

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Landasan Teori

1. Pengetahuan Gizi Seimbang Usia Anak Sekolah

Gizi dan kesehatan sering disebut sebagai faktor untuk menentukan kualitas hidup anak, penting dalam proses belajar, pertumbuhan, perkembangan, dan kesehatan masa ini hingga masa yang akan datang (Suryana *et al.*, 2022). Pemahaman yang baik mengenai gizi seimbang dapat membantu dalam memilih maupun memilah makanan yang sesuai dengan kebutuhan serta dapat mencegah terjadinya berbagai masalah gizi. Oleh karena itu, pemahaman mengenai gizi seimbang khususnya pada anak sekolah sangat perlu diterapkan.

a. Usia Anak Sekolah

Berdasarkan Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 25 Tahun 2014 tentang Upaya Kesehatan Anak, anak usia sekolah merupakan anak yang memiliki usia lebih dari 6 tahun sampai sebelum berusia 18 tahun. Pada fase ini, mereka mengalami perkembangan yang signifikan sehingga mempengaruhi beberapa aspek, di antaranya aspek fisik, kognitif, dan sosial-emosional (Zakiyah *et al.*, 2024). Memahami pengertian dan perkembangan anak usia sekolah sangat penting untuk pengembangan pendidikan yang efektif, terutama ketika menyangkut peningkatan pengetahuan gizi remaja.

Penelitian yang dilakukan oleh Nurtiani dan Rahma menggarisbawahi pentingnya lingkungan sekolah dalam mendukung perkembangan sosial-emosional anak, di mana mereka tidak hanya belajar dari kurikulum tetapi juga dari interaksi sosial yang lebih luas (Nurtiani & Rahma, 2020).

1) Perkembangan Kognitif Anak Usia Sekolah

Perkembangan kognitif anak usia sekolah mempunyai peranan yang penting. Penelitian oleh Hasanah *et al.*, (2025) menunjukkan bahwa dengan edukasi yang tepat, anak-anak dapat mencapai potensi maksimal mereka, baik dalam kemampuan berpikir kritis maupun dalam memahami informasi yang kompleks. Keterlibatan dalam aktivitas yang menstimulasi, seperti edukasi gizi menunjukkan manfaat dalam peningkatan perilaku makan sehat dan pengetahuan yang juga berkontribusi pada perkembangan kognitif anak usia sekolah (Korompis & Hasan, 2023).

2) Perkembangan Sosial-Emosional Anak Usia Sekolah

Perkembangan sosial-emosional anak usia sekolah berpengaruh terhadap interaksi dengan lingkungan dan kemampuannya untuk mengelola emosi. Perkembangan emosi pada remaja melibatkan perubahan yang signifikan dalam intensitas dan kompleksitas perasaan mereka. Remaja mulai mengalami berbagai emosi, termasuk senang, sedih, marah, takut,

dan cemburu. Banyak faktor yang dapat memicu timbulnya masalah mental emosional pada remaja di antaranya (Usman *et al.*, 2023):

a) Perubahan jasmani, diakibatkan hormon

b) Pola Interaksi Lingkungan

(1) Lingkungan keluarga, lingkungan keluarga remaja sangat memengaruhi emosinya. Jika mereka memiliki keluarga yang baik, mereka akan memiliki emosi yang terkontrol, tetapi jika mereka memiliki keluarga yang buruk, mereka akan memiliki emosi yang tidak terkontrol

(2) Lingkungan sekolah, interaksi pertemanan yang kurang baik dapat mengakibatkan emosional akan berubah tergantung lingkungan tersebut,

(3) Perubahan pandangan luar, adanya internet yang mempengaruhi semua perlakuan atau sudut pandang dari berbagai manusia,

3) Perkembangan Bahasa Anak Usia Sekolah

Perkembangan bahasa pada remaja juga sangat penting. Remaja lebih baik dalam memahami dan menggunakan bahasa. Kosa kata dan tata bahasa yang lebih kompleks meningkat selama masa remaja. Mungkin lebih mudah untuk mengapresiasi karya sastra dewasa saat remaja akhir atau remaja muda. Mereka

memiliki kemampuan untuk menggunakan bahasa untuk menyampaikan pikiran dan ide-ide mereka dengan cara yang lebih mendalam dan abstrak. Selain itu, remaja belajar bagaimana berpikir kritis dan analitis melalui bahasa, serta bagaimana berbicara dan mengajukan argumen (Usman *et al.*, 2023). Perkembangan bahasa pada remaja dipengaruhi oleh berbagai faktor yang kompleks, termasuk faktor biologis, lingkungan, sosial, dan kognitif. Berikut adalah beberapa faktor yang dapat mempengaruhi perkembangan bahasa pada remaja (Usman *et al.*, 2023):

- a) Faktor Biologis: Faktor-faktor genetik dan *neurobiologis* dapat memainkan peran dalam perkembangan bahasa remaja. Kemampuan bawaan individu dalam memproses informasi linguistik dan kognitif dapat mempengaruhi sejauh mana mereka mampu mengembangkan keterampilan bahasa.
- b) Lingkungan Keluarga: Lingkungan keluarga yang kaya akan bahasa dan stimulasi merupakan faktor penting dalam perkembangan bahasa remaja. Interaksi verbal yang sering, pembacaan buku, dan pemaparan pada kosakata yang kaya dapat memperluas pemahaman dan penggunaan bahasa remaja.
- c) Interaksi Sosial: Remaja yang terlibat dalam interaksi sosial yang luas, baik dengan teman sebaya, anggota keluarga, atau

dalam konteks pendidikan, cenderung memiliki kesempatan yang lebih besar untuk berlatih dan mengembangkan keterampilan bahasa. Interaksi ini dapat melibatkan percakapan, diskusi, debat, dan kolaborasi dalam kelompok.

- d) Pendidikan: Kualitas pengajaran, metode pembelajaran yang digunakan, dan dorongan untuk berpartisipasi aktif dalam pembelajaran bahasa dapat mempengaruhi kemajuan bahasa remaja.
- e) Faktor Kognitif: Remaja dengan kemampuan kognitif yang lebih baik mungkin lebih mampu memahami struktur bahasa, mengembangkan kosakata, dan menggunakan bahasa dengan lebih efektif.
- f) Faktor Budaya: Bahasa yang digunakan dalam komunitas, norma komunikasi yang diterima, dan nilai-nilai budaya yang mempengaruhi penggunaan bahasa dapat membentuk perkembangan bahasa remaja

b. Gizi Seimbang

Berdasarkan Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 41 Tahun 2014 tentang Pedoman Gizi Seimbang, gizi seimbang merupakan susunan dari pangan sehari-hari yang mengandung zat gizi dalam jenis dan jumlah yang sesuai dengan kebutuhan tubuh, dengan selalu memperhatikan prinsip dari keanekaragaman pangan, aktivitas fisik, perilaku hidup bersih dan

menjaga berat badan normal secara teratur untuk mencegah masalah gizi. Pedoman gizi seimbang merupakan slogan pengganti dari 4 sehat 5 sempurna yang diperkenalkan oleh bapak gizi Indonesia, Prof. Poorwo Soedarmo pada tahun 1940. Pedoman gizi seimbang merupakan slogan terkini yang sudah disesuaikan dengan perkembangan ilmu dan permasalahan gizi (Kemenkes RI, 2014).

Prinsip gizi seimbang terdiri dari 4 (empat) pilar yang pada dasarnya adalah rangkaian upaya untuk menyeimbangkan antara zat gizi yang masuk dan keluar dari tubuh dengan memantau berat badan secara teratur (Kemenkes RI, 2014). Empat pilar gizi seimbang tersebut digambarkan dalam bentuk tumpeng yang dikenal sebagai tumpeng gizi seimbang (TGS) dapat dilihat pada Gambar 2.1.



Gambar 2. 1 Tumpeng Gizi Seimbang
Sumber: Kemenkes RI, 2014

Isi dari empat pilar gizi seimbang di atas di antaranya (Kemenkes RI, 2014):

1) Mengonsumsi Aneka Ragam Pangan

Mengonsumsi berbagai jenis makanan dapat memperoleh zat gizi yang beragam pula untuk memenuhi kebutuhan tubuh, baik itu zat gizi makro (karbohidrat, protein, dan lemak) maupun zat gizi mikro (vitamin dan mineral). Keanekaragaman yang dimaksud pada pilar pertama bukan hanya jenis pangannya saja, tetapi juga termasuk proporsi makanan yang seimbang, dalam jumlah yang cukup, tidak berlebihan, dan memperhitungkan proporsi setiap kelompok pangan sesuai dengan kebutuhan.

2) Membiasakan Perilaku Hidup Bersih

Budaya perilaku hidup bersih akan menghindarkan seseorang terpapar dari sumber infeksi. Kebiasaan berperilaku hidup bersih harus ditanamkan sejak dini seperti mencuci tangan dengan sabun dan air bersih yang mengalir, menutup makanan yang disajikan, selalu menutup mulut dan hidung bila bersin, serta selalu menggunakan alas kaki agar terhindar dari penyakit cacingan.

3) Melakukan Aktivitas Fisik

Pilar yang ketiga dalam prinsip gizi seimbang yaitu aktivitas fisik. Salah satu upaya untuk menyeimbangkan antara

pengeluaran dan pemasukan zat gizi dalam tubuh adalah dengan cara melakukan aktivitas fisik atau berolahraga.

4) Memantau Berat Badan secara Teratur untuk Mempertahankan Berat Badan Normal

Tercapainya berat badan yang normal menunjukkan bahwa telah terjadi keseimbangan zat gizi di dalam tubuh. Indikator tersebut dapat diukur berdasarkan berat badan menurut tinggi badan yang biasa dikenal dengan indeks massa tubuh (IMT).

Pada umumnya anak usia 10-19 tahun sudah memasuki masa remaja di mana mereka mempunyai karakteristik motorik dan kognitif yang lebih dewasa dibandingkan usia sebelumnya (Kemenkes RI, 2014). Berdasarkan Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 41 Tahun 2014 tentang Pedoman Gizi Seimbang, pesan gizi seimbang untuk anak sekolah usia 10-19 tahun terdapat tujuh pesan di antaranya:

- 1) Biasakan makan 3 kali sehari bersama keluarga
- 2) Konsumsi ikan dan sumber protein lainnya
- 3) Perbanyak konsumsi sayuran dan cukup buah-buahan
- 4) Biasakan membawa bekal makanan dan air putih dari rumah
- 5) Batasi konsumsi makanan cepat saji, jajanan, dan makanan manis, asin, dan berlemak

- 6) Biasakan menyikat gigi minimal dua kali sehari setelah makan pagi dan sebelum tidur
- 7) Hindari merokok

Sedangkan khusus remaja putri dan calon pengantin, pesan gizi seimbang ditambahkan yaitu:

- 1) Biasakan mengonsumsi aneka ragam makanan
- 2) Perbanyak sayuran hijau dan buah-buahan berwarna.

c. Pengetahuan Gizi Seimbang

1) Pengertian Pengetahuan Gizi Seimbang

Menurut Notoatmodjo (2010), pengetahuan gizi merupakan pengetahuan terkait makanan dan zat gizi, sumber-sumber zat gizi pada makanan, makanan aman di konsumsi sehingga tidak menimbulkan penyakit dan cara mengolah makanan yang baik agar zat gizi dalam makanan tidak hilang serta bagaimana hidup sehat.

Pengetahuan mengenai gizi seimbang pada seseorang dapat didapatkan dari hasil pengamatan, baik melalui pendidikan ataupun proses belajar yang diperoleh dari media massa, media cetak, keluarga, teman atau bahkan orang-orang di lingkungannya (Fadilla *et al.*, 2021).

2) Ranah Kognitif Pengetahuan

Berdasarkan taksonomi Bloom hasil revisi Anderson & Krathwohl (2001) terdapat enam tingkatan kategori pengetahuan, di antaranya (Gunawan & Palupi, 2016):

- a) Mengingat (*Remembering*) (C1) adalah kemampuan untuk mengenali kembali informasi atau pengetahuan, fakta, dan konsep yang telah dipelajari. Proses mengingat meliputi mengenali (*recognition*) dan memanggil kembali (*recalling*). Mengenali berkaitan dengan mengetahui pengetahuan masa lalu yang berhubungan dengan hal yang konkret, misalnya tanggal lahir, alamat rumah, dan usia. Sedangkan memanggil kembali merupakan proses kognitif yang memerlukan pengetahuan masa lalu secara cepat dan akurat.
- b) Memahami (*Understanding*) (C2) adalah membangun sebuah makna atau menafsirkan pesan pembelajaran yang disampaikan secara lisan, tulisan, maupun gambar. Proses memahami meliputi aktivitas mengklasifikasikan (*classification*) dan membandingkan (*comparing*). Mengklasifikasikan akan timbul ketika seorang siswa yang berusaha mengenali pengetahuan yang merupakan anggota dari kategori pengetahuan tertentu. Membandingkan merujuk pada identifikasi persamaan dan perbedaan dari dua atau lebih obyek, kejadian, ide, permasalahan, atau situasi.

- c) Menerapkan (*Applying*) (C3) adalah kemampuan menggunakan ide dan konsep yang telah dipelajari untuk menyelesaikan masalah dalam situasi nyata. Proses ini meliputi menjalankan prosedur (*executing*) dan mengimplementasikan (*implementing*). Menjalankan prosedur merupakan proses siswa dalam penyelesaian masalah dan pelaksanaan percobaan di mana siswa sudah mengetahui informasi tersebut. Mengimplementasikan hadir apabila siswa memilih dan menggunakan prosedur untuk hal yang belum dipakai atau masih asing.
- d) Menganalisis (*Analyzing*) (C4) adalah menggunakan informasi untuk mengklasifikasikan, mengelompokkan, dan menentukan hubungan antar informasi. Proses ini berkaitan dengan proses kognitif memberi atribut (*attributeing*) dan mengorganisasikan (*organizing*). Memberi atribut dapat muncul ketika siswa menemukan suatu permasalahan yang memerlukan kegiatan membangun ulang hal yang menjadi suatu masalah. Mengorganisasikan memungkinkan siswa untuk membangun hubungan yang sistematis dan koheren dari beberapa potongan informasi yang diberikan.
- e) Mengevaluasi (*Evaluating*) (C5) adalah menilai suatu objek, benda, atau informasi berdasarkan kriteria tertentu. Proses evaluasi meliputi mengecek (*cheeking*) dan mengkritisi

(*critiquing*). Mengecek mengarah pada kegiatan pengujian hal yang tidak konsisten atau kegagalan dari suatu produk atau operasi. Mengkritisi mengarah kepada penilaian suatu produk atau operasi berdasarkan pada kriteria dan standar eksternal.

- f) Mencipta (*Creating*) (C6) adalah menghubungkan bagian-bagian menjadi suatu kesatuan baru atau menyusun formulasi baru dari yang sudah ada. Proses mencipta meliputi menggeneralisasi (*generating*) dan memproduksi (*producing*). Menggeneralisasikan berhubungan dengan berpikir divergen yang merupakan inti dari berpikir kreatif. Memproduksi berkaitan dengan perencanaan untuk menyelesaikan permasalahan yang diberikan.

3) Faktor yang Mempengaruhi Pengetahuan Gizi Seimbang

Menurut Notoatmodjo (2010), pendekatan metode pendidikan kesehatan terdiri dari beberapa metode, meliputi (Susilawati *et al.*, 2022) :

a) Tingkat Pendidikan

Pendidikan merupakan proses pembelajaran yang bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan seseorang. Semakin tinggi tingkat pendidikan seseorang maka akan berpengaruh terhadap pengetahuan yang dimilikinya (Fitriyanto *et al.*, 2024).

b) Informasi/Media Massa

Sumber informasi yang diperoleh dari berbagai sumber akan membuat seseorang cenderung mempunyai pengetahuan yang luas (Khairunnisa Z. *et al.*, 2021). Hal tersebut sejalan dengan penelitian Lestari & Saraswati (2022), yang mengemukakan bahwa penggunaan media sosial dalam penyebaran informasi efektif untuk meningkatkan pengetahuan.

c) Pengalaman

Pengalaman tidak selalu berupa hal yang pernah dialami, tetapi bisa berawal dari mendengar atau melihat. Pengalaman yang diperoleh seseorang akan menambah pengetahuan mengenai suatu informasi (Susilawati *et al.*, 2022).

d) Usia

Usia dapat memengaruhi cara seseorang dalam berpikir. Seiring bertambahnya usia maka cara pandang dan gaya berpikir seseorang akan semakin berkembang, sehingga pengetahuan dan pemahaman juga akan semakin meningkat (Mardiana *et al.*, 2022).

e) Lingkungan

. Lingkungan yang mendukung terutama sarana dan prasarana dapat meningkatkan pengetahuan seseorang.

f) Sosial, Budaya, dan Ekonomi

Seseorang yang mempunyai tingkat sosial ekonomi yang tinggi cenderung memiliki tingkat pendidikan yang tinggi pula, sehingga pengetahuan yang dimilikinya akan lebih baik (Mahirawatie *et al.*, 2021).

4) Pengukuran Pengetahuan Gizi Seimbang

Menurut *Bloom's cut off point* (Bloom *et al.*, 1956). Bloom membagi tingkatan pengetahuan yang terdiri dari pengetahuan baik/tinggi (*good knowledge*), pengetahuan cukup/sedang (*fair/moderate knowledge*), dan pengetahuan rendah/kurang (*poor knowledge*). Swarjana (2022), mengklasifikasikan tingkatan pengetahuan menggunakan skor yang telah dikonversi ke persen yaitu pengetahuan baik jika skor 80-100%, cukup 60-79%, dan rendah <60%.

2. Edukasi Gizi

Berdasarkan Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 20 Tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional Tahun 2003, pendidikan adalah usaha sadar dan terencana untuk mewujudkan suasana belajar dan proses pembelajaran agar peserta didik secara aktif mengembangkan potensi dirinya untuk memiliki kekuatan spiritual keagamaan, pengendalian diri, kepribadian, kecerdasan, akhlak mulia, serta keterampilan yang diperlukan dirinya, masyarakat, bangsa dan negara. Sementara itu, edukasi gizi merupakan usaha sadar dan terencana untuk

mengubah perilaku seseorang menuju perilaku yang sadar gizi dan pada akhirnya memberikan makna yang membangun (Hamidah, 2020).

a. Tujuan Edukasi gizi

Tujuan pemberian edukasi gizi yaitu menghasilkan peningkatan pengetahuan yang berpengaruh terhadap perubahan sikap dan perilaku. Edukasi gizi tidak terbatas pada pemberian informasi saja, tetapi fokus pada pembentukan kebiasaan dan praktik konsumsi yang mendukung perbaikan pola makan (Widhi & Alamsyah, 2022).

b. Metode Edukasi gizi

Berdasarkan asal usulnya, metode atau metodik berasal dari bahasa *Grika* dengan dua unsur kata yaitu *Metha* dan *Hodos*, *Metha* memiliki arti melalui atau melewati, sedangkan *Hodos* berarti jalan atau cara, sehingga dapat ditarik kesimpulan bahwa Metode dapat memberikan makna sebagai “Jalan atau cara yang perlu dilalui untuk mencapai tujuan tertentu” (Pakpahan *et al.*, 2021).

Menurut Notoatmodjo (2010), pendekatan metode pendidikan kesehatan terdiri dari beberapa metode, di antaranya (Susilawati *et al.*, 2022):

1) Metode Pendidikan Individual (Perorangan)

Metode ini digunakan apabila antara pembicara dan sasaran dapat berkomunikasi secara langsung, baik bertatap muka maupun melalui sarana komunikasi lainnya. Bentuk pendekatan

menggunakan metode ini berupa bimbingan atau penyuluhan dan wawancara (Wijayanti *et al.*, 2024).

2) Metode Pendidikan Kelompok

Metode ini terbagi menjadi dua yaitu kelompok besar dan kelompok kecil. Selain dilihat dari besarnya kelompok, metode ini juga melihat tingkat pendidikan formal dari sasaran.

a) Kelompok Besar

Pada kelompok besar dengan sasaran lebih dari 15 orang bisa dibagi menjadi dua yaitu:

(1) Ceramah

(2) Seminar

b) Kelompok Kecil

Beberapa metode yang cocok untuk kelompok kecil seperti diskusi kelompok, curah pendapat (*brain storming*), bola salju (*snow balling*), kelompok-kelompok kecil (*buzz group*), bermain peran (*role play*), demonstrasi, permainan (*games*), dan permainan simulasi (*simulation game*) (Pakpahan *et al.*, 2021).

3) Metode Pendidikan Massa

Metode ini digunakan pada sasaran yang bersifat banyak dan umum, tidak membedakan dari segi umur, jenis kelamin, pekerjaan, status sosial, dan tingkatan pendidikan. Metode ini tidak diharapkan sampai pada terjadinya suatu perubahan

perilaku, melainkan mungkin hanya sampai tahap sadar (*awarness*). Contoh dari metode ini berupa ceramah umum, pidato, simulasi, artikel di majalah, film cerita, dan papan reklame (Aji *et al.*, 2023).

c. Media Edukasi gizi

Media merupakan bentuk sarana yang digunakan untuk menampilkan pesan atau informasi dari pengirim pesan kepada sasaran baik melalui media cetak, elektronik, maupun media luar ruangan (Pakpahan *et al.*, 2021).

Media dalam memfasilitasi peningkatan pengetahuan, keterampilan, atau sikap memiliki manfaat sebagai berikut (Wijayanti *et al.*, 2024):

- 1) Memperjelas pesan yang akan diberikan supaya bisa dipahami.
- 2) Mengatasi keterbatasan ruang, waktu, tenaga, dan daya indera.
- 3) Menimbulkan semangat belajar, interaksi langsung antara peserta didik dan sumber belajar.
- 4) Memungkinkan peserta/sasaran belajar mandiri sesuai dengan bakat dan kemampuan visual, auditori, serta kinestetiknya.
- 5) Memberi stimulus yang sama, membandingkan pengalaman, dan menimbulkan persepsi yang sama antara sasaran.

Menurut Notoatmodjo (2010), berdasarkan fungsinya sebagai penyaluran pesan kesehatan, maka media dapat dibagi tiga yaitu

media cetak, media elektronik, dan media luar ruangan (Waryana *et al.*, 2022) .

1) Media Cetak

Media cetak sebagai alat bantu untuk menyampaikan pesan kepada sasaran dapat berupa *booklet*, *leaflet*, *flyer* (selebaran), rubrik, poster, maupun kartu (Pakpahan *et al.*, 2021).

2) Media Elektronik

Media elektronik merupakan media yang bergerak secara dinamis. Media ini sebagai peraga untuk menyampaikan pesan atau informasi kepada sasaran mempunyai jenis yang berbeda-beda, seperti televisi, radio, video (*slide*, *film strip*, media *online*), dan sebagainya (Wijayanti *et al.*, 2024).

3) Media Luar Ruangan

Media luar ruangan yaitu media yang disampaikan di luar ruangan dengan menggunakan media cetak berupa papan reklame (*billboard*), spanduk, *banner*, dan sebagainya (Wijayanti *et al.*, 2024).

3. *Teams Games Tournament (TGT)*

Teams games tournament (TGT) merupakan salah satu metode belajar dalam model pembelajaran kooperatif yang memiliki unsur permainan di dalamnya sehingga melibatkan seluruh siswa (Merti, 2020). Slavin (2005) mengungkapkan bahwa pembelajaran kooperatif tipe TGT merupakan turnamen akademik dengan menggunakan kuis-kuis dan

pemberian skor kemajuan individu, di mana siswa berlomba sebagai wakil dari tim masing-masing dengan anggota tim lain yang kinerja akademik sebelumnya setara seperti mereka (Merti, 2020). Metode ini dipilih karena sesuai dengan teori konstruktivisme (Nurjamilah *et al.*, 2025), yang menekankan peran aktif siswa dalam membangun pengetahuan. Melalui diskusi kelompok dan permainan, siswa tidak hanya menerima informasi, tetapi juga terlibat aktif dalam proses belajar sehingga pemahaman tentang gizi seimbang menjadi lebih baik..

a. Kelebihan dan Kekurangan

Adapun kelebihan dan kekurangan model pembelajaran kooperatif TGT menurut (Nuswantara & Kartiko, 2021) sebagai berikut:

1) Kelebihan

- a) Peserta didik memiliki kesempatan mengemukakan pendapat bersama teman kelompok lain yang akan berdiskusi untuk menentukan pilihan yang akan mereka lakukan.
- b) Pengelompokan peserta didik tidak melihat perbedaan.
- c) Adanya kompetensi atau turnamen yang dapat meningkatkan motivasi peserta
- d) Kompetisi atau turnamen tersebut membentuk peserta didik untuk bersaing sehat, bertanggung jawab, dan saling bekerja sama.

- e) Pembelajaran berpusat pada peserta didik.
- f) Menciptakan suasana belajar yang tidak membosankan.

2) Kekurangan

- a) Penggunaan waktu yang relatif lama.
- b) Apabila sarana dan prasarana tidak memadai, maka pembelajaran akan sulit dilaksanakan.
- c) Pendidik berperan penting dalam pembelajaran (tidak boleh monoton).

4. Kartu Cetak Gizi

Kartu cetak gizi merupakan salah satu bentuk dari media pembelajaran yang edukatif berupa kartu yang memuat gambar dan kata-kata dengan ukuran yang bisa disesuaikan (Pratama *et al.*, 2024). Kartu ini cocok untuk siswa yang mempunyai gaya belajar kinestetik karena mengandalkan praktik langsung dan gerakan

a. Kelebihan dan Kekurangan Kartu Cetak Gizi

Dalam pemanfaatan media edukasi, tentu saja terdapat kelebihan dan kekurangan dari kartu cetak gizi, yaitu (Wahyuningsih *et al.*, 2015):

1) Kelebihan

- a) Digunakan sebagai unsur permainan yang sesuai dengan karakteristik siswa sehingga dapat meningkatkan perhatian dan minat belajar siswa.

- b) Penggunaan kartu sudah tidak asing lagi di kalangan siswa sehingga lebih mudah memahami dan memainkannya.

2) Kekurangan

- a) Tidak bisa dimainkan sendiri, harus didampingi fasilitator.
- b) Perlu waktu dalam mencetak kartu tergantung dari pesan yang akan disampaikan.
- c) Perlu perawatan yang baik agar media tidak rusak dan hilang.

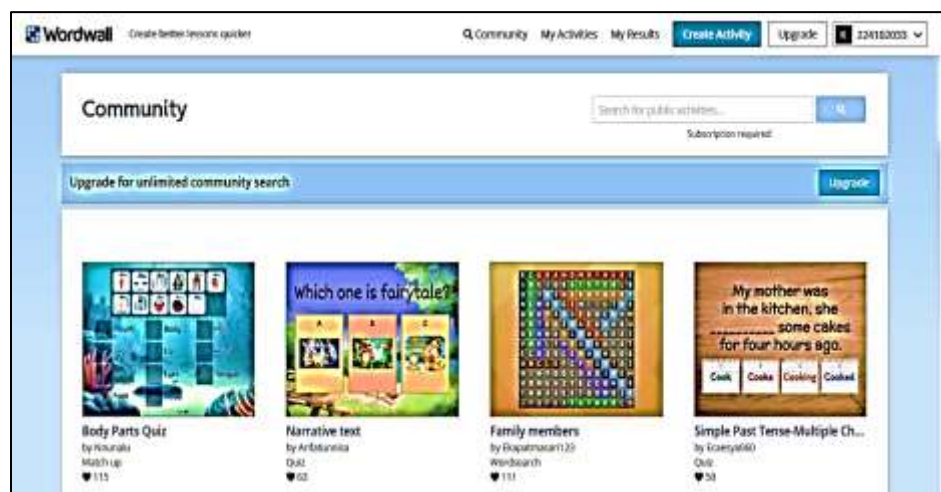
b. Prinsip Desain pada Kartu Cetak Gizi

Kartu gizi merupakan media pembelajaran yang lebih dominan gambar dibandingkan tulisan. Terdapat beberapa elemen yang perlu diperhatikan dalam pembuatan (Wibowo & Patria, 2025)

- 1) Menggunakan ukuran kertas berukuran 8,7 cm x 5,7 cm.
- 2) Kartu ini berisi tentang pesan gizi yang singkat, padat, menarik, dan syarat akan makna.
- 3) Tata letak elemen-elemen suatu bidang dalam suatu media menunjang dalam penyampaian pesan.
- 4) Ilustrasi merupakan penjelasan atau tujuan suatu maksud yang berupa visual gambar yang memiliki nilai seni.
- 5) Warna merupakan hal yang penting dan bisa menimbulkan berbagai pandangan dari orang lain.
- 6) Tata tulis atau tipografi ialah salah satu teknis proses menata atau mengatur huruf yang bisa menghasilkan visual.

5. *Wordwall*

Permainan atau *game* edukasi berfungsi untuk penghilang rasa bosan dan diharapkan pembelajaran yang dilakukan lebih bermakna. *Wordwall* merupakan media edukasi visual sehingga cocok untuk siswa yang memiliki gaya belajar visual. Penerapan *wordwall* dalam media pembelajaran sangat menarik dan tentunya mudah diaplikasikan (Kusuma & Fadiana, 2024). *Wordwall* merupakan *platform* pembelajaran berbasis permainan *online* yang berfungsi sebagai alat evaluasi penilaian mengenai pemahaman materi (Nisa & Susanto, 2022).



Gambar 2. 2 Tampilan Laman Edukatif *Wordwall*

a. Kelebihan dan Kekurangan Aplikasi *Wordwall*

Walaupun media ini terlihat edukatif namun tidak dapat dipungkiri *wordwall* juga memiliki kekurangan dalam pemanfaatannya, berikut merupakan kelebihan dan kekurangan dari *wordwall* (Savira & Gunawan, 2022):

1) Kelebihan Aplikasi *Wordwall*

- a) Dapat memberikan sistem pembelajaran yang lebih bermakna bagi siswa dan dalam penggunaannya yang cukup mudah sehingga dapat meningkatkan motivasi belajar siswa.
- b) Dalam cara akses aplikasi *wordwall* sangat mudah diakses di mana saja melalui internet di ponsel.
- c) Aplikasi yang kreatif dan menarik dengan banyaknya *template* yang menarik perhatian siswa dalam pelaksanaan pembelajaran.

2) Kekurangan Aplikasi *Wordwall*

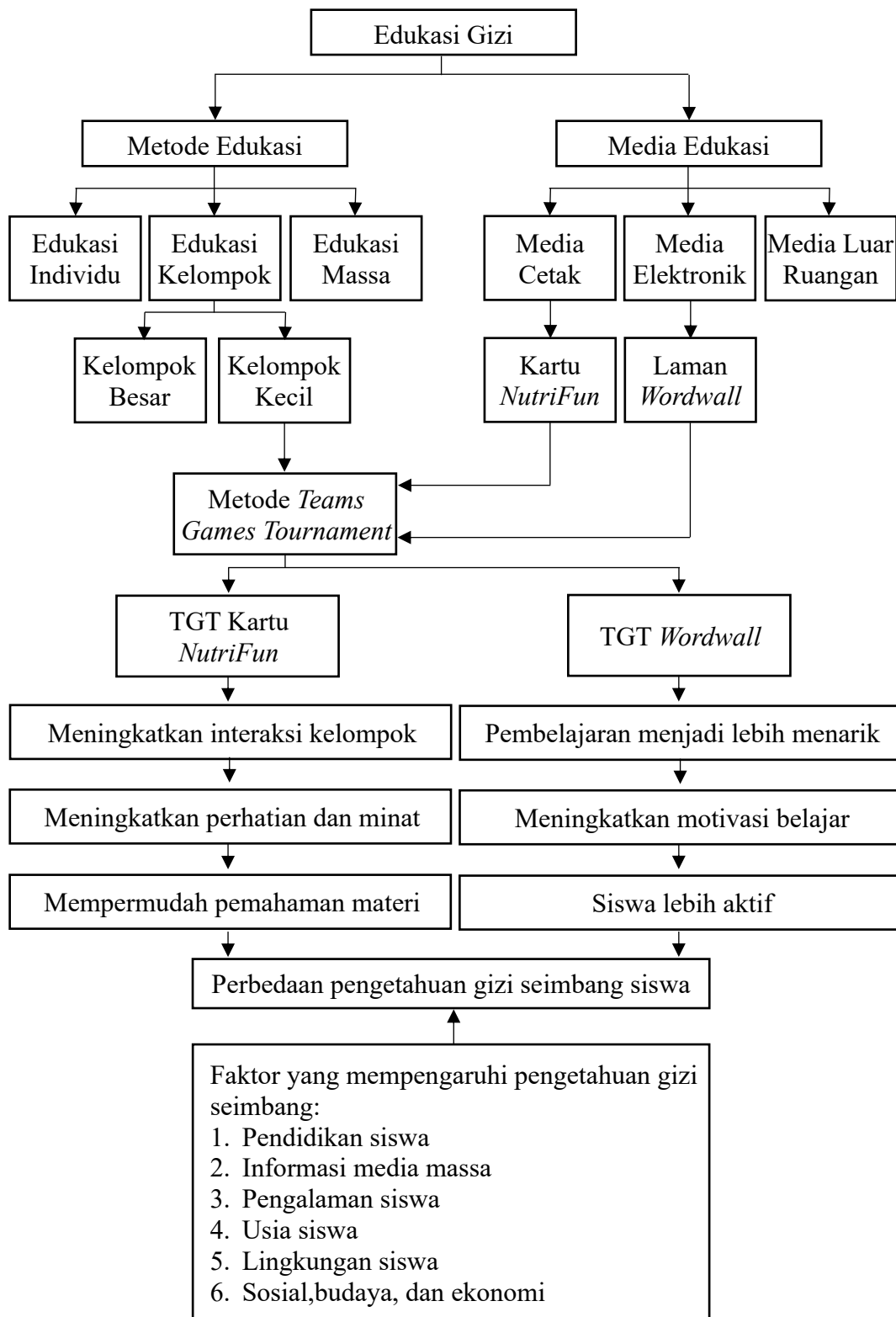
- a) Dalam pembuatannya membutuhkan waktu yang cukup lama.
- b) Penggunaan huruf yang terkadang terlalu kecil dan tidak dapat diubah.
- c) Tidak bisa diakses apabila tidak mempunyai akses internet.

b. Prinsip Desain pada Aplikasi *Wordwall*

Terdapat beberapa elemen yang perlu diperhatikan dalam pembuatan aplikasi *wordwall*, di antaranya (Pamungkas *et al.*, 2021):

- 1) Dibuat dengan sangat menarik sehingga siswa memiliki keinginan dan ketertarikan untuk memainkan media ini
- 2) Media *wordwall* terdiri dari kuis, menjodohkan, acak kata, diagram, pengelompokan, dan lain-lain.
- 3) Dibuat dengan macam-macam gambar yang berguna untuk memberikan pengembangan permainan dalam pembelajaran.

B. Kerangka Teori



Gambar 2. 3 Kerangka Teori

Sumber: Modifikasi (Notoatmodjo, 2010; Susilawati *et al.*, 2022)