



EDUKASI GIZI

Buah dan Sayur

pada Anak Sekolah Dasar
dengan Metode Bercerita

Edukasi Gizi Buah dan Sayur
Oleh Desi, SKM, M.Gizi

Editor : Tim Forum Indonesia Menulis
Tata Letak : Kang
Sampul : Kaharsan

Hak cipta dilindungi oleh undang-undang, dilarang memperbanyak atau mengutip sebagian atau seluruh isi buku ini dalam bentuk apa pun tanpa seizin penulis dan penerbit.

Cetakan 1 : Februari 2019

Katalog Dalam Terbitan (KDT)

Desi

Edukasi Gizi Buah dan Sayur/Desi ; Editor, Tim FIM - Cet. 1 -
Pontianak: Pustaka One, 2019

x + hlm

ISBN : 978-623-201-121-2

I. Judul II. Desi III. Tim FIM

Pustaka One

CV. Pustaka One Indonesia

pustakaone1@gmail.com

Telepon/WA : 0899-1111-900

Edukasi Gizi Buah dan Sayur

**Pada Anak Sekolah Dasar
dengan Metode Bercerita**

Desi, SKM, M.Gizi



SAMBUTAN

Direktur Poltekkes Kemenkes Pontianak

MENGENALKAN manfaat gizi penting bagi anak-anak agar mereka mengetahui kandungan yang terdapat dalam makanan. Memvariasikan beragam jenis makanan pada menu sarapan, makan siang, dan makan malam setiap harinya juga penting agar menjaga gizi seimbang anak. Kandungan makanan dengan gizi seimbang menjamin terpenuhinya kebutuhan tubuh anak dalam berkarya dan beraktivitas.

Pencegahan masalah gizi pada anak usia sekolah perlu dilakukan untuk menjaga anak tetap sehat, berprestasi di sekolah, dan menjadi agen perubahan perilaku sehat bagi keluarga dan masyarakat. Orangtua, guru, dan pengelola sekolah lainnya memiliki peran dalam pencegahan masalah gizi pada anak ini.

Dalam rangka menjadi institusi yang mampu bersaing ditingkat nasional maupun regional, direktur berupaya meningkatkan kualitas pendidikan di poltekkes Pontianak melalui Program meningkatkan kualitas pendidikan dan prestasi belajar peserta didik melalui penulisan buku-buku teks yang berhubungan dengan pengembangan mata kuliah.

Untuk itu saya menyambut baik terbitnya buku berjudul *Edukasi Gizi Buah Dan Sayur Pada Anak Sekolah Dasar Dengan Metode Bercerita* yang ditulis oleh Desi salah seorang pengajar di jurusan gizi poltekkes kemenkes Pontianak. Semoga langkah ini dapat memicu jurusan gizi untuk meningkatkan kualitas pendidikan mahasiswanya dengan salah satu melalui penulisan buku teks yang ditulis oleh staf pengajar di Jurusan Gizi.

Pontianak, Desember 2018

Direktur,

Didik Hariyadi, S.Gz, M.Si

SAMBUTAN

Ketua Jurusan Gizi Poltekkes Kemenkes Pontianak

BERBAGAI hal baru yang anak-anak kita pelajari pada jenjang Sekolah Dasar ini membuat mereka memiliki rasa ingin tahu yang begitu besar. Mencoba memberikan penjelasan sederhana atas pertanyaan-pertanyaan yang mereka ajukan merupakan hal yang sangat bijak untuk dilakukan. Pendampingan berupa komunikasi dan diskusi hangat antara anak-anak merupakan cara-cara yang positif untuk mengasah kemampuan berpikir mereka.

Konsumsi buah dan sayur anak memang berhubungan dengan tingkat pengetahuan dan motivasi orang tua. Anak-anak sangat tergantung pada orang tua dan guru dalam hal perilaku makan, termasuk memilih makanan kesukaan dan keinginan untuk mencoba makanan baru. Hal ini berarti orang tua dan guru memiliki peran yang sangat dominan dalam mendukung konsumsi buah dan sayur anak.

Hal ini menjadi modal besar untuk anak-anak kita tumbuh dan berkembang cemerlang di kemudian hari. Masa Sekolah Dasar juga merupakan masa yang krusial

untuk melakukan pembiasaan dan pembudayaan agar menciptakan perilaku positif anak yang menetap.

Akhir kata, semoga buku ini dapat menjadi salah satu pemantik inspirasi bagi teman-teman pengajar di jurusan gizi dalam mengantarkan peserta didik menjadi dirinya yang terbaik, tak padam semangat dalam terus belajar dan berkarya, serta berkontribusi bagi bangsa dan lingkungan sekitarnya.

Selamat membaca,

Pontianak, Desember 2018
Ketua Jurusan Gizi

Nopriantini, SP, M.Pd

KATA PENGANTAR

EDUKASI gizi menggunakan metode bercerita atau sering disebut sebagai bentuk *Entertainment Education* (EE). *Entertainment Education* merupakan salah satu metode peningkatan konsumsi buah dan sayur anak yang banyak dikembangkan saat ini. Metode ini selain diketahui secara efektif dapat meningkatkan pengetahuan dan kesukaan anak terhadap buah dan sayur, juga memungkinkan interaksi langsung antara orang tua atau guru dengan anak melalui kegiatan mendengar aktif cerita.

Penerapan *Entertainment Education* pada anak sekolah secara efektif dapat mempengaruhi pengetahuan, sikap, dan perilaku anak terhadap konsumsi buah dan sayur. *Education* memiliki arti pendidikan, sedangkan *Entertainment* memiliki arti hiburan. Dalam rangka memperkaya bahan bacaan bagi mahasiswa gizi, yang berkaitan dengan pendidikan gizi maka kami menyusun buku dengan judul *Edukasi Gizi Buah Dan Sayur Pada Anak Sekolah Dasar Dengan Metode Bercerita*.

Kami menyadari buku ini jauh dari sempurna baik dari segi substansi maupun susunan bahasanya. Untuk itu saran perbaikan sangat kami harapkan.

Ucapan terima kasih saya sampaikan kepada Direktur Poltekkes Kemenkes Pontianak bapak Didik Hariyadi, S.Gz, M.Si. Ketua Jurusan Gizi ibu Nopriantini, SP, M.Pd, dan teman-teman di Jurusan Gizi, yang telah memberikan kesempatan dan membantu dalam penulisan dan penyelesaian buku ini. Buku ini saya persembahkan buat Datok dan Nenek, Kakung dan Mbah uti, istriku Kristiana Yulianingsih, anak-anakku Firaas, Fawwaz dan Faalih. Akhirnya, penulis ucapkan terima kasih kepada penerbit buku Pustaka One yang berkenan menerbitkan buku ini.

Pontianak, Desember 2018

Penulis

DAFTAR ISI

Sambutan Direktur Poltekkes Kemenkes Pontianak...iv	
Sambutan Ketua Jurusan Gizi Poltekkes Kemenkes Pontianak.....vi	
Kata Pengantar.....viii	
Daftar Isi.....x	
BAB I. PENDAHULUAN.....1	
BAB II. ANAK USIA SEKOLAH DASAR.....6	
A. Pengertian Anak Usia Sekolah Dasar.....6	
B. Perkembangan Perilaku Motorik.....7	
C. Perkembangan Bahasa.....10	
D. Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Anak Dalam Berbahasa.....20	
E. Perkembangan Kognitif.....23	
F. Dinamika Perkembangan Kognitif Anak SD...26	
G. Perkembangan Sosial.....29	
H. Perilaku Sosial Anak Usia Sekolah Dasar.....30	
I. Faktor yang Mempengaruhi Perkembangan Sosial Anak.....33	
J. Pengaruh Perkembangan Sosial Terhadap Tingkah Laku.....37	

BAB III. Konsumsi Buah Dan Sayur.....	39
A. Pengertian Buah dan Sayur.....	39
B. Masalah Konsumsi Buah dan Sayur Pada Anak.....	42
C. Mengatasi Kesulitan Konsumsi Pada Anak.....	42
BAB IV. Pengetahuan Gizi.....	50
A. Pengertian Pengetahuan.....	50
B. Tingkat Pengetahuan.....	50
C. Faktor Yang mempengaruhi pengetahuan.....	51
D. Pentingnya Pengetahuan Gizi.....	54
BAB V. Pendidikan Gizi.....	55
A. Pengertian Pendidikan gizi.....	55
B. Tujuan Pendidikan Gizi.....	56
C. Pendidikan Gizi.....	58
BAB VI. Media.....	67
A. Pengertian Media.....	67
B. Alasan dan Manfaatkan Penggunaan Media...67	67
C. Klasifikasi Media.....	68
D. Prinsip Pemilihan Media.....	69
E. Faktor Yang Mempengaruhi Media.....	69
F. Pengembangan Rancangan Media.....	71

BAB VII. Bercerita.....	74
A. Pengertian Bercerita.....	74
B. Hakikat Bercerita.....	77
C. Tujuan Bercerita.....	78
D. Manfaat Bercerita.....	80
E. Fungsi Bercerita.....	81
F. Faktor-faktor Penunjang dan keefektifan dalam bercerita.....	84
G. Jenis-jenis cerita.....	90
H. Menentukan Jenis cerita.....	99
I. Faktor-faktor pokok bercerita.....	102
J. Cerita Buah dan Sayur.....	104
DAFTARPUSTAKA.....	141
PROFIL	152

BAB I

PENDAHULUAN

Character Building melalui kegiatan bercerita saat ini sudah jarang dilakukan, padahal dengan bercerita merupakan salah satu cara efektif untuk membentuk kepribadian anak menjadi generasi yang handal dimasa depan. Pada kondisi saat ini, kegiatan bercerita jarang dapat dilakukan oleh kebanyakan orang tua. Peran dan fungsinya sudah banyak tergantikan oleh berbagai media modern seperti tayangan televisi, radio, komputer, dan lain sebagainya lebih menarik perhatian daripada hiburan tradisional.

Pembelajaran dengan metode bercerita merupakan salah satu hal yang menarik untuk anak sekolah dasar, dimana di masa-masa itulah imajinasi anak masih segar, dan dapat dikembangkan. Sanchez (2009) mengungkapkan kekuatan utama strategi bercerita adalah menghubungkan rangsangan melalui penggambaran karakter. Dongeng memiliki potensi untuk memperkuat imajinasi, memanusiakan individu, meningkatkan empati dan pemahaman,

memperkuat nilai dan etika, dan merangsang proses pemikiran kritis/kreatif.

Untuk merubah perilaku seseorang adalah dengan memberi tambahan pengetahuan dan pemahaman. Dengan demikian orang tersebut mencapai tahap kesadarannya untuk merubah perilaku atas kemauannya sendiri. Perubahan perilaku yang didasarkan atas kemauan sendiri biasanya lebih menetap dan bertahan lama dibanding perubahan perilaku yang terjadi atas dasar desakan atau paksaan. Pada anak-anak, pemberian tambahan pengetahuan lebih mudah dilakukan lewat cerita daripada lewat nasehat langsung. Hal ini karena dunia anak adalah dunia bermain. Oleh karena itu untuk merubah pola makan anak yang salah dapat dilakukan dengan memberi edukasi gizi anak lewat cerita.

Masa anak sering disebut dengan istilah “*golden age*” atau masa emas. Pada masa ini hampir seluruh potensi anak mengalami masa peka untuk tumbuh dan berkembang secara cepat dan hebat. Perkembangan setiap anak tidak sama karena setiap individu memiliki perkembangan yang berbeda. Makanan yang bergizi dan seimbang serta stimulasi yang intensif sangat dibutuhkan untuk pertumbuhan dan perkembangan tersebut. Gizi merupakan zat makanan yang apabila dikonsumsi oleh seseorang dapat mendatangkan sehat. Seseorang dapat dikatakan sehat jika memiliki kesehatan baik secara fisik (organ tubuh) maupun mental (mental, emosional, sosial dan spiritual) (Soegeng Santoso, 2008).

Konsumsi buah dan sayur anak memang berhubungan

dengan tingkat pengetahuan dan motivasi orang tua. Anak-anak sangat tergantung pada orang tua dan guru dalam hal perilaku makan, termasuk memilih makanan kesukaan dan keinginan untuk mencoba makanan baru. Hal ini berarti orang tua dan guru memiliki peran yang sangat dominan dalam mendukung konsumsi buah dan sayur anak.

Faktor internal yang ada pada diri anak juga merupakan aspek yang tidak dapat dikesampingkan. Anak-anak memiliki faktor internal yang berupa kesukaan terhadap rasa manis. Faktor internal tersebut dapat dirubah dan dibentuk melalui konsumsi buah dan sayur yang berulang. Konsumsi buah dan sayur yang berulang dapat tercapai jika pengetahuan anak tentang pentingnya konsumsi buah dan sayur baik, buah dan sayur tersedia dan orang tua memiliki motivasi dan pengetahuan tentang pentingnya menyediakan buah dan sayur di rumah.

Edukasi gizi menggunakan metode bercerita atau sering disebut sebagai bentuk *Entertainment Education* (EE). *Entertainment Education* merupakan salah satu metode peningkatan konsumsi buah dan sayur anak yang banyak dikembangkan di Eropa. Metode ini selain diketahui secara efektif dapat meningkatkan pengetahuan dan kesukaan anak terhadap buah dan sayur, juga memungkinkan interaksi langsung antara orang tua atau guru dengan anak melalui kegiatan mendengar aktif cerita.

Soegeng Santoso dan Anne Lies Ranti (2014) menyatakan, “edukasi gizi atau pendidikan gizi merupakan suatu



bidang pengetahuan yang memungkinkan seseorang memilih dan mempertahankan pola makan berdasarkan prinsip-prinsip ilmu gizi”. Edukasi gizi perlu diberikan kepada anak untuk mengarah kepada pembiasaan dan cara makan yang lebih baik dan sebagai sarana mempengaruhi perilaku anak, sehingga dapat menerapkan pengetahuan gizi dalam kebiasaan makan sehari-hari.

Beberapa penelitian terkini menyebutkan bahwa penerapan *Entertainment Education* pada anak pra sekolah secara efektif dapat mempengaruhi pengetahuan, sikap, dan perilaku anak terhadap konsumsi buah dan sayur. *Education* memiliki arti pendidikan, sedangkan *Entertainment* memiliki arti hiburan. Jadi dapat ditarik kesimpulan bahwa *Entertainment Education* merupakan sebuah metode atau model pembelajaran yang digunakan dalam pendidikan yang dipadukan atau dikombinasikan dengan hiburan sehingga anak tidak merasa jenuh maupun bosan dalam mempelajari apa yang diajarkan oleh guru/pengajar. Dengan adanya *Entertainment Education* juga dapat membuat proses pembelajaran menjadi menyenangkan dan bisa meningkatkan minat anak.

Entertainment Education bisa diartikan sebagai proses pembelajaran yang didesain dengan memadukan antar muatan pendidikan dan hiburan secara harmonis, sehingga aktifitas pembelajaran berlangsung menyenangkan. Menurut Gisi Sari Bestari dan Adrian Pramono (2014), konsumsi buah dan sayur yang rendah masih merupakan

masalah utama pada perilaku makan anak yang paling sering ditemukan.

Menurut survei konsumsi buah dan sayur nasional pada tahun 2007 sampai 2015, ditemukan bahwa rata-rata konsumsi buah terus menurun dari 49 kkal/hari menjadi 30 kkal/hari dan 46 kkal/hari menjadi 38 kkal/hari untuk konsumsi sayur. Sedangkan asupan kalori dari sumber lemak dan minyak terus tinggi melebihi batas kecukupan gizi. Padahal asupan buah dan sayur yang cukup sangat penting terutama pada masa anak-anak.



BAB II

ANAK USIA SEKOLAH DASAR

A. Pengertian Anak Usia Sekolah

Anak usia sekolah adalah anak yang berusia antara 6-12 tahun. Seorang anak dikatakan memasuki tahap *middle childhood* ketika berada pada usia 5-10 tahun. Anak usia sekolah dapat dikategorikan dalam fase pra-remaja, yaitu anak yang berada pada usia 9-11 tahun untuk perempuan dan 10-12 tahun untuk laki-laki. Pada masa ini anak akan mengalami pertumbuhan dan perkembangan baik secara psikologis maupun kognitif (Brown, 2005).

Menurut Notoatmodjo (2003) anak usia sekolah dapat dibagi menjadi tiga kelompok, yaitu masa kelas rendah sekolah dasar, masa kelas tiga sekolah dasar, dan masa pueral. Masa kelas rendah sekolah dasar umumnya memiliki sifat kecenderungan untuk memuji diri sendiri, tunduk terhadap peraturan, senang membandingkan dirinya dengan anak lain, dan jika tidak mampu menyelesaikan suatu masalah maka hal tersebut akan dianggap menjadi tidak penting.

Masa kelas tiga sekolah dasar memiliki ciri-ciri mulai menyukai mata pelajaran tertentu, sangat realistis, ingin tahu dan belajar, mulai gemar membentuk teman sebaya, dan bermain bersama. Masa pueral memiliki sifat yang menonjol seperti sifat untuk berkuasa. Anak mulai mengakui otoritas orang tua dan guru sebagai sesuatu yang wajar. Ciri-ciri yang dimiliki oleh setiap anak akan mengalami perubahan seiring dengan bertambahnya usia mereka.

Pertumbuhan dan perkembangan yang dialami oleh anak pada fase ini baik secara biologis, kognitif, dan psikososial mencapai pacu tumbuh yang pesat meskipun dalam waktu yang terbatas (Departemen Gizi dan Kesehatan Masyarakat Universitas Indonesia, 2009). Hal serupa dikatakan oleh Almatsier, Soetardjo, & Soekarti (2011) pada masa ini anak akan mengalami pertumbuhan, perkembangan, peningkatan kemandirian, dan pematangan keterampilan motorik kasar dan halus.

B. Perkembangan Perilaku Motorik

MANUSIA pada dasarnya sudah dibekali kemampuan gerak, gerak merupakan bagian yang tidak dapat dipisahkan dari kehidupan manusia. Kemampuan gerak yang ada pada manusia sudah ada sejak manusia masih didalam kandungan dan berkembang terus sepanjang hayatnya. Untuk mendapatkan pola gerak yang kompleks dan harmonis, manusia harus belajar dan berlatih hingga mendapatkan gerakan yang luwes dan enak dipandang mata. Manusia

dikatakan terampil jika dapat melakukan gerakan yang baik, sesuai apa yang diinginkannya dan memperoleh hasil yang maksimal.

Perkembangan motorik adalah proses tumbuh kembang kemampuan gerak seorang anak. Pada dasarnya, perkembangan ini berkembang sejalan dengan kematangan saraf dan otot anak. Sehingga, setiap gerakan sesederhana apapun, adalah merupakan hasil pola interaksi yang kompleks dari berbagai bagian dan sistem dalam tubuh yang dikontrol oleh otak. Jadi dapat disimpulkan pula bahwa perkembangan motorik berarti perkembangan pengendalian gerakan jasmani melalui kegiatan pusat syaraf, urat syaraf dan otot yang terkoordinasi. Pengendalian tersebut berasal dari perkembangan refleksi dan kegiatan masa yang ada pada waktu lahir. Sebelum perkembangan itu terjadi anak akan tetap tidak berdaya.

Gerak (*motor*) merupakan suatu aktivitas yang sangat penting bagi manusia, karena dengan gerak (*motor*) manusia dapat meraih sesuatu yang menjadi harapannya. Menurut Sukintaka, bahwa kemampuan motorik merupakan kualitas hasil gerak individu dalam melakukan gerak, baik yang bukan gerak olahraga maupun gerak dalam olahraga atau kematangan penampilan keterampilan motorik. Semakin tinggi kemampuan motorik seseorang akan dimungkinkan daya kerjanya akan menjadi lebih tinggi, dan begitu sebaliknya. Oleh karena itu kemampuan gerak dapat dipandang sebagai dasar keberhasilan didalam melakukan

tugas keterampilan gerak.

Seandainya tidak ada gangguan fisik dan hambatan mental yang mengganggu perkembangan motorik, secara normal anak yang berumur 6 tahun akan siap menyesuaikan diri dengan tuntutan sekolah dan berperan serta dalam kegiatan bermain teman sebaya. Sebagian tugas perkembangan anak yang paling penting dalam masa prasekolah dan dalam tahun-tahun permulaan sekolah, terdiri atas perkembangan motorik yang didasarkan atas penggunaan kumpulan otot yang berbeda secara koordinasi. Jika tidak ada gangguan kepribadian yang menghambat, anak yang memiliki sifat yang sesuai dengan harapan masyarakat akan melakukan penyesuaian sosial dan pribadi yang baik. Sebaliknya dalam diri anak yang tidak dapat menyesuaikan diri dengan harapan masyarakat, akan berkembang perasaan tidak mampu yang akan melemahkan semangat mereka untuk mencoba mempelajari apa yang telah dipelajari oleh teman sebaya mereka.

Perkembangan motorik pada anak dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor, yaitu hereditas, faktor lingkungan, budaya, dan pemberian zat gizi yang sesuai dengan kebutuhan anak. Menurut Makmun pada masa usia sekolah anak memiliki ketertarikan terhadap permainan yang realistik dan melibatkan gerakan-gerakan yang lebih kompleks. Perkembangan motorik seperti keterampilan menulis, persiapan kerja, mengetik, menjahit, dan sebagainya mulai dikembangkan pada saat anak menginjak usia remaja.



C. Perkembangan Bahasa

BAHASA merupakan kemampuan untuk berkomunikasi dengan orang lain. Dalam pengertian ini, tercakup semua cara untuk berkomunikasi, dimana pikiran dan perasaan dinyatakan dalam bentuk lambang atau simbol untuk mengungkapkan sesuatu pengertian, seperti dengan menggunakan lisan, tulisan, isyarat, bilangan, lukisan, dan mimik muka. Bahasa adalah anugerah dari Allah SWT, yang dengannya manusia dapat mengenal atau memahami dirinya, sesama manusia, alam, dan penciptanya serta mampu memposisikan dirinya sebagai makhluk berbudaya dan mengembangkan dirinya.

Bahasa erat kaitannya dengan perkembangan berpikir individu. Perkembangan pikiran individu tampak dalam perkembangan bahasanya yaitu kemampuan membentuk pengertian, menyusun pendapat, dan menarik kesimpulan.

Perkembangan bahasa atau komunikasi pada anak merupakan salah satu aspek dari tahapan perkembangan anak yang seharusnya tidak luput juga dari perhatian para pendidik pada umumnya dan orang tua pada khususnya. Pemerolehan bahasa oleh anak-anak merupakan prestasi manusia yang paling hebat dan menakjubkan. Oleh sebab itulah masalah ini mendapat perhatian besar. Pemerolehan bahasa telah ditelaah secara intensif sejak lama. Pada saat itu kita telah mempelajari banyak hal mengenai bagaimana anak-anak berbicara, mengerti, dan menggunakan bahasa,

tetapi sangat sedikit hal yang kita ketahui mengenai proses actual perkembangan bahasa.

Perkembangan bahasa anak pada usia enam sampai dua belas merupakan sesuatu yang kompleks. Artinya banyak faktor yang turut berpengaruh dan saling terjalin dalam berlangsungnya proses perkembangan anak. Baik unsur-unsur bawaan maupun unsur-unsur pengalaman yang diperoleh dalam berinteraksi dengan lingkungan yang saling memberikan kontribusi tertentu terhadap arah dan laju perkembangan anak tersebut.

Pada tahap usia sekolah anak telah mampu berkomunikasi dengan orang lain dan memiliki keterampilan membaca. Pada anak usia 6-8 tahun anak memiliki ketertarikan untuk membaca dan mendengar dongeng fantasi. Sementara itu, anak usia 10-12 tahun mulai menyukai cerita yang bersifat kritis (Makmun, 1996). Perbedaan usia pada anak mampu mempengaruhi ketertarikan mereka terhadap bahan bacaan yang dipilih.

Dengan meluasnya cakrawala sosial anak-anak, anak menemukan bahwa berbicara merupakan sarana penting untuk memperoleh tempat di dalam kelompok. Hal ini membuat dorongan yang kuat untuk berbicara dengan baik. Anak juga mendapatkan bahwa bentuk-bentuk komunikasi yang sederhana seperti menangis dan gerak isyarat, secara sosial tidak diterima. Hal ini menambah dorongan untuk memperbaiki kemampuannya berbicara. Yang paling penting, anak mengetahui bahwa inti komunikasi adalah bahwa



ia mampu mengerti apa yang dikatakan orang lain. Kalau anak tidak mengerti apa yang dikatakan orang lain, tidak saja bahwa ia tidak dapat berkomunikasi, tetapi juga lebih parah lagi ia cenderung mengatakan sesuatu yang sama sekali tidak berhubungan dengan apa yang dibicarakan oleh teman-teman sehingga ia tidak diterima dalam kelompok.

Belajar bahasa yang sebenarnya baru dilakukan oleh anak berusia 6-7 tahun, disaat anak mulai bersekolah. Jadi, perkembangan bahasa adalah meningkatnya kemampuan penguasaan alat berkomunikasi, baik alat komunikasi dengan cara lisan, tertulis, maupun menggunakan tanda-tanda isyarat. Mampu dan menguasai alat komunikasi di sini diartikan sebagai upaya seseorang untuk dapat memahami dan dipahami oleh orang lain.

Periode prasekolah merupakan waktu untuk mempelajari aturan tata bahasa transformasional (*transformational grammar*) yang memungkinkan mereka mengubah kalimat deklaratif menjadi kalimat dengan jenis lain seperti kalimat tanya, negasi, imperative, anak kalimat atau kalimat majemuk. Ketika memasuki sekolah, anak mempelajari banyak aturan sintaksis dari bahasa mereka dan dapat menghasilkan berbagai variasi pesan seperti layaknya orang dewasa. Bahasa anak pada usia ini juga bertambah majemuk karena mereka lebih tertarik dengan makna dan hubungan kontras atau lawan kata. Anak prasekolah juga mulai memahami berbagai pelajaran pragmatic seperti menyesuaikan pesan mereka dengan kemampuan penden-

gar dalam memahami sesuatu jika mereka ingin dimengerti. Kemampuan untuk menghasilkan pesan verbal, mengenali pesan yang tidak jelas tersebut (referential communication skill) telah berkembang baik, meskipun mereka masih baru dapat mendeteksi pesan yang tidak informative dan baru belajar untuk menanyakan klarifikasi.

Usia sekolah dasar merupakan masa berkembang pesatnya kemampuan mengenal dan menguasai perbendaharaan kata (vocabulary). Pada awal masa ini, anak sudah menguasai sekitar 25.000 kata, dan pada masa akhir (usia 11-12 tahun) telah dapat menguasai sekitar 50.000 kata. Dengan dikuasainya keterampilan membaca dan berkomunikasi dengan orang lain, anak sudah gemar membaca atau mendengarkan cerita yang bersifat kritis (tentang perjalanan/petualangan, riwayat para pahlawan, dsb). Pada masa ini tingkat berpikir anak sudah lebih maju, dia banyak menanyakan soal waktu dan sebab akibat. Oleh sebab itu, kata tanya yang dipergunakannya pun semula hanya “apa”, sekarang sudah diikuti dengan pertanyaan: “dimana”, “dari mana”, “ke mana”, “mengapa”, dan “bagaimana”.

Di sekolah diberikan pelajaran bahasa yang dengan sengaja menambah perbendaharaan katanya, mengajar menyusun struktur kalimat, pribahasa, kesusastraan dan keterampilan mengarang. Dengan dibekali pelajaran bahasa ini, diharapkan peserta didik dapat menguasai dan mempergunakannya sebagai alat untuk:

1. Berkomunikasi dengan orang lain.



2. Menyatakan isi hatinya (perasaannya),
3. Memahami keterampilan mengolah informasi yang diterimanya,
4. Berpikir (menyatakan gagasan atau pendapat),
5. Mengembangkan kepribadiannya, seperti menyatakan sikap dan keyakinannya. (perasaannya).

Masa kanak-kanak sampai awal masa remaja merupakan periode untuk memperhalus bahasa (*linguistic refinement*). Anak mempelajari pengecualian khusus dalam aturan tata bahasa dan mulai memahami struktur sintatikal yang paling majemuk. Perbendaharaan bahasa menjadi lebih meningkat. Anak memiliki pengetahuan tentang morfem yang menyusun kata-kata (*morphological knowledge*). Selain itu, anak juga mengembangkan kemampuan untuk berpikir tentang bahasa dan memberikan komentar dengan kata sebutan yang merupakan *predictor* yang baik dalam prestasi membaca.

Keterampilan komunikasi referensial meningkat sejalan dengan semakin berhati-hatinya mereka untuk mengklarifikasi pesan yang tidak informatif yang mereka keluarkan atau mereka terima. Kesempatan untuk berkomunikasi dengan saudara yang lebih muda atau teman sebaya memiliki kontribusi terhadap perkembangan keterampilan berkomunikasi.

Pengucapan

Kesalahan dalam pengucapan kata-kata lebih sedikit

pada usia ini daripada sebelumnya. Sebuah kata baru mungkin ketika pertama kali digunakan, diucapkan dengan tidak tepat, tetapi setelah beberapa kali mendengar pengucapan yang benar, anak sudah mampu mengucapkannya secara benar. Namun tidak sedemikian halnya pada anak dari kelompok sosial yang lebih rendah yang di rumah lebih banyak mendengar kata-kata salah ucap daripada anak dari lingkungan rumah yang lebih baik, apalagi anak dari lingkungan rumah yang berbahasa dua.

a. Pembentukan Kalimat

Anak usia enam tahun harus sudah menguasai hampir semua jenis struktur kalimat. Dari 6 sampai 9 atau 10 tahun, panjang kalimat akan bertambah. Kalimat panjang biasanya tidak teratur dan terpotong-potong. Berangsur-angsur setelah usia 9 anak mulai menggunakan kalimat yang lebih singkat dan lebih padat.

b. Kemajuan dalam Pengertian

Dengan meningkatnya minat dalam keanggotaan kelompok maka meningkat pula minat untuk berkomunikasi dengan anggota-anggota kelompok. Anak segera mengetahui bahwa komunikasi yang bermakna tidak dapat dicapai kecuali ia mengerti arti dari apa yang dikatakan oleh orang-orang lain kepadanya. Ini menimbulkan dorongan untuk meningkatkan pengertiannya.

Peningkatan dalam pengertian juga dibantu oleh pela-



tihan konsentrasi di sekolah. Anak segera mengetahui bahwa ia harus menaruh perhatian terhadap setiap kejadian di kelas-apa yang dikatakan oleh guru-guru dan teman-teman kalau ingin mengerti semua pelajaran dengan baik. Di beberapa sekolah, kegagalan berkonsentrasi di hukum dengan tidak boleh pulang seusai sekolah atau mengerjakan pekerjaan tambahan.

Seperti halnya dengan anak yang lebih muda, konsentrasi ditingkatkan dengan mendengarkan radio dan melihat televisi dan hal ini selanjutnya meningkatkan pengertian. Di samping itu anak yang lebih besar tidak ragu-ragu bertanya tentang kata, ungkapan, bahkan kalimat yang kurang berarti bagi dirinya.

Mungkin bantuan yang paling penting untuk meningkatkan pengertian adalah peralihan yang biasanya terjadi dari pembicaraan egosentris ke pembicaraan sosial. Selama anak berbicara mengenai diri sendiri, ia selalu berpikir tentang diri sendiri. Ini menghambat pemberian perhatian terhadap apa yang dikatakan orang lain. Di lain pihak bilamana pembicaraan menjadi lebih sosial maka ada dorongan yang lebih besar untuk memperhatikan apa yang dikatakan orang lain sehingga pengertiansangat meningkat.

c. Isi Pembicaraan

Saat anak mengalihkan pembicaraan egosentris kepada pembicaraan yang bersifat sosial tidak sepenuhnya bergantung pada usia tetapi juga bergantung pada kepribadi-

an, banyaknya kontak sosial, kepuasan yang diperoleh dari kontak sosial dan besarnya kelompok kepada siapa ia berbicara. Semakin besar kelompok, dengan kondisi-kondisi lain yang sama, semakin sosiallah sifat pembicaraan. Juga, kalau anak bersama teman-temannya, pembicaraan umumnya tidak terlampau egosentris dibandingkan bila ia berada bersama orang-orang dewasa. Banyak orang dewasa mendorong pembicaraan egosentris pada anak-anak, sedangkan teman-temannya selain tidak mendorong juga tidak menghiraukan anak yang tetap berbicara tentang dirinya sendiri.

Anak dapat berbicara mengenai apa saja, tetapi pokok pembicaraan yang digemari bila bercakap-cakap dengan teman-temannya menjadi pengalamannya sendiri, rumah dan keluarga, permainan, olahraga, film, acara televisi, aktivitas kelompok, seks, organ seks dan fungsi-fungsinya, dan tentang keberanian teman sebaya yang mengakibatkan kecelakaan. Bila anak bersama orang dewasa, biasanya orang dewasa yang menentukan pokok pembicaraan.

Kalau anak berbicara tentang dirinya sendiri, biasanya terjadi dalam bentuk bualan. Anak membual tentang segala hal yang berhubungan dengan diri sendiri seperti kehebatannya dalam keterampilan dan prestasi. Anak tidak terlampau banyak membual mengenai apa yang dimiliki seperti apa yang sering dilakukan oleh anak yang lebih muda. Biasanya, membual sangat umum dilakukan oleh anak antara usia 9 dan 12 tahun, terutama oleh anak laki-laki.

Anak-anak juga sering mengkritik dan menertawakan



orang. Kritik dapat disampaikan secara terbuka dan juga diam-diam. Kritik terhadap orang dewasa biasanya diungkapkan dalam bentuk usulan atau keluhan, seperti “mengapa anda tidak melakukannya begini?” atau anda tidak memperbolrhnkan aku melakukan hal-hal yang dilakukan oleh teman-teman lain.” Kritik terhadap anak lain sering kali dalam bentuk memaki, menggoda atau memberi komentar-komentar yang merendahkan.

Berapa banyak peningkatan dalam isi pembicaraan dan dalam cara mengungkapkan apa yang ingin dikatakan tidak sepenuhnya bergantung pada kecerdasan, tetapi juga pada tingkat sosialisasi. Anak yang populer mempunyai keinginan yang kuat untuk memperbaiki mutu pembicaraan. Dari pengalaman pribadi, anak belajar bahwa kata-kata dapat menyakitkan hati dan bahwa anak yang populer adalah anak-anak yang pembicaraannya menambah kegembiraan dalam hubungan dengan teman-teman sebaya.

d. Banyak Bicara

Tahap mengobrol, yang merupakan ciri dari awal masa kanak-kanak, berangsur-angsur digantikan oleh pembicaraan yang lebih terkendali dan lebih terseleksi. Anak tidak lagi berbicara sekedar untuk bicara tanpa memperdulikan apakah ada yang memperhatikan. Sekarang anak menggunakan pembicaraan sebagai bentuk komunikasi, bukan sebagai bentuk latihan verbal.

Dengan berjalannya periode akhir masa kanak-kanak,

banyaknya bicara makin lama makin berkurang. Mula-mula ketika anak masuk sekolah, ia masih sering melakukan obrolah tanpa arti yang banyak di lakukan pada tahun-tahun pra sekolah. Namun, anak segera mengetahui bahwa hal ini tidak lagi diperbolehkan-anak hanya boleh berbicara kalau diizinkan oleh guru.

Di dalam kelompok teman-teman sebaya, anak yang lebih besar juga menemukan bahwa berbicara terus-menerus dapat mengganggu teman-teman dan merupakan cara yang tepat untuk kehilangan teman. Di samping itu anak menemukan bahwa teman-teman juga ingin memperoleh kesempatan untuk berbicara dan tidak menyukai anak yang menguasai pembicaraan.

Beberapa anak bicara tidak sebanyak yang diinginkan karena dicemooh oleh teman-teman berhubung “ucapan-ucapan yang lucu,” karena berbahasa dua atau karena isi pembicaraan bersifat tidak sosial sehingga dimarahi teman-teman. Anak yang lain menemukan bahwa kalau ia mencoba menguasai pembicaraan maka hal ini akan menyebabkan penolakan sosial sehingga mereka mengekang keinginan untuk berbicara.

Sepanjang tahun-tahun akhir masa kanak-kanak, anak perempuan berbicara lebih banyak daripada anak laki-laki, dan anak dari kelompok sosial ekonomi yang lebih rendah. Anak laki-laki mengetahui bahwa terlalu banyak bicara kurang sesuai dengan peran seks laki-laki sedangkan anak dari kelompok sosial ekonomi lebih rendah takut ditertawakan



karena mutu pembicaraannya buruk.

Secara normal, menjelang berakhirnya masa kanak-kanak, anak-anak semakin sedikit berbicara. Ini bukan disebabkan anak takut dikritik atau dicemooh melainkan merupakan sebagian dari sindroma menarik diri yang merupakan ciri dari masa puber.

D. Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Anak Dalam Berbahasa

Pengaruh lingkungan yang berbeda antara keluarga, masyarakat, dan sekolah dalam pengembangan bahasa, akan menyebabkan perbedaan antara anak satu dengan yang lain. Hal ini ditunjukkan oleh pemilihan dan penggunaan kosa kata sesuai dengan tingkat sosial keluarganya. Keluarga dari masyarakat lapisan berpendidikan rendah atau buta huruf, akan banyak menggunakan bahasa pasar, bahasa sembarangan, dengan istilah yang “kasar”. Masyarakat terdidik yang pada umumnya memiliki status sosial yang lebih baik, akan menggunakan istilah-istilah yang lebih efektif, dan umumnya anak-anak remajanya juga berbahasa secara lebih baik.

Perkembangan bahasa dipengaruhi oleh faktor-faktor kesehatan, inteligensi, status sosial ekonomi, jenis kelamin, dan hubungan keluarga.

1. *Faktor Kesehatan.*

Kesehatan merupakan faktor yang sangat mempengaruhi perkembangan bahasa anak, terutama pada awal kehidupannya. Apabila pada usia dua tahun pertama, anak mengalami sakit terus-menerus, maka anak tersebut cenderung akan mengalami kelambatan atau kesulitan dalam perkembangan bahasanya. Oleh karena itu, untuk memelihara perkembangan bahasa anak secara normal, orang tua perlu memperhatikan kondisi kesehatan anak. Upaya yang dapat ditempuh adalah dengan cara memberikan ASI, makanan yang bergizi, memelihara kebersihan tubuh anak atau secara regular memeriksakan anak ke dokter atau ke puskesmas.

2. *Inteligensi.*

Perkembangan bahasa anak dapat dilihat dari tingkat inteligensinya. Anak yang perkembangan bahasanya cepat, pada umumnya mempunyai inteligensi normal. Namun begitu, tidak semua anak yang mengalami kelambatan perkembangan bahasanya pada usia awal, dikategorikan sebagai anak yang bodoh.

3. *Status Sosial Ekonomi Keluarga.*

Beberapa studi tentang hubungan antara perkembangan bahasa dengan status sosial ekonomi keluarga menunjukkan bahwa anak yang berasal dari keluarga miskin mengalami kelambatan dalam perkembangan bahasanya dibandingkan



dengan anak yang berasal dari keluarga yang lebih baik. Kondisi ini terjadi mungkin disebabkan oleh perbedaan kecerdasan atau kesempatan belajar (keluarga miskin diduga kurang memperhatikan perkembangan bahasa anaknya), atau kedua-duanya.

4. Jenis Kelamin.

Pada tahun pertama usia anak, tidak ada perbedaan dalam vokalisasi antara pria dengan wanita. Namun mulai usia 2 tahun, anak wanita menunjukkan perkembangan yang lebih cepat dari anak pria.

5. Hubungan Keluarga.

Hubungan ini dimaknai sebagai proses pengalaman berinteraksi dan berkomunikasi dengan lingkungan keluarga, terutama dengan orang tua yang mengajar, melatih dan memberikan contoh berbahasa kepada anak. Hubungan yang sehat antara orang tua dengan anak (penuh perhatian dan kasih sayang dari orang tuanya) memfasilitasi perkembangan bahasa anak, sedangkan hubungan yang tidak sehat mengakibatkan anak akan mengalami kesulitan atau kelambatan dalam perkembangan bahasanya. Hubungan yang tidak sehat itu berupa sikap orangtua yang keras/kasar, kurang kasing sayang, atau kurang perhatian untuk memberikan latihan dan contoh dalam berbahasa yang baik kepada anak, maka perkembangan bahasa anak cenderung akan mengalami stagnasi atau kelainan, seperti: gagap da-

lam berbicara, tidak jelas dalam mengungkapkan kata-kata, merasa takut untuk mengungkapkan pendapat, dan berkata yang kasar atau tidak sopan.

E. Perkembangan Kognitif

Aspek kognitif anak Sekolah Dasar merupakan salah satu aspek psikologis yang sangat perlu dipahami dan dihayati oleh seorang pendidik. Pemahaman dan penghayatan ini dipandang penting sebab hakikatnya pembelajaran yang diselenggarakan pendidik harus disesuaikan dengan tingkat perkembangan kognitif anak. Bahkan dalam pandangan Piaget (1969) dalam Paul Suparno 2003, pembelajaran yang tidak sesuai dengan perkembangan kognitif anak memiliki konsekuensi negatif bagi perkembangan aspek psikologis lainnya. Misalnya, pembelajaran yang materinya jauh diatas jangkauan kemampuan kognitif anak dapat menimbulkan lemahnya motivasi belajar dan sangat mungkin merusak struktur kognitif mereka.

Perkembangan kognitif berfokus pada keterampilan berpikir, termasuk belajar, pemecahan masalah,rasional, dan mengingat.Perkembangan keterampilan kognitif berhubungan secara langsung dengan perkembangan keterampilan lainnya, termasuk komunikasi, motorik, sosial, emosi, dan keterampilan adaptif.

Perkembangan kognitif memberikan batasan kembali tentang kecerdasan, pengetahuan dan hubungan anak didik dengan lingkungannya. Kecerdasan merupakan proses



yang berkesinambungan yang membentuk struktur yang diperlukan dalam interaksi terus menerus dengan lingkungan. Struktur yang dibentuk oleh kecerdasan, pengetahuan sangat subjektif waktu masih bayi dan masa kanak – kanak awal dan menjadi objektif dalam masa dewasa awal.

Perkembangan fungsi dan perilaku kognitif dapat dibedakan menjadi dua, yaitu secara kualitatif dan kuantitatif. Menurut Loree (1970) dalam Makmun (1996) perkembangan tersebut dapat dideskripsikan sebagai berikut :

1. Perkembangan kognitif secara kualitatif

Laju perkembangan intelegensi seseorang akan melaju pesat sampai pada masa remaja awal kemudian perlahan perkembangan tersebut akan menurun.

2. Perkembangan kognitif secara kuantitatif

Menurut Piaget (1961) anak usia sekolah mulai memasuki tahap *Concrete Operational Period*, yaitu anak pada usia 7-12 tahun (Makmun, 1996). Tiga kemampuan yang dimiliki oleh anak pada tahap ini adalah kemampuan mengklasifikasikan angka-angka dan bilangan, mengonservasi pengetahuan tertentu, dan mengoperasikan kaidah-kaidah logika walaupun masih terikat dengan objek yang bersifat konkret.

Menurut Piaget dan Berliner (1975) dalam Gunarsa (2006) perkembangan kognitif yang dialami anak bukan hanya berasal dari lingkungannya saja, bukan pula oleh kematangan yang dialami oleh anak, akan tetapi

berasal dari interaksi yang terjadi antara kedua faktor tersebut. Perkembangan kognitif yang dialami oleh anak memiliki empat aspek, yaitu kematangan, pengalaman, transmisi sosial, dan ekuilibراسi.

- a. Kematangan merupakan pengembangan dari susunan syaraf. Misalnya kemampuan anak dalam mendengar, hal tersebut dipengaruhi oleh kematangan susunan syaraf yang bersangkutan.
- b. lingkungan dan sekitarnya. Pengalaman yang dialami oleh anak dapat mempengaruhi pikiran anak dalam menemukan solusi dari permasalahan yang mereka hadapi. Jika pada usia sebelumnya anak-anak hanya terpaku pada sudut pandang mereka sendiri (egosentris), sedangkan pada tahap konkret-operasional ini anak telah mampu melihat dari sudut pandang yang berbeda Behrman *et al.* (2004).
- c. Transmisi sosial merupakan pengaruh yang diterima selama interaksi dengan lingkungan sosial.
- d. Ekuilibراسi merupakan kemampuan mengatur, mempertahankan keseimbangan, dan menyesuaikan dengan lingkungannya.



F. Dinamika Perkembangan Kognitif Anak SD

Menurut Piaget, dinamika perkembangan kognitif individu mengikuti dua proses, yaitu proses asimilasi dan akomodasi. Asimilasi adalah proses kognitif dimana seseorang mengintegrasikan persepsi, konsep, atau pengalaman baru ke dalam struktur kognitif yang sudah ada dalam pikirannya. Struktur kognitif yang dimaksud adalah segala pengalaman individu yang membentuk pola-pola kognitif tertentu. Jadi struktur kognitif sesungguhnya merupakan kumpulan dari pengalaman dalam kognisi individu.

Sedangkan menurut Piaget, proses asimilasi dan akomodasi terus berlangsung pada diri seseorang. Dalam perkembangan kognitif, diperlukan keseimbangan antara kedua proses ini. Keseimbangan itu disebut ekuilibrium yakni pengaturan diri secara mekanis yang perlu untuk mengatur keseimbangan proses asimilasi dan akomodasi.

Pentingnya asimilasi dan akomodasi pada diri individu adalah agar individu mampu beradaptasi dengan lingkungan dimana ia berada. Dalam beradaptasi dengan lingkungan, ada kalanya individu cukup mengintegrasikan realitas luar dengan struktur kognitifnya yang sudah ada, tetapi ada kalanya ia mesti mengubah struktur kognitif yang sudah ada atau bahkan membuat struktur kognitif baru.

1. Karakteristik Kognitif Periode Operasional Konkret Pada Anak Sekolah Dasar

Umumnya anak usia sd berada pada periode operasional konkret. Periode ini dicirikan pemikiran yang reversibel, mulai mengkonserpasi pemikiran tertentu, adaptasi gambaran yang menyeluruh, melihat suatu objek dari berbagai suatu pandang, mampu melakukan seriasi, dan berfikir kausalitas.

a. Operasi berfikir reversibel anak usia SD

Pada anak usia sd sudah mulai berkembang kemampuan berfikir logis, yakni berfikir yang menggunakan operasi-operasi logis tertentu. Operasi yang mereka gunakan bersifat *refeslibel* artinya dapat dipahami dalam dua arah. Cara berfikir ini sangat tampak dalam logika matematika sepertipada penjumlahan, pengurangan, dan persamaan. Misalnya, bila $A+B=C$ maka $A=C-B$ atau $B=C-A$. Anak usia sd (7-12 tahun) sudah mampu memahami logika matematika seperti ini dan logika ini selalu menganut unsur kekekalan (konservasi). Oleh sebab itu, menurut piaget ciri utama periode oprasional konkret adalah transportasi reversibel dan sistem kekekalan.

Dengan berfikir reversibel, anak mampu berfikir logis yang dapat digunakan dalam memecahkan masalah yang di hadapinya. Tetapi pemikiran logis itu masih terlihat apa-apa yang kelihatannya nyata. Artinya, dalam mengoprasikan



logika berfikirnya masih perlu dibantu oleh benda nyata atau dibawa keprilaku nyata. Misalnya, jika guru sd kelas I ingin mengajarkan penjumlahan $2+4=6$, maka guru sebaiknya menunjukkan suatu benda (seperti potongan lidi) dua dan empat buah lalu digabungkan dan dihitung satu persatu. Yang perlu diperhatikan dalam pembelajaran penjumlahan seperti ini adalah jangan sampai menjumlahkan dua hal yang berbeda. Misalnya, $2+4=6$ tetpi guru memperlihatkan dua potong sapu lidi dan empat pensil. Meski pembelajaran penjumlahan ini menggunakan benda konkret, pembelajaran ini keliru sebab potongan lidi dan pensil merupakan dua hal berbeda. Kedua benda tersebut tidak dapat dijumlahkan.

b. Sistem kekekalan (konservasi) pemikiran pada anak usia SD

Hasil penelitian piaget menunjukkan bahwa ada 6 perkembangan kekekalan pada anak periode operasional konkret. Pertama, kekekalan bilangan yang muncul pada usia 5-6 tahun. Kedua, kekekalan subtensi yang muncul pada usia sekitar 7-8 tahun. Ketiga, kekekalan panjang yang berkembang sekitar usia 7-8 tahun. Keempat, kekekalan luas yang umumnya berkembang bersamaan dengan berkembangnya kekekalan panjang. Kelima, kekekalan berat yang umumnya berkembang pada usia 9-10 tahun. Keenam, kekekalan volume yang umumnya berkembang pada usia 11/12 tahun.

G. Perkembangan Sosial

Perkembangan sosial pada anak-anak Sekolah Dasar mengalami perluasan hubungan, selain dengan keluarga, mereka juga memulai suatu hubungan atau ikatan baru dengan teman sebayanya sehingga ruang gerak sosialnya semakin luas. Kemampuan bersosialisasi pada anak harus terus diasah karena kemampuan bersosialisasi pada anak akan membuat anak memiliki banyak relasi sehingga anak dapat meniti kesuksesannya. Banyaknya teman membuat anak tidak mudah stress karena anak dapat lebih leluasa untuk bercerita. Bersosialisasi pada dasarnya merupakan proses penyesuaian diri terhadap lingkungan kehidupan sosial.

Sosialisasi merupakan suatu proses dimana seseorang dapat belajar berinteraksi dengan orang lain dan lingkungannya. Pada usia sekolah anak mulai mengetahui dan mengambil alih perannya dalam keluarga, sekolah, dan masyarakat. Anak akan lebih senang menghabiskan waktu di luar rumah. Oleh karena itu, anak mudah terpengaruh oleh lingkungan eksternal karena pada masa ini hubungan pertemanan dengan rekan sebaya menjadi bagian yang penting bagi anak. Berbagai pengaruh dari luar memegang peranan penting dalam mempengaruhi kehidupan anak di segala aspek (S.D. Gunarsa & Y.S.D. Gunarsa, 1991; Brown, 2005).

Kebutuhan berinteraksi dengan orang lain telah dirasakan sejak usia enam bulan, disaat itu mereka telah mampu mengenal manusia lain, terutama ibu dan anggota kelu-

arganya. Anak mulai mampu membedakan arti senyum dan perilaku sosial lain, seperti marah (tidak senang mendengar suara keras) dan kasih sayang.

Sosialisasi itu sebagai proses belajar yang membimbing anak ke arah perkembangan kepribadian sosial sehingga dapat menjadi anggota masyarakat yang bertanggung jawab dan efektif. Hubungan sosial mulai dari tingkat sederhana dan terbatas, yang didasari oleh kebutuhan yang sederhana. Semakin dewasa dan bertambah umur, kebutuhan manusia menjadi kompleks dan dengan demikian tingkat hubungan sosial juga berkembang amat kompleks (Sueann Robinson Ambron dalam Budiamin dkk, 2000).

H. Perilaku Sosial Anak Usia Sekolah Dasar

Sebagai konsekuensi dari fase perkembangan, anak usia Sekolah Dasar memiliki karakteristik khusus dalam berperilaku yang direalisasikan dalam bentuk tindakan-tindakan tertentu. Samsu Yusuf dalam Budiamin dkk (2006), mengidentifikasi sebagai berikut:

1. Pembangkangan (*negativisme*)

Bentuk tingkah laku melawan. Tingkah laku ini terjadi sebagai reaksi terhadap penerapan disiplin atau tuntutan orang tua atau lingkungan yang tidak sesuai dengan kehendak anak. Sikap orang tua terhadap anak seyogyanya tidak memandang pertanda mereka anak yang nakal, keras kepala, tolol atau sebutan negatif lainnya, sebaiknya orang tua mau memahami sebagai proses

perkembangan anak dari sikap “dependent” (ketergantungan) menuju kearah “independent” (bersikap mandiri).

2. Agresi (*agression*)

Yaitu perilaku menyerang balik secara fisik (nonverbal) maupun kata-kata (verbal). Agresi merupakan salah bentuk reaksi terhadap rasa frustrasi (rasa kecewa karena tidak terpenuhi kebutuhan atau keinginannya). Biasanya bentuk ini diwujudkan dengan menyerang seperti ; mencubit, menggigit, menendang dan lain sebagainya. Sebaiknya orang tua berusaha mereduksi, mengurangi agresifitas anak dengan cara mengalihkan perhatian atau keinginan anak. Jika orang tua menghukum anak yang agresif maka egretifitas anak akan semakin memingkat.

3. Berselisih/bertengkar (*quarreling*)

Sikap ini terjadi jika anak merasa tersinggung atau terganggu oleh sikap atau perilaku anak lain, seperti diganggu pada saat mengerjakan sesuatu atau direbut mainannya.

4. Menggoda (*teasing*)

Menggoda merupakan bentuk lain dari sikap agresif, menggoda merupakan serangan mental terhadap orang lain dalam bentuk verbal (kata-kata ejekan atau cemoohan) yang menimbulkan marah pada orang yang digodanya.



5. Persaingan (*Rivaly*)

Yaitu keinginan untuk melebihi orang lain dan selalu didorong oleh orang lain. Sikap persaingan mulai terlihat pada usia 4 tahun, yaitu persaingan untuk prestise (merasa ingin menjadi lebih dari orang lain) dan pada usia 6 tahun, semangat bersaing ini berkembang dengan baik.

6. Kerja sama (*cooperation*)

Yaitu sikap mau bekerja sama dengan orang lain. Anak yang berusia dua atau tiga tahun belum berkembang sikap bekerja samanya, mereka masih kuat sikap “self-centered”-nya. Mulai usia tiga tahun akhir atau empat tahun, anak sudah mulai menampakkan sikap kerja samanya. Pada usia enam atau tujuh tahun sikap ini berkembang dengan baik.

7. Tingkah laku berkuasa (*ascendant behavior*)

Yaitu tingkah laku untuk menguasai situasi sosial, mendominasi atau bersikap “*business*”. Wujud dari sikap ini adalah ; memaksa, meminta, menyuruh, mengancam dan sebagainya.

8. Mementingkan diri sendiri (*selfishness*)

Yaitu sikap egosentris dalam memenuhi *interest* atau keinginannya. Anak ingin selalu dipenuhi keinginannya dan apabila ditolak, maka dia protes dengan menangis, menjerit atau marah-marah.

9. Simpati (*Sympathy*)

Yaitu sikap emosional yang mendorong individu untuk

menaruh perhatian terhadap orang lain mau mendekati atau bekerjasama dengan dirinya.

I. Faktor yang Mempengaruhi Perkembangan Sosial Anak

Menurut Sunarto dan Hartono (2006) mengatakan bahwa perkembangan sosial manusia dipengaruhi oleh beberapa faktor, yaitu:

1. Keluarga

Keluarga merupakan lingkungan pertama yang memberikan pengaruh terhadap beberapa aspek perkembangan anak, termasuk perkembangan sosialnya. Kondisi dan tata cara kehidupan keluarga merupakan lingkungan yang kondusif bagi sosialisasi anak. Di dalam keluarga berlaku norma-norma kehidupan keluarga, dan dengan demikian pada dasarnya keluarga merekayasa perilaku kehidupan budaya anak.

Proses pendidikan yang bertujuan mengembangkan kepribadian anak lebih banyak ditentukan oleh keluarga. Pola pergaulan dan bagaimana norma dalam menempatkan diri terhadap lingkungan yang lebih luas ditetapkan dan diarahkan oleh keluarga.

2. Kematangan

Bersosialisasi memerlukan kematangan fisik dan psikis. Untuk mampu mempertimbangkan dalam pros-



es sosial, memberi dan menerima pendapat orang lain, memerlukan kematangan intelektual dan emosional. Di samping itu, kemampuan berbahasa ikut pula menentukan.

Dengan demikian, untuk mampu bersosialisasi dengan baik diperlukan kematangan fisik sehingga setiap orang fisiknya telah mampu menjalankan fungsinya dengan baik.

3. Status Sosial Ekonomi

Kehidupan sosial banyak dipengaruhi oleh kondisi atau status kehidupan sosial keluarga dalam lingkungan masyarakat. Masyarakat akan memandang anak, bukan sebagai anak yang independen, akan tetapi akan dipandang dalam konteksnya yang utuh dalam keluarga anak itu. “ia anak siapa”. Secara tidak langsung dalam pergaulan sosial anak, masyarakat dan kelompoknya dan memperhitungkan norma yang berlaku di dalam keluarganya.

Dari pihak anak itu sendiri, perilakunya akan banyak memperhatikan kondisi normatif yang telah ditanamkan oleh keluarganya. Sehubungan dengan itu, dalam kehidupan sosial anak akan senantiasa “menjaga” status sosial dan ekonomi keluarganya. Dalam hal tertentu, maksud “menjaga status sosial keluarganya” itu mengakibatkan menempatkan dirinya dalam pergaulan sosial yang tidak tepat. Hal ini dapat berakibat lebih

jauh, yaitu anak menjadi “terisolasi” dari kelompoknya. Akibat lain mereka akan membentuk kelompok elit dengan normanya sendiri.

4. Pendidikan

Pendidikan merupakan proses sosialisasi anak yang terarah. Hakikat pendidikan sebagai proses pengoperasian ilmu yang normatif, akan memberikan warna kehidupan sosial anak di dalam masyarakat dan kehidupan mereka di masa yang akan datang. Pendidikan dalam arti luas harus diartikan bahwa perkembangan anak dipengaruhi oleh kehidupan keluarga, masyarakat, dan kelembagaan. Penanaman norma perilaku yang benar secara sengaja diberikan kepada peserta didik yang belajar di kelembagaan pendidikan (sekolah).

Peserta didik bukan saja dikenalkan kepada norma-norma lingkungan dekat, tetapi dikenalkan kepada norma kehidupan bangsa (nasional) dan norma kehidupan antarbangsa. Etik pergaulan membentuk perilaku kehidupan bermasyarakat dan bernegara.

5. Kapasitas Mental, Emosi, dan Intelegensi

Kemampuan berpikir banyak mempengaruhi banyak hal, seperti kemampuan belajar, memecahkan masalah, dan berbahasa. Anak yang berkemampuan intelektual tinggi akan berkemampuan berbahasa secara baik. Oleh karena itu kemampuan intelektual tinggi, kemampuan berbahasa baik, dan pengendalian emosional se-



cara seimbang sangat menentukan keberhasilan dalam perkembangan sosial anak.

Sikap saling pengertian dan kemampuan memahami orang lain merupakan modal utama dalam kehidupan sosial dan hal ini akan dengan mudah dicapai oleh remaja yang berkemampuan intelektual tinggi.

Pada kasus tertentu seorang jenius atau superior sukar untuk bergaul dengan kelompok sebaya, karena pemahaman mereka telah setingkat dengan kelompok umur yang lebih tinggi. Sebaliknya kelompok umur yang lebih tinggi (dewasa) tepat “menganggap” dan “memperlakukan” mereka sebagai anak-anak.

Selain kelima faktor yang telah disebutkan ada pula faktor lingkungan luar keluarga. Pengalaman sosial awal diluar rumah melengkapi pengalaman didalam rumah dan merupakan penentu yang penting bagi sikap sosial dan pola perilaku anak. Sedangkan menurut Elizabeth B. Hurlock (1978) menambahkan faktor-faktor yang mempengaruhi perkembangan sosial anak, yaitu faktor pengalaman awal yang diterima anak. Pengalaman social awal sangat menentukan perilaku kepribadian selanjutnya.

Sekolah juga mempunyai pengaruh yang sangat penting bagi perkembangan sikap sosial anak, karena selama masa pertengahan dan akhir anak-anak, Anak-anak menghabiskan waktu bertahun-tahun di sekolah sebagai anggota suatu masyarakat kecil yang harus mengerjakan sejumlah

tugas dan mengikuti sejumlah aturan yang menegaskan dan membatasi perilaku, perasaan dan sikap mereka di sekolah, guru membimbing perkembangan kemampuan sikap, dan hubungan sosial yang wajar pada peserta didiknya. Hubungan sosial yang sehat dalam sekolah dan kelas seyogyanya diprogram, dikreasikan, dan dipelihara bersama-sama dalam belajar, bermain dan berkompetisi sehat. Sekolah mengupayakan layanan bimbingan kepada peserta didik. Bimbingan selain untuk belajar adalah untuk penyesuaian diri ke dalam lingkungan atau juga penyerasian terhadap lingkungannya. Kepada siswa diajarkan tentang disiplin dan aturan melalui keteraturan atau *conformity* yang disiratkan dalam tiap pelajaran.

J. Pengaruh Perkembangan Sosial Terhadap Tingkah Laku

Dalam perkembangan sosial anak, mereka dapat memikirkan dirinya dan orang lain. Pemikiran itu terwujud dalam refleksi diri, yang sering mengarah kepenilaian diri dan kritik dari hasil pergaulannya dengan orang lain. Hasil pemikiran dirinya tidak akan diketahui oleh orang lain, bahkan sering ada yang menyembunyikannya atau merahasiakannya.

Pikiran anak sering dipengaruhi oleh ide-ide dari teori-teori yang menyebabkan sikap kritis terhadap situasi dan orang lain, termasuk kepada orang tuanya. Kemampuan abstraksi anak sering menimbulkan kemampuan



mempersalahkan kenyataan dan peristiwa-peristiwa dengan keadaan bagaimana yang semestinya menurut alam pikirannya.

Di samping itu pengaruh egoisentris sering terlihat, diantaranya berupa:

1. Cita-cita dan idealism yang baik, terlalu menitik beratkan pikiran sendiri, tanpa memikirkan akibat labih jauh dan tanpa memperhitungkan kesulitan praktis yang mungkin menyebabkan tidak berhasilnya menyelesaikan persoalan.
2. Kemampuan berfikir dengan pendapat sendiri, belum disertai pendapat orang lain daalm penilaiannya. Melalui banyak pengalaman dan penghayatan kenyataan serta dalam menghadapi pendapat orang lain, maka sikap ego semakin berkurang dan diakhir masa remaja sudah sangat kecil rasa egonya sehingga mereka dapat bergaul dengan baik (Sunarto dan Hartono, 2006).

BAB III

KONSUMSI BUAH DAN SAYUR

A. Pengertian Konsumsi Buah dan Sayur

Konsumsi makanan oleh masyarakat atau oleh keluarga bergantung pada jumlah dan jenis pangan yang dibeli, pemasaran, distribusi dalam keluarga, dan kebiasaan makan secara perorangan (Sunita Almatsier, 2013). Untuk menjamin kebutuhan gizi anak usia dini dengan mutu gizi yang baik, maka makanan yang biasa dikonsumsi anak usia dini harus mengandung zat tenaga, zat pembangunan, dan zat pengaturan. Oleh karena itu sangat dianjurkan untuk memberi makanan yang beraneka ragam, diantaranya sumber tenaga seperti sereal, sumber protein seperti bahan pangan hewani dan kacang-kacangan serta sumber zat pengatur misalnya sayuran dan buah-buahan.

Juliani (2014) menyatakan, “Sayur adalah bagian dari tumbuhan yang dapat berupa daun-daun, polongan-polongan dan sebagainya dapat dimasak”. Sayur sangat dibutuhkan tubuh dimana komponen dari sayuran itu saling membutuhkan satu sama lainnya. Perilaku makan sehat merupakan perilaku mengkonsumsi beberapa variasi



kelompok makanan yang direkomendasikan yaitu karbohidrat, buah dan sayur, protein, lemak, berlaku secara universal, Ogen (dalam Juliani, 2014). Konsumsi makanan yang bergizi setiap hari berperan besar untuk kehidupan anak. Untuk memenuhi dengan baik dan cukup, ternyata ada beberapa masalah yang berkaitan dengan konsumsi zat gizi untuk anak. Seorang anak juga dapat mengalami defisiensi zat gizi yang berakibat pada berbagai aspek fisik maupun mental.

Buah dan sayur merupakan kelompok bahan makanan dari bahan nabati (tumbuh-tumbuhan). Buah adalah bagian dari tanaman yang strukturnya mengelilingi biji dimana struktur tersebut berasal dari indung telur atau sebagai *fundamen* (bagian) dari bunga itu sendiri. Sedangkan sayur adalah bahan makanan yang berasal dari tumbuhan. Bagian tumbuhan yang dapat dibuat sayur antara lain daun (sebagian besar sayur adalah daun), batang (wortel adalah umbi batang), bunga (jantung pisang), buah muda (labu), sehingga dapat dikatakan bahwa semua bagian tumbuhan dapat dijadikan bahan makanan sayur.

1. Penggolongan Buah

Menurut Astawan (2008), berdasarkan ketersediaan di pasar, buah-buahan dapat dibedakan menjadi:

- a. Buah bersifat musiman seperti durian, mangga, rambutan dan lain-lain.
- b. Buah tidak musiman seperti pisang, nanas, alpukat,

papaya, semangka dan lain-lain.

Sedangkan berdasarkan prioritas pengembangan, Astawan (2008) membagi buah-buahan menjadi:

- 1) Buah prioritas nasional yang meliputi jeruk, mangga, rambutan, durian dan pisang.
- 2) Buah prioritas daerah yang meliputi manggis, duku, leci, langsung, lengkeng, salak dan markisa.

2. Penggolongan Sayur

Menurut Astawan (2008), berdasarkan bagian tanaman yang dapat dimakan, sayuran dibedakan menjadi:

- a. Sayuran daun seperti kangkung, sawi, katuk dan bayam.
- b. Sayuran bunga seperti brokoli dan kembang kol.
- c. Sayuran buah seperti terong, cabe, ketimun dan tomat.
- d. Sayuran biji muda seperti asparagus dan rebung.
- e. Sayuran akar seperti wortel dan lobak.
- f. Sayuran umbi seperti kentang dan bawang.



1. Masalah Konsumsi Buah dan Sayur pada Anak

Masalah konsumsi pada anak pada umumnya adalah masalah kesulitan makan. Hal ini penting diperhatikan karena dapat menghambat tumbuh kembang optimal pada anak. Kesulitan makan adalah ketidak mampuan untuk makan dan menolak makanan tertentu. Tujuan memberi makan pada anak adalah untuk memenuhi kebutuhan gizi yang cukup dalam kelangsungan hidupnya, pemulihan kesehatan sesudah sakit, untuk aktifitas, pertumbuhan dan perkembangan. Dengan memberikan makan, maka anak juga dididik agar dapat menerima, menyukai, memilih konsumsi makanan yang baik serta menentukan jumlah konsumsi yang cukup dan bermutu.

Mereka juga masih sukar diberikan pengertian tentang makanan di samping kemampuan menerima berbagai jenis makanan juga masih terbatas. Dikaitkan dengan kesehatan, maka pada usia ini anak amat rentan terhadap berbagai penyakit infeksi terutama apabila kondisinya kurang gizi. Salah satu kesulitan makan anak adalah psikologik.

2. Upaya Mengatasi Kesulitan Konsumsi Buah dan Sayur Pada Anak

Makanan merupakan salah satu aspek terpenting di dalam tumbuh kembang anak-anak. Dengan konsumsi makanan yang baik dan bergizi, maka akan sangat memberikan pengaruh bagi perkembangan dalam dan luar. Untuk memenuhi

kebutuhan gizinya melalui makanan sebenarnya yang tinggal dilakukan adalah menyeimbangkan konsumsi makanan yang bergizi dan tidak terlalu banyak diberikan konsumsi makanan yang kurang sehat.

Dalam istilah sehari-hari mungkin anda seringkali gizi seimbang, yang didalamnya terdapat panduan hidangan yang tepat untuk anda coba sajikan. Secara teori mungkin terdengar mudah untuk dilaksanakan, namun pada praktiknya sendiri pemberian konsumsi berbagai jenis hidangan tersebut tidaklah mudah, terlebih anak-anak seringkali pilih-pilih makanan dan seringkali tidak tertarik dengan konsumsi makanan, khususnya sayuran serta buah-buahan, padahal dalam sayuran dan buah-buahan nilai gizi dan vitamin yang terkandung di dalamnya sungguh besar, selain itu hampir dipastikan tidak ada efek samping yang bisa terjadi apabila anda mengkonsumsi buah serta sayuran ini secara normal.

Konsumsi buah atau sayur seringkali menjadi permasalahan umum pada anak-anak, biasanya ketidaksukaan mereka terhadap hidangan buah dan sayur ini berakar dari rasa yang menurut mereka kurang sedap, selain itu beberapa buah dan sayur juga dikenal memiliki bau yang cukup tajam dan berpotensi membuat orang jadi malas untuk mengkonsumsinya, apalagi anak-anak yang cukup rewel ketika urusan makan. Permasalahan dengan konsumsi buah serta sayur ini tidak jarang membuat banyak orang tua merasa pusing dibuatnya. Mereka tetap merasa kesulitan



untuk mengajak dan membujuk anak-anaknya mengkonsumsi makanan sehat satu ini, mungkin anda juga termasuk di dalam salahsatu yang kesulitan mengajak anda mengkonsumsi buah dan sayuran.

Membuat Anak Anda Senang Mengkonsumsi Sayur Berangkat dari banyaknya permasalahan mengenai konsumsi sayur dan buah-buahan, khususnya pada anak-anak, maka diperlukan trik-trik untuk mulai memperkenalkan hidangan ini kepada mereka dan tujuan akhirnya membuat mereka menyenagi hidangan-hidangan dengan bahan dasar sayur. Dengan membiarkan anak-anak tidak menyukai hidangan sehat, yakni sayur dan buah tentunya bisa menjadi sebuah kerugian besar bagi anak anda, sebab ia membatasi diri untuk mendapatkan nutrisi yang bagus dari hidangan yang sederhana dan banyak tersedia di sekitarnya.

Oleh karena beberapa cara sederhana yang mungkin bisa gunakan untuk membujuk dan mulai mengajak anak mencintai hidangan sedap, yaitu sayur dan buah. Berikut cara membuat anak suka makan sayur:

a. Perkenalkan Aneka Sayur dan Buah Secara Bertahap.

Ada baiknya segera mungkin memperkenalkan hidangan buah dan sayur ini kepada anak, bahkan dari saat mereka mulai boleh dan bisa mengkonsumsi makanan seperti sayur dan buah. Dengan demikian lidah anak akan mulai terbiasa dengan konsumsi baik buah maupun sayur tersebut, selain rasanya mereka juga akan familiar dengan baun-

ya dan tidak menganggap hal tersebut sebagai sesuatu yang harus dihindari. Dari proses pengenalan ini yang perlu diperhatikan adalah prosesnya. Cobalah untuk secara bertahap memperkenalkan jenis-jenis buah tersebut kepada anak anda, apalagi mengingat jika Indonesia sendiri termasuk ke dalam negara yang memiliki jenis serta varian sayur mayur dan juga buah-buahan. Perkenalan secara bertahap ini juga penting agar anak terbiasa. Jangan lupa juga memperkenalkan kelebihan-kelebihan yang bisa ia dapatkan dengan mengonsumsi sayuran.

b. Sajikan Dalam Bentuk yang Menarik.

Cara ini mungkin terdengar sangat klise, namun hal ini benar adanya. Salah satu hal yang mendorong kita ber-nafsu terhadap hidangan yang kita makan adalah karena bentuknya yang menggugah selera serta menarik untuk disantap. Hal tersebut juga berlaku dengan teknis penyajian dari sayuran dan juga buah. Bagi ibu yang mulai ingin memperkenalkan si kecil dengan sayur dan buah, cobalah untuk menghidangkannya dengan bentuk yang menarik serta mereka sukai, sehingga dengan demikian minat mereka untuk setidaknya mencoba mencicipi hidangan tersebut bisa muncul. Bisa membuatnya berbentuk bak superhero favoritnya atau benda favoritnya. Juga bisa membuat hidangan sayur dan buah tersebut salam berbagai sajian dan memadukannya dengan bahan makanan lain apalagi kesukaanya. Meskipun demikian sesekali berikan buah-buahan



tersebut dalam bentuk yang asli tanpa diolah dan dicampur dengan hidangan lainnya, sehingga mereka bisa lebih mengenal rasanya secara lebih utuh.

c. Sediakan Selalu Buah dan Sayuran.

Salah satu cara yang juga mungkin terdengar klise adalah selalu menyediakan sayuran atau buah di rumah anda. Perlu diketahui jika visual yang diterima anak menjadi penting perannya di dalam membentuk rasa suka. Selain itu sengan terbiasanya mereka mengkonsumsi buah-buahan serta sayur di rumah, potensi mereka akan terbiasa dan menyukai sayur bias bertambah besar. akan terasa percuma jika anda dengan bersemangat mengajak anak-anak menyukai sayur dan buah namun jarang sekali mereka bisa mencicipinya di rumah.

d. Libatkan Secara Langsung Dalam proses Mengenal Sayur dan Buah.

Akan sangat menyenangkan bagi si anak apabila mereka turut terlibat dalam proses mencari sayur dan buah hingga pengolahannya menjadi sajian. Ajak mereka untuk terlebih dahulu mencari buah-buahan, baik di toko buah atau di kebun kemudian berikan kebebasan mereka untuk memilih buah mana yang menarik dan ingin mereka coba konsumsi, sehingga anda hanya bertugas memberi tahu bagaimana nutrisi dan keuntungan jika anak mengkonsumsinya. Setelah proses pencarian bahan sayur dan buah anda

juga bisa turut melibatkan mereka dalam proses pembuatan hidangan atau masak dengan bahan-bahan tersebut.

e. Tekun dan Sabar.

Pada prakteknya kembali lagi sebagai orang tua yang ingin mengajarkan anaknya untuk menyukai hidangan-hidangan yang sehat. Perjuangan untuk memperkenalkan hidangan tersebut tidak selalu berjalan mulus, sehingga diperlukan waktu dan cara yang tidak memiliki ukuran pasti. Terkadang ada yang membutuhkan 1 sampai 2 kali perkenalan bisa langsung menyukai dan menikmati hidangan sayur dan buah, namun ada juga yang perlu diperkenalkan hingga belasan kali dan puluhan kesempatan untuk kemudian membuat mereka suka dengan sayuran ataupun buah-buahan, sehingga kunci utamanya ialah terus tekun memperkenalkan sayuran dan buah dan tetaplah bersabar, karena jika sudah saatnya nanti anak anda bisa menyukai hidangan yang dikenal sarat dengan berbagai kebaikan untuk tubuh.

f. Kurangi Memberikan Makanan Kemasan.

Bagi ibu yang seringkali memberikan banyak makanan kemasan yang kurang baik bagi kesehatan sebaiknya dikurangi dan digantikan dengan buah atau sayuran. Mungkin di awalnya akan terasa cukup sulit, namun yang perlu diperhatikan adalah porsi. Di awal ibu bisa memberikan dengan porsi yang sedikit, perlahan seiring dengan waktu



anda bisa menambahkannya perlahan hingga ia terbiasa dan bisa menyukai hidangan dari sayuran dan buah-buahan. Demikianlah cara yang bisa anda tempuh untuk memperkenalkan anak anda dengan sayuran dan buah-buahan. Dengan cara tersebut diharapkan anak-anak mau mengkonsumsi buah-buahan dan sayur, bahkan lebih jauh dari itu menyukai dan menggemari beragam hidangan sayur dan buah karena memiliki beragam manfaat yang besar.

Akibat dari kesulitan makan jelas akan berpengaruh terhadap keadaan gizi seorang anak. Karena itu diusahakan upaya untuk mengatasi kesulitan makan. Soegeng Santoso dan Anne Lies Ranti (2004) mengidentifikasi secara garis besar dan ada dua upaya yang dapat dilakukan, yaitu: Upaya dietik dan Upaya psikologik.

3. Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Konsumsi Buah dan Sayur

Menurut Lastariwati dan Ratnaningsih (2006) menyatakan bahwa konsumsi makanan dan minuman dipengaruhi oleh 2 faktor utama yaitu :

1. Faktor intrinsik yang terdiri dari: umur dan jenis kelamin.
2. Faktor ekstrinsik yang terdiri dari: tingkat ekonomi, pekerjaan, pendidikan, pengalaman, iklan, lingkungan sosial dan kebudayaan. Perilaku konsumsi dan pemilihan makanan pada seseorang sangat kompleks dan

dipengaruhi oleh berbagai interaksi faktor. Beberapa faktor diatas merupakan faktor yang diduga berhubungan dengan perilaku konsumsi buah dan sayur di Indonesia.



BAB IV

PENGETAHUAN GIZI

A. Pengertian Pengetahuan

Pengetahuan dapat diartikan sebagai konsep yang terdapat dalam pikiran manusia yang diperoleh dengan menggunakan panca indera yang dimilikinya, Notoatmodjo (2010) mengatakan bahwa pengetahuan seseorang sebagian besar dipengaruhi oleh indera pengelihatannya dan indera pendengarannya. Pengetahuan gizi sendiri dapat diartikan sebagai pemahaman masyarakat dalam memilih bahan makanan yang sehat sesuai fungsinya bagi tubuh dan dapat dinilai berdasarkan jawaban responden terhadap pertanyaan yang diberikan sesuai kuesioner yang diajukan (Suwondo, 1975 *dalam* Purwanti, 2010).

B. Tingkat Pengetahuan

Pengetahuan yang dimiliki oleh setiap orang mengenai sesuatu termasuk pengetahuan gizi memiliki tingkatan yang berbeda. Menurut Notoatmodjo (2010) ada enam tingkat pengetahuan, yaitu tahu, memahami, aplikasi, analisis, sintesis, dan evaluasi.

1. Tahu artinya dapat mengingat kembali materi yang telah dipelajari atau didapatkan sebelumnya.
2. Memahami dapat diartikan sebagai kemampuan untuk menginterpretasikan sesuatu secara benar dan mampu menjelaskan objek yang diketahuinya.
3. Aplikasi merupakan kemampuan yang dapat digunakan untuk mengaplikasikan materi yang telah dipelajari dalam kehidupan nyata.
4. Analisis adalah kemampuan untuk menjelaskan dan menjabarkan sesuatu secara terstruktur sehingga terdapat kaitan satu sama lain.
5. Sintesis dapat diartikan sebagai kemampuan untuk menyusun atau melakukan inovasi terhadap sesuatu yang telah ada sebelumnya.
6. Evaluasi merupakan kemampuan untuk melakukan penilaian terhadap sesuatu baik dengan kriteria yang dimilikinya maupun kriteria yang telah ada sebelumnya.

C. Faktor yang Mempengaruhi Pengetahuan

Pengetahuan muncul pada saat seseorang menggunakan akal budinya untuk dapat mengenali kejadian atau benda tertentu yang belum pernah dirasakan atau dilihat sebelumnya. Menurut Notoatmodjo (2003) pengetahuan dipengaruhi oleh faktor internal dan eksternal, yaitu :



1. Intelegensi

Inelegensi merupakan kemampuan yang dimiliki anak sejak lahir, hal ini memungkinkan anak dapat melakukan sesuatu sesuai dengan caranya sendiri. Kemampuan intelegensi ini akan mempengaruhi kecepatan seseorang dalam memecahkan masalah yang dihadapinya.

2. Pendidikan

Pendidikan merupakan upaya yang dilakukan untuk memberikan pengetahuan kepada sasaran (individu, kelompok, dan masyarakat) melalui proses belajar sehingga mereka dapat melakukan apa yang diharapkan oleh pelaku pendidik. Notoatmodjo (2003) mengatakan bahwa pendidikan meliputi tiga unsur, yaitu *input* merupakan meliputi sasaran pendidikan (individu, kelompok, dan masyarakat) dan pendidik (pelaku pendidikan); proses merupakan upaya yang dilakukan untuk mempengaruhi seseorang; dan *output* merupakan hasil yang diharapkan, yaitu peningkatan pengetahuan. Oleh karena itu, tingkat pengetahuan seseorang sangat dipengaruhi oleh tingkat pendidikannya.

3. Informasi atau Media Massa

Pengetahuan atau informasi dapat diperoleh melalui pendidikan formal maupun non-formal yang dapat memberikan pengaruh atau peningkatan terhadap

pengetahuan seseorang. Media massa dapat digunakan untuk mempermudah menyampaikan pesan terhadap sasaran. Media yang biasa digunakan untuk memberikan informasi dan pesan-pesan kepada seseorang dapat berupa media cetak meliputi *booklet*, *leaflet*, majalah surat kabar, dan lain-lain sedangkan media elektronik meliputi televisi, video, slide, dan film, serta *billboard*.

4. Sosial Budaya dan Ekonomi

Kebiasaan atau tradisi yang melekat dalam diri seseorang dapat mempengaruhi pola pikir seseorang. Selain itu, tingkat ekonomi seseorang akan berperan dalam menentukan tersedianya fasilitas yang diperlukan untuk mendukung kegiatan yang akan dilakukan guna meningkatkan pengetahuan.

5. Lingkungan

Lingkungan merupakan segala sesuatu yang terdapat disekitar individu, lingkungan ini meliputi lingkungan fisik, biologis, maupun lingkungan sosial. Lingkungan memegang peranan penting dalam mempengaruhi pengetahuan yang dimiliki seseorang.

6. Pengalaman

Pengetahuan yang dimiliki oleh seseorang menurut Notoatmodjo (2003) juga dapat diperoleh dari pengalaman yang dialaminya sendiri maupun pengalaman orang lain. Pengalaman merupakan cara seseo-



rang untuk mengulang kembali pengetahuan yang telah diperolehnya pada saat memecahkan masalah yang dihadapinya di masa lalu.

7. Usia

Pengetahuan seseorang juga dipengaruhi oleh usia seseorang. Daya tangkap dan pola pikir seseorang akan semakin berkembang seiring dengan bertambahnya usia.

D. Pentingnya Pengetahuan Gizi

Pengetahuan gizi penting untuk dimiliki dan diterapkan oleh setiap orang dalam kehidupannya. Menurut Suharjo (1996) beberapa hal yang menyebabkan pengetahuan gizi penting untuk dimiliki setiap orang, yaitu a) kesehatan dan kesejahteraan dipengaruhi oleh konsumsi zat gizi yang cukup, b) setiap orang hanya akan merasa cukup jika makanan yang mereka konsumsi mampu menyediakan zat gizi yang diperlukan untuk pemeliharaan, perkembangan optimal, dan penyediaan energi, dan c) pengetahuan gizi membuat orang untuk belajar dalam menggunakan dan memilih makanan yang lebih baik untuk kesejahteraannya. Tingkat pengetahuan gizi seseorang turut mempengaruhi pemilihan bahan makanan yang dikonsumsinya. Seseorang yang memiliki pengetahuan gizi yang baik dapat menjauhkannya dari pemilihan bahan makanan yang tidak tepat.

BAB V

PENDIDIKAN GIZI

A. Pengertian Pendidikan

Pendidikan menurut Dinas Pendidikan dan Kebudayaan (2003) diartikan sebagai usaha sadar dan terencana untuk mewujudkan suasana belajar dan proses pembelajaran agar peserta didik secara aktif dapat mengembangkan kemampuan dan keterampilan yang diperlukan oleh dirinya dan masyarakat. Menurut Anderson (1994) pendidikan gizi merupakan suatu proses yang dilakukan untuk membantu seseorang dalam mengambil keputusan mengenai apa yang mereka makan dengan menerapkan pengetahuan gizi yang dimilikinya terkait dengan diet dan kesehatan.

Menurut Contento (2007), pendidikan gizi adalah kombinasi dari pendidikan strategi, disertai dengan dukungan lingkungan yang dirancang untuk memfasilitasi pemilihan pangan dan perilaku makan untuk mencapai derajat kesehatan yang baik. Pendidikan gizi disampaikan melalui beberapa cara, dan dapat dilakukan di beberapa tempat. Menurut Contento (2007), model pengetahuan-sikap-praktik (*Knowledge Attitude Behavior/KAB* model) merupa-



kan pendekatan yang umum digunakan dalam pendidikan gizi. Model ini meyakini bahwa segera setelah masyarakat memperoleh pengetahuan akan segera merubah sikap, dan perubahan sikap pada gilirannya akan merubah praktik. Dijelaskan lebih lanjut bahwa pendidikan gizi berperan dalam memberi informasi baru tentang gizi/kesehatan dengan asumsi bahwa informasi tersebut akan merubah sikap dan pada gilirannya akan merubah praktik (Dwiriani *et al.* 2011). Contento (2011) menyatakan bahwa tujuan pendidikan gizi adalah menyediakan informasi gizi pada audiens dalam rangka meningkatkan pengetahuan, mengubah sikap, dan perilaku.

B. Tujuan Pendidikan Gizi

Pengenalan pendidikan gizi di sekolah berarti memberikan materi gizi secara formal dalam kurikulum pendidikan. Upaya ini dilakukan untuk menambah pengetahuan anak yang dapat menjadi dasar pembinaan kebiasaan makannya. Menurut Suhardjo (1996) tujuan umum pendidikan gizi yang dilakukan di sekolah, yaitu meningkatkan kesehatan dan perkembangan fisik anak, menanamkan kebiasaan dan cara-cara makan yang baik, mengembangkan pengetahuan dan sikap tentang peranan makanan yang bergizi bagi kesehatan anak, dan membantu anak agar dapat memperoleh pengetahuan dan keterampilan mengenai produksi, pengolahan, pengawetan, penyimpanan, dan pemilihan pangan

terkait dengan konsumsi pangan dan gizi.

Soegeng Santoso (2008) menyatakan, “edukasi gizi merupakan suatu bidang pengetahuan yang memungkinkan seseorang memilih dan mempertahankan pola makan berdasarkan prinsip-prinsip ilmu gizi”. Perlu ditambahkan bahwa harus diperhatikan aplikasi praktis atau pelaksanaan dengan pengertian makanan yang bergizi, biaya makan, dan pengolahan serta sikap, kepercayaan, faktor kebudayaan dan emosi yang ada pada seseorang berkaitan dengan makanan. Pendidikan gizi ini perlu untuk orang yang sehat serta sakit, anak sekolah, remaja, dewasa maupun manusia usia lanjut. Dari tujuan pendidikan gizi tersebut, dapat diambil kesimpulan bahwa anak pada dasarnya perlu diberikan pengetahuan, mempraktekkannya dan dibina sikapnya mengenai makan dan makanan yang baik.

Pendidikan gizi bertujuan untuk mendorong seseorang agar dapat memperbaiki perilaku mereka dan mampu menerapkan pemahaman mengenai pengolahan, persiapan, dan distribusi makanan. Pendidikan gizi tidak akan berhasil jika tidak diikuti dengan perubahan kebiasaan dan sikap seseorang (Cameron, 1983).

Menurut Joanne (2012) pendidikan gizi mempunyai tujuan jangka pendek dan tujuan jangka panjang. Tujuan jangka pendek meliputi: 1) Mendapatkan pengetahuan tentang jenis dan manfaat zat gizi dalam berbagai jenis pangan; 2) Membangun kerangka konsep tentang prinsip-prinsip gizi dan aplikasi dari prinsip tersebut; 3) Merespon penge-



tahuan gizi dalam sikap yang baik; dan 4) Mempraktikkan pengetahuan dan sikap gizi yang didapatkan. Tujuan jangka panjang meliputi: 1) Menggunakan kerangka konsep gizi untuk mengatur perubahan pola makan dan dapat membedakan beberapa anjuran diet; 2) Mencari dan mau menerima pengetahuan tentang gizi; dan 3) Memilih dan mengonsumsi pangan yang sehat serta dapat menjaga kesehatan, kesejahteraan dan produktivitas.

C. Pendidikan Gizi

Edukasi atau pendidikan gizi merupakan suatu bidang pengetahuan yang memungkinkan seseorang memilih dan mempertahankan pola makan berdasarkan prinsip-prinsip ilmu gizi (Soegeng Santoso dan Anne Lies Ranti, 2004: 142). Dari pernyataan di atas dapat disimpulkan bahwa edukasi atau pendidikan gizi yaitu suatu potensi yang dimiliki seseorang dalam memilih zat makanan yang akan dikonsumsi. Dengan adanya pendidikan gizi, seorang individu dapat memahami zat gizi pada makanan yang telah dikonsumsinya.

Gizi merupakan salah satu aspek yang sangat penting dalam pertumbuhan dan perkembangan anak usia dini. Pemenuhan gizi cukup pada anak usia dini dapat mempengaruhi perkembangan mental, termasuk kecerdasan anak. Kesehatan dan gizi anak sangatlah penting untuk diperhatikan sejak dari kandungan hingga lahir. Hal ini dikarenakan, kesehatan dan gizi sangat mempengaruhi pertum-

bahan dan perkembangan anak. Anak yang mendapatkan gizi yang seimbang serta makanan yang sehat, akan tumbuh menjadi manusia yang berkualitas, begitu pula sebaliknya. Edukasi gizi perlu diberikan kepada anak untuk mengarahkan kepada pembiasaan dan cara makan yang lebih baik. Maksudnya adalah sebagai sarana mempengaruhi perilaku anak, sehingga dapat menerapkan pengetahuan gizi dalam kebiasaan makan sehari-hari. Soegeng Santoso dan Anne Lies Ranti (2004) menyatakan bahwa, “kebiasaan makan seseorang adalah hasil dari pengalamannya masa lampau”. Sebagian besar kebiasaan makan ditentukan oleh kebiasaan makannya sewaktu kanak-kanak, selebihnya adalah pengaruh antara lain pendidikan, media masa, bacaan, pengalaman dalam bermasyarakat di lain tempat. Kebiasaan makan ini berasal dari pengalaman seorang anak karena diberikan makan oleh ibu atau anggota keluarganya. Kebiasaan makan ini berkembang menjadi sikap, perasaan suka maupun rasa puas terhadap makanan tertentu. Terjadinya interaksi sosial dan emosional menimbulkan perilaku makan orang tersebut.

D. Pendekatan Edukasi Gizi

Soegeng Santoso (2008) menyatakan bahwa edukasi gizi dilakukan dalam lingkup makro dan mikro. Makro yaitu masyarakat luas, sedangkan mikro adalah keluarga atau kelompok anggota masyarakat. Pendekatan juga dapat dibagi atas pendekatan individu dan pendekatan kelompok.

Untuk pendidikan gizi disekolah dilakukan pendekatan kelompok, tapi juga memperhatikan kondisi individu yang memiliki keadaan yang berbeda sehingga memerlukan perhatian khusus. Pemberian pengetahuan dapat dilakukan guru melalui pengajaran di sekolah, yaitu melalui materi pengajaran yang sesuai untuk anak sekolah. Santoso dan Anne Lies Ranti (2004) menyatakan, pembinaan sikap adalah dengan memberikan pengertian yang jelas, dapat diterima anak, dan memiliki nilai bagi anak sehingga anak dapat menerima perubahan atau pengetahuan dari guru.

Pengetahuan dan praktek lebih dahulu dilakukan sehingga membawa perubahan pada anak yaitu dalam sikapnya. Hal ini perlu dilakukan secara hati-hati sehingga anak tidak merasa ditekan atau terpaksa melakukannya dan menolak untuk mengikuti apa yang menjadi tujuan pengajaran. Masalahnya adalah bila ada perbedaan pengetahuan dan pandangan mengenai makanan antara pihak sekolah dengan orang tua. Dalam hal seperti ini, guru perlu memahami kondisi masyarakat setempat dan melakukan pendekatan sehingga pengetahuan yang diajarkan kepada anak dapat diterima dan tidak menimbulkan kebingungan pada anak. Soegeng Santoso dan Anne Lies Ranti (2004) mengidentifikasi enam syarat makanan anak sekolah, yang mencakup:

- a) Mengandung zat-zat gizi yang dibutuhkan anak.
- b) Higienis dan tidak membahayakan anak.
- c) Mudah dan praktis dalam pelaksanaan kegiatan makan yaitu mudah dibawa (tidak tumpah), dapat dimakan dengan cepat (tidak perlu

mengupas yang sulit atau bertulang/duri halus). d) Dibuat sama jenis hidangan (bisa berbeda jenis) dan potensi yang standar sehingga cukup mengenyangkan anak. e) Efisien dan mudah dalam pengelolaan program makan, persiapan, pengolahan dan penyajian. f) Memenuhi syarat-syarat makan anak usia tertentu.

Metode pelaksanaan pendidikan kesehatan termasuk gizi, menurut Notoatmojo (2003) dibagi menjadi metode pendidikan kesehatan individu dan kelompok. Metode pendidikan individu yang biasa dan sering dilakukan oleh petugas kesehatan adalah bimbingan dan penyuluhan (*guidance and counseling*). Bimbingan dan penyuluhan dilakukan antara klien dan petugas dengan cara menggali informasi mengenai permasalahan, perilaku dan membantu menyelesaikan masalah yang dihadapi oleh klien.

Seorang pelaku pendidikan gizi harus mempertimbangkan hal-hal berikut: 1) Tempat: sekolah, tempat kerja, dan pelayanan kesehatan; 2) Sasaran: kelompok sesuai daur kehidupan, kelompok budaya, berbagai latar belakang sosial dan ekonomi dan para pengambil keputusan; 3) Jangkauan: menyampaikan tentang keamanan dan sistem makanan, keadilan sosial dan keberlangsungan, aktivitas fisik dan gizi serta berbagai variasi pendekatan. Pola makan masyarakat membentuk pola penyakit terutama penyakit yang berkaitan dengan meningkatnya prevalensi gizi. Pendidikan gizi yang komprehensif yang dilakukan kepada masyarakat diharapkan dapat memperbaiki pola makan sehat keluarga.



(Susiloretni 2017).

Berbagai penelitian telah membuktikan bahwa pendidikan gizi dapat mengubah perilaku makan. Penelitian oleh Goldberg and Catherine (2015) menyatakan bahwa pendidikan gizi tentang alkohol dapat mengubah perilaku yang dapat mencegah obesitas selama lebih dari dua dekade. Selain itu, pendidikan gizi terbukti efektif untuk mencegah *osteodystrophy* pada pasien hemodialisis (Karavetian and Rizk 2015). Bastani *et al.* (2010) menyebutkan bahwa pengalaman dan kepercayaan wanita secara signifikan berhubungan dengan pemberian pendidikan kesehatan. Pada penelitian yang dilakukan oleh Sulastijah *et al.* (2015) menunjukkan bahwa ibu hamil yang mendapatkan pendidikan pada kelas ibu hamil mengalami kenaikan skor pengetahuan gizi sebesar 13 persen. Penelitian pre-eksperimen juga menyimpulkan bahwa pelatihan kelas ibu hamil efektif untuk meningkatkan pengetahuan sebesar 12.98 persen (Hastuti *et al.* 2011).

Dalam mendukung proses pendidikan gizi di sekolah dibutuhkan adanya pedoman mengenai gizi. *The National Education Health Education Standards* memberikan beberapa pedoman dalam pendidikan gizi, yaitu memahami prinsip-prinsip dan dampak dari pengaturan berat badan; mengetahui status gizi yang baik, suplemen makanan, perencanaan dan persiapan makanan yang aman; mampu melakukan penyimpanan makanan yang baik; memiliki kemampuan dalam memilih makanan, menggunakan label

makanan untuk menilai makanan; mengevaluasi informasi gizi, kekeliruan informasi, dan iklan makanan secara kritis; menilai kebiasaan makan seseorang; menetapkan tujuan untuk perbaikan dan mencapai tujuan tersebut (Anonymous *et al.*, 2003).

U.S Department of Health and Human Service (1996) menyatakan bahwa anak-anak dan remaja membutuhkan pendidikan gizi untuk membantu mereka dalam membentuk pola makan yang sesuai dengan pedoman gizi seimbang. Beberapa alasan pendidikan gizi penting diterapkan di sekolah, yaitu sekolah mampu mencakup hampir seluruh anak-anak dan remaja, sekolah mampu menyediakan kesempatan bagi anak untuk berlatih makan yang sehat, dan sekolah mampu mengajarkan pada siswa bagaimana mengatasi tekanan sosial yang dihadapinya. Oleh karena itu, sekolah merupakan salah satu tempat yang menjadi prioritas utama dalam pendidikan gizi.

Sekolah yang menerapkan intervensi gizi telah memiliki beberapa strategi seperti adanya kurikulum pelaksanaan pendidikan gizi, memperkenalkan kantin sehat, dan melibatkan peran masyarakat terutama orang tua dalam pelaksanaan intervensi gizi. Intervensi yang paling efektif cenderung mengandalkan kurikulum dalam jangka waktu panjang, didukung oleh bimbingan guru, perubahan pelayanan makanan, keterlibatan industri kesehatan, orang tua, dan keluarga. Sekolah yang telah menerapkan pendidikan gizi menunjukkan adanya peningkatan psikososial

yang berhubungan dengan kebiasaan makan sehat, dan peningkatan konsumsi makanan bergizi.

Pendidikan gizi merupakan kunci dalam meningkatkan dan mengembangkan keterampilan serta motivasi untuk makan dengan baik. Beberapa upaya global yang dilakukan untuk memperkuat kegiatan pendidikan gizi diantaranya adalah mengumpulkan sejumlah informasi, komunikasi, dan bahan- bahan pendidikan. Salah satu cara yang dapat ditempuh adalah dengan memberikan pendidikan gizi mulai dari sekolah dasar. Oleh karena itu, perlu diadakan perencanaan dan pengembangan kurikulum pendidikan di sekolah (FAO, 2005).

E. Pendidikan Gizi di Negara Maju

Program pendidikan gizi anak telah diberlakukan di negara maju. Program tersebut meliputi *School Lunch Program*, *School Breakfast Program*, *Child and Adult Care Food Program*, *Summer Food Service Program*, dan sebagainya. Kegiatan tersebut dilakukan untuk menyediakan makanan yang bergizi bagi anak sekaligus mendidik mereka untuk menerapkan pedoman gizi seimbang (Brown, 2005). Untuk mengetahui pelaksanaan dan pengaruh dari pemberlakuan program tersebut dibuatlah *The Dietary Analysis of The National Evaluation of School Nutrition Programs* (NESNP) (Hanes, Vermeersch, & Gale, 1984).

Salah satu program gizi yang dirasa perlu diidentifikasi

kasi di UK adalah meningkatkan konsumsi buah dan sayuran sebagai bagian dari makanan utama atau *snack*. Cara yang dapat dilakukan adalah meningkatkan konsumsi jus buah, mengonsumsi buah sebagai makanan selingan, dan mengonsumsi sayuran dua porsi dalam makanan (Anderson *et al.*, 1998). Program ini dievaluasi guna meningkatkan konsumsi sayuran dan buah untuk mengurangi faktor resiko penyakit kardiovaskular. Kebijakan tersebut terbukti efektif untuk memfasilitasi lingkungan sekolah (termasuk pelayanan makanan) yang mampu memberikan kontribusi bagi keberhasilan pendidikan gizi di sekolah (Thomas, Parsons, & Stears, 1998; Perez-Rodrigo & Aranceta, 2001).

F. Pendidikan Gizi di Indonesia

Upaya pemberlakuan sadar gizi di Indonesia dimulai sejak tahun 1950-an melalui konsep “empat sehat lima sempurna”. Konsep ini disusun berdasarkan pada kebiasaan makan masyarakat Indonesia (makanan pokok, lauk, sayur, buah, dan susu). Konsep ini dikenal dan telah melekat dalam masyarakat, namun pola konsumsi masyarakat Indonesia yang tidak seimbang memunculkan berbagai masalah baik gizi kurang maupun gizi lebih (Yayasan Institut Danone & Nakhita, 2010)

Pada tahun 1995 dibuatlah pedoman mengenai gizi yang berisi 13 pesan. Namun, pedoman tersebut tidak pernah dievaluasi sedangkan pada tahun 2010 gizi buruk masih terjadi dan penyakit degeneratif terus meningkat. Hal

tersebut mendasari dibuatnya empat pesan dasar gizi seimbang, yaitu variasi makanan, pentingnya pola hidup bersih, pentingnya pola hidup aktif dan olahraga, serta memantau berat badan (Soekirman, 2011). Program pendidikan gizi harus dievaluasi untuk mengetahui tingkat keberhasilannya. Evaluasi yang dilakukan meliputi pengukuran perubahan pengetahuan, sikap, dan tindakan (Cameron, 1983).

G. Proses Belajar dalam Pendidikan

Pendidikan tidak terlepas dari proses belajar mengajar. Kegiatan belajar mengajar menurut Notoatmodjo (2003) meliputi tiga hal, yaitu masukan (*input*), proses, dan keluaran (*output*). Persoalan masukan meliputi sasaran latar belakang dari proses belajar itu sendiri. Proses merupakan mekanisme terjadinya perubahan kemampuan pada diri subjek belajar akibat pengaruh timbal balik antara berbagai faktor sedangkan keluaran merupakan hasil dari kegiatan belajar itu sendiri.

Dalam proses belajar diperlukan adanya bahan belajar yang sesuai dengan kebutuhan siswa. Menurut Ditjen Diknas, Depdiknas (2006) bahan belajar yang baik harus memenuhi syarat-syarat berikut, yaitu mampu membangkitkan motivasi belajar, sesuai dengan lingkungan dan kehidupan, serta mampu diaplikasikan dalam kehidupan sehari-hari. Bahan belajar yang akan disampaikan juga dapat mempengaruhi pemilihan media yang akan digunakan dalam proses belajar mengajar.

BAB VI

MEDIA

A. Pengertian Media

Proses pembelajaran gizi dan kesehatan tidak terlepas dari pengaruh penggunaan alat peraga atau media yang mampu mendukung berlangsungnya kegiatan belajar mengajar tersebut. Media dapat diartikan sebagai semua sarana atau upaya untuk menampilkan pesan yang ingin disampaikan oleh komunikator kepada sasaran sehingga dapat meningkatkan pengetahuan yang pada akhirnya mampu mengubah perilaku sasaran ke arah positif (Depkes, 2006).

B. Alasan dan Manfaat Penggunaan Media

Ada beberapa alasan yang membuat media memiliki peranan penting dalam suatu proses pembelajaran. Sudjana & Rivai (1999) menyatakan bahwa media memiliki manfaat sebagai berikut :

- a. Dapat menumbuhkan motivasi belajar karena proses pembelajaran akan lebih menarik jika 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 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, mendemonstrasikan, dan lain-lain.

Media dalam pendidikan gizi dapat digunakan untuk menyampaikan pesan-pesan mengenai gizi dengan tampilan yang menarik sehingga dapat memotivasi siswa untuk mempelajari serta menerapkan pesan tersebut dalam kehidupan sehari-hari.

C. Klasifikasi Media

Media dalam pembelajaran terdiri dari beberapa macam. Pengelompokan media menurut Anderson (1976) dikelompokkan menjadi sepuluh macam, yaitu media audio, media cetak, media cetak plus suara, media proyeksi visual diam, media proyeksi visual diam dan suara, media visual gerak, media audio visual gerak, objek, sumber manusia dan lingkungan, dan media komputer (Rani, 2008).

Media yang digunakan dalam proses belajar memiliki kelebihan dan kekurangan masing-masing. Secara garis besar media diklasifikasikan menjadi tiga, yaitu media cetak,

media elektronik, dan media ruang. Pada tabel 2.1 dapat dilihat definisi, kelebihan, dan kekurangan penggunaan media.

D. Prinsip Pemilihan Media

Ada beberapa prinsip yang harus diperhatikan dalam memilih media yang akan digunakan dalam proses belajar. Menurut Supardi (2009) terdapat tujuh prinsip dalam pemilihan media, yaitu mudah terlihat (*visible*), menarik (*interesting*), sederhana (*simple*), bermanfaat (*useful*), dapat dipertanggungjawabkan (*accurate*), masuk akal (*legitimate*), dan terstruktur dengan baik (*structured*). Prinsip tersebut diperlukan agar media yang digunakan dalam proses belajar dapat efektif dan efisien.

E. Faktor yang Mempengaruhi Pemilihan Media

Pemilihan media pembelajaran dipengaruhi oleh beberapa faktor. Adapun faktor-faktor yang mempengaruhi pemilihan media pembelajaran menurut Indriana (2011), yaitu :

- a. Adanya kesesuaian dengan tujuan pembelajaran. Pemilihan media disesuaikan dengan tujuan yang terdapat dalam mata pelajaran, baik secara umum maupun khusus. Tujuan pembelajaran juga dapat disesuaikan dengan tujuan kognitif, afektif, dan psikomotorik yang ingin dicapai.
- b. Adanya kesesuaian dengan materi yang diberikan. Pemilihan media harus disesuaikan dengan materi yang ingin

disampaikan dan tingkat kedalaman yang ingin diperoleh dalam proses pembelajaran.

- c. Adanya kesesuaian dengan fasilitas pendukung, kondisi lingkungan, dan waktu. Pemilihan media yang tidak memperhatikan fasilitas pendukung, lingkungan, dan waktu dalam proses belajar akan mengakibatkan media yang digunakan menjadi tidak efektif dan efisien.
- d. Adanya kesesuaian dengan karakteristik siswa. Pemilihan media harus disesuaikan dengan kondisi dan karakteristik siswa. Sebagai contoh siswa yang mengalami gangguan pendengaran tidak dapat menggunakan media suara sebagai komponen utama dalam proses pendidikan.
- e. Adanya kesesuaian dengan gaya belajar siswa. Menurut Bobby DePorter (1999) gaya belajar anak dibagi menjadi tiga, yaitu gaya belajar visual (menggunakan media visual), auditorial (menggunakan media audio), dan kinestetik (praktek langsung) (Indriana, 2011). Oleh karena itu, pemilihan media disesuaikan dengan gaya belajar siswa.
- f. Adanya kesesuaian dengan teori yang digunakan. Kesesuaian antara media pembelajaran dengan teori harus diperhatikan agar dapat mencapai tujuan pembelajaran yang diinginkan.

Hal serupa dikatakan oleh Rodgers & Thorton (2005) bahwa ada empat hal yang harus diperhatikan dalam

pemilihan media, yaitu media yang digunakan harus dapat menarik minat dan perhatian siswa (*attention*), sesuai dengan tujuan pembelajaran dan kebutuhan serta kondisi siswa (*relevance*), media mampu menimbulkan rasa percaya pada siswa bahwa mereka mampu dalam menyerap informasi yang diberikan (*confidence*), dan media tidak hanya memberikan pengetahuan kepada siswa tetapi juga mampu menimbulkan rasa senang (hiburan) (Supardi, 2009).

F. Pengembangan Rancangan Media

Media yang digunakan dalam kegiatan belajar mengajar guna mempromosikan kesehatan yang baik harus sesuai dengan sasaran yang dituju. Beberapa hal yang harus diperhatikan dalam pengembangan rancangan media menurut Dignan & Carr (1992); Depkes (2006) , yaitu :

a. Tahapan analisis masalah dan sasaran

Tahap pertama yang dilakukan adalah analisis, yaitu masalah yang ada di masyarakat berkaitan dengan masalah kesehatan yang muncul, kelompok sasaran, kebijaksanaan, peraturan dan program penanggulangan yang telah ada, memilih institusi yang mampu mendukung program yang akan dilakukan, dan sasaran komunikasi yang telah tersedia dan telah dilaksanakan.

b. Tahapan Rancangan Pengembangan Media

Pada tahap ini ada delapan komponen yang harus diperhatikan, yaitu :

- Menentukan tujuan, tujuan yang ingin dicapai harus spesifik, realistis, dapat diukur, dan dibatasi waktu.
 - Identifikasi kelompok sasaran berdasarkan pada demografi, sosial, budaya, psikologis, dan karakteristik lainnya.
 - Mengembangkan pesan, informasi yang disampaikan hendaknya akurat dan terfokus pada pesan kunci dan jangan terlalu banyak pesan yang disampaikan. Pengembangan pesan yang dilakukan harus sesuai dengan kebutuhan dan tingkat pengetahuan sasaran.
 - Menetapkan media yang digunakan, penggunaan media sebaiknya terkoordinasi dengan baik dan memperhatikan jangka waktu serta dampak dari penggunaan media.
 - Penguatan interpersonal merupakan upaya mencari orang atau kelompok yang secara langsung atau tidak langsung dapat memberikan pengaruh kepada pengambil keputusan.
 - Menulis rencana kegiatan dan indikator yang digunakan untuk memonitor hasil. Perencanaan anggaran, semua biaya yang dikeluarkan untuk pencetakan media, *pretest*, revisi, dan lain-lain.
- c. Tahapan Pengembangan Pesan, Uji Coba, dan Produksi Media

Pesan yang akan disampaikan pada sasaran hendaknya jelas, spesifik, konsisten, menarik perhatian, berorientasi-

si pada tindakan, cocok dengan budaya, dan kebijakan nasional. Langkah-langkah yang harus dilakukan adalah membuat konsep pesan yang berisikan pendahuluan, tema, kata-kata, dan lain-lain. Uji coba media perlu dilakukan karena orang mungkin tidak mengerti maksud dari media yang digunakan, mereka mungkin tidak memahami pesan yang ingin disampaikan, dan mereka mungkin tidak menyukai apa yang mereka lihat dan dengar, misalnya penggunaan media yang tidak menarik dan tidak atraktif (WHO, 1988). Setelah melakukan uji coba dan revisi terhadap media, proses yang dilakukan selanjutnya adalah proses produksi media.

d. Tahapan Pelaksanaan dan Pemantauan

Pelaksanaan merupakan tahap dimana perencanaan mulai dilaksanakan. Pemantauan dilakukan untuk melihat keluaran dari program yang telah direncanakan dan dibandingkan dengan rencana kerja dan rencana anggaran.

e. Tahapan Evaluasi dan rancangan Ulang

Evaluasi merupakan informasi terhadap hasil dan dampak dari kegiatan untuk membuat perubahan yang diperlukan. Evaluasi media meliputi bentuk, level, bahasa, isi, durasi, biaya, format, kualitas, daya terima dan daya tarik media (Gilbert, Sawyer, & Mc Neil, 2011). Rancangan ulang dilakukan untuk membentuk media yang lebih efektif.



BAB VII

BERCERITA

A. Pengertian

Berbicara adalah kemampuan mengucapkan bunyi-bunyi artikulasi atau kata-kata untuk mengekspresikan, menyatakan, menyampaikan pikiran, gagasan, dan perasaan menyatakan bahwa Berbicara merupakan suatu bentuk perilaku manusia yang memanfaatkan faktor-faktor fisik, psikologis, neurologis, semantik, dan sosiolinguistik sedemikian intensif sehingga dapat dianggap sebagai alat manusia yang paling penting bagi kontrol sosial (Tarigan, 2009). Menurut Mulgrave dalam Tarigan berbicara adalah suatu alat untuk mengkomunikasikan gagasan-gagasan yang disusun serta dikembangkan sesuai dengan kebutuhan-kebutuhan pendengar atau penyimak.

Pengertian berbicara atau berkomunikasi lisan sebagai suatu peristiwa penyampaian maksud (ide, pikiran, isi hati) seseorang kepada orang lain dengan menggunakan bahasa lisan sehingga maksud tersebut dapat dipahami oleh orang lain. William B. Ragan dalam Sri Hastuti, (1993) mengemukakan sebelas bentuk ekspresi lisan, atau seni berbicara

yaitu (1) cakapan informal; (2) diskusi dengan maksud dan tujuan tertentu; (3) menyampaikan berita, pengumuman, dan laporan; (4) memainkan drama; (5) khotbah; (6) bercerita; (7) cakap humor dan teka-teki; (8) mengisi acara radio; (9) rapat organisasi; (10) menggunakan telepon; dan (11) memberi pengarahan.

Menurut Dadang S. Anshori dan Sumiyadi (2009) berbicara menggunakan wacana lisan merupakan suatu kegiatan untuk mengungkapkan pikiran, perasaan, informasi dalam kegiatan berkenalan, diskusi, bercerita, presentasi hasil penelitian, dan mengomentari pembacaan puisi serta pementasan drama.

Berbicara pada hakikatnya merupakan suatu proses berkomunikasi dengan mempergunakan suara yang dihasilkan oleh alat ucap manusia yang di dalamnya terjadi pemindahan pesan dari satu sumber ke tempat yang lain. Dalam berkomunikasi tentu ada pihak yang berperan sebagai penyampai maksud dan penerima maksud. Agar komunikasi terjalin dengan baik, maka kedua pihak juga harus bekerjasama dengan baik. Kerjasama yang baik itu dapat diciptakan dengan memperhatikan beberapa faktor, antara lain (1) siapa yang diajak berkomunikasi; (2) situasi; (3) tempat; (4) isi pembicaraan; dan (5) media atau metode yang digunakan (Saleh Abbas, 2006).

Proses berbicara antara pembicara dengan pendengar akan berhasil jika ditandai dengan adanya interaksi antara keduanya. Seperti dijelaskan oleh Haryadi dan Zamzani

(1997) bahwa berbicara merupakan suatu proses berkomunikasi sebab di dalamnya terdapat pemindahan pesan dari sumber ke tempat lain. Berdasarkan pendapat para ahli di atas, penulis menyimpulkan bahwa berbicara merupakan suatu kegiatan dalam bentuk penyampaian maksud secara lisan berupa ide, pikiran, gagasan, serta perasaan seseorang kepada orang lain yang dilakukan dalam kegiatan berkenalan, diskusi, bercerita, presentasi hasil penelitian, dan lain-lain.

Keterampilan berbicara mempunyai kaitan yang erat dengan keterampilan menyimak dan membaca. Keterampilan berbicara jugamenunjang keterampilan menulis. Keempat aspek keterampilan berbahasa tersebut mempunyai tujuan yang sama yaitu berusaha menyampaikan pesan atau ide dengan bahasa agar dapat dipahami oleh pendengar atau pembacanya.

Berdasarkan tujuan tersebut, kegiatan pembelajaran diarahkan untuk meningkatkan keterampilan berbicara secara terpadu, fungsional, dan kontekstual. Menurut Haryadi dan Zamzani (1997) terpadu dimaksudkan agar dalam setiap materi yang diajarkan dikaitkan dengan usaha peningkatan keterampilan berbahasa (menyimak, membaca, dan menulis) dan pengetahuan bahasa. Pembelajaran bersifat fungsional dan kontekstual yaitu materi yang diajarkan berupa bahan pembelajaran yang bermakna seperti bercerita, berdialog, berpidato atau berceramah, dan diskusi. Berdasarkan pendapat tersebut, dapat diketahui bahwa bercer-

ita merupakan bagian dari keterampilan berbicara atau berkomunikasi lisan yang bersifat fungsional dan kontekstual.

B. Hakikat Bercerita

Bercerita merupakan salah satu bentuk keterampilan berbicara. Kegiatan bercerita memiliki peranan yang penting untuk melatih komunikasi siswa dan merupakan salah satu kompetensi dalam pembelajaran Bahasa dan Sastra Indonesia. Pembelajaran keterampilan bercerita berkaitan dengan pembinaan kemampuan menggunakan bahasa secara lisan. Menurut Nurbiana Dhieni, dkk. (2005) bahwa bercerita adalah suatu kegiatan yang dilakukan oleh seseorang secara lisan kepada orang lain dengan alat atau tanpa alat tentang apa yang harus disampaikan dalam bentuk pesan, informasi atau hanya sebuah dongeng yang didengarkan dengan rasa menyenangkan.

Bercerita berasal dari kata cerita, dalam Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI) cerita mempunyai makna yaitu (1) bentuk tuturan yang membentangkan bagaimana terjadinya suatu hal (peristiwa, kejadian yang dialami oleh seseorang maupun kejadian yang dialami oleh orang lain; dan (2) karangan yang menuturkan perbuatan, pengalaman, atau penderitaan seseorang dan sebagainya (baik yang sungguh-sungguh terjadi maupun yang hanya rekaan belaka) (Tim Penyusun Kamus Pusat Pembinaan dan Pengembangan Bahasa, 1989: 165).



Berdasarkan tinjauan dari aspek pembentukan kata bahasa Indonesia, bercerita berasal dari kata cerita yang mendapat imbuhan, yaitu awalan (ber-). Sebuah kata yang berawalan (ber-) umumnya tergolong sebagai kata kerja atau memiliki makna melakukan suatu tindakan, sehingga bercerita merupakan suatu tindakan menuturkan cerita. Haryadi (1997) menambahkan bahwa bercerita merupakan suatu rangkaian penyampaian suatu peristiwa yang dialami oleh sang tokoh. Tokoh dapat berupa diri sendiri, orang lain, atau bahkan tokoh rekaan, baik berwujud manusia maupun binatang.

Berdasarkan beberapa uraian tersebut, dapat disimpulkan bahwa bercerita merupakan suatu tindakan dalam bentuk tuturan yang menuturkan bagaimana terjadinya suatu hal (peristiwa, kejadian) berupa ide, gagasan, dan perasaan yang sesuai dengan apa yang dialami, dirasakan, dilihat, dan dibaca untuk dibagikan kepada orang lain melalui bunyi, kata-kata, dan ekspresi tubuh.

C. Tujuan Bercerita

Saleh Abbas (2006) menyatakan bahwa bercerita sebagai sarana komunikasi linguistik yang kuat dan menghibur, mampu memberikan pengalaman kepada siswa untuk mengenal ritme, intonasi, dan pengimajinasian serta nuansa bahasa. Melalui kegiatan bercerita, seseorang dapat menyampaikan segala gagasan, ide, dan perasaan yang sesuai

dengan apa yang dialami, dirasakan, dilihat, dan dibaca. Seseorang mampu mengungkapkan kemauan dan keinginannya untuk dibagikan kepada orang lain melalui bunyi, kata-kata, dan ekspresi tubuh.

Selanjutnya menurut Burhan Nugiyantoro (1995) bercerita merupakan salah satu aspek keterampilan berbicara yang bertujuan untuk mengungkapkan keterampilan berbicara yang bersifat pragmatis. Seorang siswa mampu bercerita apabila mampu menguasai dua hal, yaitu unsur linguistik (bagaimana cara bercerita, bagaimana memilih bahasa) dan unsur “apa” yang diceritakan. Keterampilan berbicara siswa ditunjukkan dengan ketepatan, kelancaran, dan kejelasan dalam bercerita.

Menurut Burhan Nurgiyantoro (1995) kegiatan bercerita dapat dilakukan berdasarkan rangsangan. Bahan yang dapat dijadikan sebagai sumber cerita meliputi bercerita berdasarkan gambar, pengalaman aktivitas sehari-hari, pengalaman melakukan sesuatu, dan buku (cerita) yang dibaca. Bercerita tidak hanya melakukan kegiatan mengucapkan bunyi atau kata, tetapi menyampaikan ide, gagasan, dan perasaan kepada seseorang. Melalui kegiatan bercerita siswa dapat berinteraksi dan berkomunikasi dengan lingkungan sosialnya.

Berdasarkan pendapat di atas, dapat disimpulkan tujuan bercerita adalah memberikan pengalaman untuk berinteraksi dan berkomunikasi dalam bentuk rangkaian kegiatan penyampaian ide, gagasan, dan perasaan kepada seseorang



yang bersifat pragmatis. Sejalan dengan pendapat dari Burhan Nurgiyantoro, penulis memfokuskan bahan yang dapat dijadikan sebagai sumber cerita yaitu tentang buku (cerita) yang telah dibaca ataupun didengar oleh siswa.

D. Manfaat Bercerita

Bercerita merupakan salah satu metode dan teknik bermain yang banyak dipergunakan di sekolah dasar. Bercerita merupakan salah satu pemberian pengalaman belajar bagi anak SD dengan membawakan cerita kepada anak secara lisan. Jadi, bercerita adalah cara bertutur dan menyampaikan cerita atau memberikan penjelasan secara lisan. Bercerita juga merupakan cara untuk menyampaikan nilai-nilai yang berlaku di masyarakat. Seorang guru SD hendaklah mampu menjadi seorang pendongeng yang baik yang akan menjadikan cerita sebagai kegiatan bermain yang menarik dan dapat menjadikan pengalaman yang unik bagi anak.

Supriyadi (2006) mengatakan bahwa bercerita merupakan kegiatan yang melatih siswa agar dapat mengekspresikan dan mengkomunikasikan perasaan serta isi hatinya kepada orang lain. Selanjutnya menurut Haryadi dan Zamzani (1997) melalui bercerita dapat dipetik beberapa manfaat antara lain (1) memberikan hiburan; (2) mengajarkan kebenaran; dan (3) memberikan keteladanan atau model. Menurut Haryadi (1997) manfaat yang dapat diperoleh dari bercerita, yaitu (1) mengakrabkan hubungan antar ang-

gota; (2) mengembangkan daya imajinasi; dan (3) menanamkan nilai-nilai pendidikan.

Berdasarkan pendapat dari dua ahli di atas, dapat disimpulkan manfaat dari bercerita adalah agar siswa dapat mengekspresikan dan mengkomunikasikan apa yang ada dalam hatinya sehingga dapat memberikan hiburan, mengkratkan hubungan dengan siswa lain, dan mengembangkan daya imajinasi. Melihat manfaat bercerita bagi kehidupan siswa, maka perlu adanya latihan sedini mungkin agar siswa memiliki keterampilan bercerita yang baik.

E. Fungsi Bercerita

Bercerita kepada anak memainkan permainan penting bukan saja dalam menumbuhkan minat dan kebiasaan membaca, tetapi juga dalam mengembangkan bahasa dan fikiran anak” Dengan demikian, fungsi kegiatan bercerita bagi anak adalah membantu perkembangan bahasa anak. Dengan bercerita pendengaran anak dapat difungsikan dengan baik untuk membantu kemampuan bercerita, dengan menambah pembendaharaan kosakata, kemampuan mengucapkan kata-kata, melatih merangkai kalimat sesuai dengan tahap perkembangannya. Rangkaian kemampuan mendengar, berbicara, membaca, menulis, dan menyimak adalah sesuai dengan tahap perkembangan anak, karena tiap anak berbeda latar belakang dan cara belajarnya.



Menurut Sudarmadji, dkk. (2010) bercerita pada anak-anak mempunyai beberapa fungsi, yaitu sebagai berikut :

Kontak Batin

Kontak batin sangat dibutuhkan dalam kegiatan bercerita. Membangun kontak batin dapat dilakukan dengan bercerita. Ketika bercerita, seorang guru harus mempunyai kontak batin dengan para siswanya. Demikian halnya siswa harus mempunyai kontak batin dengan siswa yang lainnya. Manfaat dari kontak batin tersebut ada tiga hal, yaitu (1) guru didengar dan diperhatikan; (2) guru disayang dan siswa merasa dekat; dan (3) guru dipercaya dan diteladani (kata-kata, nasihat, dan tingkah lakunya).

➤ Media Penyampai Moral dan Nilai Agama

Menyampaikan nilai-nilai agama melalui cerita akan lebih mudah didengarkan anak. Anak senang mendengarkan cerita, makapesan-pesan moral yang disisipkan oleh guru akan didengarkan anak dengan senang hati.

➤ Pendidikan Imajinasi atau Fantasi

Imajinasi dan fantasi akan mendorong rasa ingin tahu anak. Dengan bantuan cerita, guru dapat merangsang imajinasi dan memperkaya fantasi siswa secara efektif.

➤ Pendidikan Emosi

Melalui cerita, emosi anak perlu disalurkan dan dilatih. Anak dapat dilatih bagaimana cara menghayati kesedi-

han, kemalangan, kegembiraan, kebahagiaan, keberuntungan, dan keceriaan. Melalui sebuah cerita, emosi anak dapat dilatih untuk merasakan dan menghayati berbagai tokoh kehidupan manusia.

➤ **Membantu Proses Identifikasi Diri dan Perbuatan**

Bercerita dapat membantu dalam proses pembentukan watak seorang anak. Melalui cerita, anak akan dengan mudah memahami sifat, figur, dan perbuatan para tokoh yang baik dan buruk.

➤ **Memperkaya Pengalaman Batin**

Melalui cerita, guru dapat menyajikan kemungkinan kejadian kehidupan manusia, pengalaman, dan sejarah kehidupan yang riil sehingga anak akan terlatih memahami berbagai makna kehidupan. Pengalaman batin anak akan lebih kaya sehingga membantu mematangkan jiwanya. Jiwa yang matang dan kokoh tidak akan terombang-ambing oleh rayuan, godaan, dan tantangan.

➤ **Hiburan dan Penarik Perhatian**

Bercerita merupakan sarana hiburan yang murah dan meriah. Bercerita dapat dimanfaatkan untuk menarik kembali anak-anak yang mulai tidak aktif. Dengan bercerita, anak akan lebih aktif dan perhatiannya akan lebih fokus pada kegiatan yang sedang dilaksanakan.

Melihat fungsi dari bercerita di atas, peneliti sependapat dengan Sudarmadji, dkk. bahwa untuk siswa SD kegia-



tan bercerita berfungsi sebagai sarana pendidikan imajinasi, sarana pendidikan emosi, membantu proses identifikasi diri dan perbuatan, memperkaya pengalaman batin siswa, dan dapat digunakan sebagai sarana hiburan yang menarik. Oleh karena itu, perlulah pengembangan keterampilan bercerita, sehingga siswa dapat bercerita dengan baik.

F. Faktor-Faktor Penunjang Keefektifan dalam Bercerita

Bercerita merupakan bagian dari keterampilan berbicara. Seorang pencerita yang baik harus memberikan kesan bahwa ketika bercerita mampu menguasai permasalahan yang sedang menjadi fokus cerita, mampu memperlihatkan keberanian dan ketertarikan, bercerita dengan tepat dan jelas. Maidar G. Arsjad dan Mukti U.S. (1991: 17) menjelaskan beberapa faktor kebahasaan dan non kebahasaan sebagai penunjang keefektifan dalam bercerita, yaitu sebagai berikut.

a) Faktor-Faktor Kebahasaan

(1) Ketepatan Ucapan

Seseorang yang bercerita, harus dapat membiasakan dirinya untuk mengucapkan bunyi-bunyi bahasa secara jelas dan tepat. Seseorang yang mengucapkan bunyi bahasa dalam setiap suku kata, kata, dan kalimat dengan tidak tepat akan

membuat pendengar menjadi bosan atau jenuh. Pencerita yang pelafalannya tidak jelas dan kecenderungan menambah bunyi-bunyi tertentu di belakang suku kata atau di belakang kata akan membingungkan pendengar yang kemudian dapat mengalihkan perhatian pendengar. Pengucapan bunyi-bunyi bahasa yang kurang tepat akan mengakibatkan kondisi yang kurang menarik dan tidak menyenangkan sehingga mengakibatkan keadaan menjadi membosankan.

(2) Penempatan Tekanan

Tekanan yang sesuai merupakan daya tarik tersendiri dalam kegiatan bercerita. Suatu masalah yang diceritakan akan menjadi menarik apabila sesuai dalam menempatkan tekanan. Sebaliknya, apabila dalam pemberian tekanan pada kata atau suku kata yang tidak sesuai menyebabkan perhatian pendengar dapat beralih. Hal tersebut mengakibatkan informasi yang disampaikan menjadi kurang diperhatikan.

Pemilihan kata dalam kegiatan bercerita harus tepat, jelas, dan bervariasi. Tepat ketika dapat memilih kata, disesuaikan dengan pendengar dan topik yang hendak diceritakan. Jelas yaitu kegiatan bercerita mudah dimengerti oleh pendengar. Seorang pendengar akan lebih tertarik dan antusias mendengarkan sebuah cerita ketika seseorang bercerita dengan jelas dalam bahasa yang dikuasainya.



(3) Pilihan Kata (Diksi)

Pemilihan kata dalam kegiatan bercerita harus tepat, jelas, dan bervariasi. Tepat ketika dapat memilih kata, disesuaikan dengan pendengar dan topik yang hendak diceritakan. Jelas yaitu kegiatan bercerita mudah dimengerti oleh pendengar. Seorang pendengar akan lebih tertarik dan antusias mendengarkan sebuah cerita ketika seseorang bercerita dengan jelas dalam bahasa yang dikuasainya.

(4) Ketepatan Sasaran Pembicaraan

Pendengar akan mudah menangkap isi dari sebuah cerita ketika seseorang bercerita menggunakan kalimat yang efektif. Susunan penuturan kalimat berpengaruh terhadap keefektifan dalam bercerita. Seorang pencerita harus mampu menyusun kalimat efektif yang mengenai sasaran, sehingga mampu mempengaruhi, meninggalkan kesan, dan menimbulkan akibat.

Keefektifan dalam bercerita tidak hanya didukung oleh faktor kebahasaan seperti yang telah diuraikan di atas, tetapi juga ditentukan oleh faktor non kebahasaan.

b) Faktor-Faktor Non Kebahasaan

(1) Sikap yang Wajar, Tenang, dan Tidak Kaku

Kesan pertama yang harus diperhatikan oleh seorang pencerita adalah mampu menarik pendengar. Seorang pendengar

gar akan tertarik apabila pencerita mampu menguasai materi dengan baik, bersikap wajar, tenang, dan tidak kaku. Pencerita yang tidak tenang, lesu, dan kaku akan memberikan kesan pertama yang kurang menarik pendengar.

(2) Pandangan Harus Diarahkan kepada Pendengar

Pandangan pembicara sangat membantu dalam kegiatan bercerita karena pendengar akan merasa diperhatikan dan terlibat dalam kegiatan tersebut. Seorang pencerita yang baik harus mampu menguasai keadaan sekitar dan pandangan harus fokus sehingga interaksi antara pencerita dan pendengar dapat terbentuk.

(3) Kesediaan Menghargai Pendapat Orang Lain

Seorang pencerita dalam menyampaikan informasi, hendaknya memiliki sikap terbuka dalam menerima pendapat dari pihak lain, bersedia menerima kritik dari orang lain, dan bersedia mengubah pendapatnya apabila ternyata keliru. Seorang pencerita juga harus mampu mempertahankan dan meyakinkan pendapatnya kepada orang lain apabila pendapatnya mengandung argumentasi yang kuat dan benar-benar diyakini kebenarannya.

(4) Gerak-Gerik dan Mimik yang Tepat

Keefektifan bercerita dapat didukung dengan gerak-gerik dan mimik yang tepat. Gerak-gerik dan mimik yang tepat



dapat menghidupkan komunikasi sehingga penyampaian cerita tidak terkesan kaku.

(5) Kenyaringan Suara

Tingkat kenyaringan disesuaikan dengan situasi, tempat, dan jumlah pendengar. Apabila situasi sepi, tempat terbatas dandengan tingkat kenyaringan yang rendah namun dapat didengar di seluruh ruangan. Begitu juga sebaliknya, apabila kondisi lingkungan saat bercerita ramai, tempat luas dan jumlah pendengar yang banyak, sebaiknya seseorang bercerita dengan volume suara yang lebih keras sehingga mampu didengar oleh seluruh audien.

(6) Kelancaran

Seorang pencerita yang lancar dalam bercerita, akan memudahkan pendengar menangkap informasi yang diceritakan. Namun sebaliknya, seorang pencerita yang kurang lancar dan cenderung terbata-bata akan menyulitkan pendengar dalam menangkap isi pesan dari cerita yang disampaikan.

(7) Relevansi atau Penalaran

Gagasan demi gagasan harus berhubungan dengan logis. Proses berpikir untuk sampai pada suatu kesimpulan harus logis dan berhubungan dengan pokok pembicaraan. Apabila gagasan-gagasan dalam bercerita saling berhubungan maka pendengar akan lebih mudah dalam menerima maksud dari isi cerita yang telah disampaikan.

(8) Penguasaan Topik

Penguasaan topik yang baik akan menumbuhkan keberanian dan kelancaran karena merupakan faktor utama dalam kegiatan bercerita. Bercerita yang sesuai dengan topik yang sedang dibahas akan menumbuhkan kepercayaan diri yang baik bagi pencerita.

Ahmad Rofi'uddin dan Darmiyati Zuchdi (1998: 244) menambahkan bahwa dalam menentukan penilaian dalam aspek individu dapat dibedakan menjadi dua kelompok yaitu aspek kebahasaan dan non kebahasaan. Aspek-aspek kebahasaan yang dinilai terdiri dari aspek: (1) tekanan; (2) ucapan; (3) nada dan irama; (4) persendian; (5) kosa kata atau diksi; dan (6) struktur kalimat yang digunakan. Sedangkan aspek non kebahasaan yang dinilai dapat berupa aspek: (1) kelancaran; (2) pengungkapan materi wacana; (3) keberanian; (4) keramahan; (5) ketertiban; (6) semangat; (7) sikap; dan (8) perhatian.

Berdasarkan pendapat dari Maidar G. Arsjad dan Mukti U.S. serta Ahmad Rofi'udin dan Darmiyati Zuchdi, dapat disimpulkan bahwa keefektifan bercerita dapat dipengaruhi oleh berbagai faktor. Faktor-faktor yang mempengaruhi keefektifan bercerita yaitu faktor kebahasaan dan non kebahasaan yang telah dijabarkan di atas. Khusus untuk anak kelas V SD, peneliti menitikberatkan pada faktor kebahasaan yang terdiri dari aspek (1) tekanan; (2) pilihan kata atau



diksi; dan (3) ucapan; dan (4) struktur kalimat. Sedangkan faktor non kebahasaan peneliti memfokuskan pada aspek (1) kelancaran; (2) keberanian; (3) sikap; dan (4) penguasaan topik.

G. Jenis-Jenis Cerita

Cerita banyak macamnya. Jenis-jenis cerita dapat dibedakan dari berbagai sudut pandang. Menurut Sudarmadji, dkk. (2010: 11-21) beberapa jenis cerita dilihat dari berbagai sudut pandang, yaitu sebagai berikut.

a) Berdasarkan Nyata Tidaknya

(1) Fiksi

Fiksi merupakan cerita yang dibuat berdasarkan rekaan, tidak nyata. Cerita fiksi berupa sebuah cerita khayalan dan tidak benar-benar terjadi. Fiksi merupakan suatu jenis cerita yang mampu menimbulkan suatu imajinasi dalam pikiran pencerita dan pendengar.

(2) Non Fiksi

Non fiksi merupakan cerita yang benar-benar ada, nyata. Jenis cerita ini disampaikan berdasarkan kejadian yang sebenarnya dan telah terjadi dimasa lampau. Dalam bercerita non fiksi, yang berperan penting adalah akal dan pikiran yaitu bersumber pada faktor realitas atau kejadian yang be-

nar-benar terjadi.

b) Berdasarkan Pelakunya

(1) Fabel

Fabel adalah cerita tentang dunia hewan atau tumbuh-tumbuhan yang seolah-olah dapat bicara seperti layaknya manusia. Cerita fabel biasanya menceritakan tentang kehidupan di alam mereka, dimana mereka hidup dan tinggal. Misalnya cerita *Si Kancil*.

(2) Dunia Benda Mati

Dunia benda mati merupakan cerita tentang benda-benda mati yang digambarkan seolah-olah seperti benda hidup. Cerita-cerita tersebut dapat berupa cerita tentang benda-benda yang berada dekat dengan manusia, misalnya cerita tentang *Si Sepatu*. Cerita tersebut hanya cocok untuk anak-anak di bawah usia 8 tahun.

(3) Dunia Manusia

Dunia manusia merupakan cerita tentang berbagai kisah manusia, baik yang pernah terjadi maupun cerita-cerita fiktif. Tokoh-tokoh dalam cerita dalam dunia manusia semuanya adalah manusia dan bercerita tentang interaksi antar sesama.



(4) Kombinasi dari Ketiga Jenis di atas

Cerita kombinasi merupakan jenis cerita yang menggabungkan tokoh hewan, tumbuhan, dan manusia. Dalam cerita tersebut, manusia dapat berkomunikasi dengan hewan dan tumbuhan, begitu sebaliknya sehingga terjadi interaksi antara ketiganya. Cerita tersebut biasanya bertemakan lingkungan sekitar.

c) Berdasarkan Sifat Waktunya

(1) Cerita Bersambung

Cerita dengan tokoh yang sama, dalam sebuah rangkaian cerita yang panjang, yang dikisahkan dalam beberapa kali kesempatan. Dalam cerita bersambung, gambaran karakter para tokohnya dapat dibangun dengan leluasa karena cerita dibawakan bersambung dan akan lebih menarik apabila dalam setiap waktu bercerita menampilkan konflik yang berbeda.

(2) Cerita Serial

Cerita dengan tokoh utama yang sama, namun setiap episode kisahnya dituntaskan. Kelebihan cerita ini adalah kemungkinan untuk menceritakan berbagai aspek kehidupan. Kesulitannya membutuhkan kreatifitas dan ide cerita yang beragam.

(3) Cerita Lepas

Cerita dengan tokoh dan alur cerita yang lepas, langsung dituntaskan dalam sekali pertemuan. Kelebihan jenis cerita ini adalah tidak adanya keterikatan pada kisah dan karakter cerita-cerita sebelumnya sehingga lebih bebas dan leluasa untuk menghadirkan tokoh dan alur yang baru.

(4) Cerita Sisipan atau Selingan

Cerita pendek dan kisahnya tidak ada hubungan dengan materi pembelajaran yang disampaikan pada kesempatan itu. Cerita diberikan selingan agar anak tidak jenuh. Cerita tersebut bertujuan untuk menyegarkan kembali perhatian siswa dalam kelas, sehingga siap untuk mengikuti kegiatan pembelajaran.

(5) Cerita Ilustrasi

Cerita yang disampaikan untuk memperkuat penyampaian suatu materi tertentu atau nasihat dan nilai-nilai yang akan ditanamkan kepada anak-anak. Dengan adanya cerita ilustrasi diharapkan anak akan lebih mudah menerima sebuah materi tertentu sehingga akan memudahkan dalam menanamkan nilai-nilai kepada anak.



d) Berdasarkan Kejadiannya

(1) Cerita Sejarah

Cerita sejarah merupakan cerita yang mengisahkan kejadian-kejadian riil yang pernah terjadi di masa lampau. Improvisasi dari pencerita terbatas pada ekspresi dan gerakan, sedangkan pada isi cerita tidak diperkenankan untuk menambahnya, karena dikhawatirkan akan terjadi pemahaman yang keliru.

(2) Cerita Fiksi

Cerita fiksi merupakan cerita yang pada dasarnya hanya rekaan, tidak nyata, dan berupa khayalan serta tidak benar-benar terjadi. Semua tokoh dan alur ceritanya fiksi. Cerita fiksi merupakan suatu jenis cerita yang mampu menimbulkan khayalan dalam pikiran pencerita dan pendengar.

(3) Cerita Fiksi-Sejarah

Cerita fiksi-sejarah merupakan cerita tentang hal-hal yang sebenarnya fiktif tetapi dikaitkan dengan alur cerita sejarah sehingga berkesan seolah benar-benar terjadi. Contoh jenis cerita ini adalah *Brama Kunbara* dan *Tutur Tinular*.

e) Berdasarkan Jumlah Pendengar

(1) Cerita Privat

(a) Cerita pengantar tidur merupakan cerita yang disampaikan untuk mengantarkan tidur anak-anak. Cerita pengantar tidur, disampaikan dengan bahasa yang sederhana sehingga anak mampu menangkap maksud dari ceritanya.

(b) Cerita lingkaran pribadi adalah cerita yang disampaikan dengan jumlah anak yang relatif sedikit. Cerita dalam lingkaran pribadi akan lebih mengasikkan apabila ditampilkan dalam bentuk yang sederhana tetapi ekspresif.

(2) Cerita Kelas

(a) Kelas kecil: untuk cerita dalam kelas kecil biasanya berjumlah tidak lebih dari 20 anak.

(b) Kelas besar: untuk cerita dalam kelas besar biasanya jumlah anak mencapai 20-40 anak.

(3) Cerita Masal

Cerita masal merupakan cerita yang disampaikan dengan jumlah anak yang banyak, tidak hanya ratusan, bahkan ribuan anak. Dalam cerita masal dibutuhkan totalitas dan keterampilan bercerita yang baik.



f) Berdasarkan Teknik Penyajiannya

(1) *Direct Story* (Cerita Langsung, Tanpa Naskah)

Cerita yang disampaikan secara langsung, tanpa menggunakan naskah. Bercerita di panggung dengan jumlah anak yang banyak, lebih sering menggunakan teknik ini. Bercerita membutuhkan persiapan dan pemahaman pada alur cerita yang akan dibawakan.

(2) *Story Reading* (Membaca Cerita)

Story reading merupakan jenis cerita yang disampaikan dengan membacakan buku cerita. Membaca buku cerita digolongkan menjadi dua jenis, yaitu sebagai berikut.

(a) Membaca buku cerita murni yaitu membaca buku tanpa menambah atau mengurangi kalimat yang ada di dalamnya.

(b) Membaca kombinasi yaitu pencerita selain membaca buku cerita, juga membuat kalimat improvisasi untuk menambah rasa dalam cerita tersebut.

g) Berdasarkan Pemanfaatan Alat Peraga

(1) Bercerita dengan alat peraga dapat dilakukan dengan bantuan boneka tangan, boneka jari, flannel, wayang, dan lain-lain. Bercerita dengan alat peraga mampu membantu anak dalam menyampaikan isi dari cerita yang disampaikan.

(2) Bercerita tanpa alat peraga akan lebih mengoptimalkan seluruh anggota tubuh, mimik muka, ekspresi, suara, dan lain-lain. Anak dalam bercerita tanpa alat peraga membutuhkan pancingan dari guru agar mampu mengemukakan gagasan demi gagasan dengan kata-kata yang dirangkai sendiri tanpa bantuan alat peraga.

Menurut Haryadi (1997: 64-66) jenis-jenis bercerita dapat dikelompokkan berdasarkan cara mengemukakannya, yaitu sebagai berikut.

a) Reproduksi Cerita

Reproduksi cerita dilakukan dengan cara membacakan suatu cerita kepada sekelompok orang, selanjutnya mereka diminta untuk menceritakan kembali dengan kata-kata sendiri. Apabila siswa merasa kesulitan, guru dapat membantu dengan mengajukan pertanyaan yang menuntun.

b) Cerita Berantai

Cerita berantai dilaksanakan dengan cara membagi kelas ke dalam dua kelompok masing-masing sepuluh anggota. Satu kelompok berada di dalam ruangan, dan kelompok lain di luar ruangan. Guru menyampaikan cerita pendek kepada kelompok yang berada di dalam kelas, kemudian salah satu siswa diminta menyampaikan cerita tersebut kepada siswa lain.



c) Bercerita Bebas

Bercerita bebas dapat dilakukan dengan mengemukakan pengalaman pribadi, terutama pengalaman yang paling berkesan. Cerita dapat mengandung keharuan, ketragisan, kesedihan, humor, dan kebahagiaan. Latihan bercerita perlu dipersiapkan untuk menggali ide cerita dan menyusunnya. Dalam latihan sebaiknya dibatasi oleh waktu, misalnya lima sampai sepuluh menit. Sebagai bahan evaluasi, sebaiknya latihan tersebut dilengkapi dengan alat rekam sehingga dapat diputar kembali untuk bahan perbaikan.

Berdasarkan pendapat para ahli di atas, jenis-jenis cerita yang menjadi objek penelitian ini, peneliti memfokuskan pada reproduksi cerita, dimana siswa menceritakan kembali cerita yang telah dibaca atau didengar. Jika ditinjau dari nyata tidaknya sebuah cerita, tergolong dalam cerita fiksi yang pelakunya diri sendiri maupun orang lain. Berdasarkan sifat waktunya, jenis cerita ini tergolong dalam jenis lepas, dimana cerita langsung dituntaskan dalam sekali pertemuan. Dilihat dari banyaknya siswa kelas V SD N Gulon 2 Salam sebagai tempat penelitian yang terdiri dari 37 siswa, tergolong dalam jenis cerita kelas besar. Dalam bercerita, dapat menggunakan alat peraga untuk membantu siswa dalam menyampaikan isi dari cerita yang hendak disampaikan.

H. Menentukan Jenis Cerita

Sebelum bercerita, terlebih dahulu seseorang tersebut memilih atau menentukan jenis cerita apa yang sesuai dengan objek pendengar. Menurut Sudarmadji, dkk. (2010: 23-26) pemilihan jenis cerita ditentukan oleh beberapa aspek, yaitu sebagai berikut.

a) Tingkat Usia Pendengar

- (1) Tingkat usia 3-5 tahun: biasanya anak usia 3-5 tahun tidak menyukai cerita tentang penyiksaan dan yang menakutkan.
- (2) Tingkat usia 5-9 tahun: menyukai tema imajinasi bebas.
- (3) Tingkat usia lebih dari 9 tahun: menyukai tema petualangan, keteladanan, dan kepahlawanan.

b) Jumlah Pendengar

- (1) Kurang dari 10 anak: dengan *story reading*.
- (2) Antara 11-50 anak: dengan alat peraga kecil (boneka, wayang, gambar, dan lain-lain).
- (3) Antara 50-100 anak: dengan alat peraga besar (kostum).
- (4) Lebih dari 100 anak: tanpa alat peraga namun dituntut totalitas.



c) Tingkat Heterogenitas Pendengar

Pendengar cerita yang sifatnya heterogen maka hendaklah memilih cerita yang sesuai untuk pendengar. Usia yang bervariasi, dari usia *play group* sampai SD kelas VI tentunya akan menuntut cerita yang berbeda apabila dibandingkan dengan usia yang relatif setara.

d) Tujuan Penyampaian Materi

Cerita adalah suatu kegiatan pendidikan yang fleksibel, dapat digunakan untuk segala macam tema yang akan disampaikan. Untuk menentukan cerita apa yang hendak disampaikan, guru dapat menyesuaikan dengan tema pelajaran pada hari itu.

e) Suasana Acara

Suasanana acara sangat menentukan jenis cerita yang akan disampaikan. Dengan adanya suasana acara yang baik, akan membantu seseorang dalam menceritakan kembali isi dari ceritatersebut. Begitu juga sebaliknya, apabila suasana acara kurang mendukung maka akan menghambat proses bercerita.

f) Situasi dan Kondisi Pendengar

Anak-anak yang merasa penat dan jenuh dapat diberi cerita-cerita ringan yang penuh canda. Cerita serius yang sarat dengan pesan sebaiknya diberikan pada saat anak-anak dalam keadaan *fresh*.

Nurbiana Dhieni, dkk. (2005: 6.3) menambahkan anak dapat menikmati sebuah cerita, semenjak anak mengerti tentang peristiwa yang terjadi di sekitarnya dan setelah memorinya mampu merekam beberapa kabar berita. Masa tersebut terjadi pada usia 4-6 tahun yang ditandai oleh berbagai kemampuan (Depdiknas, 2000: 5), yaitu sebagai berikut.

- a) Mampu menggunakan kata ganti saya dan berkomunikasi.
- b) Memiliki berbagai perbendaharaan kata kerja, kata sifat, kata keadaan, kata tanya, dan kata sambung.
- c) Menunjukkan pengertian dan pengetahuan tentang sesuatu.
- d) Mampu mengungkapkan pikiran, perasaan, dan tindakan dengan menggunakan kalimat sederhana.
- e) Mampu membaca dan mengungkapkan sesuatu melalui gambar.



I. Faktor-Faktor Pokok Bercerita

Setiap cerita mempunyai gaya, gerak, teknik, dan pendekatan yang berbeda-beda. Menurut Sudarmadji, dkk. (2010: 27-33) untuk mencapai keberhasilan dalam bercerita, faktor-faktor pokok yang harus diperhatikan saat akan bercerita, adalah sebagai berikut.

a) Menyiapkan Naskah Cerita

(1) Dari Sumber Cerita yang Telah Ada

Membawakan sebuah cerita dapat bersumber dari cerita yang telah ada sebelumnya atau reproduksi cerita. Cerita dapat diambil dari buku, majalah, atau komik tertentu. Seseorang bercerita berdasarkan cerita yang sudah ada atau menceritakan kembali sebuah cerita.

(2) Mengarang Cerita Sendiri

Apabila seorang pencerita hendak membuat naskah sendiri, maka seseorang tersebut harus menentukan alur atau plot cerita. Bercerita dengan mengarang sendiri membutuhkan kreatifitas dalam merangkai kata-kata menjadi sebuah karangan atau bacaan. Jenis cerita tersebut dapat berupa karangan atau sinopsis.

b) Teknik Penyajian

Seorang pencerita perlu mengasah keterampilannya dalam

bercerita (olah vokal, olah gerak, ekspresi, dan sebagainya). Unsur-unsur penyajian cerita yang harus dikombinasikan secara proporsional, yaitu (1) narasi (pemaparan para tokoh); (2) dialog (percakapan para tokoh); (3) ekspresi (mimik muka); (4) visualisasi gerak atau peragaan (*acting*); (5) suara (suara asli, besar, hewan, kendaraan, dan lain-lain); (6) media atau alat peraga; dan (7) teknik ilustrasi yang lain (musik, permainan lagu, dan lain-lain).

Berdasarkan uraian di atas, faktor pokok bercerita yang menjadi fokus dalam penelitian ini adalah siswa bercerita berdasarkan sumber yang telah ada, sedangkan teknik penyajiannya berupa cerita narasi yang dipadukan dengan ekspresi, dibantu media dan alat peraga berupa gambar.

Mengingat pentingnya kegiatan bercerita, kegiatan ini telah dimulai sejak siswa kelas 1 SD, bahkan mulai dari taman kanak-kanak. Sejalan dengan yang diungkapkan oleh Supriyadi (2006) kegiatan bercerita sangat positif dilakukan dalam pembelajaran Bahasa Indonesia khususnya pada pengembangan keterampilan bercerita.



J. Cerita Buah dan Sayur

“SI JAMBU BIJI YANG KAYA VITAMIN C”

Ada seorang anak yang bernama bobo, bobo adalah anak yang memiliki hobi bermain kelereng dan bobo juga sangat menyukai buah jambu biji. Pada sore hari, bobo dan tatan sedang janji-janji ingin bermain kelereng di halaman rumah bobo yang cukup luas untuk permainan kelereng.

Bobo : Tannnn, giliran bobo kan yaa? (sambil mengambil posisi untuk bermain kelereng)

Tatan : iya tan. Ayoooooooo ayooo!!! (sambil teriak-teriak semangat)

Ketika bobo melempar kelereng, ternyata lemparan kelerengnya sangat jauh hingga ke hutan belakang rumah bobo.

Bobo : yahhhhh, tan kelereng bobo kemana? hilang di hutan tan, gimana? (ujar bobo, dengan sedih)

Tatan : iya bo, yau dah deh kita istirahat aja yuk.

Bobo : oke deh tan, tan gimana kalau kita duduk dulu sambil makan jambu biji tan?

Tatan : ahhhh, emang nggak ada makanan yang lain bo? hmm bakwan gitu bo? heheh

Bobo : nggak ada tan? bakwan itu tidak boleh dikonsumsi terlalu banyak. Kan banyak minyaknya, mending makan jambu biji banyak mengandung serat. Baik





untuk anak usia kita. Udahhhh ni tan, rasa dulu pasti enak. Jangan sampai nyesal kalau nggak makan jambu biji.

Tatan : boleh, coba sedikit aja dulu ya. (tatan pun memakan buah jambu biji) nyam-nyam enak juga ya tan? mau lagi dong sedikit.

Bobo : tuuukan, buah jambu biji ini emang enak dan sedap tan. Boleh ambil aja tan.

Tatan : kok kamu suka sih bo, makan buah ini?

Bobo : pertanyaan bagus tan. Kenapa? tentunya buah ini bagus untuk kesehatan kita tan. Selain rasanya manis dan kalau dimakan lembut jadi buat bobo suka tan. Nih ya tan, bobo kasi tau manfaat dari buah jambu biji ini? hmm tapi kasi tau nggak yaaaaa heheheh (ujar bobo sambil mengejek tatan)

Tatan : ah curang ni. Ayo dong bo kasi tau. Berbagi ilmu kan sangat baik bo. Ayo dong booo, tatan jadi penasaran ni? (sambil membujuk bobo)

Bobo : hahaha iya iya, puk puk tatan. Jangan sedih gitu dong. Gini ya tan, (mengeluarkan buah jambu biji) banyak kandungan vitamin C yang ada didalam buah jambu biji, bahkan 4 kali lebih banyak dari pada yang ada didalam buah jeruk. Dengan banyaknya jumlah kandungan vitamin C itu tan, sangatlah penting untuk untuk menjaga kesehatan gigi, gusi, dan mulut. Terus ni tan, manfaatnya fungsi otak kita, biar kita pintar gitu. Gimana tan? dahsyat yaaa manfaat dari





buah jambu biji.

Tatan : wah wah, banyak juga ya manfaat dari buah jambu biji. Kalau gitu besok tatan harus makan buah jambu biji juga ni. Harus! harus! (ujar tatan sambil dengan niat yang dalam)

Bobo : iya dong, tertarik juga ya makan jambu bijinya hahaha.

Tatan : iya bo, makasih banyak informasi yang sangat berharga ini. Emang bobo keren deh.

Bobo : yaaa tan, sama-sama semoga ilmunya bermanfaat yaaaa...

Tatan : kalau gitu, tatan pulang bo udah sore juga. Pastiya bermanfaat dong bo. Tatan minta 2 lagi ya buah jambu bijinya. Boleh yaaa hahaha

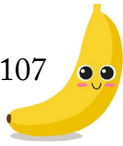
Bobo : boleh boleh tam, ambil aja.

Tatan : makasih bro, eh salah makasih booo. Dah tatan pulang. Assalamualaikum

Bobo : dasar tatan, yaa waalaikumsalam

Nah demikianlah cerita jambu bijinya sahabatku, semoga bermanfaat yaaa. Terimakasih sudah medengarnya dengan baik, akhir kata saya mengucapkan terima kasih dan sampai jumpa di cerita selanjutnya...





“MERAH KULITNYA PUTIH ISINYA”

Selamat pagi buat sahabat semuaaaaa. Kembali lagi dengan saya, kali ini saya akan menceritakan buah manggis. Siapa yang suka makan buah manggis?

Ini ada buah manggis (mengeluarkan buah manggis)

Ayo sama-sama kita panggil buah manggis biar keluar.

Buah manggis merah kulitnya

Kalau dibuka putih isinya

Anak manis jangan suka menangis

Kalau menangis merah pipinya

Nahhhh ini buah manggisnya keluar. Boleh kita panggil lagi buah manggisnya (yel-yel buah manggis). Baik sahabat cilik semua, ini kita dapat teman baru sibuah manggis (buah manggis keluar)

Buah manggis di sini akan menceritakan manfaat jika kita makan buah manggis. Gimana? Sahabat cilik penasaran? ayukkkk kita sebut si buah manggis

Buah manggis :hai hai sahabat cilik. Perkenalkan saya adalah buah manggis. Seperti yang sahabat cilik bilang tadi, buah manggis merah kulitnya, kalau dibuka putih isinya

Sahabat cilik di sini ada yang tau manfaat buah manggis itu





apa?

Nah, baiklah buah manggis banyak sekali manfaatnya untuk sahabat cilik semua.

Sahabat cilik di sini pernah jatuh luka? tentukan?

Oke nah itu dia, buah manggis untuk mencegah infeksi? Maksudnya apa? Gini ya sahabat cilik. Mengonsumsi buah manggis juga dapat membantu mencegah infeksi. Jika sahabat cilik memiliki atau baru saja mendapat luka dari goresan benda tajam, terjatuh dan lain sebagainya. Maka zat yang terkandung dalam buah manggis ini langsung cepat byurrrrrrrrrrrrr... Menyembuhkan lukanya biar tidak menjadi parah lukanya.

Dan zat gizi dalam buah manggis ini dapat mencegah berbagai macam jenis penyakit. Banyak makan buah manggis bias terhindar dari berbagai penyakit yaaaa..wahhh gimana ni hebatkan buah manggis

Terus sahabat cilik, ternyata buah manggis juga bermanfaat untuk mengurangi rasa sakit, Manfaat buah manggis yang penting lain ya adalah buah manggis dapat digunakan untuk obat yang bekerja sebagai pengurang rasa sakit alami. Jadi kalau adik sakit demam makan buah manggis makan akan mengurangi sakitnya dan lama kelamaan akan cepat sembuh.

Sekian manfaat buah manggis ya sahabat cilik. gimanaaaa? banyak ya manfaatnya.





Nahh itulah dia, manfaat dari buah manggis. Aduhhhh gimana ni sahabat cilik? Ternyata buah manggis banyak ya manfaatnya. Untuk sahabat cilik di sini? Tertarikkan makan buah manggis?

Semoga dari penjelasan buah manggis tadi, sahabat tertarik makan buah manggisnya. Jaga kesehatan tubuh kita dengan makan buah-buah hanyaaaa. Oke baiklah sahabat cilik, buah manggis dan saya mau pamit dulu yaaaaa. Sampai ketemu lagi tentunya saya akan kembali lagi dengan berbagai cerita yang seru . Sampai juga selamat pagi dan sayonaraaaaaaa





“TATAN DENGAN BUAH NAGANYA”

Selamat pagi buat sahabat ...Kembali lagi dengan saya, kali ini saya mau cerita lagi mengenai buah naga. Pensa-ran? yuk langsung langsung. Selamat mendengarkan.

Pada suatu hari di kelas, terdengar suara batuk (hukshuk-shuks)

Tatan : siapa yang batuk ni?

Sasa :hukshukshuks, sasa yang batuk tan? Maaf ya maaf sasa lagi tidak enak badan ,sasa batuk, pilek lengkap deh ni.

Tatan : sasa sakit? kasian sasa, cepat sembuh ya saa.

Tatan ada resep sa, agar tidak mudah terserang sakit.

Sasa : tatan ada resep nya? apa tan, bagi-bagi sasa dong. Boleh yaaaa tan, boleh yaaa (sambil membujuk-bujuk tatan)

Tatan : hmm boleh dong sa, ini sa kata mama tatan bilang banyak konsumsi buah naga. Karena buah naga itu fungsinya untuk Menjaga dan meningkatkan system kekebalan tubuh kita saa, agar tidak mudah terserang sakit. Sasa dapat mengonsumsi buah naga secara rutin yaaa. Dalam buah ini mengandung senyawa vitamin C, protein, Kandungan-kandungan inilah yang bermanfaat untuk system imun/kekebalan tubuh. Gimana saaaa? tatan pintarkan hahahah





Sasa : iya ni, tatan cerdas!!! Sasa suka dengarnya tan. Kalau gitu sasa pulang sekolah ini minta belikan sama mama sasa buat beli buah naga ah setelah itu sasa makan deh biar sasa tidak mudah sakit ya tan.

Tatan : iya saaaaaaa, tatan doain ya semoga sasa cepat sembuh, tidak batuk, pilek lagi yaa. Saat atan mau makan dulu ya. Daaa saaa

Sasa :iya tan, makasih informasinnya. Selamat makan sa, dadaaaaaaaah

Nah sahabat saya, itu dia cerita singkat dari tatan dan sasa mengenai buah naga. Gimana? pada mau makan buah naga? Sekian cerita dari kita, dengarkan cerita selanjutnya ya sahabat. Semoga cerita pendek ini bermanfaat. Selamat pagi dan sampai jumpaaaa...





“SI BUAH SUPER”

Sahabat, hari ini saya mau cerita mengenai buah pepaya. Langsung saja yaa. Selamat mendengarkan!

Di sore hari, tepatnya ditaman ada seorang anak yang bernama tatan sedang duduk manis sambil menikmati es cream yang dibelinya dipasar. Hanya dalam hitungan detik es cream yang dibeli tatan sudah habis. (wah wahhh cepet banget ni sitatan ngabiskan es creamnya). Seketika tatan mau membeli es cream lagi, tatan ketemu dengan teman kelasnya yang bernama chibi sedang memakan buah pepaya. Tatan langsung menghampiri chibi. (hayooooo penasaran sitatan ngomong apa? Ayooooo kita saksikan !!!

Tatan : hai selamat sore chibi, lagingapintu?

Chibi : sore juga tatan, ini lagi menikmati sore hari aja sambil makan buah pepaya

Tatan : looo kok makan buah? emang enak? enakkan es cream chibihahah

Chibi : huuu nggaklah tan, mending makan yang banyak manfaatnya untuk kesehatan?

Tatan : es cream itu enak chibi dari pada buah pepaya?

Chibi : ah sitatan, buah pepaya ini (sambilmelihatkanbuah pepaya). Berwana orange, kalau dimakan rasa ya pasti enak. Buah pepaya ini juga tan, masukdalam 5 buah super. Hebat kannnnn. Mengapa bias masuk





dalam 5 buah super? kenapa? nihh ya chibi kasi tau? tatan pasti penasaran kannnn? kalau teman-teman gimana? pasti penasaran juga kan hehe.... Baiklah, chibi jelaskan buah papaya ini mengandung serat , vitamin A, vitamin B, vitamin C, vitamin K yang sangat baik untuk kesehatan tubuh. Tuuuu banyakkkan manfaatnya? Gimana mau makan yang banyak manfaatnya untuk tubuh nggak?

Tatan : emang fungsi vitamin A untuk kesehatan apa cib?

Chibi : vitamin A itu untuk kesehatan mata kita tan, kalau matanya tidak mau rusak banyak makan buah papaya

Tatan : tatan mau dong, biar matanya sehat. Tapi tatan tidak suka makan buah papaya masak gitu cib?

Chibi : ooo itu gampang tan, kalau tidak mau dimakan mentah. Tatan blender aja biar jadi jus papaya. Aduhhh seger tuuuu.

Tatan : haaa ide cemerlangggggggg chib, kalau gitu tatan mau dong coba bikin jus papaya. Wenakkkk tenang pastii..chibi makasih ya infonya bermanfaat sekali. Tatan mau pergi buah papaya duluya.

Chibi : iya tan, sama-sama. Hati-hati tan

Tatan : dadahh chibi bye bye

Chibi : byeee

Nahhhh itu dia cerita pendek mengenai buah papaya? gimana sahabat pasti maukan makan buah papaya? semoga cerita pendek ini bermanfaat buah kita semua. Akhir





kata saya mengundurkan diri dulu yaaa. Sampai ketemu di cerita selanjutnya. Sampai jumpa lagi....





“HEBATNYA BUAH PISANG”

Hallo, assalamualaikum dan selamat pagi sahabat cilik, gimana kabarnya hari ini luar biasaaaaa!!!

Di sini ibu mau cerita-cerita tentang buah pisang. nahh sahabat cilik di sini udah pernah makan pisang? kalau yang sudah tunjuk tangan? hayooooooo

Oke tepuk tangan buah kita semuaaaaaa....

Baiklah, ini ada buah pisang (mengeluarkan buah pisang)

Sahabat cilik, hari ini pisang akan bercerita-cerita tentang buah pisang. cerita diri sendiri ya. Banyak orang yang percaya bahwa buah pisang dapat menjadikan tubuh selalu dalam keadaan bugar, selain itu Pisang juga menyimpan berbagai manfaat kesehatan yang mungkin belum Anda ketahui. Buah pisang yang biasanya memiliki kulit berwarna kuning ketika matang ini merupakan salahsatu buah yang hidup di daerah tropis, mudah didapat, harga murah dan telah banyak dikenal sebagai salah satu jenis buah yang memiliki banyak nutrisi yang baik bagi kesehatan tubuh. Bahkan pisang juga bisa dijadikan salahsatu menu sarapan pagi, agar dapat berenergi dalam menjalankan aktivitas sehari-harian.

Buah Pisang merupakan salah satu buah yang banyak





memiliki kandungan serat, pisang juga mengandung vitamin A, B, C dan vitamin E. Buah Pisang memiliki berbagai macam jenis, namun meskipun banyak jenisnya kandungan nutrisi pada setiap pisang hampir sama baiknya bagi kesehatan. Dalam sebuah pisang memiliki vitamin yang dibutuhkan oleh tubuh

Buah pisang mengandung beberapa jenis gula alami, diantaranya fruktosa, glukosa dan juga sukrosa. Kandungan gula alami yang terdapat dalam buah pisang ini mampu dengan cepat diubah menjadi energi dalam tubuh... nah adik-adik kalau mau benergi, mau kuat kita banyak-banyak makan pisang. setujuuuuu?

Sekian dulu ya cerita buah pisang, habis dengar cerita ini adik-adik harus suka makan buah pisang yaaaaa. Ibu pamit dulu, nanti akan ada cerita selanjutnya mengenai buah yang lain. Akhir kata ibu pamit undur diri. Selamat pagi dan selamat beraktifitas kembali adik-adik.....





“SA-WOw”

Teng...teng..tenggg bell sekolah berbunyi,tanda waktu pulang. Terdengar suara teriak anak-anak tk, mengatakan horeeeeeeee.... pulang-pulang. Seketika chibi menghampiri nesa dan memel

Chibi : sasaaaaaaa, memelll tungguuuu !!! gimana sore hari ini jadikan kita belajar bersama dirumahmu mel?

Memel : iya saaa, jadi dong. Jam 3 chib,saa. Aku tunggu lo jangan sampai gak datang

Sasa : aaaaa pasti dong kita datang. Ya ngah chib heheh

Chibi : iya mel, tunggu kita kerumahmu ya. Kalau gitu aku pulang duluan yaaa. Sampai ketemu dirumah memel dahdahhhh...

Memel dan sasa : daaaaa

Pada pukul 15:00 WIB chibi dan sasa langsung kerumah memel.

Sasa dan chibi : assalamualaikum,selamat sore mel. Kita datang ni

Memel : aaah akhirnya kalian datang, mari masuk (memel sambil mengeluarkan buah sawo yang segar dari kulkasnya

Chibi : wah ada sawo, chibi suka buah mellll. Pas banget,





pasti enak ni

Memel : iya, itu sawo belakang rumah silakan makan.

Sasa : makasih mel, repot-repot aja ni. Ooh ya chibi kok suka sama buah sawo?

Chibi : iya sa, soalnya buah itu banyak manfaatnya untuk kesehatan. Apa lagi buah sawo ini.

Sasa : apa chibi, manfaat buah sawo. Selama ini sasa kalau makan ya makan aja tidak pernah tau manfaatnya apa? hahah

Chibi : chibi juga baru dikasi tau dari ayah chibi kok sa. Kantanya buah sawo ini baik untuk kesehatan tulang dan baik juga untuk gigi.

Memel : gitu ya chib, memel juga baru tau ni. Kok bisa baik untuk tulang dan gigi? emang didalam buah sawo itu ada kandungan apa?

Chibi : sawo itu mempunyai kandungan kalium serta fosfor yang baik untuk kesehatan tulang dan gigi. Mengonsumsi makanan yang banya mengandung banyak kandungan kalium dan fosfor dapat menjaga tulang kita sampai tua nanti. Kesehatan tulang adalah salah satu aset penting buat kita dimasa tua nanti.

Memel : wahhhh keren chibi, nah kalau gitu kita harus makan buah sawo ni sa





Sasa ; iyaaaaa mengagumkan. Sasa juga ah mau makan buah sawo biar tua nanti, gigi sasa tidak tinggal dua hahahahah

Chibi ; hahahaha sasa ada-ada aja. Yaudah yuk kita mulai belajar

Memel dan sasa : ayukkkkkkkk

Sekianlah cerita pendek mengenai buah sawo? gimana adik-adik mau makan buah sawo untuk menjaga kesehatan kita? Semoga cerita ini bermanfaat yaaaaaa.





“SI MANIS YANG KEMERAHAN”

Assalamualaikum dan selamat pagi sahabat cilik, hari ini ibu akan kembali ingin nepati janji ibu untuk cerita lagi. Langsung saja yuk... selamat menyaksikan !!!

Hari libur yang ditunggu-tunggu akhirnya datang. Haktiku senang, riang dan sangattt gembira. Panggil saja nama ku oci. Kalau liburan seperti ini biasanya hobbi oci suka ikut ibu belanja dipasar.

Oci : ibu, hari ini libur. Oci bisa ikut ibu kepasar?

Ibu oci : tentu anakku, sekarang kitapergi. Ibu tunggu diteras rumah

Ocipun langsung beegas untu mempersiapkan dirinya pergi kepasar

Oci : ibu, ayuk kita berangkat. Oci udah siap hehe (ujar oci dengan senyum cerianya)

Ibu oci : iya yuk.

Sesampai dipasar tradisional, akhirnya ibu oci dan oci sibuk membeli bahan makanannya dan langsung pulang kerumah, didalam perjalanan ocipun bertanya kepada ibunya

Oci : Bu, tadi kok belikan buah semangka? kenapa tidak belikan burger saja. Oci suka burger bu...

Ibu oci : iya nak, tentu ibu harus memilih makanan yang baik untuk kesehatan kamu.





Oci : untuk kesehatan maksudnya apa bu?

Ibu oci : ya, buah semangka itu tentunya banyak sekali manfaatnya dari pada kamu memakan burger

Oci : emangnya apa bu manfaat dari buah semangka?

Ibu oci : buah semangka itu, banyak mafaatnya? ibu kasi tau y, kalau oci sakit demam,nah buah semangka itu bisa menurunkan suhu tubuh oci jadi oci cepet sembuh. Selain itu nak, buah semangka yang manis ini juga bisa menjaga kesehatan kulit kamu nak. Terus buah semangka ini dapat membantu penyakit asma. Buah semangka ini super duper juga manfaatnya. Makanya ibu selalu memberikan yang terbaik buat kesehatan anak ibu.

Oci : bagus ya bu buah semangka ini.

Ibu oci : tentu anakku yang manis. Tapi juga tidak boleh terlalu banyak atau makannya berlebihan. Kalau berlebihan juga bisa diare dan muntah. Nanti sesampai dirumah, ibu buat jus semangka gimana?

Oci : wahhhhhh mau sekali ma (ujar oci dengan semangat)

Ibu oci : iyaaaaaa, buat yang special untuk kamu .

Baiklah, itulah cerita singkat mengenai buah semangka. Semoga bermanfaat dan adik-adik mau memakan buah semangka yaaaaa. Janji dengan ibu? nanti ibu akan menanyakan kembali apakah adik-adik sudah memakan buah semangkanya. Baiklah, karena waktunya sudah habis ibu pamit dulu, nanti tentunya ibu akan kembali lagi. Sampai jumpa, wassalamualaikum.....





Tatan : iya ini masih ada us, oh yang omong-ngomong kamu tau us manfaat dari kelapa?

Uus : tumben nanya yang bermanfaat, biasanya yaaaa tau sendiri lahhahaha

Tatan : ahh soalnya kamu kan biasanya tau us. Kasi tau dong? apa?

Uus ; iya tan, halaaa jangan nangis anak embulllll hahaha Gini tan. Buah kelapa itu banyak sekali manfaatnya. Ni yayg pertama mengatasi keracunan, mengobati panas dalam, menurunkan panas, alergi terhadap cuaca dan mengatasi sukar tidur. Tuuu banyak kan tan? Emang ndak rugi tan buah kelapa ni.

Tatan : wahhhhhh super sekali us, banyak juga ya. Banyak-banyak makan buah kelapa jay oke us

Uus : ayok biar kita sehat tan. Kesehatan itu sangat mahal tan. Kite harus jaga baik-baik

Tatan : benar us, tatan setuju. Kalau gitu panjat uus gimana? hahaha

Uus : yahhhhhhhhhhh. Gubrak deh tan.

Nahhhhh sahabat, gimana serunya percakapan antar tatan dan uus? serukan? Itu dia manfaat dari buah kelapa, ternyata buah kelapa itu mantap yaa, banyak sekali manfaatnya. Kalau gitu, sekian cerita pendek dari saya. Nanti saya kembali lagi dengan cerita yang berbeda dan seruuuuuuu Akhir kata terimakasih dan selamat pagi sahabat.





“Mengenal Buah”

ayo kita belajar, nama buah-buahan

yang kita makan, dari huruf.

a itu apel, a itu anggur

b itu belimbing, b itu bengkuang

c itu ceri,

d itu duku, d itu durian

j itu jambu, j itu jeruk

k itu kelengkeng, k itu kiwi

l itu lemon, l itu leci

m itu mangga, m itu melon

n itu nangka, n itu nanas

p itu papaya, p itu pisang

r itu rambutan

s itu salak, s itu stroberi

s itu semangka

t itu tomat, t itu timun

u ulangi sekali lagi

music : lagu anak Indonesia – Buah-buahan





“BERKEBUN”

Sore hari di halaman belakang rumah pipin, terdengar suara nyanyian “libur tlah tiba, libur tlah tiba horee.. horee.. horeeee” ternyata suara itu dari nyanyi pipin yang sedang asik berkebun dengan datoknya.

“tokkkkkk, ini gimana nanamnya? ajarin pipin” Tanya pipin dengan datoknya

Datok pun dengan sabar mengajarkan pipin bagaimana cara menanam kacang panjang dengan baik. Mereka sangat asyik dan menikmati pada sore hari itu. Setelah selesai semua menanam bibit kacang panjang itu, pipin dan kakek hendak beristirahat dipondok sambil minum segelas teh.

“cucu datok ini pintar, udah bisa nanam kacang panjang” ujar datok

“datok pandai aja muji cucunya ini hahaha”. Jawab pipin sambil nyengir

“datok bangga sama pipin, memanfaatkan waktu sebaik-baik mungki. Pipin tidak menghabiskan waktu untuk hal yang tidak bermanfaat” ujar datok

“datokkkk ah, kan kalau gitu pipin bisa malu” jawab pipin dengan pipi merah. Oh ya tok, pipin boleh nanya ga? datok tau manfaat dari sayur kacang panjang ini? “Tanya pipin

“pertanyaan bagus cuuu, Kacang panjang ialah salah satu jenis sayuran dari kacang-kacangan dengan untaian yang lebih panjang. Bahkan saat sudah dipotong pendek-





pendek pun namanya tetap kacang panjang hehehe jawab datok sambil bercanda. “Sayur yang berwarna hijau muda hingga hijau tua ini bukan hanya sekedar enak untuk dijadikan olahan masakan. Tetapi juga bisa diperoleh manfaatnya bagi kesehatan tubuh, yang mana pada proses pendapa-
tan khasiat, bisa dengan mengonsumsinya sebagai sayur atau lauk”. Jawab datok

“lagi – lagi tok, pasti ada kelanjutannya kan “ ujar pipin dengan wajah penasaran

“tentu cu, kacang panjang ini adalah sumber protein, dimana protein itu sangat dibutuhkan oleh tubuh kita, ada antibodinya untu meperkuat system kekebalan tubuh, biar ga mudah sakit, terus menjaga kesehatan persendian, biar tuanya ga sakit-sakit kaya datok. Walaupun udah tua datok tetap semangat, masih bisa nanam-naman gini” jawab datok gimana pin? pipin suka makan sayur kacang hijau ini kan?” Tanya datok

Iya tok, iya, pipin janji pipin akan selalu makan sayuran” jawab pipin

“bagussssss... cucu datok yang pintar” ujar datok

Setelah berbincang-bincang disore itu akhirnya pipin berjanji dengan dirinya sendiri untuk mengkonsumsi sayur untuk menjaga kesehatan tubuhnya.





“RAHASIA SANG JUARA”

Suatu malam dikediaman keluarga kecil terjadi percakapan antara ibu dan anaknya, keluarga tersebut mempunyai anak bernama Didin. Didin adalah anak yang rajin dan sangat patuh dengan nasehat orang tuanya. Pada pukul 19.00 wiba Didin selalu mengulang pembelajarannya di rumah. Wajar dan pantas pula Didin mendapatkan juara 1 dikelasnya. Kebiasaan Didin sebelum tidur, selalu meminta ibunya untuk bercerita.

Pada malam ini kebetulan ibu mempunyai cerita baru mengenai manfaat buah dan sayur. Ibunya bertanya mengapa Didin suka mendengarkan ibu bercerita? Kata didin, selain ia suka mendengar ibunya bercerita, ia juga mendapatkan ilmu yang bermanfaat untuknya. Baiklah kata ibu jika Didin suka mendengarkan ibu akan mulai bercerita. Ayo kita dengarkan cerita Didin dan ibunya...

Didin : Ibu, sebelum tidur hari ini ibu biasa bercerita sedikit kepada Didin?”. Tanya Didin,

Ibu : Tentu anak ibu yang sangat ibu sayangi”. Jawab ibu sambil mengusap kepala Didin.

Didin : Asikkkkk, terima kasih ibu. Hari ini ibu bercerita apa?“ Tanya Didin lagi,

Ibu : Ibu hari ini ingin bercerita sayur bayam. “ jawab ibu Didin.

Didin : Sayur bayam...!!! horeeeeeee.... Didin suka sayur





bayam.

Ibu : Sebelum ibu cerita, Didin sudah cuci tangan, cuci kaki dan gosok gigi?" perintah ibu

Didin : Tentu sudah ibu" jawab didin dengan semangat.

Ibu : Kalau gitu, ibu bisa mulai ceritanya. Hmm sayur bayam? sayur bayam menjadi sayuran yang bervitamin, tentu saja sudah tidak asing lagi diIndonesia. Berdaun hijau dan memiliki lebar daun yang besar dengan batang tidak begitu tinggi merupakan ciri fisik dari sayur bayam, dan tidak lupa pula harganya murah dan mudah didapatkan dipasar tradisional. Itu dia sisayur bayam...

Selain itu sisayur bayam berfungsi untuk Meningkatkan Memori Otak. Seiring bertambahnya usia seseorang, maka kemampuan mengingat sesuatu apa pun pasti berkurang. Kandungan nutrisi dalam bayam dapat meningkatkan kemampuan memori dan mengingat otak lebih baik.

Dan sayur bayam ternyata bisa Membuat Tubuh Tidak Mudah Capek. Gimana? Kok bisa ya... Karena Bayam merupakan salah satu sayuran yang memiliki kandungan zat besi yang cukup tinggi. Kandungan zat besi dalam bayam akan membuat tubuh memiliki energi lebih untuk pekerjaan dan aktivitas anda. Gitu anak ibu yang pintar, gimana?

Didin : Ibu, skrg Didin sudah tau manfaat dari sayur bayam





itu. Didin sangat suka mendengarkan inforasi-informasi yang baru. Ibu makasih yaaaaaa

Ibu : Iya, setelah ini didin harus tambah banyak lagi makan sayurannya. Mau janji dengan ibu?

Didin : Tentu ibu, Didin berjanji dan cerita ini juga akan didin ceritakan keteman-teman agar teman-teman juga suka makan sayur.

Ibu : Iya boleh, sudah larut malam. Waktunya Didin istirahat agar besok kesekolahnya tidak ngantuk. Selamat tidur anak ibu yang pintar

Didin : Iya ibu... Selamat malam dan selamat tidur juga

Itulah dia, cerita singkat dari Didin dan ibu tentang sayur bayam. Tentu sahabatku di sini mau mengkonsumsi dan menyukai sayur bayam? jangan tidak ya, nanti rugi kalau tidak makan sayur bayam.

Semoga cerita tadi bermanfaat buat kita semua. Akhir kata saya pamit dan tentunya kembali lagi dengan cerita-cerita yang seru. Da...da...da..da...





“DAUN SINGKONG DI BELAKANG RUMAH”

Suatu pagi libur yang mendung dan hujan lebat. Tidak seperti hari-hari yang sebelumnya. Semua rencana embul gagal untuk pagi minggu ini. Ceritanya embul ingin menemani ibunya kepasar untuk jalan-jalan dan membeli sayuran. Muka embul pun cemberut. Ayah dan ibu mencoba menghibur embul.

Ayah : hiii anak ayah, kenapa mukanya cemberut gitu? nga baik tau pagi-pagi udah cemberut...

Embul : gagal deh, padahal hari ini embul ingin makan sayur, ayah... Tapi Karena hujan, hari ini embul tidak bisa makan sayur.

Ibu : wah... pintar anak ibu. Sekarang sudah mau makan sayur yaa...

Ayah : eitssss jangan sedih, senyum dong. Ayah punya ide?

Embul : ahhh, ide ayah apa?

Ayah : Ayah serius, kali ini ide ayah sangat cemerlang. Walaupun hujan gini kamu tetap bias makan sayur tanpa membelinya dipasar

Embul : apa yah apaaaaaa? (embul pun penasaran)

Ayah : Ayah, ada sayur buat kamu. Mari kita ambil

Embul : ambil dimana ayah? hari hujan kita tidak bisa membelinya hujan deras seperti ini...

Ayah : ayokkkk ikut ayah saja.





Embulpun mengikuti ayah, ayah membawa embul pergi kebelakang rumahnya untuk mengambil daun singkong. Ketika sudah sampai ketempat tujuan embulpun terkejut...

Embul : ayahhhhhh, ini daun singkong? untuk apa

Ayah : iya ini daun singkong, ini bisa menjadi sayuran mbul?

Embul: wahhh ayah hebat, sayur daun singkong? pasti enak

Ayah : tentu embul, sayuran daun singkong ini rasanya sangat nikmat. Sudah, mari kita ambil embul buat sayur.

Embul : ayo... ayah kita lomba. Hahahah ayah, apa manfaat dari sayur ini? Embul tidak tau.

Ayah : sayur ini tidak kalah dengan sayur yang lain mbul. Didalam sayur ini tentunya ada mengandung serat, serat ini sangat penting untuk kamu mbul, biar kamu nggak gendut lagi ahahah dan serat tadi bisa melancarkan buang air besar mbul. Kalau susah buang air besar tidak usah khawatir makan aja mbul sayur daun singkong. Terus mbul didalam sayur ini ada mengandung protein, nah protein itu bisa sebagai sumber energi biar kuat seperti ayahmu ini. Terus ada lagi mbul....

Embul : adalagi...? apa yah apa (Tanya embul dengan penasaran)





Ayah : sayur daun singkong ini, jika kamu kekurangan darah atau anemia, nah sayur ini bias menambah darah. Super sekali yah mbul sayur ini.

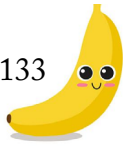
Embul: sangattttt super ayah. Ayah hebat yah. Ayah tau manfaat sayur ini. Embulu dah tidak sabar untuk memakannya. Udah banyak ni yah, ayo kita pulang dan kita masak ha...ha...

Ayah : oke mbul mari kita pulang

Ayah dan embulpun pulang dan langsung memberikan kepada ibunya untuk memasak sayur daun singkong ini. Rasanya sangat nikmat ditambah dengan santan menjadi lebih nikmat. Walaupun hujan dan gagal membeli sayuran dipasar, ternyata sayur dibelakang rumah tidak kalah banyak manfaatnya.

Semoga sahabat cilik mengikuti jejak embul yang suka mengkonsumsi sayur. Sekian dulu ceritanya semoga bermanfaat buat kita semua sahabatku.





“RAHASIA DIDIN”

Di pagi yang cerah, sang surya menyinari bumi dengan sinannya yang terang. Angin pun berhembus hingga terasa kesegarannya. Acil sudah berada dilapangan untuk jogging, ia berlari kecil mengelilingi lapangan setiap pagi. Setiap lewat didepan rumah tetanggannya, acil selalu menyapanya dengan ramah. Acil orangnya ramah dalam bertetangga, ia mudah bergaul dengan siapa saja entah tua atau muda.

“udara begitu segarnya. Ehh itu ada didin yang sedang lari-lari kecil. Aku sapa dulu ah” ujar acil

“selamat pagi didin” sapa acil.

“selamat pagi juga acil” jawab didin

“sendirian aja ni jogingnya?” Tanya acil

“iya sendiri, cil habis jogging temankan didin pergi beli sayur kecambah yuk?” ujar didin

“siap din!!” jawab acil dengan semangat

Sesudahnya mereka jogging, acil pun pergi dengan didin membeli sayur kecambah. Dalam perjalanan pulang.

“Din, kenapa beli sayur kecambah? emangnya kamu suka sayur itu?” Tanya acil

“Tentu dong cil, taukan makan sayur itu sangat baik untuk kesehatan. Tentunya acil mau sehatkan yaaa”. Jawab didin

“Iya din, acil juga suka makan sayur. Tapi kalau kecambah acil kurang tau manfaatnya? didin tau ga?” ujar acil

“Tau tau tau hahahah, konsumsi sayur touge atau ke-





cambah ini sangat dianjurkan cil. Karena jika kita konsumsi tubuh akan terobati dan tercegah dari kekurangan vitamin e. salah satu manfaat dari vitamin E itu cil, untuk meningkatkan ketahan fisik kita biar nggak mudah capek, meningkatkan energi kita, meningkatkan kekuatan otot, menambah kekuatan gitu cil”. Jawab didin

“hmm pantasan, kamu din kalau lari kuat, tidak mudah capek” ujar acil

“yahhhh.... Ketahuan deh rahasianya haahahah” cil, makasih ya udh menemani ku. Masih banyak mau ceita-cerita taunya udah sampai aja ni didepan rumah kamu “dinin

“Yaa sama-sama teman, makasih juga udah memberi tahu jurus rahasianya hahaha”. Ujar acil sambil mengejek didin

“ahhh bisa aja lo cil. Sampai jumpa lagi cil. Selamat siang yaaa, byeee” didin

“sip siang juga, hati-hati din... byeeee





“JJS (Jalan-Jalan Sore)”

Suatu sore ada dua orang anak yang bercengkrama dengan canda dan tawa ditaman. anak itu bernama bebel dan cacai. Dari jauh kelihatannya mereka asik sekali berbincang, penasaran? sebelumnya sahabat yang tenang yaaaaaa. Kalau sudah tenang yukkkk kita dengar sama-sama..selamat mendengarkan!

Bebel : cacai, enak banget ya duduk di sini, adem segarr lagi ada banyak pohon, pemandangannya juga indah. Kita bisa liat sungai Kapuas, tuuu liat ada banyak sampan. Wahhhh itu disana liat cai. (sambil melihat kanan dan kiri)

Cacai : iya bel, makanya aku suka duduk di sini. Ini jadi tempat favorit aku

Bebel : wahhh, kamu kok baru kali ini ngajak aku ketempat bagus kayak gini cai. Aaaaaa.....curangggggg...

Cacai : yahhh, kok jadi curang bel hehehe iya deh iya nanti aku ajak kamu lagi kesini dan tempat-tempat yang bagus lagi selain di sini.

Bebel : janji yaaa caiii (sambil memujuk cacai)

Cacai : iyaaaa janji deh hahahaah

Bebel : caiiiiiii, liat-liat disana ada orang main kano? wahhhh di sini ada permainan kano jugaaa... wahhhhh sukaaaaa-sukaaaa pasti seru. Aku suka





main sampan-sampan gitu cai.

Cacai : yang mana bel? (sambil mencari-cari)

Bebel : yang itu warna orange cai. Aaaahh masak sih nggak kelihatan?

(sambil menunjuk kearah kano)

Cacai : iyaaa bel, serius aku nggak mandang. Kan mata ku sudah minus (cacai menundung dan bersedih)

Bebel : haaaaa? yang benar cai, sejak kapan? kok kamu nggak cerita? (merangkul dan memeluk cacai)

Cacai : benar, dokter sendiri berbicara kepadaku. Bel, niat-ku kasi tau kamu yaaaah. Aku bisa minus gini karena aku kurang suka makan sayur, apalagi sayur wortel. Sekarang aku nyesallllll sekali. Sekarang aku sudah makai kacamata. Kalau mandang jauh aku udah nggak Nampak lagi seperti dulu.

Bebel : cai, aku juga ikut sedih.

Cacai : iya udah, aku nggak kenapa-kenapa. Sekarang kamunya yang harus jaga mata kamu agar nggak kaya aku. Konsumsi sayur wortel itu bagus bel. Kemaren aku dikasi tau sama dokter kalau sayur wortel itu bagus banget buat kesehatan. Rugi deh kalau nggak makan sayur wortel.

Bebel : masa sih cai? emang apa bagusnya cai?

Cacai : yah baguslah, niyaaa konsumsi sayur wortel itu tentunya baik untuk kesehatan mata. Karena bel, didalam wortel itu ya ada vitamin A nah vitamin A ini tentunya sangat baik untuk meningkatkan pen-





glihatan mata kita. Selain itu wortel juga mampu mencegah terjadinya penyakit rabun senja bel. Nahhh rugikan kalau nggak makan wortel.

Bebel : iya deh iya, ntar makan wortel. Perhatian banget cai dengan aku, ihhh jadi terharu deh hahahaha

Cacai : iya dong, karena aku nggak mau kamu juga nggak nampak seperti aku, aku aja ni ya sekarang udah suka makan sayur wortel, biasanya makan rata aja.

Bebel : aduhhhhhh... emang enak Cuma gitu aja cai? “Tan-ya bebel

Cacai : makanya dicoba dulu bel, enaklah rasanya manis-manis gitu seperti aku.. haahhaha (tertawa lepas)

Bebel : yuuuuuuuuu terserah aja ya. Pokoknya iya ntar aku akan makan sayur wortel agar kesehatan mataku bagus. Makasih ni yaaa informasinya emang teman terbaik (memeluk cacai)

Cacai : hehehe dasar manja-manja (memeluk bebel) udah yuk kita pulang, nanti kita dicari dengan orang tua kita.

Bebel : ayukkkkk heheh (mereka pun pulang dan meninggalkan taman yang indah itu)

Sahabat, gimana ni? seru yaaaaa itu dia wortel. Nah sahabat di sini harus konsumsi sayur wortel yaaaa. Agar kesehatan matanya terjaga. Kalau seperti itu, saya akan pamit dulu, dan ketemu lagi dicerita selanjutnya. sampai jumpa...





“Suka Makan Sayur”

Saat makan malam, di meja makan rumah Dodi sudah terhidang banyak sekali makanan enak dan bergizi. Ada sayur sop, ada ayam dan lain-lain. Mama Dodi pun nawarin Dodi makan, “Dodi makan yuk, ini mama udah buatin sayur yang enak buat dodi. Tapi dodi malah bilang “ga mau! Dodi maunya makan burger aja!” sambil mayun. “dodi makan yaaa nak. Ini mama simpan dimangkuk dodi ya” rayu mama dodi. Ketika mamanya tidak melihat, dodi memberikan sayur dan makanannya buat memey kucingnya. Memey dalam bahasa kucing bilang “ meoonng... hiaaks... memey kan kucing, memey mah makannya ikan”. Memey pun kabur karena ga mau makan sayur. Iya ya, kucingnya mah makannya ikan bukan sayur.

Karena memey juga ga mau, dodi cepet-cepet membuangnya ditempat sampah. “uh semoga mama ga tau” katanya. Setelah membuang makanannya dodi pun pergi ke kamar, dan bilang ke mama “maaaa.. dodi makannya udah habis, dodi kamar ya....”

Malam itu, hujan turun gerimis. Anginpun bertiup kencang “wussssss....” Karena belum makan, dodi pun menjadi lapar. “uuuuuhhh... lapar euy. Makan apa ya?? “kata dodi sambil memegang perutnya yang lapar. Tidak lama kemudian mama masuk kamar dodi sambil membawa segelas air susu, “dodi, ini susunya diminum dulu”. Ketika mamanya keluar kamar, eh dodi malah bilang “uuhhh...





susu lagi.. susu lagi, aku kan ga mau susu” sambil susunya dikasi ke memey.

Karenan ga mau makan dan tidak mau minum susu, dodu menjadi lapar. Ditambah udara yang dingin membuat perut dodu semakin lapar. Sambil memegang perutnya yang lapar, dodu pun duduk di pinggir jendela kamarnya yang menghadap taman. Dibawah pohon ditengah taman dodu melihat sebuah sosok. Dodu was-was,”apa itu ya?”. Dodu melihat sosok ditengah gelap itu berkepala botak, berbadan kurus dan berperut buncit. Melihat dodu langsung beteriak “hantuuuuuuuuu” dan berlari ke kamar mamanya, dodu liat hantu..” ditaman ma. Kepalanya botak, perutnya buncit dan badannya kurus sekali... hiiiiiii seram deh”. Karena tidak percaya hantu, papanya dodupun segera mengambil payung dan senter”. Ayo dod, kita liat. Bener ga ada hantu ditaman” ajak papa. Dodu pun berteriak “ga mauuuuu! Dodu takut!!!” sambil lari ngumpet diruang tengah rumah.

Papa pun pergi sendiri ke taman. Bener ga ada hantu ditaman???? hah itu dibawah pohon ada sosok berkepala botak, berbadan kurus dan berperut buncit. Papapun mendekatinya, setelah mendekatinya ternyata itu bukan hantu. Tapi itu ipul, tukang sampah yang suka mengambil sampah di rumah dodu. Ipul badannya kurus dan perutnya buncit karena ipul kurang gizi. Karena miskin dan tidak mampu, papa dan mama ipul ga bisa kasi ipul makan-makanan yang bergizi. Ipul sedang megigil kedinginan karena hujan “hrrrrggggggggg” bunyi ipul yang mengigil, papa





dodipun mengajak ipul kerumahnya. Dirumahnya dodi, ipul dikasi baju ganti supaya tidak kedinginan, lalu dibuatkan susu hangat dan makan malam. Setelah ganti baju, ipulpun makan dengan lahap. “hmmmm... enak sekali.... Ipul belum pernah minum susu hangat dan makan seenak ini. Terima kasih ya tante”. Kata ipul kemamanya dodi. Pelan-pelan dodipun keluar dari tempat ngumpetnya dan ikut duduk di meja makan. Di meja makan dodi dikenalkan pada ipul. ”dodi, ini ipul yang suka ngambil sampah di sini. Dodi ga pernah ketemu ipul. Karena ipul lewat sini, dodi sedang sekolah”. Dodi pun lega, ternyata dia tidak melihat hantu. Sambil malu-malu, dodi yang lapar akhirnya bilang mama “ma, dodi juga mau makan sayur dan susu hangat kaya ipul”. Setelah keyang, dodipun ilang ke mama “mama sayurnya enak sekali ya. Aku janji, aku mau makan-makanan yang bergizi supaya aku sehat. Terus, boleh ga ma ajak ipul makan di sini? sama kaya dodi”. Sambil tersenyum, mamapun berkata “boleh sayang, nanti mama masak yang enak dan bergizi buat dodi dan ipul. Mulai saat itu dodi suka makan-makanan yang bergizi. Karena dodi ingin sehat terus, sehat dan ceria.

-Tamat-



DAFTAR PUSTAKA

- Ahmad Rofi'uddin & Darmiyati Zuchdi. (1998). *Pendidikan Bahasa dan Sastra Indonesia di Kelas Tinggi*. Direktorat Jenderal Pendidikan Tinggi: Departemen Pendidikan dan Kebudayaan
- Almatsier Sunita. (2013), *Prinsip Dasar Ilmu Gizi*, PT Gramedia Pustaka Utama, Jakarta.
- Agung Sunarto dan Agung Hartono. 2006. *Perkembangan Peserta Didik*, Jakarta: PT. Asdi Mahasatya.
- Arisman. (2009), *Gizi Dalam Daur Kehidupan*, Penerbit Buku Kedokteran EGC, Jakarta : Hal.65-66.
- Arsyad Azhar. (2016), *Media Pembelajaran*, PT Raja Grafindo Persada, Jakarta : Hal.3.
- Astawan Made. (2004), *Kandungan Gizi Aneka Bahan Makanan*. PT Gramedia, Jakarta.
- Astawan, M. 2008. Sehat Dengan Sayur*. Jakarta: Dian Rakyat
- Astuti P. W, Istiyati Siti, & Sadiman. (2013), *Penggunaan Media Audio Visual Untuk Meningkatkan Pemahaman Konsep Perubahan Kenampakan Bumi*, Pgsd Fkip Universitas Sebelas Maret.
- Badraningsih Lastariwati, Nani Ratnaningsih, 2006. *Berita Kedokteran Masyarakat*, vol.22, no.1, Maret 2006, ISSN 0215-1936, Terakreditasi Ditjen Dikti no:015/D3.5/U/2004
- Behrman, R.E., Kliengman R.M., & Jenson H.B. (2004).

Nelson Textbook of Pediatric (17th ed). Philadelphia : WB Saunders Elsevier.

Bakar, Z. (2006).” Penggunaan Strategi Induktif melalui Kegiatan Mendongeng (Storytelling) untuk Meningkatkan Kemampuan Anak dalam Menyimak”. *Jurnal Pendidikan Dasar*. IV (16) 16-18.

Bastani F, Hashemi S, Bastani N, Haghani H. 2010. Impact of preconception

health education on health locus of control and self-efficacy in women in

Tehran. *EMHJ*. 6(4):396-401.

Budiamin, Amin, dkk, 2009. *Bimbingan Konseling, Dirjen Pendidikan Islam*.

Budiamin, A. (2006). *Perkembangan Peserta Didik*. Bandung: UPI Press

Burhan Nurgiyantoro. (1995). *Penilaian dalam Pengajaran Bahasa dan Sastra*. Yogyakarta: BPFE Yogyakarta

Brown, J.E. (2005). *Nutrition throught the life cycle* (2nd ed.). Wadsworth : Thomson Learning.

Bruening M, MacLehose R, Eisenberg ME, Nanney MS, Story M, Neumark-Sztainer D. The relationship between adolescents’ and their friends’ eating behaviors – breakfast, fruit, vegetable, whole grain, and dairy intake. *Journal Academic, Nutrition, Diet*. 2012, October, 112 (10): 1608 – 1613 [cited: 2016 Mei 22]. Available from: <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC 3462737/>

- Cameron, M. (1983). *Manual on feeding infants and young children* (3rd ed). New York : Oxford University Press.
- Contento, I.R. (2007). *Nutrition education : linking research, theory, and practice*.
Sudbury : John & Barlett Publishers.
- Dahlan Sopiudin M. (2011), *Statistik Untuk Kedokteran Dan Kesehatan*, Salemba Medika, Jakarta : Hal.69-74.
- Dadang S. Anshori & Sumiyadi. (2009). *Bahasa dan Sastra dalam Perspektif Pendidikan*. Bandung: Jurusan Pendidikan Bahasa dan Sastra Indonesia FPBS UPI.
- Departemen Gizi dan Kesehatan Masyarakat Universitas Indonesia. (2009). *Gizi dan Kesehatan Masyarakat Edisi I*. Jakarta: Rajawali Pers.
- Desi, Hanim D. H, & Kusnandar, 2015, *Pendidikan Gizi Melalui Permainan Model Ular Tangga Untuk Meningkatkan Kadar Hemoglobin Dan Konsumsi Protein Hewani Bagi Anak Taman Kanak-Kanak*, Program Studi Ilmu Gizi Pascasarjana UNS, Surakarta. Hal.3
- Destiyani Cahya, Nugroho J. S, & Somantri B Elin. (2015), *Pengaruh Edukasi Gizi Menggunakan Media Fingerprint Terhadap Konsumsi Buah Dan Sayur Pada Anak Kelompok A Di Taman Kanak-Kanak Negeri Pembina Pontianak Barat*, Universitas Muhammadiyah Pontianak. Pontianak. Hal. 2

Dewantari M. N, & Widiani Ari, Fruit. (2011), *Vegetables Consumption Pattern In School Children*, Jurusan Gizi Poltekkes Denpasar. Volume 8 Nomor 2 September 2011, Denpasar. Hal.120

Dias Silva Joao. (2012), *Nutritional Quality and Health Benefits Of Vegetables*, University Of Lisbon, Portugal. Hal.1355

Duncan, R. & Smith, M. J. (2009). *The power of comic : history, from and culture*. New York, London : Continuum.

Dwiriani CM, Rimbawan, Hardinsyah. 2011. Pengaruh pemberian zat multi gizi

mikro dan pendidikan gizi terhadap pengetahuan gizi, pemenuhan zat gizi dan status besi remaja putri. *JGP*. 6(3):171–177.

Emilia Esi. (2009), *Pendidikan Gizi Sebagai Salah Satu Sarana Perubahan Perilaku Gizi Pada Remaja*, Tablurasa PPS UNIMED, Vol. 6 No. 2 tahun 2009, Medan. Hal. 170

Food and Agriculture Organization. (2005, November 2005). *Better nutrition education helps reduce malnutrition*. Februari 3, 2012. <http://www.fao.org>.

Gisi Sari Bestari dan Adriyan Pramono. (2014). *Pengaruh Edukasi Gizi Menggunakan Media Buku Cerita Bergambar Terhadap Konsumsi Buah dan Sayur*. *Journal*

of Nutrition College, Vol. 3 No. 4 (919-924). <http://ejournals1.undip.ac.id/index.php/jnc>.

Gustiara Ivo. (2012), *Konsumsi Sayur Dan Buah Pada Siswa Sma Negeri 1 Pekanbaru*, Vol 1 No 1 tahun 2013, Universitas Sumatera Utara. Medan. Hal. 51

Gunarsa, S.D., & Gunarsa, Y.S.D. (1991). *Psikologi praktis : anak, remaja, dan keluarga*. Jakarta : BPK Gunung Mulia.

Gunarsa, S.D. (2006). *Dasar dan teori perkembangan anak (edisi 8)*. Jakarta : BPK Gunung Mulia.

Handayani N. U. Tri. (2014), *Upaya Meningkatkan Kepercayaan Diri Dengan Metode Bercerita Menggunakan Wayang Kardus Pada Anak*, PG-PAUD IKIP Veteran Semarang, Vol 2 No 2 tahun 2014, Semarang. Hal. 122.

Hanes,S., Vermeersch, J., & Gale, S. (1984). The national evaluation of school nutrition program : program impact on dietary intake. *The American Journal of Clinical Nutrition*, 40 : 390-413. Februari 3, 2012. <http://www.ajcn.org>.

Hastuti PS, Nugroho HSW, Usnawati N. 2011. Efektivitas pelatihan kelas ibu

hamil untuk meningkatkan pengetahuan, sikap dan ketrampilan dan

kunjungan antenatal care. *Jurnal Penelitian Kesehatan Suara Forikes*.

2(4):122-133.

- Haryadi. (1997). *Berbicara (Suatu Pengantar)*. Yogyakarta: Institut Keguruan dan Ilmu Pendidikan.
- Hidayati, N. (2008). Manfaat Cerita bagi Kepribadian Anak. [online]. Tersedia: http://www.niahidayati.net/2008/02/12/manfaat_cerita_bagi_kepribadian_anak [7 Desember 2009].
- Hosseini Banafshe, Berthon S. B, Wark P, & Wood G. L. (2017), Effects Of Fruit And Vegetable Consumption On Risk Of Asthma, Wheezing And Immune Responses [Abstract]. University Of Newcastle Callaghan, Australia.
- Ichsan Buhannudin, Wibowo H. B, & Sidiq Nur M. (2015), *Penyuluhan Pentingnya Sayuran Bagi Anak-Anak Di Tk Aisyiyah Kwadungan, Trowangsan, Malangjiwan, Colomadu, Karanganyar, Jawa Barat, Universitas Muhammadiyah Surakarta, Vol 18 No 1 tahun 2015, Surakarta.*
- Jarvis Matt. (2012), *Teori-Teori Psikologi*, Penerbit Nusa Media, Bandung.
- Judarwanto W. *Perilaku makan anak sekolah*. Direktorat Bina Gizi Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. [serial online] 2011. [diunduh 28 Desember 2017]. Available from: URL: <http://gizi.depkes.go.id/makalah/download/perilaku%20makan%20anak%20sekolah.pdf>
- Juliani. (2014). Pengaruh Peers Modelling Terhadap Peningkatan Konsumsi Sayur Pada Anak Usia 4-5 Tahun. Pontianak: Universitas Muhammadiyah Pontianak.

Joanne L. Slavin and Beate Lloyd. Health Benefits of Fruits and Vegetables. American Society for Nutrition. *Adv. Nutr.* 3: 506–516, 2012; doi:10.3945/an.112.002154. 2012. [cited: 2016 August 8]. Available from: <https://www.Advances.nutrition.org/content/3/4/506.full>.

Karavetian M, Rizk R. 2015. Development and evaluation of continuing

education course in renal nutrition. *Journal Patient Education and Counseling.* 98(9):1116–1122.

Kemenkes RI. 2014. *Pedoman Gizi Seimbang*. Jakarta.

Kusbiantoro Dadang. (2015), *Pertumbuhan Dan Perkembangan Anak Usia Prasekolah Di Taman Kanak-Kanak Aba 1 Lamongan*, Volume 07 No 01 tahun 2015, Program Studi Ilmu Keperawatan Stikes Muhammadiyah Lamongan

Khomsan Ali. (2003), *Teknik Pengukuran Pengetahuan Gizi. Departemen Gizi Masyarakat dan Sumber Daya Keluarga*. Fakultas Pertanian IPB, Bogor.

Makmun, A.S. (1999). *Psikologi pendidikan*. Bandung : PT Remaja Rosdakarya.

Mohammad Andhika & Madanijah Siti. (2015), *Konsumsi Buah Dan Sayur Anak Usia Sekolah Dasar Di Bogor*, Institut Pertanian Bogor. Volume 10 No 1 tahun 2015, Bogor. Hal.71

Nelva Rolina. (2008), *Media dan Sumber Belajar Anak Usia Dini*. UNY, Yogyakarta.

- Nurbiana Dhieni, dkk. (2005). *Metode Pengembangan Bahasa*. Jakarta: Universitas Terbuka.
- Ngadino, 2009. *Pengembangan Media Pembelajaran, Pendidikan Profesi Guru FKIPUNS*, Surakarta.
- Noemi Miguel Pena & Maximo H. S. (2014), *Education Games for Learning*, University of the Basque UPV/EHU, Bilbao, Bizkaia, Spain. Hal. 230
- Notoadmodjo Soekidjo. (2003), *Pengantar Pendidikan Dan Perilaku Kesehatan*. Rineka Cipta, Jakarta.
- Nuryanto, Pramono Adriyan, Puruhita Niken, & M. Fatimah S. (2014), *Pengaruh Pendidikan Gizi Terhadap Pengetahuan Dan Sikap Tentang Gizi Anak Sekolah Dasar*, Jurusan Gizi Fakultas Kedokteran Universitas Diponegoro. Diponegoro. Hal. 32
- Ormrod Ellis. (2010), *Psikologi Pendidikan*, Erlangga, Jakarta.
- Perez-Rodrigo, C. & Aranceta, J. (2001). *School-based nutrition education : lessons learned and new perspective*. 4 : 131-139. Februari 3, 2012. <http://www.journals.cambridge.org>.
- Purwanti, A. 2010. "Analisis Kuat Tarik Dan Elongasi Plastik Khitosan Terplastisasi. Sorbitol". Yogyakarta: Institute Sains & Teknologi AKPRIND
- Petersen H. S, Wittmer S. D. (2015), *Kurikulum Pendidikan Anak Usia Dini*, Prenada Media Group, Jakarta. Hal. 67

- Paul Suparno. Prof. 2003. *Teori Perkembangan Kognitif Jean Piaget*. Yogyakarta: Kanisius.
- Resmini, N. dan Hartati, T. (2006). *Kapita Selekta Bahasa Indonesia*. Bandung: UPI Press.
- Sanchez, T., Zam, G., Lambert, J. (2009). *Story-telling as an effective strategy in teaching character education in middle grade social studies*. *Journal for the liberal arts and sciences*, 13 (2).
- Santoso Agus, (2011), *serat pangan (Dietery Fiber) dan Manfaatnya Bagi Kesehatan: Jurnal Magistra No. 75 Th.XXIII Maret 2011. ISSN. 0215-9511*.
- Saputra Dahniman, Wahyuni Yulia, & Nuzrina R. (2016), *Pengaruh Pemberian Edukasi Gizi Melalui Media Video Dan Leaflet Terhadap Perubahan Konsumsi Buah Dan Sayur Pada Siswa Smp Al Chasanah Tahun 2016*, Program Studi Ilmu Gizi, Fakultas Ilmu-Ilmu Kesehtana Universitas Esa Unggul.
- Saleh Abbas. (2006). *Pembelajaran Bahasa Indonesia yang Efektif di Sekolah Dasar*. Jakarta: Departemen Pendidikan Nasional Direktorat Jenderal Pendidikan Tinggi Direktorat Ketenagaan.
- Soengeng Santoso. (2008). *Kesehatan dan Gizi*. Jakarta: Universitas Terbuka.
- Soengeng Santoso dan Anne Lies Ranti. (2004). *Kesehatan dan Gizi*. Jakarta: PT Asdi Mahasatya.

- Suhardjo. (1996). *Berbagai cara pendidikan gizi*. Jakarta : Bumi Aksara dan Pusat Antar Universitas Pangan dan Gizi IPB.
- Supriyadi. (2006). *Pembelajaran Sastra yang Apresiatif dan Integratif di Sekolah Dasar*. Jakarta: Direktorat Jenderal Pendidikan Tinggi.
- Sudarmadji, dkk. (2010). *Teknik Bercerita*. Yogyakarta: PT Kurnia Kalam Semesta
- Supariasa I. D. (2012), *Pendidikan Dan Konsultasi Gizi*, Penerbit Buku Kedokteran EGC, Jakarta : hal.3
- Sulastijah S, Sumarni, Helmyati S. 2015. Pengaruh pendidikan gizi dalam upaya meningkatkan kepatuhan konsumsi zat besi melalui kelas ibu hamil. *Jurnal Gizi Klinik Indonesia*. 12(2):79-87.
- Suardi Moh, 2016, *Pengantar Pendidikan, Permata Putrid Media*, Jakarta Barat : hal.6.
- Tarigan, Djago. 1992. *Keterampilan Berbicara*. Bandung : Angkasa
- Thomas, C., Parsons, C., & Stears, D. (1998). Implementing the european network of health promoting schools in bulgaria, the czech republic, lithuania and poland : vision and reality (vol.13). *Oxford University Press*. Februari 19, 2012. <http://www.bvsde.paho.org>.
- Triwiyanto Teguh. (2014), *Pengantar Pendidikan*, PT Bumi Aksara, Jakarta.
- Wirakusumah Emma S. (2002), *Buah Dan Sayur Untuk Terapi*. Penebar Swadaya, Jakarta : hal.24

Wirakusumah Emma S, (2006), *Jus Buah Dan Sayur*, Penerbit Swadaya, Jakarta : hal 46

Yus Anita. (2011), *Model Pendidikan Anak Usia Dini*, Rawamangun, Jakarta.

Zamzami & Haryadi. (1997). *Peningkatan Keterampilan Berbahasa Indonesia*. Yogyakarta: Departemen Pendidikan dan Kebudayaan Bagian Proyek Pengembangan Pendidikan Guru Sekolah Dasar.



PROFIL

DESI dilahirkan pada tanggal 25 Agustus 1977 di Desa Sarang Burung Kolam, Kecamatan Jawai, Kabupaten Sambas. Ayah Ramli Sattu dan Ibu Nurdiah Majid, Penulis menempuh pendidikan di SDN 1 Sarang Burung Kolam, SMPN 1 Mempawah, dan SMAN 1 Mempawah. Penulis melanjutkan pendidikan Sekolah Pembantu Ahli Gizi (SPAG) Depkes Pontianak, Akademi Gizi Depkes Pontianak, Fakultas Kesehatan Masyarakat (FKM) Undip Semarang, dan S2 Ilmu Gizi di Universitas Sebelas Maret Surakarta (UNS). Penulis diangkat PNS tahun 2000, bertugas di Puskesmas Hulu Gurung (Nanga Tepuai), Puskesmas Kedamin Kec.

Putussibau Selatan, Dinas Kesehatan Kabupaten Kapuas Hulu seksi Gizi. Penulis sekarang bertugas diPoltekkes Kemenkes Pontianak, Jurusan Gizi.