kegiatan belajar yang menyenangkan sehingga anak lebih termotivasi, serta menilai kemampuan anak secara informal melalui pengamatan aktivitasnya.

### **BAB III**

## **MENGENALKAN MAKANAN SEHAT BERGIZI SEIMBANG UNTUK ANAK USIA DINI**

### **A. Proses Pembuatan Media Busy Page**

Pada tahap analisis, dilakukan pengkajian terhadap kebutuhan anak usia dini dalam mengenal makanan sehat. Hasil pengamatan menunjukkan bahwa semua anak masih kesulitan membedakan makanan pokok, lauk pauk, sayur, buah, dan pentingnya air putih. Anak belum mampu fungsi sederhana dari

masing-masing kelompok makanan. Guru juga membutuhkan media pembelajaran yang menarik, interaktif, dan sesuai dengan karakteristik belajar anak TK yang senang bermain sambil bereksplorasi. Dari kebutuhan ini, ditetapkan tujuan utama yaitu membantu anak mengenal konsep isi piring bergizi seimbang dengan cara yang sederhana dan menyenangkan. Berdasarkan kurikulum PAUD, anak usia dini diharapkan dapat mengenal konsep sederhana makanan sehat bergizi seimbang. Oleh karena itu, dipilihlah *busy page* sebagai media alternatif karena bersifat konkret, visual, dan bisa melibatkan anak secara aktif. Tujuan pembelajaran yang dirumuskan adalah agar anak dapat mengenal lima komponen utama isi piringku, memahami fungsi sederhana dari masing-masing kelompok makanan, dan mampu menyusun menu sederhana bergizi seimbang melalui kegiatan bermain sambil belajar.

Tahap perancangan merupakan fase penting dalam pembuatan media pembelajaran, karena pada tahap ini ditentukan bagaimana bentuk, isi, dan aktivitas yang akan disajikan kepada anak. *Busy page* atau lembar kerja interaktif dirancang agar dapat menarik minat anak sekaligus memudahkan mereka memahami konsep makanan sehat dan bergizi seimbang.

### **1) Konsep Media**

*Busy page* dirancang berbentuk lembar kerja dengan gambar piring kosong sebagai pusat aktivitas. Piring kosong ini menjadi tempat anak-anak menyusun menu harian dengan cara menempelkan atau memasang potongan gambar makanan yang sudah disediakan. Bentuk interaktif ini dipilih karena anak usia dini cenderung menyukai permainan konkret yang dapat disentuh, dipindahkan, dan dipasang kembali. Dengan demikian, media ini menggabungkan unsur bermain dan belajar (*learning by playing*).

## 2) **Komponen Isi *Busy page***

Isi media disusun berdasarkan prinsip gizi seimbang yang terdiri atas beberapa kelompok makanan utama:

- Makanan Pokok: nasi, jagung, ubi, dan kentang. Komponen ini berfungsi sebagai sumber energi utama bagi anak.
- Lauk Pauk: ayam, ikan, telur, tempe dan tahu. Kelompok ini menekankan pentingnya protein hewani maupun nabati untuk pertumbuhan dan perkembangan tubuh.
- Sayur-sayuran: wortel, brokoli, bayam, dan buncis. Sayuran mengandung serat, vitamin, dan

mineral penting bagi kesehatan pencernaan serta daya tahan tubuh.

- Buah-buahan: pisang, mangga, jeruk, dan apel. Buah memberikan asupan vitamin, mineral, dan serat
- Air Putih: digambarkan dalam bentuk gelas berisi air. Air penting bagi tubuh untuk melancarkan pencernaan, dan menghindari dari kekurangan cairan dalam tubuh. Hal ini mengajarkan anak bahwa air adalah bagian penting dari pola makan sehat.

Dengan adanya lima komponen tersebut, anak akan terbiasa mengenali dan mengingat bahwa setiap menu sehat terdiri dari beberapa unsur, bukan hanya satu jenis makanan saja.

### **3) Desain Visual**

Visualisasi dalam *busy page* dibuat berwarna dasar, cerah, dan sederhana, dengan ukuran gambar yang disesuaikan dengan usia anak agar mudah dikenali anak. Ukuran *busy page* sebesar 20cm. Warna yang cerah mampu menarik perhatian dan menumbuhkan rasa antusias saat anak menggunakan media. Bentuk gambar dipilih merupakan gambar-gambar yang mudah didapat anak dan di sekitar

anak, serta gambar yang tidak rumit agar anak usia dini dapat dengan cepat mengenali perbedaan antara makanan pokok, lauk pauk, sayur, dan buah.

#### **4) Aktivitas Anak**

Aktivitas yang dirancang tidak hanya sebatas menempel, tetapi juga mencakup beberapa keterampilan lain seperti menempel dan menyusun untuk mengembangkan keterampilan spasial, kreativitas, serta pemahaman tentang komposisi makanan serta menjawab pertanyaan dari guru untuk melatih kemampuan komunikasi, berpikir kritis, dan menghubungkan aktivitas dengan konsep kesehatan. Dengan demikian, media ini tidak hanya menekankan aspek kognitif, tetapi juga motorik, sosial, dan emosional anak.

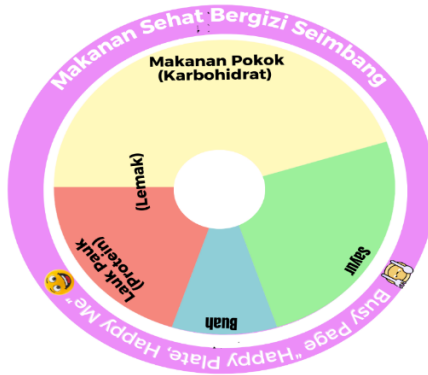
Pada tahap pengembangan, rancangan *busy page* mulai diwujudkan menjadi media nyata. Gambar piring dan makanan dibuat dengan desain sederhana, warna cerah, dan bentuk yang jelas agar mudah dikenali anak. Ukuran gambar sebesar 20cm dan gambar dicetak pada kertas tebal agar lebih awet dan bisa digunakan berulang. Uji coba awal dilakukan bersama guru PAUD untuk memastikan isi dan tampilan sesuai dengan kebutuhan anak. Dari masukan ahli dan guru, dilakukan perbaikan seperti memperbesar ukuran gambar dan

menambahkan gambar sederhana agar anak lebih mudah memahami fungsinya. Gambar makanan dibuat dengan ilustrasi yang jelas dan menarik, kertas yang digunakan tebal agar tidak mudah rusak dan bisa dipakai berkali-kali, beberapa gambar dilaminasi untuk menambah daya tahan. **Penyusunan lembar kegiatan** yang meliputi bagian pertama berisi piring kosong, dan bagian kedua berisi potongan gambar makanan yang dapat ditempel. Setelah rancangan selesai, tahap selanjutnya adalah mengembangkan produk nyata. Berikut media *busy page* untuk mengenalkan makanan sehat bergizi seimbang untuk anak usia dini:





Gambar 2. *Busy Page* Makanan Sehat Bergizi Seimbang (*Happy Plate, Happy Me*)





**Gambar 3. *Busy Page* Makanan Sehat Bergizi Seimbang (*Happy Plate, Happy Me*)**

Hasil pengembangan media *busy page* untuk mengenalkan makanan sehat bergizi seimbang pada anak usia dini. Kelayakan media ini dapat dilihat berdasarkan hasil validasi yang telah diberikan oleh ahli media, ahli materi, dan respon guru. Validasi ahli media menilai aspek desain visual, kualitas bahan, kepraktisan, dan kejelasan tampilan. Indikator yang mencakup kejelasan gambar, warna, ukuran, ketahanan, keamanan bahan, kemudahan digunakan, serta tampilan yang mudah dikenali anak. Hasil validasi pada tahap pertama menunjukkan bahwa media pembelajaran memperoleh skor sebesar 72,92%, yang dikategorikan sebagai “**Layak**”, dengan sejumlah rekomendasi perbaikan untuk meningkatkan kualitas dan efektivitas media. Pada tahap kedua, setelah dilakukan perbaikan sesuai masukan dari validator yang meliputi masukan dari validator pada tahap

ini mencakup saran-saran terkait penyederhanaan gambar, penyesuaian warna, kejelasan gambar, dan kepraktisan agar lebih mudah dipahami oleh peserta didik. Skor meningkat menjadi 93,75% dan termasuk dalam kategori **“Sangat Layak”**. Berdasarkan peningkatan skor ini, dapat disimpulkan bahwa media pembelajaran berbentuk *busy page* yang dikembangkan untuk mengenalkan konsep makanan sehat bergizi seimbang pada anak usia dini memiliki kualitas yang memadai dan sangat **layak digunakan dalam proses pembelajaran**.

Validasi ahli materi menilai aspek kesesuaian isi, kebenaran informasi, kejelasan fungsi, dan kesesuaian dengan usia anak. Indikatornya mencakup kesesuaian dengan konsep gizi seimbang, fakta sesuai dengan ilmu gizi, mudah dipahami anak, sederhana, dan sesuai dengan perkembangan anak. pengembangan media pembelajaran berupa *busy page* untuk mengenalkan konsep makanan sehat bergizi seimbang pada anak usia dini dilakukan melalui dua tahap penilaian oleh para validator ahli. Pada tahap pertama, hasil evaluasi menunjukkan bahwa media memperoleh skor sebesar **70,45%**, yang termasuk dalam kategori **“Layak”**. Hasil ini menunjukkan bahwa media pembelajaran telah memenuhi kriteria minimal penggunaan, namun masih terdapat sejumlah aspek yang memerlukan

perbaikan untuk meningkatkan kualitas penyajian isi materi, dan kejelasan informasi. Setelah dilakukan revisi dan penyempurnaan berdasarkan rekomendasi tersebut, tahap kedua validasi menunjukkan peningkatan skor menjadi **90,90%**, yang dikategorikan sebagai **“Sangat Layak”**.

Peningkatan ini menandakan bahwa perbaikan yang dilakukan berhasil meningkatkan kualitas media, baik dari segi desain, konten, maupun keefektifan media dalam menyampaikan materi pembelajaran. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa *busy page* yang dikembangkan memiliki kualitas yang memadai dan dapat secara optimal digunakan untuk mengenalkan prinsip-prinsip makanan sehat bergizi seimbang kepada anak usia dini. Hal ini tidak hanya mendukung proses pembelajaran yang interaktif, tetapi juga membantu anak membangun pemahaman awal mengenai pola makan sehat secara menyenangkan.

Hasil respon guru juga menilai aspek daya tarik, kesesuaian dengan pembelajaran, kepraktisan penggunaan, dan keterlibatan anak. Indikator yang mencakup anak tertarik (warna, bentuk, dan aktivitas), mendukung tema makanan sehat di PAUD, mudah digunakan guru dalam kelas, anak aktif untuk menempel, dan menyusun. Hasil respon guru terhadap penggunaan *busy page* yang dikembangkan untuk

mengenalkan konsep makanan sehat bergizi seimbang pada anak usia dini. Penilaian dilakukan berdasarkan beberapa aspek penting, yaitu **daya tarik media, kesesuaian dengan pembelajaran, kepraktisan penggunaan, dan keterlibatan anak**. Secara keseluruhan, jumlah skor sebesar **95,83%**, yang termasuk dalam kategori **“Sangat Layak”**. Hasil ini menunjukkan bahwa *busy page* yang dikembangkan tidak hanya menarik dan sesuai dengan materi pembelajaran, tetapi juga praktis digunakan dan mampu meningkatkan keterlibatan anak secara signifikan. Dengan demikian, media ini dapat diandalkan sebagai alat bantu pembelajaran yang efektif untuk memperkenalkan konsep makanan sehat bergizi seimbang pada anak usia dini.

## **B. Implementasi Penggunaan Media Bergizi**

Tahap implementasi menggunakan media *busy page* dilakukan di kelas bersama anak. Guru terlebih dahulu menjelaskan konsep isi piring bergizi seimbang dengan cara bercerita dan menunjukkan gambar. Setelah itu, anak diberi *busy page* yang sudah berisi gambar piring kosong serta potongan gambar makanan. Anak diminta menyusun isi piring sesuai arahan guru: menaruh makanan pokok terlebih dahulu, kemudian lauk, sayur, buah, dan segelas air putih. Guru mendampingi, memberikan bimbingan, serta mengajukan

pertanyaan sederhana tentang fungsi dari makanan pokok, lauk pauk, sayur, buah, dan air putih, seperti “Mana yang bikin tubuh berenergi?” atau “Apa yang bikin badan jadi tinggi?”. Dengan demikian, kegiatan berlangsung aktif, menyenangkan, dan tetap bermakna. Berikut tahap implementasi merupakan pelaksanaan langsung penggunaan *busy page* di kelas:

### 1. Kegiatan Awal

Guru memulai dengan bercerita tentang pentingnya makan sehat. Misalnya, “Kalau kita makan nasi, tubuh jadi kuat bermain. Kalau makan sayur, badan jadi sehat. Kalau minum air, kita tidak cepat haus atau kekurangan cairan dalam tubuh”. Guru mengenalkan dalam satu isi piring harus terdiri dari makanan pokok, lauk pauk, sayur, dan buah, serta minum air putih dalam jumlah cukup.



Gambar 4. Kegiatan awal (Penjelasan guru mengenai makanan bergizi seimbang)



Gambar 5. Kegiatan awal (Tanya jawab guru dan anak mengenai makanan bergizi seimbang)

## 2. Kegiatan Inti

Pada kegiatan inti dilakukan dengan dua jenis kegiatan main (sensorimotor dan konstruktif) tahapan berikut ini:

- Anak diberi *busy page* bergambar piring kosong.
- Anak memilih potongan gambar makanan sesuai arahan guru yaitu tahapan awal mengenalkan gambar makanan pokok terlebih dahulu.



Gambar 6. Anak memilih potongan gambar

- Anak menempel buah-buahan terlebih dahulu yang terdiri dari pisang, manga, apel, dan jeruk
- Guru mendampingi, bertanya, dan memberi bimbingan seperti: “Mana yang bisa bikin tubuh kita kuat? Mana yang membuat tubuh tidak mudah sakit?”
- Selanjutnya anak secara bertahap melakukan kegiatan menempel potongan gambar makanan pokok (nasi, kentang, jagung, dan ubi), lauk pauk (ikan, telur, daging, dan tempe), sayur (bayam, wortel, buncis, dan brokoli), dan terakhir segelas air putih



Gambar 7. Kegiatan ini (anak menyusun dan menempel di *busy page* makanan sehat bergizi seimbang)

### 3. Kegiatan Akhir

Pada kegiatan akhir dilakukan dengan langkah-langkah berikut ini:

- Anak diminta memperlihatkan hasil piring yang sudah ditempel.
- Guru bersama anak merefleksikan kegiatan dengan menyimpulkan: satu piring sehat harus berisi makanan pokok, lauk, sayur, buah, dan air putih.



Gambar 8. Anak menceritakan kembali tentang makanan sehat



Gambar 9. Anak memperlihatkan hasil karya isi piringku

Implementasi ini membuat anak belajar aktif, melibatkan indera penglihatan, peraba, dan pemahaman tentang makanan sehat bergizi seimbang, sekaligus memperkuat keterampilan motorik halus. Pembelajaran setiap harinya melalui kegiatan

bermain yang terintegrasi dalam pembelajaran. Terdapat tiga jenis main utama yang mendukung perkembangan mereka, yaitu main sensorimotor, konstruktif (main pembangunan), dan main peran. Kegiatan pembelajaran ini memberikan pemahaman tentang makanan bergizi seimbang, diikuti juga kegiatan pembelajaran dengan tema binatang melalui tiga jenis main yaitu membuat kandang, menempel dan menyusun gambar, hingga bermain peran sebagai pedagang (pembeli dan penjual), dengan kegiatan sebagai berikut:

1) Kegiatan Sensorimotor dan konstruktif

Kegiatan ini pada anak usia dini merupakan aktivitas yang melibatkan pancaindra (sensorik) dan gerakan tubuh (motorik) untuk mengenal dan memahami lingkungan sekitarnya. Kegiatan ini sekaligus melatih koordinasi mata dan tangan melalui memilih potongan gambar, menyusun, dan menempel. Aktivitas bermain yang melibatkan penggunaan berbagai bahan atau benda untuk menciptakan, membangun, atau menyusun sesuatu sesuai dengan imajinasi dan ide anak. Dalam kegiatan ini, anak tidak hanya bermain, tetapi juga berpikir, merancang, dan memecahkan masalah secara sederhana.



Gambar 10. Anak memilih potongan gambar



Gambar 11. Anak menyusun dan menempel gambar



Gambar 12. Anak mempresentasikan hasil karyanya menyusun makanan sehat bergizi seimbang



Gambar 13. Anak membuat kandang sapi (mengenalkan juga lauk pauk atau protein yang ada dalam daging sapi)



Gambar 14. Membentuk bangunan menggunakan balok

## 2) Bermain peran

Bermain peran pada anak usia dini merupakan aktivitas di mana anak mengekspresikan imajinasinya dengan berpura-pura menjadi tokoh atau melakukan kegiatan yang sering mereka lihat di lingkungan sekitar. Dalam permainan ini di tema ini, anak bermain peran sebagai penjual dan pembeli.



Gambar 15. Bermain Peran menggunakan media *busy page*



Gambar 16. Bermain peran menggunakan media replika masak-masakan

Pada tahap main sensorimotor, anak menggunakan pancaindra dan gerak tubuh untuk mengeksplorasi lingkungan. Kegiatan ini membantu mengembangkan kemampuan motorik, koordinasi, serta pemahaman awal tentang materi yang akan dibahas melalui pengalaman langsung. Selanjutnya

kegiatan main konstruktif, anak mulai menciptakan sesuatu dari benda di sekitarnya, misalnya menyusun dan menempel contohnya menyusun makanan sehat bergizi seimbang. Jenis main ini melatih kreativitas, logika, dan kemampuan memecahkan masalah yang penting dalam kegiatan belajar tematik. Sementara itu, main peran melibatkan kemampuan imajinatif dan sosial anak, seperti berpura-pura menjadi penjual dan pembeli sayur. Ketiga jenis main tersebut saling melengkapi dan menjadi dasar pembelajaran yang bermakna, karena anak memperoleh pengalaman belajar secara aktif, konkret, dan menyenangkan.

### **C. Perkembangan Pemahaman Anak Tentang Makanan Sehat Bergizi Seimbang**

Evaluasi dilakukan dalam bentuk evaluasi proses dan hasil. Guru mengamati sikap anak selama kegiatan, apakah anak mampu memilih dan menempelkan makanan sesuai kelompoknya atau masih memerlukan bantuan. Guru juga menilai hasil akhir *busy page* anak, apakah piring yang disusun sudah lengkap dengan komponen makanan pokok, lauk, sayur, buah, dan air putih. Dan mendengarkan anak menyebutkan fungsi dari makanan pokok, lauk-pauk, sayur, buah, dan air putih. Penilaian dilakukan dengan rubrik perkembangan mencakup belum berkembang (BB), mulai berkembang (MB), berkembang sesuai harapan (BSH), berkembang sangat baik

(BSB). Hasil perkembangan anak menggambarkan anak mampu menyebutkan berbagai contoh makanan pokok dengan tingkat pencapaian sebesar 85,71% dengan rincian 16 anak berkembang sesuai harapan dan 12 anak berkembang sangat baik. Hal ini menunjukkan bahwa anak berkembang sangat baik dalam mengenal makanan pokok, karena sudah melebihi ambang batas yang umumnya dianggap berkembang sesuai harapan ( $>80\%$ ). Anak menunjukkan kemampuan yang baik dalam menyebutkan lauk pauk dengan tingkat pencapaian sebesar 80,36% dengan rincian 22 anak berkembang sesuai harapan dan 6 anak berkembang sangat baik. Anak dapat menyebutkan berbagai jenis sayuran dengan tingkat pencapaian sebesar 82,14% dengan rincian anak berkembang sesuai harapan sebanyak 20 anak, dan berkembang sangat baik 8 anak. Kemampuan anak dalam menyebutkan berbagai jenis buah-buahan dengan tingkat pencapaian sebesar 86,81% anak tergolong berkembang sangat baik, karena sudah menunjukkan penguasaan materi secara optimal dengan rincian 15 anak berkembang sesuai harapan dan 13 anak berkembang sangat baik. Anak mampu mengelompokkan makanan pokok, lauk pauk, sayur, buah, dan air putih dengan benar pada piring bergizi seimbang dengan tingkat pencapaian sebesar 80,36% dengan rincian 22 anak berkembang sesuai harapan dan 6 anak

berkembang sangat baik. Pencapaian ini termasuk berkembang sesuai harapan, karena sudah baik tetapi masih ada ruang untuk penguatan keterampilan pengelompokan. Anak menunjukkan kemampuan 78,57% dalam menyebutkan fungsi tiap kelompok makanan dengan rincian anak berkembang sesuai harapan sebanyak 24 anak dan berkembang sangat baik 4 anak. Hasil pencapaian ini menggambarkan anak dapat berkembang sesuai harapan karena sudah memahami konsep dasar fungsi makanan.

Berdasarkan evaluasi ini menggambarkan bahwa penggunaan media *busy page* dapat digunakan untuk mengenalkan makanan sehat bergizi seimbang. Anak dapat mengetahui bahwa makanan sehat bergizi seimbang jika dalam satu piring terdapat komposisi makanan pokok, lauk pauk, sayur, buah, dan minum air putih dalam jumlah cukup. *Busy page* ini merupakan **media pembelajaran yang interaktif, menyenangkan, dan sesuai dengan karakteristik perkembangan anak usia praoperasional**. Media ini tidak hanya memperkenalkan konsep gizi seimbang, tetapi juga melatih keterampilan motorik halus, kreativitas, kemampuan bahasa, serta interaksi sosial anak.

## DAFTAR PUSTAKA

- Achadi, L. E., Achadi, A., & Aninditha, T. (2020). *Pencegahan Stunting Pentingnya 1000 Hari Pertama Kehidupan*. Rajawali Pers.
- Azpah, I. A., Ramadhan, I., Widjaya, I., Sari, M. I., & Sari, N. (2023). Sosialisasi Pencegahan Stunting pada Baduta dan Pentingnya Pemberian MP-ASI Mengenai Asupan Gizi Anak di Desa Mekarjaya Kabupaten Lebak Provinsi Banten. *Jurnal Abdi Masyarakat Indonesia*, 3(3), 823–828. <https://doi.org/10.54082/jamsi.724>.
- Dewi, S., & Santoso, R. (2019). *Pengembangan aplikasi edukasi gizi untuk anak usia dini*. *Jurnal Pendidikan Anak*, 7(2), 45-53.
- Fitriani, R., & Nugroho, B. (2018). *Peningkatan literasi gizi anak TK melalui media pembelajaran kreatif*. *Jurnal Gizi dan Pendidikan*, 5(1), 12-20.
- Ginsburg, H. P., Lee, J. S., & Boyd, J. S. (2008). *Mathematics education for young children: What it is and how to promote it*. *Social Policy Report*, 22(1), 1–24.
- Haugland, S. W. (2015). *The impact of play-based learning on young children's development*. *Early Childhood Education Journal*, 43(3), 239–247.
- Herlina, T., Wulandari, D., & Prasetyo, A. (2022). *Media cetak interaktif untuk edukasi makanan sehat bagi anak usia dini*. *Jurnal Media Pembelajaran*, 8(3), 65-74.
- Hidayat, F., & Nizar, M. (2021). Model Addie (Analysis, Design, Development, Implementation and Evaluation) Dalam Pembelajaran Pendidikan Agama Islam. *Jurnal Inovasi Pendidikan Agama Islam (JIPAI)*, 1(1), 28–38. <https://doi.org/10.15575/jipai.v1i1.11042>.
- Hurlock, E. B. (2015). *Perkembangan Anak* (Edisi 6). Jakarta: Erlangga.
- Kemdikbud RI. (2014). *Peraturan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia Nomor 137 Tahun 2014 tentang Kurikulum PAUD*. Jakarta: Kemdikbud.

- Kemenkopmk. (2024). *Penguatan Kesehatan Gizi Anak*. <https://www.kemenkopmk.go.id/index.php/kemenko-pmk-mendorong-penguatan-kesehatan-gizi-anak-melalui-evaluasi-ran-paud-hi>
- Mamuroh, L., Sukamawati, & Widiasih, R. (2019). Pengetahuan Ibu Hamil Tentang Gizi Selama Kehamilan Pada Salah Satu di Kabupaten Garut. *Jurnal Ilmiah Keperawatan Sai Betik*, 15(1), 66–70.
- Mayesky, M. (2019). *Creative Activities and Curriculum for Young Children* (12th ed.). Boston: Cengage Learning.
- Miller, E., & Almon, J. (2009). *Crisis in the kindergarten: Why children need to play in school*. Alliance for Childhood.
- Nugroho, M. R., Sasongko, R. N., & Kristiawan, M. (2021). Faktor-faktor yang Mempengaruhi Kejadian Stunting pada Anak Usia Dini di Indonesia. *Jurnal Obsesi: Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 5(2), 2269–2276. <https://doi.org/10.31004/obsesi.v5i2.116>
- Pakpahan, F. H., & Saragih, M. (2022). Theory Of Cognitive Development By Jean Piaget. *Journal of Applied Linguistics*, 2(1), 55–60.
- Papalia, D. E., & Martorell, G. (2021). *Experience Human Development* (15th ed.). New York: McGraw-Hill.
- Permanasari, Yurista. (2013). Pengembangan Media Edukasi Gizi Melalui Buku Mewarnai Untuk Pendidikan Anak Usia Dini (PAUD). *Jurnal Nutrition and Food Research*. <https://doi.org/10.22435/pgm.v36i1.3393.31-43>
- Prasetya, M., & Handayani, L. (2019). *Studi literatur tentang pendidikan gizi pada anak usia dini*. *Jurnal Ilmiah Anak*, 4(1), 22-31.
- Putri, N., & Haryanto, P. (2021). *Pengembangan keterampilan berpikir kritis anak melalui pembelajaran gizi seimbang*. *Jurnal Pendidikan Dasar*, 6(2), 101-110.

- Rahmawati, F., & Lestari, S. (2020). *Pengembangan buku ajar dan media pembelajaran gizi untuk guru PAUD*. *Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 9(2), 33-42.
- Santrock, J. W. (2018). *Child Development* (14th ed.). New York: McGraw-Hill.
- Saputra, D., Yulianti, A., & Kusuma, R. (2021). *Modul interaktif pengenalan makanan sehat pada anak TK*. *Jurnal Pengembangan Media*, 10(1), 55-63.
- Sari, P., Hidayat, R., & Amalia, F. (2020). *Literasi makanan sehat pada anak usia dini: Tinjauan literatur*. *Jurnal Edukasi Gizi*, 6(3), 77-86.
- Sekriptini, Ayu Yuliani. (2024). Inovasi Modul Edukasi Gizi Anak Usia Dini Untuk Mencegah Stunting pada Anak Usia dini. *Jurnal Obsesi Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 8(2), 2549-8959. <https://doi.org/10.31004/obsesi.v8i2.5924>
- Sudirman, A. A., Modjo, D., & Ismail, T. (2024). Identifikasi Pengetahuan Orang Tua Dalam Membaca Kartu Menuju Sehat (KMS) di Wilayah Kerja Puskesmas Kota Tengah Kota Gorontalo. *Jurnal Ilmu Kesehatan*, 12(1), 37.
- Suharyati., Hartati B., Darmari, F. (2020). *Penuntun Terapi Gizi*. Jakarta: Buku Kedokteran EGC.
- Widaryati, Rahayu. (2022). Penurunan Masalah Gizi Pada Anak Usia Dini Melalui Edukasi PMT-AS. *Jurnal Dinamisa*. <https://doi.org/10.31849/dinamisia.v6i5.10762>
- Wijaya, Y. A., Yudhawati, N. L. P. S., Andriana, K. R. F., & Ilmy, S. K. (2022). Klasifikasi Teori Keperawatan yang Dikembangkan oleh Ahli Keperawatan: Sebuah Tinjauan Literatur. *Nursing Sains*, 23(2), 1-49.
- Yuliani, E., Prabowo, T., & Rahman, A. (2021). *Strategi pengenalan makanan sehat untuk anak prasekolah melalui media pembelajaran interaktif*. *Jurnal Penelitian Anak*, 11(2), 88-97.





**CV. AMY PUBLISHING**

ISBN 978-634-96298-8-1



9

786349

629881