

# Media Pembelajaran tentang Pola Makan Seimbang Bagi Anak-Anak Usia 4–6 Tahun Melalui Permainan

**Maria Hendriani**

Jurusan Desain Komunikasi Visual, Fakultas Seni dan Desain  
Universitas Kristen Petra  
E-mail: Mariah@petra.ac.id

## Abstrak

Dewasa ini, junk food sangat digemari dan mulai menjadi makanan pokok yang disukai oleh anak-anak. Oleh karenanya diperlukan penelitian dalam penciptaan media bantu dalam memberikan informasi dan penjelasan tentang pola makan yang seimbang untuk anak-anak, sehingga anak mengerti tentang makanan yang sehat dan yang tidak sehat bagi pertumbuhan dan tubuh mereka. Penelitian ini menggunakan metode observasi, wawancara, dan analisis deskriptif kualitatif. Penelitian dimulai dari analisa media pembelajaran yang baik, psikologi anak, bermain yang mencerdaskan, dan pentingnya gambar. Dari hasil analisa diperoleh strategi media pembelajaran yang sesuai bagi anak-anak. Dimana penyampaian pesan dilakukan dengan menggunakan permainan 3 dimensional yang berupa board games, dimana terdapat beberapa soal-soal didalam permainan ini yang bertujuan untuk mengingatkan dan memberikan penjelasan lebih lanjut pada anak-anak.

**Kata kunci:** Media 3 dimensional, pola makan seimbang, permainan, dan anak-anak.

## Abstract

*Today, junk food has become the staple food favored by children. Therefore research is needed in the creation of media aids that provide information and explanation of a balanced diet for children, so children can understand about healthy and unhealthy food for their growth and bodies. This research used observational methods, interviews, and descriptive qualitative analyses. The study started from the media analysis of good learning, child psychology, intellectual games, and the importance of image. Appropriate learning media strategy for children is acquired from the results of the analysis. The delivery of messages is done using a 3-dimensional board game where there are several problems in the game which aims to remind and provide further explanation to children.*

**Keywords:** 3 dimensional media, balanced diet, games, children.

## Pendahuluan

Mengonsumsi makanan redah kadar gizi atau junk food tampaknya sudah menjadi bagian dari gaya hidup masyarakat terutama di kota-kota besar. Bahkan tak jarang para orang tua malah mengenalkan makanan tidak sehat ini kepada anak-anaknya sejak dini.

Ketika mengajak jalan-jalan ke mall atau pusat perbelanjaan, banyak orang tua memberikan anak mereka junk food. Begitu perut lapar, anak-anak langsung diajak menyantap paket menu yang terdiri dari nasi ditambah ayam goreng, atau burger ditambah kentang goreng dan minuman bersoda. Secara garis besar, junk food adalah kata lain untuk makanan yang jumlah kandungan nutrisinya terbatas. Umumnya yang termasuk

dalam golongan junk food adalah makanan yang kandungan garam, gula, lemak, dan kalornya tinggi, tetapi kandungan gizinya sedikit. Yang paling gampang masuk dalam jenis ini adalah keripik kentang yang mengandung garam, permen, semua dessert manis, makanan fast food yang digoreng, dan minuman soda atau minuman berkarbonasi. Pada makanan yang mempunyai label junk food biasanya kandungan vitamin, protein, atau mineralnya sangat sedikit. Junk food mengandung banyak sodium, saturated fat, dan kolesterol. Bila jumlah ini terlalu banyak di dalam tubuh, maka akan menimbulkan banyak penyakit. Dari penyakit ringan sampai penyakit berat macam darah tinggi, stroke, jantung, dan kanker.

Dr Saptawati Bardasono, M.Sc, Sekjen Pengurus Pusat Persatuan Dokter Gizi Medik Indonesia

(PDGMI), memaparkan junk food dapat dikonstruksikan sebagai makanan yang kualitas gizinya rendah atau juga makanan sampah. Makanan ini biasanya dikemas sebagai menu cepat saji dengan menawarkan rasa yang lezat dan membuat ketagihan.

Dr. Saptawati menerangkan: Junk food biasanya mengandung padat kalori, lemak dan bumbu-bumbu dengan kadar garam tinggi sehingga menimbulkan sensasi rasa yang sangat lezat di lidah. Ini jelas tidak sehat karena lemak, kalori dan zat-zat lain yang dikandungnya melebihi batas yang ditentukan. Padahal, komposisi makanan sehat itu kan harus seimbang.

Junk food juga dapat berarti makanan cepat saji, yang terdiri dari makanan gorengan yang dapat memicu penyakit pembuluh darah dan jantung, makanan yang diasinkan yang memicu tekanan darah tinggi, makanan yang berasal dari daging olahan yang mengandung pewarna dan pengawet, makanan yg berupa biskuit yang mengandung zat esens dan pewarna, minuman jenis limun yang mengandung asam fosfat dan asam karbon, makanan instant yang mengandung kadar garam tinggi, makanan kaleng dengan kalori berlebihan, manisan buah yang mengandung zat nitrite, es lilin dan es krim yang mengandung banyak butter, dan makanan panggang yang mengandung triphenyl tetrapropylene.

Bila junk food sudah merambah anak-anak dan menjadi bagian dari gaya hidup mereka, maka dikhawatirkan risiko mengidap berbagai penyakit akan mengintai sejak usia dini. Dr. Saptawati menambahkan: Mereka sudah dari awal akan memiliki risiko mengidap berbagai penyakit seperti obesitas. Belum lagi penyakit degeneratif yang akan menyerang ketika dewasa seperti jantung, tekanan darah tinggi, diabetes, atau jenis penyakit berat lainnya. Oleh sebab itu, anak-anak sebaiknya dihindarkan atau jangan sering-sering mengonsumsinya. Yang lebih baik tetap makanan dengan kandungan gizi dan nutrisi seimbang.

Pada anak, junk food dapat mengakibatkan obesitas sebagai gejala awal yang nantinya akan berisiko tinggi menjadi obesitas dimasa dewasa dan berpotensi mengalami penyakit metabolik dan penyakit degeneratif dikemudian hari. Anak yang obesitas mempunyai risiko hipertensi lebih besar. 20 – 30% anak yang obesitas menderita hipertensi. Dengan berdasarkan keterangan tersebut, maka sangatlah perlu untuk mendidik anak untuk mengurangi konsumsi junk food dan haruslah mengatur keseimbangan apa yang masuk dalam tubuh. Yang terutama adalah memperbanyak

mengonsumsi serat. Serat ini banyak terdapat dalam sayuran, buah-buahan, dan biji-bijian. Idealnya adalah mengonsumsi 3-5 porsi sayuran. Sementara buah-buahan sebaiknya mengonsumsi 204 porsi. Buah-buahan sangat baik untuk menyediakan vitamin, terutama vitamin C, yang membantu stamina tubuh agar anak tidak mudah terserang penyakit. Sumber vitamin C paling banyak ada di jeruk, strawberry, dan semangka. Buah juga sumber karbohidrat. Karena anak-anak juga masih dalam proses pertumbuhan, maka anak juga dianjurkan mengonsumsi susu dan produk susu lainnya, seperti keju dan yogurt. Jenis tersebut menyediakan kalsium yang cukup buat tubuh anak. Dan dengan lebih lengkapnya, anak haruslah diajarkan untuk kembali menerapkan pola makan 4 sehat 5 sempurna yang sudah mulai dilupakan.

Dengan adanya banyak fakta bahwa keberadaan junk food yang sangat marak digemari di kalangan anak-anak, maka sangatlah perlu untuk mengajarkan tentang makanan sehat yang seharusnya dikonsumsi anak-anak sejak dini. Tentunya dengan cara-cara yang familiar dengan anak-anak, yaitu bermain. Sebab, bermain merupakan aktivitas yang menyenangkan bagi anak.

Lewat permainan, anak akan mengalami rasa bahagia. Dengan perasaan suka cita itulah syaraf/neuron di otak anak dengan cepat saling berkoneksi untuk membentuk satu memori baru. Itulah sebabnya mengapa anak-anak dengan mudah belajar sesuatu melalui permainan.

Permainan seharusnya memiliki nilai seimbang dengan belajar. Anak dapat belajar melalui permainan (*learning by playing*). Banyak hal yang dapat anak pelajari dengan permainan, keseimbangan antara motorik halus dan motorik kasar, dimana gerakan motorik adalah suatu istilah yang digunakan untuk menggambarkan perilaku gerakan yang dilakukan oleh tubuh manusia, gerak motorik kasar adalah perkembangan jasmani berupa koordinasi gerakan tubuh, seperti berlari, berjinjit, melompat, bergantungan, melempar dan menangkap, serta menjaga keseimbangan, sedangkan gerak motorik halus adalah kegiatan meletakkan atau memegang suatu objek dengan menggunakan jari tangan, dan hal ini sangatlah memengaruhi perkembangan psikologi anak. Seperti kata Reamonn O Donnchadha dalam bukunya *The Confident Child* "Permainan akan memberi kesempatan untuk belajar menghadapi situasi kehidupan pribadi sekaligus belajar memecahkan masalah".

Selain itu, permainan haruslah dirancang dengan mempertimbangkan perkembangan psikologi anak, cenderung dinikmati sebagai permainan yang mengasikkan, menumbuhkan kreativitas dan imajinasi, mengembangkan kemampuan kognitif dan motorik, mengasah kemampuan berpikir logis yang mengarah pada pemecahan masalah, mengembangkan kemampuan mengidentifikasi permasalahan secara visual, menumbuhkan semangat pantang menyerah dan usaha mandiri, dalam kelompok, membangun kemampuan berinteraksi dengan orang lain melalui diskusi dan perdebatan-perdebatan yang menyenangkan, dalam kelompok, menjadi wahana latihan berkomunikasi, menggairahkan, karena gambar warna-warni, pilihan topik, dan tingkat kesulitan yang amat bervariasi, aman dan tidak mudah rusak, mudah dimainkan

### Metodologi Analisis Media Pembelajaran

Dalam Penelitian ini, digunakan metode observasi dengan melakukan pengamatan terhadap anak-anak yang bersekolah di Surabaya. Untuk mengetahui perilaku dan pola pikir anak usia 4-6 tahun. Serta untuk mengetahui tentang pola makan anak usia tersebut dan permainan yang disukai oleh mereka.

Dalam penelitian ini digunakan pula metode wawancara. Wawancara merupakan salah satu metode pengumpulan data dengan bertanya langsung pada responden. Responden yang dimaksud yaitu narasumber yang berasal dari pihak yang bersangkutan, yaitu anak-anak, orang tua dan guru-guru mereka. Wawancara pada anak-anak bertujuan untuk mengetahui perilaku dan pola pikir serta untuk mengetahui tentang pola makan anak usia tersebut dan permainan yang disukai oleh mereka. Wawancara pada orang tua untuk mengetahui pola makan, belajar dan bermain anak-anak di rumah. Sedangkan wawancara dengan guru bertujuan untuk mengetahui psikologi anak dan pendidikan yang diterapkan pada anak usia tersebut. Dan wawancara pada psikologi untuk mengetahui pola pikir dan sifat anak usia 4-6 tahun yang sewajarnya.

Penganalisaan data yang diperoleh, menggunakan metode analisis deskriptif kualitatif, maksudnya meneliti status sekelompok manusia, suatu objek, suatu set kondisi, suatu sistem pemikiran ataupun suatu kelas peristiwa dengan tujuan untuk membuat deskripsi, gambaran mengenai fakta-fakta sifat-sifat hubungan antar fenomena yang diselidiki. (Nazir; 63). Data-data disusun kemudian dianalisis untuk mendapatkan kesimpulan yang dapat digunakan sebagai acuan dalam perancangan.

### Media Pembelajaran Bagi Anak-Anak

Belajar adalah suatu proses yang kompleks yang terjadi pada diri setiap orang sepanjang hidupnya. Proses belajar itu terjadi karena adanya interaksi antara seseorang dengan lingkungannya. Oleh karena itu belajar dapat terjadi kapan saja dan di mana saja. Salah satu pertanda bahwa seseorang itu telah belajar adalah adanya perubahan tingkah laku pada diri orang itu yang mungkin disebabkan oleh terjadinya perubahan pada tingkat pengetahuan, keterampilan, atau sikapnya.

Perkembangan ilmu pengetahuan dan teknologi semakin mendorong upaya-upaya pembaharuan dalam pemanfaatan hasil-hasil teknologi dalam proses belajar. Para guru dituntut agar mampu menggunakan alat-alat yang dapat disediakan oleh sekolah, dan tidak menutup kemungkinan bahwa alat-alat tersebut sesuai dengan perkembangan dan tuntutan zaman. Oleh karenanya guru harus memiliki pengetahuan dan pemahaman yang cukup tentang media pengajaran, yang meliputi: Media sebagai alat komunikasi guna lebih mengefektifkan proses belajar mengajar; Fungsi media dalam rangka mencapai tujuan pendidikan; Seluk-beluk proses belajar; hubungan antara metode mengajar dan media pendidikan; Nilai atau manfaat media pendidikan dalam pengajaran; Berbagai jenis alat dan teknik media pendidikan; Media pendidikan dalam setiap mata pelajaran; Usaha inovasi dalam media pendidikan (Hamalik 6).

Kata media berasal dari bahasa Latin *medius* yang secara harfiah berarti tengah, perantara, atau pengantar. Dalam bahasa Arab, media berarti perantara atau pengantar pesan dari pengirim kepada penerima pesan. Gerlach dan Ely (1971) mengatakan bahwa media apabila dipahami secara garis besar adalah manusia, materi, atau kejadian yang membangun kondisi yang membuat siswa mampu memperoleh pengetahuan, keterampilan, atau sikap. Dalam hal ini, guru, buku teks, dan lingkungan sekolah merupakan media. Secara lebih khusus, pengertian media adalah proses belajar mengajar cenderung diartikan sebagai alat-alat grafis, fotografis, atau elektronis untuk menangkap, memproses, dan menyusun kembali informasi visual dan verbal.

Batasan lain telah pula dikemukakan oleh para ahli yang sebagian di antaranya akan diberikan berikut ini. AECT memberi batasan tentang media sebagai segala bentuk dan saluran yang digunakan untuk menyampaikan pesan atau informasi. Di samping sebagai sistem penyampai atau pengantar, media yang sering diganti dengan kata

mediator adalah penyebab atau alat yang turut campur tangan dalam dua pihak dan mendamaikannya. Ringkasnya, media adalah alat yang menyampaikan atau mengantarkan pesan-pesan pengajaran, Heinich dan kawan-kawan mengemukakan istilah medium sebagai perantara yang mengantar informasi antara sumber dan penerima. Jadi, televise, film, foto, radio, rekaman audio, gambar yang diproyeksika, bahan-bahan cetakan, dan sejenisnya adalah media komunikasi. Apabila media itu membawa pesan-pesan atau informasi yang bertujuan instruksional atau mengandung maksud-maksud pengajaran maka media itu disebut media pengajaran.

Media pembelajaran meliputi alat yang secara fisik digunakan untuk menyampaikan isi materi pengajaran, yang terdiri dari antara lain buku, tape-recorder, kaset, video camera, video recorder, film, slide (gambar bingkai), foto, gambar, grafik, televisi, dan komputer. Dengan kata lain, media adalah komponen sumber belajar atau wahana fisik yang mengandung materi instruksional di lingkungan siswa yang dapat merangsang siswa untuk belajar. Di lain pihak, sebagai bentuk-bentuk komunikasi baik tercetak maupun audio-visual dan peralatannya, dengan demikian, media dapat dimanipulasi, dilihat, didengar, atau dibaca. Berdasarkan uraian beberapa batasan tentang media di atas, berikut dikemukakan cirri-ciri umum yang terkandung pada setiap batasan itu adalah : Media pendidikan memiliki pengertian fisik yang dewasa ini dikenal sebagai hardware (perangkat keras), yaitu suatu benda yang dapat dilihat, didengar, atau diraba dengan pancaindera. Media pendidikan memiliki pengertian non-fisik yang dikenal sebagai software (perangkat lunak), yaitu kandungan pesan yang terdapat dalam perangkat keras yang merupakan isi yang ingin disampaikan kepada siswa. Penekanan media pendidikan terdapat pada visual dan audio. Media pendidikan memiliki pengertian alat bantu pada proses belajar baik di dalam maupun di luar kelas. Media pendidikan digunakan dalam rangka komunikasi dan interaksi guru dan siswa dalam proses pembelajaran. Media pendidikan dapat digunakan secara massa, kelompok besar dan kelompok kecil, atau perorangan. Sikap, perbuatan, organisasi, strategi, dan manajemen yang berhubungan dengan penerapan suatu ilmu.

Tiga ciri media yang merupakan petunjuk mengapa media digunakan dan apa saja yang dapat dilakukan oleh media yang mungkin tidak mampu dilakukan oleh pihak lainnya.

**Ciri Fiksatif.** Ciri ini menggambarkan kemampuan media untuk merekam, menyimpan, melestarikan,

dan merekonstruksi suatu peristiwa atau obyek. Suatu obyek yang telah diambil gambarnya, dengan mudah dapat direproduksi dengan mudah kapan saja. Dengan ciri fiksatif ini, media memungkinkan suatu rekaman kejadian atau obyek yang terjadi pada satu waktu tertentu ditransportasikan tanpa mengenal waktu.

**Ciri Manipulatif.** Transformasi suatu kejadian atau obyek dimungkinkan karena media memiliki ciri manipulative. kejadian yang memakan waktu sehari-hari dapat disajikan dalam waktu yang singkat. Disamping dapat dipercepat, suatu kejadian dapat pula diperlambat pada saat penyajian kembali.

**Ciri Distributif.** Ciri distributif dari media memungkinkan suatu obyek atau kejadian tersebut disajikan kepada sejumlah siswa dengan stimulus pengalaman yang relatif sama mengenai kejadian itu. Sekali informasi direkam dalam format media apa saja, maka dapat direproduksi sebanyak apa pun dan siap digunakan secara bersamaan di berbagai tempat atau digunakan secara berulang-ulang di tempat lain. Konsistensi informasi yang telah direkam terjamin sama atau hampir sama dengan aslinya.

Pemakaian media pengajaran dalam proses belajar mengajar, dapat membangkitkan keinginan dan minat baru, membangkitkan keinginan dan minat baru, membangkitkan motivasi dan rangsangan kegiatan belajar, dan bahkan membawa pengaruh-pengaruh pada tahap orientasi pengajaran akan sangat membantu keefektifan proses pembelajaran dan penyampaian pesan dan isi pelajaran pada saat itu. Di samping membangkitkan motivasi dan minat siswa, media pengajaran juga dapat membantu siswa meningkatkan pemahaman, menyajikan data dengan menarik dan terpercaya, memudahkan penafsiran data, dan memadatkan informasi.

Empat fungsi media pengajaran, yaitu fungsi atensi, fungsi afektif, fungsi kognitif, dan fungsi kompensatoris.

**Fungsi Atensi** merupakan inti, yaitu menarik dan mengarahkan perhatian siswa untuk berkonsentrasi kepada isi pelajaran yang berkaitan dengan makna visual yang ditampilkan atau menyertai teks materi pengajaran.

**Fungsi afektif** media visual terlihat dari temuan-temuan penelitian yang mengungkapkan bahwa lambing visual atau gambar memperlancar pencapaian tujuan untuk memahami dan mengingat informasi atau pesan yang terkandung dalam gambar.

Fungsi kompensatoris media pengajaran terlihat dari hasil penelitian bahwa media visual yang memberikan konteks untuk memahami teks membantu siswa yang lemah dalam membaca untuk mengorganisasikan informasi dalam teks dan mengingatkannya kembali. Dengan kata lain, media pengajaran berfungsi untuk mengamodasikan siswa yang lemah dan lambat menerima dan memahami isi pelajaran yang disajikan dengan teks atau disajikan secara verbal.

### **Perkembangan Psikologi Anak Usia 4-6 Tahun**

Secara umum, perkembangan sosial untuk anak usia 4-6 tahun: anak-anak memiliki sifat Egosentris yang tinggi, karena mereka belum bisa melihat dan mengerti orang lain. Anak-anak juga memiliki orientasi utama ialah terhadap keluarga (orang tua, kakak, adik). Pada umumnya mereka selalu menuntut perhatian lebih, dan ingin selalu dipuji. Mereka juga membutuhkan dukungan. Maju dalam hal bermain bersama anak lain.

Sedangkan perkembangan mental anak usia 4-6 tahun: pengertian akan kata-kata bertambah tetapi masih terbatas. Pengertian tentang jarak dan waktu masih sangat terbatas. Daya tahan konsentrasi sangat terbatas. Mengerti hal yang nyata. Dapat menghafal tetapi belum mengerti artinya dan juga cepat lupa. Member respon terhadap rangsangan intelek. Belajar melalui menirukan orang lain. Selalu ingin tahu. Daya khayal kuat, kadang-kadang sulit membedakan kenyataan dan khayalan sangat kreatif, suka membuat cerita sendiri. Belajar melalui semua panca indera; melihat, meraba, merasa, mencium, mendengar.

Perkembangan emosional untuk anak usia 4-6 tahun: emosi yang dialami pada umur ini sangat kuat, tetapi kesanggupan untuk mengontrolnya belum begitu berkembang. Emosi anak kecil belum stabil dan sering berubah, mudah nangis, mudah tertawa. Anak kecil sering mengalami rasa takut. Rasa takut adalah emosi yang wajar dalam proses perkembangan. Anak kecil bisa marah dan meledak, kalau terlalu banyak halangan dan larangan. Dapat menunjukkan rasa jengkel, kalau merasa dirinya sanggup, padahal belum. Akibatnya kecewa dengan hasil pekerjaannya. Mudah iri hati, kalau anak lain diperhatikan khususnya adik yang masih kecil. Sering menangis sambil meminta sesuatu. Senang dalam alam semesta, mengagumi bunga, binatang, pemandangan. Senang dengan makanan enak. Dapat sayang kepada orang yang dekat dengannya, juga dapat menunjukkan belas kasihan kepada anak lain.

### **Bermain Mencerdaskan Anak**

Bermain adalah dunia kerja anak usia pra sekolah dan menjadi hak setiap anak untuk bermain, tanpa dibatasi usia. Dalam pasal 31 Konvensi Hak-Hak Anak (1990) disebutkan: "hak anak untuk beristirahat dan bersantai, bermain dan turut serta dalam kegiatan-kegiatan rekreasi yang sesuai dengan usia anak yang bersangkutan dan untuk turut serta secara bebas dalam kehidupan budaya dan seni".

Melalui bermain, anak dapat memetik berbagai manfaat bagi perkembangan aspek fisik-motorik, kecerdasan dan social emosional. Ketiga aspek ini saling menunjang satu sama lain dan tidak dapat dipisahkan. Bila salah satu aspek tidak diberikan kesempatan untuk berkembang, akan terjadi ketimpangan. Mengapa melalui kegiatan bermain? Karena bermain adalah aktivitas yang menyenangkan dan merupakan kebutuhan yang sudah melekat (inherent) dalam diri setiap anak. Dengan demikian anak dapat belajar berbagai ketrampilan dengan senang hati, tanpa merasa terpaksa atau dipaksa untuk mempelajarinya. Bermain merupakan jembatan bagi anak dapat belajar secara informal menjadi formal. Sebagai contoh, pada awalnya saat bermain dengan balok-balok, anak mempelajari berbagai bentuk geometris, mengetahui namanya, mengenali bentuknya, belajar berkonsentrasi dan menekuni tugasnya. Bermain mempunyai banyak manfaat dalam mengembangkan ketrampilan anak sehingga anak lebih siap untuk menghadapi lingkungannya dan lebih siap dalam mengikuti pendidikan pada jenjang yang lebih tinggi.

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Smith et al; Garvey; Rubin, Fein dan Vandenberg diungkapkan adanya beberapa ciri kegiatan bermain, yaitu:

- a. Dilakukan atas keinginan pribadi serta untuk kepentingan sendiri.
- b. Perasaan dari orang yang terlibat dalam kegiatan bermain diwarnai oleh emosi-emosi yang positif.
- c. Fleksibilitas yang ditandai mudahnya kegiatan beralih dari satu aktivitas ke aktivitas lain.
- d. Lebih menekankan pada proses yang berlangsung dibandingkan hasil akhir. Anak bebas untuk berimajinasi dan bebas memilih.

Bermain adalah suatu kegiatan yang menyenangkan. Dari penelitian yang dilakukan oleh para ilmuwan, diperoleh temuan bahwa bermain mempunyai manfaat yang besar bagi perkembangan anak. Bermain merupakan pengalaman belajar yang sangat berguna bagi anak, misalnya saja

memperoleh pengalaman dalam membina hubungan dengan sesama teman, menambah perbendaharaan kata, menyalurkan perasaan-perasaan tertekan. Masih banyak lagi manfaat yang dapat dipetik dari kegiatan bermain.

Bermain mengembangkannya bermacam-macam aspek perkembangan anak, yaitu aspek fisik, motorik, sosial, emosi, kepribadian, kognisi, ketajaman penginderaan, ketrampilan olah raga dan menari.

a. Aspek fisik

Bila anak melakukan kegiatan yang banyak melibatkan gerakan-gerakan tubuh, akan membuat tubuh menjadi sehat. Anak juga dapat menyalurkan tenaga (energi) yang berlebihan sehingga ia tidak merasa gelisah.

b. Aspek Motorik

Dengan seiring bertambahnya usia maka anak-anak akan belajar menjadi lebih terampil.

c. Aspek Sosial

Dengan bermain, anak akan belajar berkomunikasi, berbagi dengan sesama teman bermain baik dalam mengemukakan isi pikiran dan perasaannya maupun memahami apa yang diucapkan oleh teman tersebut, sehingga hubungan terbina dan dapat saling bertukar informasi (pengetahuan). Dari sini ia akan belajar tentang system nilai, kebiasaan-kebiasaan dan standar moral yang dianut oleh masyarakatnya.

d. Aspek Emosi atau Kepribadian

Dari kegiatan bermain yang dilakukan bersama sekelompok teman, anak akan mempunyai penilaian terhadap dirinya tentang kelebihan-kelebihan yang ia miliki sehingga dapat membantu pembentukan konsep diri yang positif, mempunyai rasa percaya diri dan harga diri karena ia merasa mempunyai kompetensi tertentu. Anak belajar bagaimana ia harus bersikap dan bertingkah laku agar dapat bekerja sama dengan teman-teman, bersikap jujur, ksatria, murah hati, tulus, dan sebagainya.

e. Aspek Kognisi

Aspek Kognisi dalam tulisan ini diartikan sebagai pengetahuan yang luas, daya nalar, kreativitas (daya cipta), kemampuan berbahasa, serta daya ingat. Banyak konsep dasar yang dipelajari atau diperoleh anak melalui bermain yang tanpa ia sadari ternyata ia sudah banyak belajar. Kreativitas dapat dikembangkan melalui percobaan serta pengalaman yang ia peroleh selama bermain. Ia akan banyak belajar kata-kata baru sehingga memperkaya perbendaharaan kata yang dimilikinya.

f. Aspek Ketajaman Penginderaan

Penginderaan menyangkut penglihatan, pendengaran, penciuman, pengecapan, dan perabaan. Kelima aspek penginderaan ini perlu untuk diasah agar anak menjadi lebih tanggap atau peka terhadap hal-hal yang berlangsung di lingkungan sekitarnya sehingga menjadikan anak yang aktif, kritis, dan kreatif.

### Pentingnya Gambar Bagi Anak-anak

Anak-anak dapat memahami dan menghafal segala sesuatu dengan lebih mudah melalui gambar. Sehingga peran gambar dalam media pembelajaran sangatlah besar. Gambar itu sendiri dapat dijabarkan dalam beberapa aspek pendukung, meliputi:

Pertama, garis atau line merupakan suatu goresan, batas limit dari suatu benda, massa, ruang, warna, dan sebagainya. Dari pengertian di atas, garis dapat digolongkan menjadi 2 macam, yaitu: Garis nyata, garis yang merupakan suatu goresan; dan Garis semu, merupakan suatu batas limit suatu benda, massa, ruang, dll.

Penggunaan garis adalah sebagai berikut: garis mempunyai daya komunikatif, digunakan pada huruf, peta, grafik, kode, dll; garis mempunyai kekuatan ekspresif, misalnya tebal, tipis, panjang, pendek, lengkung, berombak, dll; garis dapat menunjukkan gerak emosi, misalnya ketakutan, kemarahan, keraguan, kekesalan, dan sebagainya; garis mempunyai irama misalnya gemulai, kaku, taja, dan lain-lain (Dorothy 17-21). Fungsi garis antara lain: menciptakan bentuk garis yang indah, karena tiap-tiap garis mempunyai keindahan tersendiri sehingga disebut garis seni yang digunakan untuk pengungkapan rasa/ekspresi; untuk membatasi atau membagi luas suatu bidang; untuk menciptakan bentuk dengan garis tepi; untuk member warna dengan arsiran sehingga terdapat efek abu-abu atau gradasi warna; untuk menciptakan suatu rencana atau persiapan gambar; untuk menciptakan suatu pikiran atau lambing-lambang, misalnya huruf, angka, dan sebagainya; sebagai suatu penangkap dan pembimbing pandangan ke suatu arah.

Kedua, Value merupakan salah satu dari 3 (tiga) dimensi warna. Setiap warna yang terlihat memiliki kepekaan terhadap kuat-lemahnya cahaya yang mempengaruhinya. Sebagai contoh, ada merah terang dan merah gelap. Dimensi ini mencakup gelap-terangnya warna yang disebut value. Suatu warna akan menjadi terang jika ditambah dengan putih, dan akan menjadi semakin gelap jika ditambah dengan hitam.

Ketiga, bentuk dan Ruang (*Shape dan Space*), istilah lain dari bentuk yaitu *visual form*. Bentuk merupakan suatu wujud yang mana terdapat garis yang bersentuhan dengan dirinya sendiri, sehingga terbentuklah suatu bidang. Bidang merupakan spot yang berpotongan dengan dirinya sendiri.

Sedangkan ruang dalam bahasa Inggris disebut *Space, extents or area of ground, surface, etc.* Artinya ruang adalah keluasan dari suatu bidang, permukaan, dan lain sebagainya. Dalam desain elementer, ruang dikatakan sebagai bentuk dua atau tiga dimensional, bidang, atau keluasan positif atau negatif yang dibatasi oleh limit. Di samping mempunyai sifat-sifat yang sama seperti garis, ruang mempunyai dua dimensi tambahan, yaitu lebar dan dalam. Ruang mempunyai gerak, arah dan ciri-ciri umum seperti diagonal, horisontal, melengkung, dan lain-lain. Jadi ruang merupakan keluasan dari suatu bidang atau permukaan yang mempunyai bentuk dua atau tiga dimensional.

Keempat adalah tekstur. Ada beberapa pengertian tekstur, diantaranya: dalam desain elementer, tekstur adalah nilai raba suatu permukaan baik itu nyata atau semu.

Kelima adalah warna. Warna adalah getaran gelombang tertentu dari sesuatu yang diterima oleh selaput jala mata/retina. Warna juga adalah getaran yang dipancarkan suatu benda, ada sinar yang mengenai benda; langsung diterima oleh mata kita.

Kita dapat membedakan tiap warna, karena getaran atau gelombang yang dipancarkan oleh sebuah benda memiliki panjang gelombang yang berbeda-beda. Warna berdasarkan spectrum dapat dibedakan menjadi:

- a. Warna Primer, terdiri dari warna merah, kuning, dan biru. Warna primer merupakan warna yang tidak dapat tercapai melalui pencampuran berbagai warna lainnya, atau dapat juga disebut warna yang paling mendasar, yang membentuk warna-warna lainnya.
- b. Warna Sekunder, merupakan hasil dari pencampuran warna-warna primer. Sebagai contoh, merah yang dicampur dengan kuning akan menghasilkan warna jingga (orange), kuning dengan biru akan menghasilkan warna hijau, dan biru dengan merah akan menghasilkan warna ungu.
- c. Warna Tertier, dapat diperoleh dari pencampuran warna primer dengan warna-warna sekunder, yang nantinya akan disebut lebih dari satu warna, seperti merah kekuningan,

merah keunguan, hijau kebiruan, dan seterusnya.

- d. Warna Komplementer, merupakan warna-warna yang saling berlawanan di dalam lingkaran warna. Ciri atas perbedaan yang dapat terlihat dengan jelas di warna ini yaitu adanya perbedaan yang kontras, dan bila kedua warna ini tercampur, maka akan menghasilkan warna abu-abu. Contoh warna komplementer adalah merah dengan hijau, ungu dengan kuning, biru dengan oranye, dsb.
- e. Warna Analogus, hampir memiliki sifat yang mirip dengan monochromatic, tetapi bedanya terletak pada penggunaan warna yang saling berdekatan untuk warna analogus. Suasana yang tercipta dengan warna analogus yaitu keharmonisan dan menenangkan karena warna yang digunakan masih dalam satu konteks dengan warna utamanya.

Warna merupakan sebuah media terapi bagi banyak orang, bahkan warna kerap kali digunakan sebagai bahasa global untuk membaca emosi seseorang. Seorang anak yang mewarnai matahari dengan warna-warna gelap seperti hitam atau abu-abu bisa jadi menandakan kemarahan mereka saat itu. Lepas dari itu warna sendiri dapat merangsang indera penglihatan, otak, estetis dan emosi.

### **Strategi Media Pembelajaran yang Sesuai Bagi Anak Usia 4-6 Tahun**

Berdasarkan pada hasil wawancara dan observasi, ditemukan bahwa hampir 50% waktu anak-anak di rumah dipergunakan untuk bermain dan 50% sisanya dipergunakan untuk menonton Televisi, belajar dan lain sebagainya. Dari seluruh waktu untuk bermain di rumah, anak-anak lebih suka melakukan permainan yang dapat membuatnya bergerak dengan bebas. Dan ada pula yang menyukai permainan yang bersifat membangun suatu bentuk, yang menyangkut teknologi, dan yang bersifat fantasi. Dan hampir sebagian besar waktu bermain anak-anak tidak dipantau dan ditemani oleh orang tua mereka.

Sedangkan di sekolah, sebagian besar waktu anak-anak dihabiskan dengan belajar sambil bermain. Tapi bukan bermain yang asal bermain, namun belajar dengan melalui suatu permainan. Dengan memakai kartu-kartu flash card dan lagu-lagu yang dapat membuat anak belajar lebih baik dan dapat mengingat lebih baik. Dapat pula dengan membawa alat peraga yang sesungguhnya, seperti apel, jeruk, dan lain sebagainya. Selain belajar sambil bermain di kelas, anak juga mendapatkan pelajaran ekstrakurikuler seperti mandarin,

bahasa inggris, musik, menari dan lain-lain. Sedangkan untuk waktu bermain dalam sehari diberikan waktu selama 3 jam bersama guru. Dibagi menjadi beberapa tahapan. Ada kalanya mereka bermain bebas, dan ada kalanya mereka bermain secara terarah yaitu belajar dikelas. Untuk bermain bebas, anak diberikan waktu untuk melampiaskan kreativitas mereka masing-masing. Mereka diberi bermacam-macam pratisi dan permainan dan biasanya hal ini berlangsung selama setengah jam. Anak-anak itu lebih senang bermain secara bebas. Terutama permainan yang berada diluar halaman. Karena mereka dapat dengan bebas berlari-lari, memanjat-manjat, berayun-ayunan. Untuk permainan didalam kelas, mereka lebih senang memainkan balok-balok atau permainan yang bersifat membangun.

Untuk masa usia dini, Taman kanak-kanak, anak sangat memerlukan bermain. Dimana pada usia ini anak akan membentuk kepribadiannya. Jika pada usia ini anak tidak diberi waktu untuk bermain, maka disaat dewasa nanti ia akan mengalami kebosanan yang luar biasa. Dan bermain dapat membantu perkembangan tubuh. Dan dalam pengajaran, tidak mungkin anak diajarkan langsung pada materi kurikulum. Guru harus menggunakan alat peraga. Kalau roti, maka bawalah roti yang sesungguhnya. Atau dengan peragaan yang sesungguhnya, seperti penyerapan air dengan *tissue*. Bisa pula dengan teknik bercerita. Guru harus pandai-pandai bercerita, yang pertama bisa dengan panggung boneka dan multi suara. Bila guru tidak dapat bercerita dengan baik maka komunikasi cerita ini tidak tersampaikan dengan baik. Maka anak akan merasa bosan dan tidak menghiraukan cerita dan pelajaran dari guru. Dan anak-anak lebih suka hal-hal yang bersifat praktek langsung, daripada memakai gambar. Memang bisa pakai gambar, namun agak susah. Lebih baik digabungkan dengan yang asli dan yang di gambar.

Sehingga strategi yang diterapkan untuk keberhasilan pembelajaran ini adalah dengan menggunakan media pembelajaran berupa permainan yang dekat dengan dunia anak-anak. Dimana permainan-permainan lebih menekankan pada pola pikir dan logika anak. Sehingga anak dapat berpikir bahwa makan makanan yang sehat, seperti sayur, buah, dan lain sebagainya ternyata memiliki dampak yang sangat baik bagi kesehatan dan pertumbuhan fisik dan otak anak. Dalam media permainan ini haruslah memuat berbagai macam permainan yang sejenis, agar anak tidak

merasa bosan dan tetap dapat bergerak dengan lincah.

Permainan ini merupakan *Board Game* yang terdiri dari papan permainan yang dibagi menjadi 8 potong puzzle, replika 44 jenis makanan sehat, buku petunjuk permainan, dan 8 tempat permainan logika. Teknik yang digunakan dalam permainan ini adalah teknik vector. Teknik ini dipilih karena memiliki pewarnaan yang sederhana namun tegas dan jelas dengan efek pencahayaan yang jelas. Gaya gambar dan pewarnaan yang sederhana dan sesuai dengan bentuk aslinya membuat anak mudah mengenali dan menghafal jenis makanan yang ada dalam permainan ini.



Gambar 1. Rumah-rumahan, dimana didalamnya tersimpan permainan-permainan kecil dan macam-macam makanan. (Gambar koleksi Maria Hendriani)



Gambar 2. Contoh kartu soal-soal permainan logika yang harus dipecahkan oleh anak-anak. Dengan permainan logika akan membuat anak lebih lama mengingat akan hal ini. Dengan adanya banyak permainan juga membuat anak tidak merasa bosan untuk terus bermain dan mengasah otak. (Gambar koleksi Maria Hendriani)



**Gambar 3.** Gambar berbagai miniatur makanan yang sehat yang menyerupai bentuk aslinya agar anak dapat belajar dengan lebih benar dan sesuai dengan kenyataan fakta yang ada. (Gambar koleksi Maria Hendriani)

### Kesimpulan

Berdasarkan pada data yang diperoleh dan dianalisa, dapat diambil kesimpulan yaitu media pembelajaran berfungsi untuk memberikan pemahaman secara jelas dan sederhana mengenai makanan yang sehat dan tidak sehat bagi tubuh dan pertumbuhan anak, serta dapat menjadi alat penunjang dalam pembelajaran anak. Selain itu media pembelajaran bagi anak-anak usia 4-6 tahun berupa permainan yang dilengkapi soal-soal logika, dan ini dikemas menjadi satu kesatuan sangat praktis dalam membantu proses belajar-

mengajar tentang pola makan yang seimbang bagi anak-anak, baik di sekolah maupun di rumah.

Dengan adanya pertimbangan yang matang di dalam proses penyusunan penyampaian pembelajaran (tentang pola makan seimbang) yang baik dan benar pada media pembelajaran, maka media ini diperkirakan akan dapat memberikan manfaat yang maksimal khususnya kepada anak-anak sebagai target khalayaknya.

Dengan adanya media pembelajaran ini, diharapkan dapat memberikan sebuah dorongan baru terutama bagi orang tua untuk lebih selektif di dalam memilihkan makanan bagi anak-anak mereka. Sehingga harus memikirkan kandungan gizi, bukan hanya rasa yang enak dan praktis.

### Daftar Pustaka

- Auerbach, Stevanne, Ph.D. (2007). *Smart Play Smart Toys*. Jakarta: PT. Bhuana Ilmu Populer.
- Einon, Dr. Dorothy. (2006). *Permainan Angka dan Logika*. Batam: Karisma Publishing Group.
- "Pentingnya mainan untuk Anak-anak!!" 8 Januari 2009. [Http://www.tempointeraktif.com](http://www.tempointeraktif.com).
- Donnchadha, Reamonn (2001). *The Confident Child*. Ireland: Newleaf.
- Hamalik, Oemar. (2008). *Kurikulum dan Pembelajaran*. Jakarta: Bumi Aksara..
- Heinich, Robert & Michael Malenda, James D. Russell. (1990). *Instructional media and the new technologies of instruction*. New York: Macmillan Coll Div.