



Peningkatan Pemahaman Siswa tentang Makanan Sehat dan Bergizi melalui Pembelajaran Berbasis Media Gambar di Kelas IV MI Al-Barokah

Siti Amanda^{1*}, Muhammad Suwignyo Prayogo², Aprilia Yuliantika³, Maimunah⁴

¹⁻³Universitas Islam Negeri Kiai Haji Achmad Siddiq Jember, Fakultas Tarbiyah dan Ilmu Keguruan,

Pendidikan Guru Madrasah Ibtidaiyah (PGMI), Indonesia

*Penulis korespondensi: sitiamanda216@gmail.com¹

Abstract. *This study originated from the issue of students' limited comprehension of healthy and nutritious food concepts, which influences their lack of awareness in practicing a balanced diet in daily life. The conventional learning approach with minimal integration of visual aids has made students less engaged and hindered their overall understanding of the material. The primary objective of this research is to enhance fourth-grade students' understanding of healthy and nutritious food at MI Al-Barokah through the application of picture-based learning media. Planing, implementation, observation, and reflection were the two stages of Classroom Action Research (CAR) that was used in the research. The participants were 25 fourth-grade students of MI Al-Barokah. Data were gathered through observations, interviews, and achievement tests, and analyzed using both qualitative and quantitative descriptive methods. The findings revealed a marked improvement in students' understanding after the introduction of picture media, as reflected in the increasing average learning scores across cycles, along with greater motivation, participation, and engagement in classroom activities. The integration of picture media proved effective in facilitating a clearer, more engaging, and meaningful grasp of healthy and nutritious food concepts. These results suggest that picture-based instructional media can serve as a valuable strategy to improve the quality of thematic learning in elementary education, especially in lessons concerning healthy living and balanced nutrition.*

Keywords: *Classroom; Elementary Education; Nutritious Food; Student Comprehension; Visual Media*

Abstrak. Penelitian ini dilaksanakan karena rendahnya tingkat pemahaman siswa terhadap konsep makanan sehat dan bergizi, yang berdampak pada kurangnya kesadaran dalam menerapkan pola makan seimbang dalam kehidupan sehari-hari. Proses pembelajaran yang masih bersifat konvensional dan minim penggunaan media visual membuat siswa kurang aktif serta mengalami kesulitan dalam memahami materi secara mendalam. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk meningkatkan pemahaman siswa kelas IV MI Al-Barokah mengenai konsep makanan sehat dan bergizi melalui penggunaan media gambar dalam proses pembelajaran. Setiap siklus penelitian ini menggunakan metode Penelitian Tindakan Kelas (PTK), yang terdiri dari tahapan perencanaan, pelaksanaan, observasi, dan refleksi. Subjek penelitian adalah 25 siswa MI Al-Barokah kelas IV. Data diperoleh melalui observasi, wawancara, dan tes hasil belajar, kemudian dianalisis dengan pendekatan deskriptif kualitatif dan kuantitatif. Hasil penelitian menunjukkan adanya peningkatan yang signifikan dalam pemahaman siswa setelah penerapan media gambar, yang terlihat dari meningkatnya rata-rata nilai hasil belajar serta bertambahnya motivasi, partisipasi, dan keaktifan siswa selama proses pembelajaran. Penggunaan media gambar terbukti efektif dalam membantu siswa memahami konsep makanan sehat dan bergizi dengan cara yang lebih konkret, menarik, dan bermakna. Oleh karena itu, pembelajaran berbasis gambar dapat digunakan sebagai alternatif untuk meningkatkan kualitas pembelajaran tematik di sekolah dasar, terutama pada materi yang berkaitan dengan gaya hidup sehat dan gizi seimbang.

Kata kunci: Makanan Sehat Dan Bergizi; Media Gambar; Pemahaman Siswa; Penelitian Tindakan Kelas; Sekolah Dasar

1. LATAR BELAKANG

Makanan merupakan kebutuhan dasar yang bersifat esensial bagi kelangsungan hidup manusia. Kualitas dan kuantitas makanan yang dikonsumsi memiliki pengaruh langsung terhadap kesehatan, pertumbuhan fisik, perkembangan kognitif, serta produktivitas seseorang. Menurut Hidayat (2022), makanan sehat dan bergizi tidak hanya berperan sebagai sumber energi, melainkan juga sebagai penyedia zat gizi penting yang berfungsi dalam pembentukan

jaringan tubuh, perbaikan sel yang rusak, dan pengaturan berbagai proses metabolisme. Asupan gizi yang seimbang sangat diperlukan untuk mendukung tumbuh kembang anak, terutama pada usia sekolah dasar yang merupakan periode kritis dalam pembentukan kebiasaan hidup sehat.

Pemahaman tentang pentingnya makanan sehat dan bergizi perlu ditanamkan sejak dini melalui proses pendidikan formal. Sekolah dasar berperan strategis dalam mengembangkan kesadaran siswa terhadap pentingnya menjaga pola makan seimbang dan memilih makanan yang bergizi sesuai kebutuhan tubuh. Dalam konteks pembelajaran Ilmu Pengetahuan Alam (IPA), materi tentang makanan sehat dan bergizi menjadi sarana pembelajaran yang berkaitan dengan kehidupan sehari-hari siswa, sekaligus dapat menumbuhkan sikap ilmiah, rasa ingin tahu, dan kepedulian terhadap kesehatan pribadi maupun lingkungan. Namun demikian, realitas di lapangan menunjukkan bahwa sebagian besar siswa masih mengalami kesulitan dalam memahami istilah makanan sehat dan kandungan gizinya. Banyak siswa yang belum mampu mengidentifikasi jenis makanan yang bergizi, serta belum memahami dampak negatif dari pola makan yang tidak seimbang terhadap kesehatan tubuh.

Pendekatan pembelajaran yang tetap konvensional dan teoritis adalah salah satu alasan mengapa siswa kurang memahami. Seringkali, guru hanya menggunakan ceramah dan penjelasan verbal tanpa media pembelajaran yang menarik. Akibatnya, proses belajar menjadi monoton dan kurang mampu menstimulasi keaktifan serta minat belajar siswa. Dalam konteks pembelajaran IPA yang menekankan pada aktivitas observasi dan pengalaman langsung, penggunaan media konkret sangat penting agar siswa dapat mengaitkan antara konsep yang dipelajari dengan fenomena nyata yang mereka temui dalam kehidupan sehari-hari.

Media pembelajaran visual, seperti gambar, dapat menjadi solusi yang efektif untuk mengatasi permasalahan tersebut. Arsyad (2019) menyatakan bahwa media visual memiliki kekuatan untuk menarik perhatian, memperjelas pesan pembelajaran, dan membantu peserta didik dalam memahami konsep abstrak melalui representasi konkret. Penggunaan media gambar memungkinkan siswa melakukan pengamatan langsung terhadap ilustrasi berbagai jenis makanan sehat dan tidak sehat, sehingga mereka lebih mudah membedakan kandungan gizi dan manfaatnya bagi tubuh. Selain itu, media gambar juga mampu menumbuhkan keterlibatan emosional siswa, memperkuat daya ingat, serta meningkatkan kemampuan berpikir analitis dalam memahami hubungan antara jenis makanan dan fungsi zat gizinya.

Dengan demikian, diharapkan bahwa penggunaan media gambar saat mengajarkan IPA di sekolah dasar dapat menjadi alternatif kreatif untuk meningkatkan pemahaman siswa tentang istilah makanan sehat dan bergizi. Melalui pendekatan yang menarik, interaktif, dan kontekstual, Siswa tidak hanya mendapatkan pengetahuan faktual mengenai gizi, tetapi juga

mengembangkan kesadaran serta kebiasaan hidup sehat. Berdasarkan penjelasan tersebut, tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengevaluasi seberapa efektif penggunaan media gambar dalam meningkatkan pemahaman siswa tentang materi makanan sehat dan bergizi di kelas IV MI Al-Barokah Ajung Jember.

2. KAJIAN TEORETIS

Proses pembelajaran adalah interaksi terus-menerus antara siswa, guru, dan berbagai sumber belajar di lingkungan yang dirancang untuk mendorong tercapainya tujuan pendidikan. Gagne (1985) menjelaskan bahwa pembelajaran adalah serangkaian kegiatan terencana yang memungkinkan peserta didik memperoleh pengalaman belajar. Dalam konteks pendidikan dasar, guru membantu siswa memperoleh pengetahuan melalui pengalaman langsung dan bermakna. Salah satu hasil yang diharapkan dari pembelajaran adalah kemampuan memahami konsep. Bloom (1956) menyatakan bahwa pemahaman merupakan kemampuan individu untuk menafsirkan, menjelaskan, dan mengelompokkan informasi yang diperoleh. Pada jenjang sekolah dasar, kemampuan memahami konsep menjadi hal penting karena menjadi landasan bagi pengembangan keterampilan berpikir logis dan kritis dalam kehidupan sehari-hari.

Salah satu materi penting yang perlu dikenalkan kepada siswa sejak usia dini adalah tentang makanan sehat dan bergizi. Berdasarkan pedoman dari Kementerian Kesehatan Republik Indonesia (2017), makanan yang mengandung jumlah karbohidrat, protein, lemak, vitamin, dan mineral yang seimbang disebut sebagai makanan sehat yang dibutuhkan tubuh untuk mendukung pertumbuhan serta menjaga fungsi tubuh agar tetap optimal. Hardinsyah dan Supriasa (2016) menjelaskan bahwa gizi seimbang berarti mengonsumsi berbagai jenis makanan dengan kandungan dan jumlah zat gizi yang sesuai kebutuhan tubuh. Pemahaman mengenai makanan sehat perlu ditanamkan sejak di bangku sekolah dasar agar anak terbiasa memilih makanan bergizi. Oleh karena itu, diperlukan strategi pembelajaran yang menarik, kontekstual, dan sesuai dengan tahap perkembangan siswa, sehingga mereka dapat memahami konsep makanan sehat dengan baik dan menerapkannya dalam kehidupan sehari-hari.

Media pembelajaran memainkan peranan penting dalam mendukung guru dalam menyampaikan materi, sehingga memudahkan siswa untuk memahami pelajaran. Menurut Arsyad (2019), media pembelajaran merupakan berbagai perangkat atau sarana yang digunakan untuk menyampaikan informasi pembelajaran serta mampu menarik perhatian, minat, dan meningkatkan pemahaman siswa. Salah satu media yang tepat digunakan di jenjang sekolah dasar adalah media gambar. Sadiman dan rekan-rekannya (2014) menyatakan bahwa media gambar membantu memperjelas informasi yang diberikan, sehingga konsep yang bersifat

abstrak bisa diubah menjadi lebih konkret dan mudah dipahami oleh siswa. Selain itu, media visual juga terbukti efektif dalam menarik minat siswa dan mendorong motivasi mereka untuk lebih aktif selama kegiatan belajar berlangsung. Hal ini sejalan dengan teori perkembangan kognitif dari Piaget (1952), yang menyebutkan bahwa anak-anak usia sekolah dasar berada dalam tahap operasional konkret, di mana mereka lebih mudah memahami konsep melalui benda nyata atau visualisasi.

Menurut Bruner (1966), proses belajar terdiri atas tiga tahap representasi, yaitu tahap enaktif yang melibatkan tindakan langsung, tahap ikonik yang menggunakan gambar, dan tahap simbolik yang memanfaatkan bahasa. Tahap ikonik dianggap paling sesuai dengan karakteristik peserta didik sekolah dasar, sebab pada usia tersebut mereka lebih mudah memahami suatu konsep melalui tampilan visual. Oleh karena itu, pembelajaran berbasis media gambar dapat membantu siswa menghubungkan informasi yang mereka pelajari dan situasi dunia nyata. Dalam konteks materi tentang makanan sehat dan bergizi, media gambar dapat menampilkan berbagai contoh makanan, kandungan gizi, serta manfaatnya bagi tubuh, sehingga siswa lebih mudah memahami dan mengingat konsep tersebut.

Berbagai penelitian sebelumnya memperkuat pandangan bahwa media gambar berperan efektif dalam meningkatkan pemahaman siswa. Sari (2020) dalam penelitiannya berjudul “Penggunaan Media Gambar untuk Meningkatkan Pemahaman Siswa tentang Gizi Seimbang di SDN 01 Kedungwuluh” menemukan bahwa media gambar mampu meningkatkan partisipasi dan pemahaman siswa secara signifikan. Hasil serupa diperoleh oleh Putri dan Rahman (2021) yang menyatakan bahwa penggunaan media visual dapat meningkatkan retensi serta minat belajar siswa pada materi bertema kesehatan. Penelitian yang dilakukan oleh Lestari (2022) di MI Nurul Huda juga menunjukkan bahwa penggunaan gambar dalam pembelajaran IPA membantu siswa dalam mengenali jenis makanan sehat dan tidak sehat. Temuan-temuan tersebut menunjukkan bahwa media gambar berkontribusi positif terhadap peningkatan pemahaman konsep, terutama bagi siswa sekolah dasar yang memiliki kecenderungan belajar secara visual.

Berdasarkan kajian teori serta temuan dari berbagai penelitian sebelumnya, dapat disimpulkan bahwa penggunaan media gambar dalam pembelajaran memiliki potensi untuk meningkatkan pemahaman siswa mengenai konsep makanan sehat dan bergizi. Media gambar tidak hanya berfungsi sebagai sarana bantu dalam penyampaian materi, tetapi juga berperan dalam memperkuat daya ingat, memperjelas pemahaman terhadap konsep, serta menumbuhkan motivasi belajar. Dengan demikian, penerapan media gambar dalam proses pembelajaran di kelas IV MI Al-Barokah diharapkan mampu memberikan hasil yang optimal dalam

meningkatkan pemahaman siswa tentang makanan sehat dan bergizi. Secara implisit, hipotesis penelitian ini menunjukkan bahwa media gambar berpengaruh positif terhadap peningkatan pemahaman siswa terkait konsep tersebut.

3. METODE PENELITIAN

Jenis penelitian tindakan kelas (PTK) ini menggunakan pendekatan deskriptif kualitatif. Tujuan penelitian ini adalah untuk meningkatkan pemahaman siswa tentang makanan sehat dan bergizi. Dalam proses pembelajaran Ilmu Pengetahuan Alam (IPA), penggunaan media gambar membantu meningkatkan pembelajaran. Model yang diusulkan oleh Kemmis dan McTaggart (1988) terdiri dari empat tahap utama: perencanaan, pelaksanaan tindakan, observasi, dan refleksi.

Penelitian dilaksanakan di MI Al-Barokah Ajung Jember pada semester ganjil tahun pelajaran 2024/2025 dengan subjek 20 siswa kelas IV. Teknik pengumpulan data mencakup observasi, wawancara, dokumentasi, dan tes hasil belajar. Observasi digunakan untuk mengamati proses serta aktivitas guru dan siswa selama pembelajaran berlangsung. Wawancara dan dokumentasi dimanfaatkan untuk memperkuat data kualitatif mengenai respon siswa terhadap penggunaan media gambar, sedangkan tes hasil belajar dilakukan guna mengukur peningkatan pemahaman siswa setelah tindakan pembelajaran diterapkan. *ginjal*.

4. HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini bertujuan untuk meningkatkan pemahaman siswa tentang makanan sehat dan bergizi melalui pembelajaran berbasis media gambar di kelas IV MI Al-Barokah Ajung. Proses penelitian dilakukan dalam beberapa tahapan, yaitu wawancara awal, observasi kegiatan pembelajaran, pelaksanaan tes pemahaman, dan analisis kualitatif terhadap hasil tindakan.

Hasil Wawancara Awal

Wawancara awal dilakukan untuk mengetahui kondisi awal pemahaman siswa serta metode pembelajaran yang biasa digunakan oleh guru. Berdasarkan hasil wawancara dengan guru kelas dan beberapa siswa, diperoleh informasi bahwa pemahaman siswa tentang makanan sehat dan bergizi masih tergolong rendah. Sebagian besar siswa hanya mengetahui bahwa makanan sehat adalah sayur dan buah, tanpa dapat menjelaskan kandungan gizi atau manfaatnya bagi tubuh. Guru juga menyampaikan bahwa proses pembelajaran sebelumnya masih didominasi metode ceramah dengan penggunaan media yang terbatas pada buku teks dan papan tulis.

Situasi ini menyebabkan siswa cepat merasa jenuh dan kurang berpartisipasi aktif dalam proses pembelajaran. Menurut Arsyad (2020), penggunaan media pembelajaran yang menarik mampu meningkatkan motivasi serta fokus siswa terhadap materi yang disampaikan. Oleh sebab itu, peneliti menggunakan metode pembelajaran berbasis media gambar dengan tujuan meningkatkan keterlibatan siswa dan memudahkan mereka dalam memahami konsep makanan sehat secara lebih nyata.

Observasi Aktivitas Pembelajaran

Pelaksanaan tindakan melalui penggunaan media gambar menunjukkan perubahan yang signifikan pada aktivitas belajar siswa. Selama proses pembelajaran berlangsung, guru menggunakan berbagai media visual seperti kartu gambar, poster makanan sehat, dan tampilan digital berwarna. Hasil observasi menunjukkan bahwa siswa tampak lebih antusias dan fokus selama pembelajaran. Mereka dengan aktif mengamati gambar, berdiskusi, serta mengelompokkan berbagai jenis makanan berdasarkan kandungan gizinya.

Siswa yang sebelumnya pasif kini mulai berpartisipasi aktif dalam menjawab pertanyaan guru dan menyampaikan pendapat. Hal ini sejalan dengan pandangan Sudjana dan Rivai (2019) yang menyatakan bahwa penggunaan media visual dapat merangsang aktivitas berpikir siswa serta memperkuat pemahaman terhadap materi yang disampaikan. Pembelajaran menjadi lebih interaktif dan menyenangkan karena siswa dapat melihat secara langsung bentuk-bentuk makanan yang dibahas, bukan hanya membayangkannya melalui penjelasan verbal.

Selain itu, suasana kelas menjadi lebih hidup dan kolaboratif. Siswa terlihat saling bekerja sama dalam mengelompokkan gambar makanan sehat dan tidak sehat. Keadaan ini menunjukkan bahwa media gambar juga berperan dalam membangun interaksi sosial positif di kelas, sebagaimana dijelaskan oleh Hamalik (2018) bahwa media pembelajaran mampu menciptakan suasana belajar yang komunikatif dan efektif.

Hasil Tes Pemahaman

Untuk mengukur efektivitas penggunaan media gambar, peneliti mengadakan tes pemahaman sebelum (pre-test) dan setelah (post-test) pelaksanaan pembelajaran. Hasil analisis memperlihatkan peningkatan nilai rata-rata siswa dari 58,4 menjadi 82,6, serta persentase ketuntasan belajar yang naik dari 45% menjadi 90%.

Peningkatan hasil tersebut menunjukkan bahwa pembelajaran berbasis media gambar memiliki pengaruh positif terhadap pemahaman konsep makanan sehat dan bergizi. Sebelum tindakan, siswa masih kesulitan menjelaskan fungsi zat gizi serta mengelompokkan jenis makanan sesuai kandungannya. Namun setelah tindakan, sebagian besar siswa dapat

menyebutkan dengan tepat contoh makanan sehat, menjelaskan manfaatnya, dan membedakan makanan sehat dengan makanan yang kurang bergizi.

Hasil ini sejalan dengan temuan Suryani (2021) yang menyatakan bahwa media visual mampu meningkatkan hasil belajar kognitif siswa karena memberikan rangsangan visual yang memperkuat proses berpikir dan mengingat..



Gambar 1. Perbandingan Skor Tes Pemahaman Sebelum dan Sesudah Pembelajaran.

Analisis Kualitatif

Berdasarkan hasil wawancara, observasi, dan tes, dapat disimpulkan bahwa penggunaan media gambar sangat efektif dalam meningkatkan pemahaman siswa terhadap materi makanan sehat dan bergizi. Secara kualitatif, pembelajaran dengan media gambar memberikan pengalaman belajar yang lebih konkret dan menyenangkan. Siswa tidak hanya menerima penjelasan dari guru, tetapi juga secara langsung mengamati dan menganalisis gambar yang ditampilkan. Metode ini sejalan dengan teori pembelajaran konstruktivistik, yang menekankan betapa pentingnya bagi siswa untuk berpartisipasi aktif dalam proses belajar mereka sendiri. (Piaget dalam Suprijono, 2017).

Media gambar membantu siswa menghubungkan konsep abstrak dengan representasi visual yang nyata, sehingga memperkuat pemahaman jangka panjang. Selain itu, pembelajaran ini juga meningkatkan motivasi belajar siswa, karena gambar yang menarik dapat menimbulkan rasa ingin tahu dan kesenangan dalam belajar.

Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa penerapan media gambar dalam kegiatan pembelajaran tidak hanya berkontribusi terhadap peningkatan hasil belajar siswa, tetapi juga mampu menumbuhkan aktivitas, motivasi, dan partisipasi mereka selama proses belajar berlangsung. Temuan ini sejalan dengan pandangan Arsyad (2020) yang menegaskan bahwa media gambar merupakan salah satu bentuk media visual yang sangat efektif dalam membantu peserta didik memahami berbagai konsep, baik yang bersifat konkret maupun abstrak.



Gambar 2. Keterlibatan siswa selama proses pembelajaran berlangsung.

Secara teoritis, hasil penelitian ini mendukung pandangan konstruktivisme, yang menegaskan bahwa proses belajar terjadi ketika siswa secara aktif membangun pemahamannya melalui pengalaman dan interaksi dengan lingkungan belajar (Piaget, 1970). Dalam pembelajaran mengenai makanan sehat dan bergizi, penggunaan media gambar menjadi sarana penting untuk membantu siswa mengaitkan konsep gizi yang bersifat abstrak dengan pengalaman konkret dalam kehidupan sehari-hari. Visualisasi seperti gambar piramida gizi, kelompok makanan, serta contoh menu seimbang memudahkan siswa memahami keterkaitan antara jenis makanan, kandungan nutrisi, dan manfaatnya bagi tubuh.

Media gambar juga berfungsi sebagai penghubung antara pengetahuan awal siswa dan konsep ilmiah baru yang diperkenalkan oleh guru. Dengan melihat representasi visual, siswa dapat mengenali jenis makanan yang mereka kenal lalu mengaitkannya dengan kandungan zat gizi yang terkandung di dalamnya. Proses ini memperkuat pembentukan konsep melalui mekanisme asimilasi dan akomodasi sebagaimana dijelaskan dalam teori belajar kognitif (Bruner, 1966).

Pendekatan pembelajaran berbasis visual tidak hanya menekankan pada aspek tampilan, tetapi juga mendorong partisipasi dan interaksi aktif. Guru dapat mengarahkan siswa berdiskusi mengenai kebiasaan makan mereka, menanyakan alasan di balik pilihan makanan tertentu, dan kemudian menghubungkannya dengan prinsip gizi seimbang. Dengan cara ini, siswa tidak hanya menerima informasi, tetapi juga diajak berpikir kritis dan merefleksikan perilaku makan mereka sendiri (Chi, 2009).

Hasil penelitian ini sejalan dengan studi yang dilakukan oleh Kim dkk. (2021), yang menunjukkan bahwa penggunaan media visual serta pendekatan pembelajaran interaktif dapat meningkatkan pemahaman konsep sains hingga 35% dibandingkan dengan metode

pembelajaran tradisional. Temuan ini juga didukung oleh penelitian Oliveira dan Silva (2022) dalam *Science Education Review*, yang mengungkapkan bahwa untuk meningkatkan motivasi dan capaian belajar siswa SD dalam IPA, khususnya pada materi terkait kehidupan sehari-hari (misalnya gizi dan kesehatan), media visual memiliki peranan yang sangat penting.

Meski demikian, penelitian ini memiliki sejumlah keterbatasan. Pertama, penelitian hanya melibatkan satu kelas di MI Al-Barokah, sehingga hasilnya belum dapat digeneralisasikan ke populasi yang lebih luas. Kedua, waktu pelaksanaan pembelajaran berbasis gambar hanya mencakup tiga kali pertemuan, sehingga belum cukup untuk menilai dampaknya terhadap perubahan pemahaman jangka panjang siswa. Selain itu, media gambar yang digunakan masih bersifat sederhana dan belum memanfaatkan teknologi digital interaktif yang berpotensi meningkatkan keterlibatan siswa secara lebih optimal (Yunus, 2020).

Temuan ini memberikan implikasi penting bagi praktik pembelajaran di sekolah dasar. Materi tentang makanan sehat dan bergizi sebaiknya tidak disampaikan hanya melalui penjelasan lisan atau bacaan teks, tetapi juga melalui penggunaan media visual dan metode pembelajaran aktif. Pendekatan tersebut mendukung pengembangan literasi sains dan kesehatan, serta menumbuhkan kemampuan berpikir kritis terhadap kebiasaan makan sejak usia dini (UNESCO, 2019).

Dengan demikian, guru diharapkan mampu lebih inovatif dalam merancang media pembelajaran berbasis visual yang sesuai dengan karakteristik siswa, misalnya melalui poster interaktif, kartu makanan bergizi, atau permainan edukatif berbasis gambar. Selain itu, penerapan strategi komunikasi edukatif seperti wawancara dan diskusi reflektif dapat membantu guru menggali pemahaman awal siswa, menemukan miskonsepsi, serta menyesuaikan strategi pembelajaran agar lebih efektif. Integrasi antara media visual dan strategi dialogis ini dapat menciptakan pengalaman belajar yang lebih menarik, bermakna, serta mendorong pembentukan kebiasaan hidup sehat pada siswa secara berkelanjutan.



Gambar 3. Menampilkan media gambar kepada siswa.

5. KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, dapat disimpulkan bahwa penerapan media gambar dalam pembelajaran materi makanan sehat dan bergizi secara signifikan berpengaruh terhadap peningkatan pemahaman siswa kelas IV MI Al-Barokah. Penggunaan media visual memungkinkan peserta didik memperoleh gambaran konkret mengenai jenis-jenis makanan bergizi, fungsi zat gizi bagi tubuh, serta dampaknya terhadap kesehatan. Visualisasi tersebut membantu siswa memahami konsep abstrak secara lebih mudah dan menarik.

Berdasarkan hasil evaluasi, terjadi peningkatan rata-rata skor pemahaman siswa dari 59 menjadi 86, disertai dengan meningkatnya keaktifan dan keterlibatan mereka selama proses pembelajaran. Fakta ini menunjukkan bahwa penggunaan media visual dalam kegiatan belajar mampu menciptakan suasana pembelajaran yang lebih menarik, interaktif, dan bermakna. Hasil tersebut sejalan dengan pandangan konstruktivisme yang menyatakan bahwa pengalaman belajar yang bersifat visual dan kontekstual dapat memperkuat proses konstruksi pengetahuan pada diri peserta didik.

Secara praktis, temuan penelitian ini mengindikasikan bahwa pendidik sebaiknya mengimplementasikan penggunaan media gambar secara terencana dan terstruktur dalam kegiatan pembelajaran, terutama pada materi yang bersifat konseptual atau abstrak seperti topik gizi dan kesehatan. Dengan penerapan tersebut, proses pembelajaran tidak hanya difokuskan pada penguasaan aspek kognitif, tetapi juga pada pengembangan kesadaran serta sikap positif siswa terhadap pentingnya menerapkan pola makan yang sehat dan seimbang.

Saran

Sebagai tindak lanjut, disarankan agar pengembangan media pembelajaran diarahkan pada pemanfaatan teknologi digital interaktif, seperti animasi, video edukatif, serta aplikasi berbasis multimedia yang dapat memperkaya pengalaman belajar siswa dan meningkatkan pemahaman konsep gizi secara lebih mendalam.

Penelitian lanjutan perlu dilakukan dengan cakupan yang lebih luas, melibatkan jumlah peserta didik yang lebih banyak, latar belakang sekolah yang beragam, serta periode penelitian yang lebih panjang untuk memperoleh data longitudinal mengenai efektivitas pendekatan ini terhadap peningkatan pemahaman dan perubahan perilaku siswa.

Selain itu, kajian selanjutnya diharapkan tidak hanya menitikberatkan pada aspek kognitif, tetapi juga mengeksplorasi dampak pembelajaran terhadap sikap dan perilaku hidup sehat siswa. Dengan demikian, hasil penelitian di masa mendatang dapat memberikan kontribusi yang lebih komprehensif terhadap pengembangan model pembelajaran sains dan kesehatan di tingkat sekolah dasar serta peningkatan kualitas pendidikan secara umum.

UCAPAN TERIMA KASIH

Jurnal ini dapat terselesaikan berkat rahmat Allah SWT, dan penulis mengucapkan terima kasih yang tak terhingga kepada: Bapak/Ibu Dosen Pembimbing, atas bimbingan, petunjuk, dan motivasi yang sangat membantu dalam penyusunan jurnal. Kepala MI Al-Barokah An-Nur Jember, yang telah memberikan izin dan dukungan penuh dalam pelaksanaan penelitian. Keluarga dan sahabat tercinta, atas doa, semangat, serta dukungan moral yang terus diberikan sepanjang proses penyusunan jurnal ini.

DAFTAR REFERENSI

- Arifin, Z., & Nurhayati, R. (2022). *Teori dan aplikasi media pembelajaran digital di sekolah dasar*. Bandung: Alfabeta.
- Arsyad, A. (2018). *Media pembelajaran* (Edisi revisi). PT Rajagrafindo Persada.
- Aulia, N., & Lestari, R. (2022). Efektivitas media gambar terhadap peningkatan pemahaman konsep makanan sehat dan bergizi siswa sekolah dasar. *Jurnal Inovasi Pendidikan Dasar*, 9(1), 27–38.
- Fitriyah, S., & Nurlaila, E. (2023). Pengaruh pembelajaran berbasis media visual terhadap hasil belajar tematik di MI. *Jurnal Pendidikan Madrasah Ibtidaiyah*, 7(2), 88–97.
- Hardinsyah, & Siregar, A. (2023). *Ilmu gizi untuk anak usia sekolah*. Jakarta: Penerbit Salemba Medika.
- Hidayat, T. (2022). *Pendidikan gizi seimbang untuk anak usia sekolah*. Yogyakarta: Deepublish.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2023). *Pedoman gizi seimbang anak usia sekolah*. Jakarta: Kementerian Kesehatan RI.
- Kim, J., Park, S., & Lee, H. (2023). Visual-based learning in elementary science: Enhancing students' conceptual understanding and motivation. *Journal of Science Education Research*, 48(1), 58–72.
- Lestari, M., & Wahyuni, S. (2022). Peningkatan pemahaman konsep IPA melalui media gambar interaktif. *Jurnal Pembelajaran dan Sains*, 8(2), 101–112.
- Nugroho, D., & Sudjana, A. (2023). *Strategi pembelajaran inovatif dan pemanfaatan media digital*. Bandung: Remaja Rosdakarya.
- Oliveira, A., & Silva, M. (2022). Visual media for improving science learning in primary schools. *Science Education Review*, 21(1), 45–59.
- Putri, N. A., & Rahman, F. (2022). Penerapan media visual berbasis digital dalam pembelajaran IPA di sekolah dasar. *Jurnal Pendidikan Dasar Nusantara*, 10(1), 55–63.

- Riyadi, A., & Yuliana, S. (2024). Penggunaan media digital interaktif dalam pembelajaran IPA berbasis konstruktivistik. *Jurnal Inovasi Sains dan Pendidikan*, 12(1), 25–36.
- Sari, D. (2022). Penggunaan media gambar untuk meningkatkan pemahaman siswa tentang gizi seimbang di SDN Kedungwuluh. *Jurnal Pendidikan Dasar*, 10(2), 110–120.
- Yunus, M. (2023). *Pengembangan media pembelajaran digital interaktif untuk sekolah dasar*. Yogyakarta: Deepublish.