

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Konsep Edukasi

1. Definisi

Edukasi adalah suatu proses pembelajaran yang dijalani oleh individu maupun kelompok dengan tujuan memperbaiki kualitas berpikir, memperluas wawasan, dan mengoptimalkan potensi diri. Dalam kehidupan sehari-hari, proses ini lebih dikenal sebagai kegiatan belajar. Edukasi merupakan suatu proses pembelajaran yang mengantarkan individu dari ketidaktahuan menuju pemahaman, yang dapat diperoleh melalui jalur formal, nonformal, maupun informal. Berdasarkan Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI), edukasi adalah suatu upaya untuk mengubah sikap dan perilaku seseorang ke arah yang lebih dewasa melalui kegiatan pengajaran dan pelatihan. (Finthariasari et al., 2020).

Menurut Notoatmodjo (2012), Secara umum, edukasi merupakan suatu upaya yang dirancang untuk memberikan pengaruh kepada individu, kelompok, maupun masyarakat agar mereka mampu bertindak sesuai dengan harapan dari pihak pendidik. Batasan tersebut mencakup dua unsur, yakni input berupa proses yang dirancang untuk memengaruhi orang lain, dan output sebagai hasil yang diharapkan. Dalam konteks promosi, hasil yang dituju adalah perubahan perilaku yang mencerminkan peningkatan pengetahuan. (Yulian Bima Sea Putra, 2020).

2. Tujuan

Edukasi memiliki beberapa tujuan, berikut diantaranya:

- a. Mengembangkan tingkat intelektual.
- b. Membentuk karakter manusia agar memiliki perilaku yang mulia.
- c. Mengembangkan kemampuan dalam mengendalikan diri.
- d. Mengasah atau mengembangkan kemampuan praktis.
- e. Bertambahnya kreativitas pada hal yang dipelajari.
- f. Membimbing individu untuk menjadi lebih unggul dalam bidang yang ditekuninya (Finthariasari et al., 2020).

3. Macam

Edukasi terbagi ke dalam tiga jenis, yaitu pendidikan formal, nonformal, dan informal. Berikut penjelasan dari macam-macam edukasi:

a. Formal

Proses pembelajaran ini umumnya berlangsung di lingkungan sekolah dengan aturan yang harus dipatuhi selama kegiatan belajar berlangsung, serta diawasi oleh pihak yang berwenang. Di Indonesia, jalur pendidikan formal dapat ditempuh mulai dari tingkat Sekolah Dasar (SD), Sekolah Menengah Pertama (SMP), Sekolah Menengah Atas (SMA), hingga perguruan tinggi.

b. Non Formal

Pendidikan nonformal kerap dijumpai di sekitar lingkungan tempat tinggal, seperti kegiatan belajar baca tulis Al-Qur'an di masjid, serta pelatihan

keterampilan seperti kursus mengemudi, musik, dan berbagai jenis pelatihan lainnya yang diselenggarakan secara mandiri di masyarakat.

c. Informal

Pendidikan informal merupakan bentuk pembelajaran yang berlangsung di lingkungan keluarga dan sekitar tempat tinggal. Proses belajar ini berlangsung secara mandiri, didorong oleh kesadaran pribadi dan rasa tanggung jawab individu tanpa keterikatan pada struktur pendidikan formal (Finthariasari et al., 2020).

4. Manfaat

Manfaat edukasi, diantaranya:

- a. Meningkatkan kecerdasan masyarakat sebagai upaya membangun peradaban bangsa dan negara.
- b. Memberikan wawasan yang mendalam mengenai materi atau hal yang sedang dipelajari.
- c. Membentuk kepribadian manusia agar lebih berakhlak dan memiliki martabat yang luhur.
- d. Mengasah dan memaksimalkan bakat yang telah dimiliki agar berkembang menjadi potensi yang lebih optimal.
- e. Membimbing individu untuk memperbaiki kekeliruan yang dilakukan guna menjadi pribadi yang lebih baik.
- f. Memberikan bekal pengetahuan dan keterampilan kepada manusia guna mempersiapkan diri menghadapi masa depan yang gemilang (Finthariasari et al., 2020).

B. Konsep Pola Hidup Sehat

1. Definisi

Menurut Notoadmojo pada tahun 2007, Pernyataan ini menggambarkan bahwa sehat merupakan kondisi kesejahteraan fisik, mental, dan sosial yang memungkinkan individu untuk berfungsi secara produktif dalam aspek sosial maupun ekonomi. Bagi peserta didik, produktivitas sosial-ekonomi tercermin melalui pencapaian prestasi akademik yang optimal, sedangkan bagi lansia atau pensiunan, produktivitas tersebut diwujudkan melalui keterlibatan dalam aktivitas sosial dan keagamaan yang memberi manfaat, baik bagi dirinya sendiri maupun bagi lingkungan sekitarnya. Sedangkan menurut Rahmawati pada tahun 2016, Pola hidup sehat merupakan bentuk gaya hidup yang dijalani dengan memperhatikan berbagai aspek yang berperan dalam menjaga kesehatan, seperti pemilihan asupan makanan yang tepat dan rutin melakukan aktivitas fisik atau olahraga. Penerapan pola hidup sehat dapat memberikan sejumlah dampak positif, antara lain peningkatan kualitas tidur, terbentuknya pola pikir yang lebih konstruktif, peningkatan motivasi serta produktivitas dalam menjalani aktivitas, pencegahan terhadap berbagai jenis penyakit, perbaikan penampilan fisik yang tampak lebih segar dan menarik, serta peningkatan kepercayaan diri secara signifikan. (Zonyfar et al., 2019).

Pendidikan kesehatan mengenai pola hidup sehat bertujuan agar peserta didik mampu memahami dan menerapkannya dalam kehidupan sehari-hari. Hal ini meliputi menjaga kebersihan diri (seperti mandi dan menyikat gigi), menjaga kebersihan lingkungan (seperti membuang sampah pada tempatnya),

mengonsumsi makanan bergizi dan bersih, serta rutin berolahraga sesuai prinsip FITT untuk menjaga kebugaran tubuh.. Menurut Muhajir pada tahun 2016, Pola hidup sehat mencakup kebersihan, konsumsi makanan bergizi, keteraturan hidup, peningkatan daya tahan tubuh, pencegahan penyakit, pengembangan kecerdasan dan rohani, ketersediaan fasilitas penunjang kesehatan di rumah, serta pemeriksaan kesehatan rutin. (Zonyfar et al., 2019).

2. Manfaat

Perilaku hidup sehat sejak usia dini dapat membentuk pola hidup sehat yang berkelanjutan. Anak akan terbentuk dengan kebiasaan positif yang cenderung menetap seiring pertumbuhan dan perkembangan berikutnya. Apabila anak telah memiliki pola hidup sehat, maka mereka akan:

- a. Terhindar dari berbagai penyakit yang umum menyerang anak-anak, seperti diare, demam, batuk dan pilek, campak, tuberkulosis, infeksi telinga, serta gangguan pada kulit.
- b. Aman dari risiko kecelakaan yang dapat terjadi di lingkungan sekitar, seperti jatuh, tenggelam, keracunan, atau tertusuk benda tajam maupun duri.
- c. Potensi anak dapat dikenali dan dikembangkan secara maksimal, sehingga mendukung proses tumbuh kembang yang optimal (Syahreni, 2011).

C. Konsep Buah dan Sayur

1. Definisi

Buah dan sayur merupakan bahan pangan nabati yang berasal dari tumbuhan. Buah sendiri adalah bagian tumbuhan yang mengandung biji dan mengandung berbagai zat gizi seperti protein, lemak, dan karbohidrat, meskipun dalam jumlah yang relatif sedikit. Sayuran adalah bagian tanaman yang dapat dimakan dan berperan dalam mencukupi kebutuhan gizi tubuh. Dalam kajian ilmiah dan kesehatan, buah dan sayur mengandung vitamin, mineral, dan serat yang berfungsi sebagai zat pengatur—berperan mencegah kekurangan vitamin, menurunkan risiko penyakit seperti gangguan penglihatan dan penurunan imunitas, melancarkan pencernaan, serta menangkal radikal bebas. (Kusyanti & Sukmawati, 2023).

Selain karbohidrat dan protein, buah dan sayur merupakan unsur nutrisi esensial yang dibutuhkan tubuh dalam kehidupan sehari-hari. Pola konsumsi buah dan sayuran sebaiknya divariasikan agar asupan vitamin, mineral, dan serat lebih beragam. Keduanya dapat dikonsumsi secara langsung maupun setelah melalui proses pengolahan. Buah dan sayur dapat dikonsumsi langsung maupun setelah diolah. Menurut anjuran makan sehat dari Kementerian Kesehatan, 50% dari isi piring sebaiknya terdiri atas sayur dan buah, sementara 50% sisanya terdiri dari makanan pokok dan lauk. Namun, banyak anak kurang menyukai buah dan sayur, salah satunya karena orang tua kurang memiliki keterampilan dalam menyajikan makanan,

sehingga menu yang disajikan cenderung monoton dan berulang demi alasan kepraktisan (Destriani & Heroza, 2023).

Buah dan sayur merupakan sumber pangan yang kaya akan zat gizi, namun masih jarang dikonsumsi oleh sebagian besar masyarakat Indonesia, terutama anak-anak, meskipun Indonesia memiliki kekayaan hayati buah dan sayur yang melimpah. Kurangnya asupan buah dan sayur dapat menyebabkan defisiensi nutrisi seperti vitamin, mineral, dan serat, serta ketidakseimbangan asam basa dalam tubuh yang berpotensi memicu berbagai jenis penyakit (Sugihartono, 2015).

2. Manfaat Buah dan Sayur

Buah mengandung berbagai zat gizi seperti protein, lemak, dan karbohidrat meskipun dalam jumlah yang tidak besar. Sementara itu, sayur merupakan bagian dari tumbuhan yang dapat dikonsumsi untuk mencukupi kebutuhan gizi tubuh. Secara ilmiah, buah dan sayur kaya akan vitamin, mineral, dan serat yang berperan sebagai zat pengatur—membantu mencegah kekurangan vitamin, menurunkan risiko penyakit seperti gangguan penglihatan dan penurunan daya tahan tubuh, melancarkan buang air besar, serta menangkal radikal bebas. (Kusumaningrum, 2022)

Menurut (Vanesa, 2024), buah dan sayur memiliki manfaat bagi tubuh diantaranya:

a. Mencegah Penyakit Serius

Konsumsi buah secara rutin diyakini dapat menurunkan risiko terserang berbagai penyakit kronis. Organisasi Kesehatan Dunia (WHO)

menyatakan bahwa penyakit jantung koroner merupakan salah satu penyebab utama tingginya angka kematian di Indonesia. Oleh karena itu, memperbanyak asupan buah setiap hari menjadi langkah penting dalam upaya pencegahan.

b. Memenuhi Asupan Vitamin, Nutrisi dan Mineral

c. Kandungan vitamin dan mineral dalam buah berperan dalam menjaga proses metabolisme tubuh serta melawan senyawa hasil oksidasi, seperti radikal bebas, yang dapat membahayakan kesehatan.

d. Memerangi Radikal Bebas

Radikal bebas merupakan sel-sel tubuh yang mengalami kerusakan dan berpotensi menimbulkan berbagai dampak negatif. Jika tidak dikendalikan, kondisi ini dapat memicu stres oksidatif, stroke, alzheimer, hingga kanker. Dengan rutin mengonsumsi buah, tubuh memperoleh zat antioksidan yang berperan dalam menangkal dampak buruk radikal bebas tersebut.

e. Menjaga Tubuh Tetap Bugar

Menurut Organisasi Kesehatan Dunia (WHO), setiap individu membutuhkan asupan serat antara 25 hingga 29 gram per hari guna menjaga kesehatan dan kebugaran tubuh. Serat juga bermanfaat bagi saluran pencernaan, antara lain membantu mencegah sembelit, ambeien, dan divertikulosis.

f. Menjaga Kesehatan Tulang

Kandungan vitamin C dan D dalam buah dipercaya berperan dalam menjaga massa otot, yang berdampak pada kesehatan tulang. Penelitian dari University of East Anglia menunjukkan bahwa alpukat dapat membantu memperkuat struktur tulang.

g. Meningkatkan Kinerja Otak

Buah-buahan juga dikenal memiliki peran dalam mendukung peningkatan fungsi otak.

3. Kandungan yang Terdapat dalam Buah-Buahan Beserta Manfaatnya

a. Alpukat

Alpukat mengandung berbagai zat gizi penting, seperti asam lemak tak jenuh tunggal, asam folat, asam pantotenat, niasin, vitamin B1, B6, C, A, dan E, serta mineral seperti kalium, magnesium, dan zat besi, juga glutathione yang berperan sebagai antioksidan penangkal radikal bebas. Secara umum, alpukat bermanfaat dalam menurunkan kadar kolesterol darah, trigliserida (melalui kandungan niasin), serta asam lemak jenuh.

b. Pir

Mengandung vitamin A, vitamin C, asam folat, kalium, dan vitamin E yang berperan dalam mendukung kelancaran sistem pencernaan.

c. Jeruk

Jeruk memiliki kandungan gizi seperti kalsium, fosfor, zat besi, natrium, kalium, vitamin A, berbagai jenis vitamin B kompleks, serta vitamin C.

d. Apel

Apel mengandung vitamin C serta serat larut air, terutama pada kulitnya yang mengandung karoten dan pektin yang berfungsi mengurangi kadar lemak dan kolesterol serta membantu mengatasi sembelit. Apel juga mengandung ellagic acid, asam kafeat, dan asam klorogenat. Daging buahnya bermanfaat dalam melarutkan kristal asam urat pada sendi, sehingga baik bagi penderita asam urat. Selain itu, apel kaya akan flavonoid yang berperan dalam menjaga kesehatan jantung.

e. Pisang

Pisang mengandung kalium yang berperan dalam menjaga keseimbangan cairan tubuh, menstabilkan tekanan darah, mendukung fungsi jantung, dan membantu kerja otot. Selain itu, pisang juga mengandung kromium yang dibutuhkan untuk pembentukan enzim, serta vitamin A, B1, B2, B6, B12, dan C.

f. Anggur

Mengandung flavonoid, polifenol, pektin, tanin, vitamin C, asam kafeat, dan resveratrol.

g. Jambu biji

Memiliki kandungan vitamin C yang sangat tinggi—bahkan saat matang, kadarnya dapat mencapai enam kali lipat dibandingkan dengan kandungan vitamin C pada jeruk. Bagian kulit luarnya juga kaya akan serat kasar dalam jumlah besar.

h. Pepaya

Mengandung beta karoten, pektin, fitokinase, papayotimin, serta enzim papain yang berfungsi memecah protein. Selain itu, juga kaya akan vitamin C dan asam folat yang berperan sebagai antioksidan.

i. Sirsak

Mengandung vitamin C, serat, dan antioksidan yang berperan dalam memperkuat sistem imun tubuh terhadap infeksi.

j. Kiwi

Buah kiwi memiliki kandungan vitamin C dua kali lebih tinggi dibandingkan jeruk, dan kadar seratnya melampaui apel. Vitamin C dalam kiwi juga tergolong stabil meski disimpan dalam suhu rendah hingga enam bulan. Selain itu, kandungan kalium di dalamnya berfungsi untuk membantu menjaga tekanan darah tetap stabil.

k. Mangga

Mengandung beta karoten, kalium, vitamin C, flavonoid, serta serat dalam jumlah tinggi. Kandungan kalium dalam satu buah berukuran sedang dapat mencapai 200 hingga 250 gram.

l. Melon

Memiliki kadar air yang tinggi serta kaya akan vitamin A dan C. Bagian daging buah yang berwarna jingga atau merah mengandung beta karoten dalam jumlah besar. Selain itu, juga terdapat vitamin B kompleks, kalium, magnesium, gula, serta likopen.

m. Semangka

Mengandung beragam zat gizi seperti kalsium, fosfor, zat besi, natrium, kalium, vitamin A, vitamin C, asam folat, magnesium, dan seng. Berkhasiat membantu meredakan encok, keracunan akibat urea, gangguan pada kulit, serta kolik. Kulitnya mengandung klorofil yang bermanfaat bagi kesehatan kelenjar dan darah (Harfiyanto, 2019).

4. Kandungan yang Terdapat dalam Sayuran Beserta Manfaatnya

a. Buncis

Memiliki kandungan serat yang tinggi, terutama jenis gums dan pektin. Selain itu, juga mengandung protein, lignin, dan enzim penghambat protease. Kaya akan vitamin A, C, B1, B2, serta B3 (niasin). Mineral yang terkandung mencakup zat besi, kalium, dan fosfor. Berkhasiat dalam membantu mencegah penyakit seperti stroke, gangguan jantung, kanker, tekanan darah tinggi, diabetes, serta sembelit.

b. Wortel

Wortel mengandung 27 mg kalsium, 26 mg fosfor, 0,5 mg zat besi, 34 mg natrium, 246 mg kalium, 7,93 IU vitamin A, berbagai vitamin B kompleks, serta 6 mg vitamin C. Kandungan beta karoten dan vitamin A dalam wortel bermanfaat untuk membantu menangani gangguan hati, kanker, dan rabun senja. Selain itu, zat glutathion, vitamin C, serta asam folat berperan sebagai antioksidan bagi tubuh.

c. Mentimun

Meskipun rendah kalori, mentimun kaya akan unsur silikon, boron, klorin, dan fluorin. Dalam satu cangkir mentimun mentah yang telah dipotong, terkandung 26 mg kalsium, 28 mg fosfor, 1,2 mg zat besi, 6 mg natrium, 160 mg kalium, 260 IU vitamin A, berbagai vitamin B seperti tiamin, riboflavin, dan niasin, 12 mg vitamin C, serta 13 mg magnesium.

d. Selada

Selada memiliki kandungan kalsium, zat besi, fosfor, vitamin A, vitamin C, magnesium, seng, serta natrium. Kandungan zat besi dan magnesium berperan sebagai diuretik yang membantu memperlancar proses buang air kecil, mendukung peningkatan metabolisme, serta merangsang kerja pembuluh darah. Selada juga bermanfaat untuk meredakan batuk, mengatasi gangguan tidur (insomnia), mengurangi timbunan lemak, dan membantu menurunkan berat badan.

e. Kangkung

Kangkung mengandung sejumlah zat gizi penting seperti kalsium, zat besi, kalium, vitamin A, dan vitamin C. Sayuran ini juga dikenal sebagai sumber energi yang cukup baik.

f. Tomat

Mengandung beragam zat gizi seperti beta karoten, vitamin C, likopen, bioflavonoid, asam sitrat, dan kalium yang diketahui memiliki sifat antikanker. Selain itu, kadar natrium dan kalorinya tergolong rendah.

g. Terong

Mengandung enzim protease serta penghambat tripsin, yang berperan penting dalam proses pemecahan protein serta membantu menjaga keseimbangan kadar protein dalam tubuh.

h. Jagung

Jagung merupakan salah satu jenis tanaman sereal atau biji-bijian yang kaya akan kandungan karbohidrat dan protein. Selain itu, jagung juga mengandung berbagai vitamin seperti A, B1, B2, B3, B6, dan C, serta sejumlah mineral penting seperti fosfor, zat besi, kalium, kalsium, dan magnesium. Kandungan serat dan lesitinnya berfungsi membantu menurunkan kadar kolesterol berlebih, sedangkan vitamin K di dalamnya bermanfaat dalam proses pembekuan darah, seperti menghentikan mimisan atau batuk berdarah.

i. Kacang hijau

Kacang hijau mengandung vitamin B kompleks, serat, dan asam folat yang dikenal efektif dalam menurunkan kadar kolesterol total serta kolesterol jahat (LDL). Selain itu, kandungan beta karoten di dalamnya turut memberikan manfaat kesehatan, termasuk membantu menjaga kestabilan tekanan darah.

j. Kacang kedelai

Memiliki kandungan protein tinggi yang hampir setara dengan protein hewani, serta mengandung isoflavon yang berperan dalam menghambat terbentuknya plak di dinding arteri (aterogenesis). Selain itu, juga

mengandung beta karoten, vitamin E, dan lesitin yang mendukung kesehatan tubuh.

k. Kacang panjang

Kacang panjang memiliki kandungan gizi berupa kalsium, fosfor, zat besi, natrium, kalium, vitamin A, asam folat, vitamin C, dan magnesium. Sayuran ini juga diketahui bermanfaat dalam mendukung pemulihan dan fungsi optimal organ hati.

l. Bayam

Mengandung berbagai vitamin seperti A, B, C, dan E, serta asam folat dan mineral penting seperti kalium, natrium, kalsium, iodin, magnesium, fosfor, dan zat besi. Zat-zat tersebut bermanfaat untuk memperkuat sistem imun, menurunkan kadar kolesterol, serta mencegah anemia. Catatan penting: karena kandungan purin yang tinggi, bahan ini tidak disarankan untuk penderita gout (asam urat).

m. Tauge

Tauge merupakan sumber yang melimpah akan mineral, vitamin, serta mengandung cukup protein untuk digolongkan sebagai makanan pelengkap. Selain itu, tauge mengandung enzim yang berperan sebagai pengatur dalam berbagai reaksi kimia kompleks di dalam tubuh. Kandungan vitamin C dalam tauge bahkan melebihi jumlah yang terdapat dalam jus jeruk dalam takaran yang setara (Harfiyanto, 2019).

D. Konsep Pra-Sekolah

1. Definisi

Anak usia prasekolah, yakni mereka yang berumur antara 3 hingga 6 tahun, berada pada tahap perkembangan awal masa kanak-kanak. Masa ini sering disebut sebagai fase bermain, karena sebagian besar waktu anak diisi dengan kegiatan bermain. Dalam hal ini, mainan berperan penting sebagai sarana utama dalam aktivitas bermain anak. Usia prasekolah adalah fase perkembangan yang sangat sensitif bagi anak, sehingga menjadi tahap yang sangat menentukan dalam membentuk kualitas diri anak di masa mendatang. Anak prasekolah merupakan individu berusia antara 3 hingga 6 tahun. Pada tahap usia ini, anak-anak umumnya mengikuti jenjang pendidikan anak usia dini (PAUD), seperti kelompok bermain pada kisaran usia 3 tahun, serta Taman Kanak-kanak pada rentang usia 4 sampai 6 tahun (Suhartanti et al., 2019).

2. Karakteristik Pra-Sekolah

- a. Anak mulai menunjukkan rasa ingin tahu yang besar, sering mengajukan pertanyaan dan meniru aktivitas lingkungan sekitarnya, meskipun belum berfokus pada pencapaian hasil akhir.
- b. Anak mulai menghadapi tuntutan dari lingkungan sekitarnya untuk menyelesaikan tugas-tugas sederhana, seperti merapikan mainan, menjaga kebersihan diri, serta kadang membantu adiknya dalam hal-hal ringan.

- c. Interaksi anak dengan teman sebaya maupun saudara kandung masih didominasi oleh sikap kompetitif, cenderung ingin menang sendiri, serta belum berkembangnya kemampuan untuk saling menerima, memberi, dan berbagi (Kemenkes RI, 2020).

3. Implikasi Pra-Sekolah

- a. Pada tahap ini, sosok ayah memiliki peranan sentral. Anak menganggap ayah dan ibu sebagai figur yang paling benar dan ideal, sehingga kedua orang tua perlu saling mendukung dan bertindak konsisten dalam menerapkan peraturan.
- b. Ketika anak diberi ruang untuk mencoba berbagai kemampuannya, rasa inisiatif akan berkembang. Namun, jika setiap tindakan anak justru memicu kemarahan lingkungan dan disikapi dengan kasar karena dianggap mengganggu atau merugikan, maka yang muncul adalah perasaan bersalah dalam diri anak.
- c. Gangguan pada fase ini dapat menimbulkan problem tingkah laku antara lain :
 - 1) Mengalami hambatan dalam proses pembelajaran, menghadapi persoalan di lingkungan sekolah, kesulitan dalam bersosialisasi dengan teman sebayanya, serta menunjukkan sikap pasif, cemas, dan kurang memiliki dorongan untuk bertindak.
 - 2) Ketika memasuki usia dewasa, individu berisiko menghadapi berbagai bentuk gangguan kecemasan dan keluhan psikosomatik (keluhan fisik yang dipicu oleh faktor psikologis).

- d. Ketiga tahapan perkembangan tersebut memiliki peranan krusial dalam membentuk fondasi kepribadian seseorang. Apabila pada fase-fase tersebut terjadi tindak kekerasan yang menimbulkan trauma, maka hal itu berpotensi menimbulkan gangguan kepribadian serta masalah kesehatan jiwa pada masa dewasa (Kemenkes RI, 2020).

E. Konsep Media

1. Definisi

Kata “Media” berasal dari bahasa Latin, yakni bentuk jamak dari “Medium”, yang secara harfiah berarti perantara atau penghubung. Menurut definisi dari National Education Association (NEA), media mencakup segala sesuatu yang bisa dimanipulasi, diamati, didengar, dibaca, atau dibahas, serta mencakup perangkat atau alat yang digunakan dalam proses tersebut. Sedangkan Heinich, dkk (1982) mengartikan istilah media sebagai *"the term refer to anything that carries information between source and a receiver"*.

Gerlach dan Ely (1971) mengatakan bahwa secara umum, media dapat dipahami sebagai segala sesuatu—baik berupa manusia, bahan ajar, maupun peristiwa—yang menciptakan situasi yang memungkinkan peserta didik memperoleh pengetahuan, keterampilan, atau membentuk sikap tertentu. Dalam hal ini, guru, buku pelajaran, dan lingkungan sekolah digolongkan sebagai media. Secara lebih khusus, media pembelajaran merujuk pada sarana grafis, fotografis, ataupun elektronik yang dimanfaatkan untuk merekam, mengolah, dan menyampaikan kembali informasi, baik dalam bentuk visual maupun verbal (Nurfadhillah, 2021).

2. Tujuan

- a. Media berperan dalam memudahkan proses penyampaian informasi kepada penerima pesan.
- b. Media dapat membantu mencegah terjadinya kesalahpahaman dalam menerima dan menafsirkan informasi.
- c. Media berfungsi untuk mempertegas dan memperjelas penyampaian informasi agar lebih mudah dipahami.
- d. Media dapat membantu memudahkan pemahaman terhadap materi yang disampaikan.
- e. Media berperan dalam mengurangi dominasi komunikasi yang bersifat verbal semata, sehingga informasi dapat disampaikan dengan cara yang lebih variatif dan menarik.
- f. Media mampu menyajikan objek atau peristiwa yang tidak dapat dilihat secara langsung oleh indera penglihatan.
- g. Media dapat mendukung kelancaran proses komunikasi antara penyampai pesan dan penerima, sehingga informasi tersampaikan secara lebih efektif (Yuliasti, 2019).

3. Manfaat

- a. Membangkitkan ketertarikan peserta didik terhadap proses pembelajaran.
- b. Menjangkau lebih banyak peserta didik sebagai target dalam proses pembelajaran.
- c. Membantu mengatasi berbagai kendala yang menghambat proses pemahaman materi pembelajaran.

- d. Merangsang peserta didik untuk menyampaikan kembali informasi atau pesan yang telah diterima kepada orang lain.
- e. Memudahkan masyarakat atau peserta didik dalam menerima dan memahami informasi yang disampaikan.
- f. Membangkitkan minat seseorang untuk mengetahui, mendalami, dan pada akhirnya memperoleh pemahaman yang lebih menyeluruh.
- g. Membantu memperkuat dan memperjelas pemahaman yang telah diperoleh oleh peserta didik (Yuliasti, 2019).

4. Jenis

Menurut (Kustiawan, 2016), Ditinjau dari bahan dasar, peralatan yang digunakan, metode pembuatan, serta cara penggunaannya, media pembelajaran secara umum dapat diklasifikasikan menjadi beberapa kelompok :

- a. Media pembelajaran sederhana merupakan sarana pembelajaran yang dibuat dari bahan-bahan yang mudah diperoleh, berbiaya rendah, proses pembuatannya tidak rumit, serta penggunaannya dalam kegiatan belajar-mengajar tergolong mudah dan praktis. Jenis media pembelajaran sederhana meliputi:
 - 1) Media pembelajaran sederhana 2 dimensi, terdiri dari : media grafis, media papan, dan media cetak
 - 2) Media pembelajaran sederhana 3 dimensi, terdiri dari : media benda sebenarnya (asli) dan media benda tiruan (imitasi)

b. Media pembelajaran modern adalah alat bantu belajar yang bersifat elektronik dan relatif rumit, karena materi serta peralatan pembuatannya tidak mudah didapat dan memiliki harga yang cukup tinggi. Proses pembuatan maupun penggunaannya memerlukan keterampilan khusus yang memadai. Jenis media pembelajaran ini meliputi:

- 1) Media pembelajaran proyeksi modern meliputi: OHP (Overhead Projector), proyektor slide, proyektor tak tembus cahaya (opaque projector), proyektor film strip, serta proyektor LCD.
- 2) Media pembelajaran Modern Non-Proyeksi meliputi: radio, perekam suara, televisi, VCD/DVD, permainan video, komputer, laptop, dan telepon genggam.

5. Pengembangan Media Papan Magnet (Media Pembelajaran Sederhana 2 Dimensi)

Media papan magnet adalah alat bantu visual berbentuk bidang datar yang dilapisi bahan logam, sehingga permukaannya memungkinkan untuk ditempeli objek lain. Media ini terdiri dari dua bagian, yaitu bidang papan magnetik dan potongan-potongan berbentuk buah serta sayur yang mengandung unsur magnetis untuk menempel pada permukaan papan tersebut (Pramestiti & Siradjuddin, 2018). Permainan ini menggunakan potongan magnet berbentuk buah dan sayuran yang ditempelkan pada papan datar bergambar anatomi tubuh manusia. Dengan pendekatan ini, anak-anak lebih mudah memahami serta mengingat manfaat masing-masing jenis buah dan sayur, dan dapat mengaplikasikannya dalam kehidupan sehari-hari.

Menurut Tri Siskom (2015), Papan magnetik merupakan bidang datar yang dilapisi dengan logam bercat putih mengkilap, memungkinkan berbagai benda ringan menempel di atasnya melalui daya tarik magnetik. Kelebihan papan magnet adalah memiliki aneka warna yang menarik, mudah digunakan, tidak membuat tangan anak menjadi kotor, serta dilengkapi dengan berbagai bentuk mainan seperti buah dan sayuran. Hal ini diperkirakan dapat membangkitkan minat serta dorongan belajar anak, sehingga meningkatkan ketahanan mereka dalam mengikuti kegiatan pembelajaran (Syarifudin, 2018). Dengan memanfaatkan media yang komprehensif serta mengintegrasikan berbagai jenis media, anak akan lebih mudah menyerap materi pembelajaran dan menunjukkan antusiasme yang lebih tinggi dalam belajar (Kurnia et al., 2023).

Peneliti akan merancang sebuah papan magnet yang dimanfaatkan dalam pembelajaran mengenai manfaat buah dan sayur. Papan ini dirancang agar gambar-gambar yang relevan dengan materi pembelajaran dapat ditempelkan dengan mudah. Gambar buah dan sayur akan dilekatkan pada papan magnet yang telah dilengkapi ilustrasi anatomi tubuh manusia, disesuaikan dengan manfaat masing-masing buah dan sayur terhadap organ tubuh tersebut.

F. Kelebihan dan Kelemahan Papan Magnet

Adapun kelebihan & kelemahan papan magnet menurut Rusydiyah (2020) adalah sebagai berikut:

a. Kelebihan

- 1) Daya rekat elemen-elemen pada papan magnet lebih unggul dibandingkan dengan media papan lain, seperti papan flanel.
- 2) Unsur-unsur pada papan magnet tidak mudah terbawa angin atau tiupan kipas, sehingga sesuai digunakan baik di ruang tertutup maupun terbuka.

b. Kelemahan

- 1) Penggunaan papan magnet memerlukan sejumlah besar magnet untuk merekatkan setiap komponen dengan efektif.
- 2) Pembuatan papan magnet memerlukan biaya relatif tinggi karena bahan magnet termasuk komponen yang bernilai cukup mahal.
- 3) Papan tidak dapat difungsikan sebagai papan tulis (Fitri, 2020).

G. Bahan yang Digunakan

- a. Papan multiplek ukuran 35x50 cm
- b. HPL ukuran 35x50 cm
- c. Plat seng ukuran 35x50 cm
- d. Lem kuning
- e. List U
- f. Siku papan tulis
- g. Paku

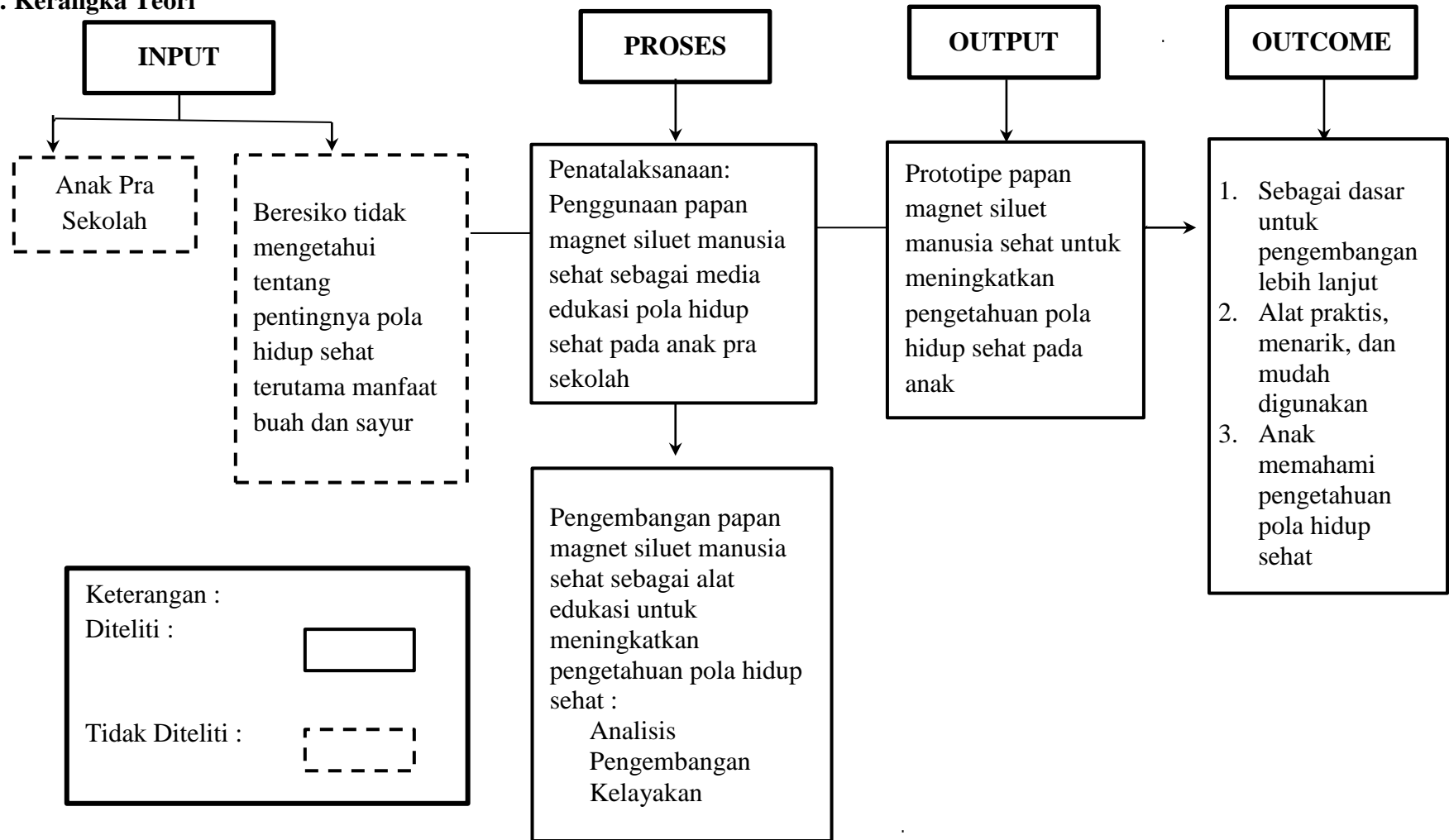
- h. Gambar anatomi manusia
- i. Magnet bulat
- j. Kain flanel berbentuk buah dan sayur

H. Desain Rancang Produk Alat Papan Magnet



Gambar 2. 1 Desain Rancang Produk

I. Kerangka Teori



Gambar 2. 2 Kerangka Teori