

Lampiran VI

MODUL METODE DAN MEDIA PROMOSI KESEHATAN SARAPAN PAGI

**PROGRAM STUDI ILMU GIZI
FAKULTAS ILMU-ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS ESA UNGGUL
JAKARTA
2015**

DAFTAR ISI

- I. Pendahuluan
- II. Pendidikan Gizi
 1. Pengertian Pendidikan Gizi
 2. Pengertian Promosi Kesehatan
 3. Metode Promosi Kesehatan
- III. Media
 1. Pengertian Media
 2. Manfaat Media
 3. Jenis dan Karakteristik Media
 4. Prinsip Pemilihan dan Penggunaan Media
- IV. Lampiran
 1. Permainan Ular Tangga
 2. Permainan Kartu Kwartet

BAB I. PENDAHULUAN

Pembangunan suatu bangsa berkaitan erat dengan gizi. Kekurangan gizi berpengaruh negatif terhadap pembangunan mental, perkembangan fisik, produktivitas, dan kesanggupan kerja manusia. Bila produktivitas kerja meningkat, tentu saja akan meningkatkan pula pembangunan bangsa dan perkembangan penduduk. Peningkatan produktivitas kerja dapat ditunjang dengan perbaikan gizi.

Perbaikan keadaan gizi dibutuhkan untuk meningkatkan kesehatan, menurunkan angka kematian bayi dan balita, meningkatkan kemampuan tumbuh kembang fisik, mental, sosial anak, produktivitas kerja serta prestasi akademik. Sekolah berada pada perkembangan yang cepat dalam proses intelektualnya dan keterampilan serta mulai memiliki kegiatan fisik yang aktif. Untuk membantu perkembangan dan fisik yang dilakukan di sekolah, dibutuhkan berbagai macam zat gizi yang diperlukan dalam jumlah yang mencukupi

Dalam upaya mencukupi asupan zat gizi, sarapan merupakan hal yang penting untuk anak sekolah. Anak yang terbiasa sarapan pagi akan memiliki kemampuan yang lebih baik daripada anak yang tidak terbiasa sarapan pagi. Sarapan pagi akan memacu pertumbuhan dan memaksimalkan kemampuan anak di sekolah. Sarapan berguna dalam meningkatkan konsentrasi dan daya ingat ketika di sekolah sehingga akan meningkatkan prestasi terutama bagi pelajar. Selain itu, peniadaan atau konsumsi sarapan yang tidak memadai merupakan salah satu faktor yang berpengaruh pada ketidakcukupan gizi.

Salah satu program yang telah dilakukan pemerintah mengenai sarapan adalah program PESAN (Pekan Sarapan Nasional) yang dideklarasikan pada tahun 2013 dan juga dilakukan pihak swasta/lembaga kesehatan untuk meningkatkan kesadaran dan pengetahuan gizi anak-anak sekolah untuk membiasakan diri untuk sarapan.

Salah satu bentuk promosi kesehatan yang dapat dilakukan adalah penyuluhan mengenai sarapan pagi yang dapat disampaikan menggunakan berbagai media pendidikan. Promosi kesehatan dapat dilakukan dengan menggunakan berbagai metode dan media yang disesuaikan dengan sasaran. Media permainan sebagai alat belajar dan mengajar dapat digunakan dalam promosi kesehatan. Permainan sebagai media promosi kesehatan merupakan media belajar yang menyenangkan dan manfaat permainan yang dapat dirasakan yaitu menimbulkan suatu kegembiraan dalam belajar bagi siswa dan tanpa sadar menstimulus otak, dan dapat meningkatkan IQ, serta meningkatkan rasa percaya diri.

Dari berbagai aspek terkait dalam Promosi Kesehatan yang perlu mendapatkan perhatian secara seksama adalah tentang metode dan alat peraga yang digunakan dalam promosi kesehatan. Dengan metode yang benar dan penggunaan alat peraga yang tepat sasaran, maka materi atau bahan isi yang perlu dikomunikasikan dalam promosi kesehatan akan mudah diterima, dicerna dan diserap oleh sasaran, sehingga kesadaran siswa mengenai pentingnya sarapan pagi akan lebih mudah terwujud.

Panduan ini merupakan sebuah buku pegangan bagi pendidik yang mempunyai peran memberikan informasi dan pelajaran ketrampilan bagi masyarakat sasaran dalam hal pentingnya sarapan pagi. Buku ini berisi tentang metode, media promosi kesehatan, serta bagaimana cara menggunakan permainan sehingga dapat dilakukan sesuai dengan standar.

BAB II. PENDIDIKAN GIZI

1. Pengertian Pendidikan Gizi

Pendidikan gizi didefinisikan sebagai berbagai kombinasi strategi pendidikan, dan didukung oleh lingkungan, didesain untuk memfasilitasi sukarelawan yang mengadopsi pemilihan makanan dan makanan lainnya yang berhubungan dengan perilaku gizi yang menimbulkan rasa sehat dan menyampaikan dengan berbagai cara, melibatkan aktifitas dari individu, institusi, komunitas dan tingkat kebijakan.

2. Pengertian Promosi Kesehatan

Promosi kesehatan sebagai bagian atau cabang dari ilmu kesehatan, memiliki dua sisi yaitu sisi ilmu dan seni. Dari sisi seni, yakni praktisi atau aplikasi promosi kesehatan, merupakan penunjang bagi program-program kesehatan lain. Artinya, setiap program kesehatan perlu ditunjang atau dibantu oleh promosi kesehatan.

Promosi kesehatan menurut *Australian Health Foundation* adalah program kesehatan yang dirancang untuk membawa perubahan ke arah perbaikan, baik di dalam masyarakat sendiri, maupun dalam organisasi dan lingkungannya (lingkungan fisik, sosial budaya, politik dan sebagainya).

Dari pengertian diatas, dapat disimpulkan bahwa promosi kesehatan tidak hanya terkait pada peningkatan pengetahuan, sikap, dan praktik kesehatan saja. Tetapi juga meningkatkan atau memperbaiki lingkungan (baik fisik maupun nonfisik) dalam rangka memelihara dan meningkatkan kesehatan mereka.

3. Metode Promosi Kesehatan

Promosi kesehatan juga merupakan suatu proses yang memiliki masukan (*input*) dan keluaran (*output*). Suatu proses promosi kesehatan yang menuju tercapainya tujuan perubahan perilaku, dipengaruhi oleh banyak faktor, seperti faktor materi atau pesannya, pendidik atau petugas yang melakukannya, dan alat bantu peraga yang digunakan. Metode yang digunakan akan berbeda menurut sasaran kelompok. Dalam buku Notoatmodjo (2007) menguraikan beberapa metode pendidikan individual, kelompok, dan massa.

a. Metode Pendidikan Individual

- Bimbingan dan Penyuluhan
- Wawancara

b. Metode Pendidikan Kelompok

- Kelompok Besar

Kelompok besar adalah apabila peserta penyuluhan lebih dari 15 orang. Metode yang baik digunakan untuk kelompok besar adalah ceramah dan seminar.

- Kelompok Kecil

Kelompok kecil adalah apabila peserta penyuluhan kurang dari 15 orang. Metode yang digunakan untuk kelompok kecil seperti diskusi kelompok, curah pendapat (*brain storming*), bola salju (*snow balling*), kelompok-kelompok kecil (*buzz group*), bermain peran (*role play*) dan permainan simulasi (*simulation game*).

c. Metode Pendidikan Massa

Bentuk metode pendidikan massa yang digunakan seperti ceramah umum, pidato/ diskusi mengenai kesehatan melalui media elektronik, simulasi, tulisan dalam majalah atau korang, dan *billboard*.

BAB III. Media

1. Pengertian Media

Media promosi kesehatan adalah alat bantu pendidikan yaitu alat yang digunakan oleh pendidik dalam menyampaikan bahan pendidikan atau pengajaran. Alat bantu pendidikan lebih sering disebut sebagai alat peraga yang berfungsi untuk membantu dan memperagakan sesuatu di dalam proses pendidikan atau pengajaran. Disebut media promosi kesehatan karena alat tersebut digunakan untuk mempermudah penerimaan pesan-pesan kesehatan bagi masyarakat atau klien.

2. Manfaat Media

Media memiliki peranan penting dalam suatu proses pembelajaran. Beberapa manfaat penggunaan media, diantaranya:

- a. Menumbuhkan motivasi belajar karena proses pembelajaran akan lebih menarik apabila menggunakan media.
- b. Penyampaian pesan melalui media akan lebih mudah sehingga dapat lebih dipahami sehingga tujuan pembelajaran yang diinginkan dapat dicapai.
- c. Proses belajar menjadi tidak membosankan untuk siswa dan akan memberikan kemudahan bagi pengajar dalam menyampaikan pesan.
- d. Memberikan kesempatan pada siswa untuk belajar lebih banyak karena dengan menggunakan media, siswa tidak hanya belajar mendengarkan akan tetapi juga dituntut untuk mengamati, mendemostrasikan, dan lain-lain.

3. Jenis dan Karakteristik Media

Media dalam pembelajaran terdiri dari beberapa macam. Pengelompokan media menurut Supradi *et al*, berdasarkan jenis yang lazim dipakai dalam kegiatan belajar mengajar khususnya di Indonesia, diantaranya:

a. Media Auditif

Media auditif adalah media yang hanya mengandalkan kemampuan suara saja, seperti radio, kaset, dan lain-lain. Media ini tidak cocok untuk orang yang memiliki kelaianan pendengaran.

b. Media Visual

Media visual adalah media yang hanya mengandalkan indera pengelihatan. Media visual menampilkan gambar diam seperti film strip, slide, foto gambar atau lukisan, cetakan. Ada pula yang menampilkan gambar atau symbol bergerak seperti film bisu.

c. Media Audio-Visual

Media audio visual adalah media yang mempunyai unsur suara dan unsur gambar, media ini dibagi dalam:

- Audio visual diam, yaitu media yang menampilkan suara dan gambar diam seperti film bingkai suara, film rangkai suara, cetak suara.
- Audio visual gerak, yaitu media yang dapat menampilkan unsur-unsur suara dan gambar yang bergerak seperti film suara dan kaset video.

4. Prinsip Pemilihan dan Penggunaan Media

Dalam menggunakan media sebaiknya memperhatikan sejumlah prinsip tertentu agar penggunaan media tersebut dapat mencapai hasil yang baik. Sedangkan menurut Nana Sudjana dalam Supradi (2007) terdapat empat prinsip, diantaranya:

- a. Menentukan jenis media dengan tepat, artinya sebaiknya memilih media terlebih dahulu. Media manakah yang sesuai dengan tujuan dan bahan pelajaran yang akan diajarkan.
- b. Menetapkan atau memperhitungkan subjek dengan tepat, artinya perlu diperhitungkan apakah penggunaan media sesuai dengan tingkat kematangan/ kemampuan audien.
- c. Menyajikan media dengan tepat, artinya teknik dan metode penggunaan media dalam pengajaran haruslah disesuaikan dengan tujuan, bahan metode, waktu dan sasaran yang ada.
- d. Menempatkan atau memperlihatkan media pada waktu, tempat dan situasi yang tepat. Artinya, kapan dan dalam situasi mana pada waktu mengahar media

digunakan. Tentu tidak setiap saat atau selama proses belajar terus-menerus memperlihatkan atau menjelaskan sesuatu dengan media pengajaran.

BAB IV. Lampiran

1. Permainan Ular Tangga

Permainan ular tangga merupakan salah satu jenis APE (Alat Pendidikan Edukatif). Penggunaan APE dalam pendidikan dapat menjadikan proses belajar mengajar lebih cepat, menambah daya pengertian, menambah ingatan anak, dan menambah kesegaran dalam belajar. Kegiatan belajar yang dilakukan dengan keinginan sendiri tanpa ada paksaan akan lebih diingat oleh anak, sehingga permainan ular tangga dapat meningkatkan pengetahuan pentingnya sarapan pagi.

Tujuan permainan ular tangga ini adalah memberikan informasi dan pemahaman mengenai pentingnya sarapan pagi. Media yang dibutuhkan adalah papan/ lembar ular tangga, dadu berikut wadah untuk mengocoknya, biji/ sesuatu yang dapat digunakan sebagai penanda masing-masing pemain, kartu informasi, kertas plano dan spidol.

Keunggulannya permainan ular tangga, diantara lain:

- a. Media permainan ular tangga dapat dipergunakan di dalam kegiatan belajar mengajar karena kegiatan ini menyenangkan sehingga anak tertarik untuk belajar sambil bermain.
- b. Anak dapat berpartisipasi dalam proses pembelajaran secara langsung.
- c. Media permainan ular tangga dapat dipergunakan untuk membantu semua aspek perkembangan anak salah satu mengembangkan kecerdasan logika matematika.
- d. Media permainan ular tangga dapat merangsang anak belajar memecahkan masalah sederhana tanpa disadari oleh anak.
- e. Penggunaan media permainan ular tangga dapat dilakukan baik di dalam kelas maupun di luar kelas.

Kelemahannya permainan ular tangga antara lain:

- a. Penggunaan media permainan ular tangga memerlukan banyak waktu untuk menjelaskan kepada anak.
- b. Permainan ular tangga tidak dapat mengembangkan semua materi pembelajaran.
- c. Kurangnya pemahaman aturan permainan oleh anak dapat menimbulkan keriuhan.
- d. Bagi anak yang tidak menguasai materi dengan baik akan mengalami kesulitan dalam bermain.

Aturan permainan ular tangga adalah sebagai berikut:

- a. Permainan bisa dilakukan di sekolah.
- b. Permainan dilakukan selama 10 – 15 menit.

- c. Jumlah pemain antara 3-5 orang, tergantung ketersediaan biji.
- d. Sebelum memulai permainan, buat urutan permainan terlebih dahulu siapa yang pertama, siapa yang kedua, dan seterusnya sampai yang terakhir. Urutan sebaiknya ditentukan secara demokratis, bisa dengan “hompimpah” atau undian.
- e. Letakkan biji semua pemain pada kotak bertanda “Start”.
- f. Pemain giliran pertama memulai dengan mengocok dadu.
- g. Setiap pemain akan menjalankan bijinya sesuai dengan angka yang di dapat.
- h. Apabila biji berhenti pada salah satu kotak, maka peserta harus mengambil kartu informasi yang sesuai dengan nomor kotak tersebut dan membacakan informasi dengan suara keras agar didengar oleh peserta lainnya.
- i. Setiap biji pemain yang berhenti pada tempat yang bertanda kepala ular, maka ia harus membaca dengan keras tulisan yang terdapat pada kotak tersebut. Tulisan yang di baca adalah sebuah perilaku buruk bagi kesehatan. Kemudian ia harus turun ke kotak dimana buntut ular tsb berada. Kemudian ia harus mengambil kartu informasi dan membacanya dengan keras. Kartu tersebut berisikan informasi tentang dampak yang bisa dirasakan bila melakukan perilaku buruk di atas.
- j. Sebaliknya, bila biji pemain sampai pada kotak yang ada gambar tangganya. Ia harus membaca dengan keras tulisan yang ada di kotak tersebut. Tulisan yang dibaca adalah sebuah perilaku baik bagi kesehatan. Kemudian ia diperbolehkan naik sampai pada kotak dimana ujung tangga berada. Kemudian ia harus mengambil kartu informasi dan membacanya dengan keras. Kartu tersebut berisikan informasi tentang dampak yang bisa dirasakan bila melakukan perilaku baik di atas.
- k. Demikian seterusnya permainan ini dilakukan. Siapa pemain yang lebih dulu sampai pada kotak “Finish” maka ia pemenangnya. Namun, semua pemain harus sampai pada kotak “Finish”.
- l. Sebelum mengakhiri permainan, fasilitator bisa mengajak peserta permainan untuk sedikit membahas dan mendiskusikan arti dari permainan.
- m. Setelah berdiskusi, fasilitator dapat membacakan seluruh kartu informasi yang tersedia.

2. Permainan Kartu Kwartet

Kartu kwartet adalah sejenis permainan yang terdiri dari beberapa jumlah kartu bergambar yang tertera didalamnya tulisan yang menerangkan gambar tersebut. Kartu kwartet memiliki kelebihan, diantaranya adalah praktis, mudah dalam penyajiannya, mudah dimainkan dimana saja, mudah disimpan, dapat digunakan untuk kelompok besar atau kecil serta siswa ikut aktif dilibatkan dalam penyajiannya.

Kartu kwartet adalah kartu bergambar berjumlah 36. Setiap kartu akan bergambar sebuah perilaku baik atau perilaku buruk atau dampak dari sebuah perilaku. Kartu-kartu

tersebut akan berkelompok menjadi satu topik, dimana setiap topik terdiri dari 4 kartu. Sehingga seluruhnya ada 9 topik. Topik-topik tersebut termasuk 4 gambar berseri adalah :

Tabel 2.1 Topik-topik Kwartet

<p>Sarapan pagi adalah:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Dilakukan sebelum melakukan aktivitas • Pesan no 6 dalam PGS (Pesan Gizi Seimbang) • Dilakukan sebelum jam 9 pagi • Menyumbangkan 15-30% dari total asupan sehari 	<p>Zat Gizi Sarapan Pagi:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Karbohidrat (Sumber energi/tenaga) • Protein (ZAt pembangun) • Lemak • Vitamin dan Mineral (Zat Pengatur) 	<p>Sumber Lemak</p> <ul style="list-style-type: none"> • Minyak Kelapa Sawit • Minyak Zaitun • Minyak Jagung • Margarin dan Mentega
<p>Manfaat Sarapan Pagi:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Kemampuan daya ingat lebih baik • Konsentrasi belajar lebih baik • Kemampuan membaca, berhitung lebih baik • Jarang sakit dan disiplin 	<p>Sumber Karbohidrat (Sumber energi/ tenaga)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Nasi • Kentang Goreng • Mie Goreng • Jagung Bakar 	<p>Contoh Sarapan Pagi:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Bubur Ayam • Nasi Kuning • Nasi Goreng • Lontong Sayur
<p>Akibat Tidak Sarapan:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Daya tahan tubuh menurun • Prestasi menurun • Kesulitan mengerjakan tugas • Kurang asupan zat gizi 	<p>Sumber Protein:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ayam Goreng • Telur Dadar/ <i>Omelete</i> • Tahu • Susu Kedelai 	<p>Sarapan Pagi tidak Lengkap:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Roti Saja • Susu Saja • Air Putih saaja • Buah Saja

Tujuan permainan kwartet ini adalah memberikan informasi dan pemahaman mengenai pentingnya sarapan pagi. Media yang dibutuhkan adalah kartu kwartet, kertas plano dan spidol.

Aturan permainan kwartet adalah sebagai berikut:

- 1) Permainan dapat dilakukan di sekolah
- 2) Permainan dilakukan selama 10 – 15 menit.
- 3) Jumlah pemain antara 3-5 orang. Tugas setiap pemain adalah mengumpulkan kartu pada topik yang sama secepat mungkin.

- 4) Sebelum memulai permainan, buat urutan permainan terlebih dahulu siapa yang pertama, siapa yang kedua, dan seterusnya sampai yang terakhir. Urutan sebaiknya ditentukan secara demokratis, bisa dengan “hompimpah” atau undian.
- 5) Bagikan kartu kwartet sampai habis kepada seluruh pemain secara merata
- 6) Pemain yang mendapat giliran pertama, dapat meminta kartu yang diinginkan kepada pemain lain.
- 7) Bila kartu yang diminta sesuai, pemain lawan harus menyerahkan kartu tersebut. Sebaliknya bila kartu yang diminta tidak ada, maka giliran permainan dapat dilakukan oleh pemain berikutnya.
- 8) Bila pemain yang telah berhasil mengumpulkan 4 kartu seri untuk satu topik, ia diminta untuk menceritakan apa makna dari kumpulan kartu-kartu tersebut. Fasilitator dapat menambahkan keterangan dan informasi.
- 9) Hitung “penghasilan” setiap pemain, berapa seri yang dapat dikumpulkan. Pemain yang paling banyak mengumpulkan seri, dia lah pemenangnya.