

**PENGARUH MEDIA PERMAINAN EDUKATIF PRASMANAN SEHAT  
TERHADAP KEMAMPUAN MENGIDENTIFIKASI MAKANAN  
BERGIZI PADA SISWA KELAS V SD NEGERI 106160 MEDAN**

**SKRIPSI**

*Diajukan Guna Melengkapi Tugas-Tugas dan Memenuhi Syarat  
Mencapai Gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd.) pada  
Program Studi Pendidikan Guru Sekolah Dasar*

Oleh

**VIA RANZANI LUBIS**

**NPM. 2202090218**



**UMSU**

Unggul | Cerdas | Terpercaya

**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN  
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SUMATERA UTARA**

**MEDAN**

**2026**



**MAJELIS PENDIDIKAN TINGGI  
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SUMATERA UTARA  
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN**

Jl. Kapten Mukhtar Basri No. 3 Medan 20238 Telp. 061-6622400 Ext. 22, 23, 30  
Website: <http://www.fkip.umsu.ac.id> E-mail: [fkip@umsu.ac.id](mailto:fkip@umsu.ac.id)

**BERITA ACARA**

Ujian Mempertahankan Skripsi Sarjana Bagi Mahasiswa Program Strata 1  
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara



Panitia Ujian Sarjana Strata-1 Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan dalam Sidangnya yang diselenggarakan pada hari Kamis, Tanggal 09 April 2026, pada pukul 08.30 WIB sampai dengan selesai. Setelah mendengar, memperhatikan dan memutuskan bahwa:

Nama Lengkap : Via Ranzani Lubis  
NPM : 2202090218  
Program Studi : Pendidikan Guru Sekolah Dasar  
Judul Skripsi : Pengaruh Media Permainan Edukatif Prasmanan Sehat terhadap Kemampuan Mengidentifikasi Makanan Bergizi pada Siswa Kelas V SD Negeri 106160 Medan

Dengan diterimanya Skripsi ini, sudah lulus dari ujian Komprehensif, berhak memakai gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd).

Ditetapkan : ( **A** ) Lulus Yudisium  
( ) Lulus Bersyarat  
( ) Memperbaiki Jurnal  
( ) Tidak Lulus

**PANITIA PELAKSANA**

Ketua

  
Dra. Hj. Svanisuyuranta, M.Pd.

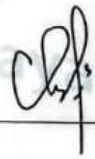
Sekretaris

  
Dr. Hj. Dewi Kesuma Nasution, S.S., M.Hum.

**ANGGOTA PENGUJI:**

1. Dr. Mandra Saragih, S.Pd., M.Hum.
2. Chairunnisa Amelia, S.Pd., M.Pd.
3. Suci Perwita Sari, S.Pd., M.Pd.

1.   
2.   
3. \_\_\_\_\_

2. 



**MAJELIS PENDIDIKAN TINGGI**  
**UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SUMATERA UTARA**  
**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN**  
Jl. Kapten Mukhtar Basri No. 3 Telp. (061) 6619056 Medan 20238  
Website: <http://www.fkip.umsu.ac.id> E-mail: [fkip@umsu.ac.id](mailto:fkip@umsu.ac.id)

**LEMBAR PENGESAHAN SKRIPSI**

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

Panitia Skripsi Sarjana Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara Strata-1 bagi:

Skripsi ini diajukan oleh mahasiswa di bawah ini:

Nama Lengkap : Via Ranzani Lubis  
NPM : 2202090218  
Program Studi : Pendidikan Guru Sekolah Dasar  
Judul Skripsi : Pengaruh Media Permainan Edukatif Prasmanan Sehat terhadap Kemampuan Mengidentifikasi Makanan Bergizi pada Siswa Kelas V SD Negeri 106160 Medan

Medan, Maret 2026

Disetujui oleh:

Pembimbing

**Suci Perwita Sari, S.Pd., M.Pd.**

Diketahui oleh:

Dekan

**Dra. Hj. Syamsuyurnita, M.Pd.**

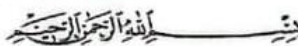
Ketua Program Studi

**Ismail Saleh Nasution, S.Pd., M.Pd.**



**MAJELIS PENDIDIKAN TINGGI  
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SUMATERA UTARA  
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN**

Jl. Kapten Mukhtar Basri No. 3 Medan 20238 Telp. 061-6622400 Ext. 22, 23, 30  
Website: <http://www.fkip.umstu.ac.id> E-mail: [fkip@umstu.ac.id](mailto:fkip@umstu.ac.id)



**BERITA ACARA BIMBINGAN SKRIPSI**

Nama Lengkap : Via Ranzani Lubis  
NPM : 2202090218  
Program Studi : Pendidikan Guru Sekolah Dasar  
Judul Skripsi : Pengaruh Media Permainan Edukatif Prasmanan Sehat terhadap Kemampuan Mengidentifikasi Makanan Bergizi pada Siswa Kelas V SD Negeri 106160 Medan

Tanggal	Materi Bimbingan	Paraf
28 / 1 2026	Bimbingan Penulisan Skripsi	
11 / 2 2026	Bimbingan Bab 4	
13 / 2 2026	Perbaikan Olah Data	
23 / 2 2026	Perbaikan Penyusunan Bab 4	
6 / 3 2026	Perbaikan Lampiran	
9 / 3 2026	ACC Sidang	

Ketua Program Studi  
Pendidikan Guru Sekolah Dasar

Ismail Saleh Nasution, S.Pd., M.Pd.

Medan, Maret 2026  
Dosen Pembimbing

Suci Perwita Sari, S.Pd., M.Pd.



MAJELIS PENDIDIKAN TINGGI  
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SUMATERA UTARA  
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN

Jl. Kapten Mukhtar Basri No. 3 Telp. (061) 6619056 Medan 20238  
Website: <http://www.fkip.umsu.ac.id> E-mail: [fkip@umsu.ac.id](mailto:fkip@umsu.ac.id)

## PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

Saya yang bertandatangan dibawah ini :

Nama Lengkap : Via Ranzani Lubis  
NPM : 2202090218  
Program Studi : Pendidikan Guru Sekolah Dasar  
Fakultas : Keguruan dan Ilmu Pendidikan  
Judul Skripsi : Pengaruh Media Permainan Edukatif Prasmanan Sehat terhadap Kemampuan Mengidentifikasi Makanan Bergizi pada Siswa Kelas V SD Negeri 106160 Medan

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi saya yang berjudul **“Pengaruh Media Permainan Edukatif Prasmanan Sehat terhadap Kemampuan Mengidentifikasi Makanan Bergizi pada Siswa Kelas V SD Negeri 106160 Medan”** adalah bersifat asli (Original), bukan hasil menyadur mutlak dari karya orang lain. Bilamana dikemudian hari ditemukan ketidaksesuaian dengan pernyataan ini maka saya bersedia dituntut dan diproses sesuai dengan ketentuan yang berlaku di Univesitas Muhammadiyah Sumatera Utara. Demikian pernyataan ini dengan sesungguhnya dan dengan yang sebenar-benarnya.

Medan, Maret 2026  
Hormat saya  
Yang membuat pernyataan,



**VIA RANZANI LUBIS**  
NPM. 2202090218

## ABSTRAK

**Via Ranzani Lubis, 2202090218. “Pengaruh Media Permainan Edukatif Prasmanan Sehat Terhadap Kemampuan Mengidentifikasi Makanan Bergizi Pada Siswa Kelas V SD Negeri 106160 Medan”.**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh media permainan edukatif prasmanan sehat terhadap kemampuan mengidentifikasi makanan bergizi pada siswa kelas V SD Negeri 106160 Medan. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif. Populasi yang digunakan yaitu seluruh komponen-komponen yang ada di sekolah seperti kepala sekolah, guru, tata usaha, dan siswa-siswi SD Negeri 106160 Medan. Sampel pada penelitian ini adalah siswa kelas V SD Negeri 106160 Medan yang terdiri dari 26 siswa. Metode pengambilan sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah uji sampling jenuh. Metode ini digunakan dikarenakan sampel yang digunakan kurang dari 30. Instrument penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah tes, tes tersebut terdiri dari pretest dan posttest. Teknik analisis data menggunakan uji validitas, uji reliabilitas, dan uji hipotesis, untuk mengetahui perbedaan kemampuan mengidentifikasi siswa sebelum menggunakan media prasmanan sehat dan sesudah menggunakan media prasmanan sehat. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan dari media prasmanan sehat terhadap kemampuan mengidentifikasi makanan bergizi pada siswa kelas V SD Negeri 106160 Medan. Karena uji hipotesis menggunakan uji *paired samples test* dengan besar sig (2-tailed) yaitu 0,000 yang mana hasil tersebut diterima dikarenakan nilai sig 0,000 < sig 0,05. Sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh media permainan edukatif prasmanan sehat terhadap kemampuan mengidentifikasi makanan bergizi pada siswa kelas V SD Negeri 106160 Medan. Siswa yang belajar dengan menggunakan media prasmanan sehat rata-rata kemampuan mengidentifikasi siswa lebih tinggi.

**Kata Kunci : Media Prasmanan Sehat, Kemampuan Mengidentifikasi, Makanan Bergizi**

## KATA PENGANTAR



*Assalamu'alaikum Warahmatullahi Wabarakatuh*

Alhamdulillah rabbil'alamin, puji syukur kepada Allah SWT atas berkat, rahmat, hidayah dan karunia-Nya, sehingga peneliti masih diberi kesehatan, kesempatan serta umur yang panjang sehingga peneliti mampu untuk menyelesaikan skripsi yang berjudul “**Pengaruh Media Permainan Edukatif Prasmanan Sehat Terhadap Kemampuan Mengidentifikasi Makanan Bergizi Pada Siswa Kelas V SD Negeri 106160 Medan**”. Penyusunan skripsi ini bertujuan untuk memenuhi persyaratan untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan (S-1) pada Program Studi Pendidikan Guru Sekolah Dasar Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara.

Peneliti sangat berterimakasih kepada pihak yang turut membantu dalam penyusunan skripsi ini, terutama untuk yang istimewa kedua orang tua peneliti yaitu Ayahanda tercinta **Damhuri Lubis** dan Ibunda tercinta **Yusma Yarni Siregar** yang telah merawat, membesarkan, mendidik, memberikan kasih sayang, doa, restu dan dukungan, serta pendidikan yang terbaik dari kecil hingga dewasa, sehingga peneliti dapat menyelesaikan skripsi ini dengan baik. Semoga Allah SWT selalu melimpahkan rahmat, kesehatan, keselamatan, serta umur yang panjang kepada beliau yang telah memberikan kasih sayang yang tulus. Dan tidak lupa juga peneliti sampaikan terimakasih kepada :

1. Bapak **Prof. Dr. Agussani, M.AP** selaku Rektor Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara.

2. Ibu **Dra. Hj. Syamsuyurnita, M.Pd** selaku Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara.
3. Ibu **Dr. Hj Dewi Kesuma Nasution, S.S., M.Hum** selaku Wakil Dekan Bidang Akademi Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara.
4. Bapak **Dr. Mandra Saragih, S.Pd., M.Hum** selaku Wakil Dekan Bidang Kemahasiswaan dan Alumni Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara.
5. Bapak **Ismail Saleh Nasution, S.Pd., M.Pd** selaku Ketua Program Studi Pendidikan Guru Sekolah Dasar Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara.
6. Ibu **Suci Perwita Sari, S.Pd., M.Pd** selaku Sekretaris Program Studi sekaligus Dosen Pembimbing Pendidikan Guru Sekolah Dasar Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara.
7. Bapak dan Ibu Dosen Program Studi Pendidikan Guru Sekolah Dasar yang telah memberikan bekal ilmu selama belajar di Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara.
8. Adik yang tersayang **Zaskia Lubis** yang selalu menjadi penyemangat peneliti, selalu memberikan dukungan dan selalu mendoakan peneliti, semoga apa pun yang dicita-citakan dapat terwujud.
9. Ibu **Serminauli Sidabutar, S.Pd** selaku kepala sekolah SD Negeri 106160 Medan, Ibu **Desy Lisnawati, S.Pd** selaku wali kelas V, serta seluruh

pegawai dan pendidik di SD Negeri 106160 Medan yang tidak bisa peneliti sebutkan satu persatu.

10. Seluruh rekan-rekan mahasiswa angkatan 2022 terutama dari Kelas E Program Studi Pendidikan Guru Sekolah Dasar, terimakasih atas dukungan dan kerjasamanya selama menempuh pendidikan serta penyelesaian penyusunan proposal ini.

11. Terkhusus untuk diri sendiri **Via Ranzani Lubis** terimakasih telah bertahan sejauh ini, mampu mengendalikan diri dari tekanan luar, yang tidak menyerah sesulit apapun rintangan dalam perkuliahan maupun dalam proses penyusunan skripsi. Terimakasih diriku semoga tetap semangat dan selalu rendah hati dengan ilmu yang berkah dan bermanfaat untuk orang disekeliling. Berbahagialah selalu dimanapun berada, adapun kurang dan lebihmu mari merayakan diri sendiri.

Peneliti juga menyadari bahwa skripsi ini masih banyak kekurangan. Oleh karena itu, peneliti mengharapkan kritik dan saran yang sifatnya membangun demi kesempurnaan penelitian ini di masa yang akan datang.

*Wassalamualaikum Wahrahmatullahi Wabarakatuh*

Medan, April 2026

Peneliti



**VIA RANZANI LUBIS**

## DAFTAR ISI

<b>ABSTRAK .....</b>	<b>i</b>
<b>KATA PENGANTAR.....</b>	<b>ii</b>
<b>DAFTAR ISI.....</b>	<b>v</b>
<b>DAFTAR TABEL .....</b>	<b>viii</b>
<b>DAFTAR GAMBAR.....</b>	<b>viii</b>
<b>DAFTAR LAMPIRAN .....</b>	<b>ix</b>
<b>BAB I PENDAHULUAN.....</b>	<b>1</b>
1.1 Latar Belakang Masalah .....	1
1.2 Identifikasi Masalah .....	9
1.3 Batasan Masalah.....	10
1.4 Rumusan Masalah .....	11
1.5 Tujuan Penelitian.....	11
1.6 Manfaat Penelitian.....	12
<b>BAB II LANDASAN TEORITIS.....</b>	<b>14</b>
2.1 Kerangka Teoritis .....	14
2.1.1 Media Pembelajaran.....	14
2.1.2 Media Prasmanan Sehat .....	20
2.1.3 Keterampilan Mengidentifikasi.....	23
2.1.4 Makanan Bergizi .....	25
2.2 Penelitian yang Relevan .....	28
2.3 Kerangka Konseptual .....	30
2.4 Hipotesis Penelitian .....	32
<b>BAB III METODE PENELITIAN .....</b>	<b>34</b>
3.1 Pendekatan Penelitian.....	34
3.2 Lokasi dan Waktu Penelitian.....	36
3.2.1 Lokasi Penelitian.....	36
3.2.2 Waktu Penelitian .....	36
3.3 Populasi dan Sampel .....	37
3.3.1 Populasi.....	37
3.3.2 Sampel.....	37

3.4	Variabel dan Definisi Operasional .....	38
3.4.1	Variabel Independen (Variabel Bebas).....	38
3.4.2	Variabel Dependen (Variabel Terikat) .....	38
3.4.3	Definisi Operasional .....	39
3.5	Instrumen Penelitian .....	39
3.5.1	Tes .....	40
3.6	Teknik Analisis Data .....	44
3.6.1	Uji Hipotesis .....	44
<b>BAB VI HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....</b>		<b>46</b>
4.1	Deskripsi Hasil Penelitian .....	46
4.2	Uji Instrumen Penelitian .....	47
4.2.1	Uji Validitas.....	47
4.2.2	Uji Reliabilitas .....	48
4.3	Deskripsi Data Hasil Penelitian .....	49
4.3.1	Data Pretest Kemampuan Mengidentifikasi Siswa .....	49
4.3.2	Data Posttest Kemampuan Mengidentifikasi Siswa .....	51
4.4	Pengujian Hipotesis.....	52
4.5	Pembahasan Hasil Penelitian .....	53
4.5.1	Hasil Kemampuan Mengidentifikasi Siswa (Pretest) .....	53
4.5.2	Hasil Kemampuan Mengidentifikasi Siswa (Posttest) .....	54
4.5.3	Pengaruh Media Permainan Edukatif Prasmanan Sehat Terhadap Kemampuan Mengidentifikasi Siswa.....	55
4.6	Keterbatasan Penelitian.....	58
<b>BAB V KESIMPULAN DAN SARAN .....</b>		<b>60</b>
5.1	Kesimpulan .....	60
5.2	Saran.....	61
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>		<b>63</b>
<b>LAMPIRAN-LAMPIRAN .....</b>		<b>68</b>

## DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 One Group Pretest-Posttest Desain.....	35
Tabel 3.2 Waktu dan Kegiatan Penelitian.....	36
Tabel 3.3 Sampel Penelitian.....	38
Tabel 3.4 Kisi-Kisi Instrumen Tes .....	41
Tabel 3.5 Interpretasi Validitas .....	42
Tabel 3.6 Interpretasi Reliabilitas .....	43
Tabel 4.1 Hasil Uji Validitas.....	47
Tabel 4.2 Hasil Uji Reliabilitas .....	48
Tabel 4.3 Hasil Nilai Pretest Siswa.....	50
Tabel 4.4 Hasil Nilai Posttest Siswa .....	51
Tabel 4.5 Hasil Uji Hipotesis .....	53

## **DAFTAR GAMBAR**

Gambar 2.1 Bagan Kerangka Konseptual.....	32
Gambar 4.1 Diagram Hasil Pretest.....	50
Gambar 4.2 Diagram Hasil Posttest.....	52

## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 : Modul Ajar .....	69
Lampiran 2 : Bahan Ajar.....	74
Lampiran 3 : Soal Uji Validitas .....	76
Lampiran 4 : Soal dan Jawaban Pretest/Posttest.....	79
Lampiran 5 : Rubrik Penilaian Tes Uraian .....	81
Lampiran 6 : Skor Uji Validitas .....	84
Lampiran 7 : Hasil Uji Validitas .....	85
Lampiran 8 : Hasil Uji Reliabilitas .....	87
Lampiran 9 : Skor Pretest Siswa .....	88
Lampiran 10 : Skor Posttest Siswa .....	89
Lampiran 11 : Hasil Uji Hipotesis .....	90
Lampiran 12 : Nilai Terendah dan Tertinggi Pretest .....	91
Lampiran 13 : Nilai Terendah dan Tertinggi Posttest.....	92
Lampiran 14 : Form K1 .....	93
Lampiran 15 : Form K2 .....	94
Lampiran 16 : Form K3 .....	95
Lampiran 17 : Surat Izin Riset .....	105
Lampiran 18 : Surat Balasan Riset.....	106
Lampiran 19 : Dokumentasi.....	107
Lampiran 20 : Hasil Turnitin.....	110

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **1.1 Latar Belakang Masalah**

Pendidikan menjadi faktor utama dalam kemajuan suatu bangsa. Pendidikan membangun sistem berpikir serta meningkatkan pemahaman bagi siswa karena dalam pendidikan terjadi proses pembelajaran. Pendidikan merupakan suatu upaya menciptakan wadah bagi manusia untuk bisa menggali potensi yang ada didalam dirinya sehingga menjadi kemampuan dan keterampilan yang muncul secara alami. Pendidikan memberikan ruang bagi manusia untuk berkembang dan membentuk kepribadian yang bersifat mandiri, aktif, bertanggung jawab, berjiwa sosial, dan spiritual (Harmonedi, 2025). Hal ini sesuai dengan pendidikan berdasarkan UUD No. 20 Tahun 2003 tentang sistem pendidikan nasional Bab 1 Pasal 1 Ayat 1 : Pendidikan adalah usaha sadar dan terencana untuk mewujudkan suasana belajar dan proses pembelajaran agar siswa secara aktif mengembangkan potensi dirinya untuk memiliki kekuatan spiritual keagamaan, pengendalian diri, kepribadian, kecerdasan akhlak mulia, serta keterampilan yang diperlukan dirinya, masyarakat, bangsa, dan negara (Septyan, 2021).

Menurut (Bone, 2021) pendidikan tidak terlepas dalam kehidupan sehari-hari untuk membentuk perilaku siswa. Pendidikan dalam pelaksanaannya tentunya dipengaruhi oleh lingkungan sebagai tempat manusia berinteraksi. Pendidikan dapat diperoleh dari lingkungan sekolah, masyarakat, dan keluarga. Menurut (Rukayah, 2020) apabila tujuan dan fungsi pendidikan tercapai secara optimal

maka pendidikan di Indonesia dapat dikatakan optimal. Pendidikan didalam keluarga merupakan pendidikan kodrati.

Pendidikan di sekolah dasar memiliki peran penting sebagai fondasi awal dalam membentuk karakter, kemampuan kognitif, serta keterampilan sosial siswa. Pada jenjang ini, siswa mulai diperkenalkan dengan berbagai konsep dasar seperti membaca, menulis, berhitung, dan kemampuan berpikir logis yang akan menjadi bekal bagi tahapan pendidikan selanjutnya. Selain itu, sekolah dasar juga berperan dalam menanamkan nilai-nilai moral, kedisiplinan, tanggung jawab, dan kebiasaan belajar yang baik. Melalui berbagai kegiatan pembelajaran yang terstruktur, siswa diarahkan untuk mengembangkan potensi dirinya sehingga dapat menjadi individu yang percaya diri dan mampu beradaptasi dengan lingkungan sekitar (Uswatun, 2021).

Selain aspek akademik, pendidikan di sekolah dasar juga berperan penting dalam mengembangkan kecerdasan sosial dan emosional siswa. Interaksi dengan teman sebaya, guru, serta berbagai kegiatan kolaboratif di sekolah membantu siswa belajar bekerja sama, menghargai perbedaan, dan menyelesaikan konflik secara sehat. Sekolah dasar turut memfasilitasi pengembangan minat dan bakat siswa melalui kegiatan ekstrakurikuler yang beragam, sehingga siswa dapat mengeksplorasi kemampuan mereka secara lebih luas. Dengan demikian, pendidikan di tingkat ini tidak hanya membekali siswa dengan pengetahuan dasar, tetapi juga membentuk karakter dan keterampilan hidup yang diperlukan untuk menghadapi tantangan di masa depan.

Dalam upaya mencapai pendidikan yang optimal tersebut, peran keluarga sebagai lingkungan pendidikan pertama dan utama menjadi sangat penting, terutama dalam membentuk kebiasaan hidup sehat pada siswa. Keluarga bersama sekolah memiliki tanggung jawab untuk memberikan pemahaman mengenai pentingnya memilih makanan yang aman dan bergizi, karena kebiasaan makan yang baik akan mendukung perkembangan fisik, kognitif, dan emosional siswa.

Masyarakat terutama orang tua, pendidik, dan pengelola sekolah perlu memperhatikan makanan jajanan yang dikonsumsi oleh siswa di sekolah. Siswa sekolah dasar umumnya lebih menyukai jajanan daripada makanan berat, sehingga mereka cenderung membeli jajanan di kantin sekolah atau dari pedagang kaki lima di sekitar sekolah. Bagi siswa yang tidak terbiasa sarapan, makanan ini sering menjadi asupan pertama mereka, sehingga penting untuk memastikan bahwa makanan tersebut aman bagi kesehatan mereka. Jajanan tersebut umumnya mudah diakses di kantin atau dari pedagang kaki lima disekitar sekolah, namun kualitasnya sering kali tidak terjamin dan berisiko membawa bahaya kesehatan seperti penyakit bawaan pangan. Kondisi pangan yang belum memenuhi standar dapat memicu terjadinya keracunan pangan luar biasa (Ariga, 2020).

Bagi siswa, makanan jajanan merupakan bagian yang tak terpisahkan dari kegiatan sehari-hari mereka. Makanan jajanan digunakan sebagai alternatif untuk memenuhi kebutuhan gizi anak sekolah karena keterbatasan waktu orang tua mengolah makanan di rumah (Simbolon, 2025). Selain murah makanan jajanan juga mudah didapat. Dampak positif dari makanan jajanan itu sendiri dapat menggantikan energi yang hilang saat beraktifitas disekolah, adapun dampak

negatif dari makanan jajanan yaitu timbulnya diare dan keracunan akibat kebersihan kurang terjamin. Jajan merupakan hal yang lumrah dilakukan oleh anak-anak. Dalam satu segi jajan mempunyai aspek positif dan dalam segi lainnya jajan juga bisa bermakna negatif (Simbolon, 2025).

Kurangnya keterampilan mengidentifikasi makanan sehat pada siswa sekolah dasar merupakan permasalahan yang masih sering dijumpai dalam proses pembelajaran. Banyak siswa belum mampu membedakan antara makanan sehat dan tidak sehat secara tepat, baik berdasarkan kandungan gizi, cara pengolahan, maupun dampaknya bagi kesehatan tubuh (Idrus et al., 2025). Kondisi ini disebabkan oleh keterbatasan pemahaman konseptual siswa yang masih berada pada tahap berpikir konkret, sehingga membutuhkan pembelajaran yang bersifat nyata dan kontekstual. Namun, pada praktiknya, pembelajaran mengenai makanan sehat masih cenderung disampaikan secara teoritis dan kurang melibatkan pengalaman langsung siswa.

Selain itu, rendahnya keterampilan mengidentifikasi makanan sehat juga dipengaruhi oleh kebiasaan konsumsi jajanan di lingkungan sekolah dan rumah yang kurang memperhatikan nilai gizi. Paparan makanan instan dan jajanan tidak sehat yang lebih menarik secara visual membuat siswa kesulitan mengenali pilihan makanan yang baik bagi tubuhnya (Nursoba, 2023). Kurangnya pendampingan serta minimnya penggunaan media pembelajaran yang inovatif menyebabkan siswa belum terbiasa menganalisis dan menentukan makanan sehat secara mandiri. Apabila permasalahan ini tidak segera ditangani, maka dapat berdampak pada pola makan siswa dan kesadaran mereka terhadap pentingnya gizi seimbang (Rahmiwati, 2025). Oleh karena itu, diperlukan upaya pembelajaran yang mampu

meningkatkan keterampilan mengidentifikasi makanan sehat melalui pembelajaran yang menarik, interaktif, dan sesuai dengan karakteristik siswa sekolah dasar, salah satunya dengan memanfaatkan media permainan edukatif yang dapat memberikan pengalaman belajar secara langsung dan bermakna (Septiawati et al., 2021).

Pentingnya keterampilan mengidentifikasi makanan sehat dan bergizi sangat penting bagi siswa sekolah dasar karena kemampuan ini membantu mereka mengenali pilihan makanan yang bergizi, menghindari jajanan tidak sehat, mendukung pertumbuhan dan perkembangan, serta konsentrasi belajar secara optimal (Akhmadi et al., 2023). Hal ini sesuai dengan hasil penelitian yang menekankan bahwa edukasi dan pemahaman mengenai makanan sehat dapat meningkatkan pengetahuan dan kesadaran anak sekolah dalam membuat pilihan makanan yang baik untuk kesehatan mereka (Ma'ruf et al., 2024).

Siswa sekolah dasar merupakan salah satu kelompok usia yang sedang mengalami proses pembelajaran di sekolah yang panjang. Pada masa tersebut, penerimaan siswa terhadap apa yang dilihat dan didengar akan lebih mudah diserap dan ditangkap, baik itu hal yang baik atau tidak baik (Hulfa, 2024). Oleh karena itu, siswa sekolah dasar menjadi kelompok yang perlu perhatian mengenai pemilihan dan kebiasaan mengonsumsi makanan sehat dan bergizi sejak dini (Umillah et al., 2025). Terlepas dari pentingnya makan makanan bergizi dan seimbang untuk kesehatan dan kesejahteraan, sebagian besar siswa usia sekolah dasar di Indonesia masih memiliki masalah kurang gizi akibat rendahnya konsumsi energi (karbohidrat, protein, lemak, vitamin dan mineral) dalam makanan sehari-hari sehingga belum mampu memenuhi Angka Kecukupan Gizi (AKG).

Nursoba (2023) juga menyatakan bahwa siswa akan lebih meniru kebiasaan pola makan orang tua atau lingkungan disekitarnya, misalnya lingkungan rumah dan sekolah. Oleh karena itu, untuk mencegah kurang gizi dan efek negatifnya terhadap kesehatan selama masa dewasa, sangat penting untuk membangun perilaku makan yang sehat selama masa kanak-kanak. Hal ini dilakukan agar siswa usia sekolah dasar dapat terjaga kesehatannya, mampu berprestasi di sekolah dan dapat menjadi agen perubahan perilaku sehat bagi keluarga dan masyarakat. Permasalahan gizi di sekolah juga sering kali dikaitkan dengan kebiasaan makan dan pola konsumsi yang tidak sehat di rumah dan di sekolah. Pola pilihan makanan yang tidak sehat dapat merugikan kesehatan pada tubuh seperti makanan cepat saji (*fast food*) dan makanan berminyak (*greasy food*) yang apabila dilihat dari kandungan gizinya banyak menyimpan lemak. Selain itu juga, jajanan dan makanan yang tidak sehat, tidak mengenyangkan dan banyak mengandung bahan berbahaya seperti pengawet dan pewarna makanan, penguat rasa dan yang lainnya (Uswatun, 2021).

Kantin atau warung sekolah merupakan salah satu tempat membeli makanan atau minuman selama siswa berada di sekolah. Siswa sekolah pada kelompok usia remaja umumnya identik dengan masa sekolah yang waktunya lebih banyak dihabiskan di sekolah dari pada di rumah, termasuk pada jam makan. Keberadaan kantin sekolah menjadi salah satu solusi yang berpotensi mengatasi masalah gizi pada remaja dengan menyediakan makanan sehat seperti lebih banyak buah dan sayur, ikan, dan produk olahan susu serta lebih sedikit coklat, permen dan minuman bersoda (Shofya et al., 2023).

Makanan tidak sehat akan berdampak serius pada kesehatan (Saputro et al., 2022). Siswa yang sering mengonsumsi makanan tidak sehat secara terus-menerus akan mempengaruhi pertumbuhan dan perkembangannya di masa depan (Septiawati et al., 2021). Selain itu, makanan tidak sehat juga dapat menimbulkan dampak jangka panjang terutama terkait dengan kecerdasan siswa seperti penurunan tes *Intellectual Quotient* (IQ) dan penurunan perkembangan kognitif (Gannika, 2023). Pemenuhan gizi sangat penting untuk mendukung pertumbuhan dan perkembangan siswa usia sekolah dasar (Kulsum, 2021). Oleh karena itu, asupan gizi yang cukup sangat diperlukan agar dapat menunjang tumbuh kembang siswa secara optimal. Status gizi akan optimal apabila tubuh menerima zat gizi yang cukup dan menggunakannya secara efisien (Septiawati, 2021).

Mengingat pentingnya keterampilan, diperlukan upaya edukasi yang efektif agar siswa mampu memahami dan mengidentifikasi makanan bergizi sejak dini. Edukasi yang tepat akan membantu siswa tidak hanya mengetahui jenis makanan sehat, tetapi juga mampu memilih asupan yang sesuai untuk mendukung kebutuhan gizi harian mereka (Gurnida, 2020). Dengan adanya proses pembelajaran yang menarik dan mudah dipahami, siswa dapat lebih termotivasi untuk menerapkan pengetahuan gizi dalam kehidupan sehari-hari, sehingga berbagai permasalahan gizi dapat diminimalisir.

Selama berada di sekolah, sebagian besar siswa belum menunjukkan kebiasaan memilih dan mengonsumsi makanan bergizi. Hal ini terlihat dari jenis makanan yang sering dibawa atau dibeli siswa di lingkungan sekolah, yang cenderung berupa jajanan instan dengan kandungan gula, garam, dan lemak yang tinggi. Selain itu,

siswa juga masih mengalami kesulitan dalam mengidentifikasi makanan yang termasuk ke dalam kategori makanan sehat dan bergizi. Kondisi tersebut menunjukkan bahwa pemahaman siswa mengenai pentingnya makanan bergizi masih perlu ditingkatkan melalui penggunaan media pembelajaran yang menarik dan sesuai dengan karakteristik siswa sekolah dasar.

Berdasarkan hasil wawancara yang telah dilakukan dengan guru kelas V SD Negeri 106160 Medan, disimpulkan bahwa sebagian besar siswa masih memiliki pengetahuan yang terbatas mengenai makanan bergizi. Guru juga menyampaikan bahwa sebagian besar siswa belum mampu membedakan antara makanan bergizi dan makanan yang hanya menarik dari segi rasa maupun tampilan. Hal ini terlihat dari pilihan jajanan yang dikonsumsi siswa di sekolah yang lebih banyak didominasi oleh makanan instan, makanan tinggi gula, serta jajanan berwarna mencolok tanpa memperhatikan kandungan gizinya. Guru juga menjelaskan bahwa dalam kegiatan sehari-hari, siswa sering memilih makanan berdasarkan selera dan harga yang murah, bukan berdasarkan nilai gizi. Ketika ditanya tentang kandungan gizi suatu makanan, sebagian besar siswa belum dapat menjelaskan manfaat makanan tersebut bagi tubuh. Bahkan, masih ditemukan siswa yang menganggap makanan ringan kemasan sebagai makanan sehat karena sering dikonsumsi dan mudah diperoleh di lingkungan sekolah.

Selain itu, guru mengungkapkan bahwa rendahnya pengetahuan siswa tentang makanan bergizi dipengaruhi oleh kurangnya pembelajaran yang bersifat konkret dan menarik. Materi tentang gizi selama ini lebih banyak disampaikan secara teoritis sehingga siswa belum mampu mengaitkannya dengan kebiasaan memilih

makanan sehari-hari. Akibatnya, kesadaran siswa untuk memilih makanan bergizi masih rendah dan perlu ditingkatkan melalui penggunaan media pembelajaran yang lebih kontekstual dan edukatif.

Pemikiran ini didukung oleh (Nawang Wulan, 2024), yang menyatakan bahwa penggunaan media pembelajaran yang menggabungkan unsur game atau permainan dapat memberikan manfaat pada siswa karena mengintegrasikan unsur edukatif (mendidik) dan atraktif (menarik). Salah satu jenis media pembelajaran yang digunakan pada penelitian ini adalah media prasmanan sehat. Media prasmanan sehat adalah media yang menyajikan berbagai contoh makanan bergizi secara konkret. Media ini tidak hanya membuat proses belajar lebih interaktif, tetapi juga membantu siswa mengidentifikasi jenis makanan yang sesuai dengan kebutuhan gizi mereka melalui pembelajaran langsung yang menyenangkan.

Berdasarkan latar belakang masalah tersebut, maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian terkait media pembelajaran Prasmanan sehat, dengan judul **“Pengaruh Media Permainan Edukatif Prasmanan Sehat Terhadap Kemampuan Mengidentifikasi Makanan Bergizi Pada Siswa Kelas V SD Negeri 106160 Medan”**.

## **1.2 Identifikasi Masalah**

Berdasarkan uraian latar belakang masalah yang telah dijelaskan di atas, maka peneliti dapat mengidentifikasikan beberapa masalah pada penelitian ini yaitu:

- 1) Siswa kelas V masih kesulitan membedakan makanan yang bergizi dan tidak bergizi karena kurangnya media pembelajaran yang menarik dan mudah dipahami.
- 2) Kebiasaan siswa yang lebih memilih jajanan tidak sehat menunjukkan rendahnya pengetahuan mereka mengenai gizi seimbang.
- 3) Pembelajaran mengenai makanan bergizi selama ini masih bersifat teoritis, sehingga siswa kurang mendapatkan pengalaman belajar yang konkret.
- 4) Belum optimalnya penggunaan media permainan edukatif yang dapat meningkatkan minat belajar tentang gizi pada siswa sekolah dasar.
- 5) Perlu adanya media interaktif seperti prasmanan sehat untuk membantu siswa memahami kategori makanan dan kandungan gizinya dengan lebih baik.
- 6) Pengaruh penggunaan media permainan edukatif prasmanan sehat terhadap kemampuan siswa mengidentifikasi makanan bergizi belum diketahui, sehingga perlu dilakukan penelitian.

### **1.3 Batasan Masalah**

Berdasarkan latar belakang masalah dan identifikasi masalah di atas, maka batasan masalah pada penelitian ini adalah “Pengaruh Media Permainan Edukatif Prasmanan Sehat Terhadap Kemampuan Mengidentifikasi Makanan Bergizi Pada Siswa Kelas V SD Negeri 106160 Medan”.

#### **1.4 Rumusan Masalah**

Berdasarkan batasan masalah di atas, maka peneliti merumuskan masalah sebagai berikut:

- 1) Bagaimana kemampuan mengidentifikasi makanan bergizi pada siswa kelas V SD Negeri 106160 Medan sebelum menggunakan media prasmanan sehat?
- 2) Bagaimana kemampuan mengidentifikasi makanan bergizi pada siswa kelas V SD Negeri 106160 Medan setelah menggunakan media prasmanan sehat?
- 3) Apakah terdapat pengaruh penggunaan media prasmanan sehat terhadap kemampuan mengidentifikasi makanan bergizi pada siswa kelas V SD Negeri 106160 Medan?

#### **1.5 Tujuan Penelitian**

Sesuai dengan rumusan masalah di atas, maka tujuan yang akan dicapai dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

- 1) Untuk mengetahui kemampuan mengidentifikasi makanan bergizi pada siswa kelas V SD Negeri 106160 Medan sebelum menggunakan media prasmanan sehat.
- 2) Untuk mengetahui kemampuan mengidentifikasi makanan bergizi pada siswa kelas V SD Negeri 106160 Medan setelah menggunakan media prasmanan sehat.

- 3) Untuk mengetahui pengaruh penggunaan media prasmanan sehat terhadap kemampuan mengidentifikasi makanan bergizi pada siswa kelas V SD Negeri 106160 Medan.

## **1.6 Manfaat Penelitian**

Adapun manfaat yang diharapkan dari penelitian ini adalah sebagai berikut:

### **1) Manfaat Teoritis**

- a. Memberikan kontribusi pada pengembangan teori pembelajaran berbasis media permainan edukatif, khususnya dalam materi gizi pada siswa sekolah dasar.
- b. Menambah referensi ilmiah bagi penelitian terkait media pembelajaran interaktif, terutama yang berfokus pada kemampuan mengidentifikasi makanan bergizi.

### **2) Manfaat Praktis**

- a. Bagi Guru: penelitian ini dapat menjadi acuan dalam memilih dan mengembangkan media pembelajaran yang lebih efektif dan menarik untuk materi gizi.
- b. Bagi Siswa: penggunaan media prasmanan sehat dapat meningkatkan pemahaman siswa mengenai makanan bergizi melalui pengalaman belajar yang menyenangkan.
- c. Bagi Sekolah: dapat menjadi masukan untuk meningkatkan kualitas pembelajaran dengan menyediakan media edukatif yang inovatif dan sesuai kebutuhan siswa.

- d. Bagi Peneliti Selanjutnya: penelitian ini dapat menjadi rujukan untuk mengembangkan penelitian lain terkait media permainan edukatif dan pendidikan gizi di sekolah dasar.

## **BAB II**

### **LANDASAN TEORITIS**

#### **2.1 Kerangka Teoritis**

##### **2.1.1 Media Pembelajaran**

###### **2.1.1.1 Pengertian Media Pembelajaran**

Kata “media” berasal dari bahasa latin yaitu “*medium*” yang berarti “perantara” atau “pengantar”. Pembelajaran merupakan suatu proses penyampaian informasi yang terjadi di antara pembelajar, pengajar dan bahan ajar yang akan berlangsung secara optimal dengan penggunaan media. Media pembelajaran dalam proses belajar dan mengajar merupakan satu kesatuan yang tidak dapat dipisahkan. Media pembelajaran adalah sebuah alat bantu dalam penyampaian materi atau pembawa pesan pada siswa agar lebih paham isi materi pembelajaran (Fadilah & Kanya, 2023). Ketika proses pembelajaran terjadi baik di dalam maupun di luar kelas, media sering disebut sebagai alat. Media pembelajaran merupakan bagian integral dari sumber belajar atau pembawa fisik, termasuk lingkungan belajar siswa yang merangsang pikiran dan membuat siswa lebih aktif ketika proses pembelajaran berlangsung. Dalam media pembelajaran juga dapat diartikan sebagai apa pun yang dapat dimanfaatkan untuk menyampaikan pesan pembelajaran yang dapat merangsang pikiran, perhatian, perasaan, serta kemampuan siswa (Daniyati, 2023).

Andriyani (2021) menyatakan bahwa media pembelajaran adalah berbagai bentuk dan sarana dalam penyampaian informasi yang dapat dirancang atau digunakan sesuai dengan prinsip-prinsip pembelajaran. Media ini dapat digunakan

untuk mencapai tujuan pembelajaran dengan menyampaikan pesan, merangsang pikiran, perasaan, perhatian, dan kemauan siswa, sehingga dapat mendorong terjadinya proses belajar yang direncanakan, bertujuan, dan terkendali. Menurut (Bakara, 2023) media pembelajaran merupakan alat komunikasi yang digunakan dalam pembelajaran. Kehadiran media pendidikan memudahkan penyampaian materi pendidikan oleh guru sedemikian rupa sehingga mudah dipahami dan tidak memuat penyajian teks yang menimbulkan kebosanan pada siswa.

Menurut (Daniyati, 2023) media pembelajaran adalah alat yang dapat digunakan oleh pendidik dan siswa selama proses pendidikan yang menghasilkan interaksi sosial dan menumbuhkan rasa ingin tahu siswa. Menurut (Emiyati & Kurniawan, 2022) media pembelajaran merupakan sarana yang memadukan pesan-pesan pembelajaran atau informasi yang disampaikan guru kepada siswa. Pemanfaatan media belajar dapat mempengaruhi keberhasilan belajar. Menurut (Nurdyansyah, n.d.) media merupakan segala sesuatu yang digunakan untuk menyalurkan pesan dari seorang guru kepada siswa sehingga mampu merangsang pikiran, perasaan, minat serta perhatian dalam proses pembelajaran. Pengertian lain terkait media pembelajaran menurut Ruth Lautfer menjelaskan bahwa media pembelajaran merupakan suatu alat bantu yang digunakan guru untuk menyampaikan materi pengajaran dengan tujuan meningkatkan kreativitas dan meningkatkan perhatian siswa dalam proses pembelajaran (Rahma, 2019).

Berdasarkan definisi diatas, dapat disimpulkan bahwa media pembelajaran merupakan sarana yang dapat dimanfaatkan oleh guru untuk berkomunikasi, menyampaikan pesan, dan menyajikan materi ajar. Dengan demikian, media ini

dapat merangsang pikiran, pengetahuan, dan keterampilan siswa selama proses pembelajaran, serta dapat membantu mencapai tujuan pembelajaran yang diinginkan.

### **2.1.1.2 Manfaat Media Pembelajaran**

Manfaat media pembelajaran dalam proses pembelajaran secara umum adalah memperlancar proses interaksi antara guru dan siswa. Tujuannya untuk membantu siswa agar dapat belajar secara optimal. Menurut Abdul Wahab, dkk dalam kutipan (Nursyam, 2023) terdapat empat manfaat dari media pembelajaran dalam proses belajar mengajar. Manfaat tersebut adalah sebagai berikut.

- 1) Media pembelajaran dapat memperjelas penyajian pesan dan informasi sehingga dapat memperlancar dan meningkatkan proses dan motivasi belajar.
- 2) Media pembelajaran dapat meningkatkan dan mengarahkan perhatian siswa sehingga dapat menimbulkan motivasi belajar, interaksi yang lebih langsung antara siswa dan lingkungannya, dan kemungkinan siswa untuk belajar sendiri-sendiri sesuai dengan kemampuan dan minatnya.
- 3) Media pembelajaran dapat mengatasi keterbatasan indera, ruang dan waktu.
- 4) Media pembelajaran dapat memberikan kesamaan pengalaman kepada siswa tentang peristiwa-peristiwa dilingkungan mereka.

(Ilmi 2018) juga mengemukakan manfaat media pembelajaran, baik secara umum maupun khusus yaitu sebagai alat bantu pembelajaran bagi pendidik dan siswa, mencakup beberapa aspek yang esensial antara lain:

- 1) Media pembelajaran dapat membuat proses pengajaran menjadi lebih menarik, memikat perhatian pembelajar, dan dengan demikian mendorong motivasi belajar.
- 2) Bahan pengajaran menjadi lebih terang benderang maknanya, mempermudah pemahaman siswa, dan memungkinkan mereka mencapai tujuan pembelajaran secara lebih efektif.
- 3) Media pembelajaran membuka peluang untuk variasi dalam metode pembelajaran. Ini tidak hanya terbatas pada komunikasi verbal melalui kata-kata lisan pendidik, yang dapat membantu mencegah kebosanan bagi siswa dan pendidik.
- 4) Penggunaan media pembelajaran mendorong pembelajar untuk lebih aktif dalam kegiatan belajar. Mereka tidak hanya mendengarkan penjelasan dari pendidik, tetapi juga terlibat dalam berbagai aktivitas seperti mengamati, melakukan, mendemonstrasikan, dan lain sebagainya.

Berdasarkan manfaat media di atas, dapat disimpulkan bahwa media memiliki peran penting dalam mendukung proses pembelajaran agar berjalan lebih efektif dan menyenangkan. Penggunaan media membantu guru menyampaikan materi dengan lebih jelas dan mudah dipahami, sehingga siswa tidak hanya menerima informasi secara pasif, tetapi juga lebih tertarik dan termotivasi untuk belajar. Dengan adanya media pembelajaran siswa dapat memperoleh pengalaman belajar yang lebih nyata. Media pembelajaran juga membantu menciptakan variasi dalam metode pengajaran sehingga proses belajar tidak monoton. Siswa menjadi lebih aktif karena tidak hanya mendengarkan penjelasan guru, tetapi juga terlibat

langsung melalui kegiatan mengamati, mencoba, dan mempraktikkan. Dengan demikian, media pembelajaran dapat membuat proses belajar menjadi lebih bermakna, efektif, dan mendukung tercapainya tujuan pembelajaran secara optimal.

### **2.1.1.3 Fungsi Media Pembelajaran**

Media pembelajaran memiliki peran penting menjadi penghubung yang memungkinkan terjalinnya interaksi efektif antara guru dan siswa selama berlangsungnya proses pembelajaran. Penggunaan media pembelajaran berperan dalam mendukung kemudahan guru dalam menyampaikan materi ajar, karena fungsinya sebagai sarana bantu yang efektif dalam proses pengajaran. Dengan memanfaatkan media pembelajaran, guru dapat mengupayakan keterlibatan aktif siswa dalam proses pembelajaran di dalam kelas (Mukarromah & Andriana, 2022).

Rowntree mengemukakan 4 fungsi media pembelajaran yang pertama, membangkitkan motivasi semangat belajar dimana siswa menjadi lebih tertarik belajar yang tadinya jenuh dengan pembelajaran yang monoton menjadi pembelajaran yang lebih mengasyikkan. Kedua, mengulas materi yang telah dipelajari supaya siswa tidak lupa dengan materi sebelumnya. Ketiga, memberikan rangsangan kepada siswa agar membuat siswa lebih memiliki rasa ingin tahu yang tinggi. Keempat, mengaktifkan respon siswa untuk lebih aktif ketika di kelas (Fadilah & Kanya, 2023).

Selain itu media pembelajaran juga memiliki beberapa fungsi. (Wina, 2018) menjabarkan beberapa fungsi tersebut dalam beberapa jenis yaitu:

- 1) Fungsi Komunikatif

Media pembelajaran digunakan untuk memudahkan komunikasi antara penyampai pesan dan penerima pesan.

2) Fungsi Motivasi

Dengan menggunakan media pembelajaran, diharapkan siswa akan lebih termotivasi dalam belajar. Dengan demikian, pengembangan media pembelajaran tidak hanya mengandung unsur artistik saja akan tetapi juga memudahkan siswa mempelajari materi pelajaran sehingga dapat meningkatkan gairah belajar siswa.

3) Fungsi Kebermaknaan

Melalui penggunaan media, pembelajaran bukan hanya dapat meningkatkan penambahan informasi berupa data dan fakta sebagai pengembangan aspek kognitif tahap rendah, akan tetapi dapat meningkatkan kemampuan siswa untuk menganalisis dan menciptasebagai aspek kognitif tahap tinggi. Bahkan lebih dari itu dapat meningkatkan aspek sikap dan keterampilan.

4) Fungsi Penyamaan Persepsi

Melalui pemanfaatan media pembelajaran, diharapkan dapat menyamakan persepsi setiap siswa, sehingga setiap siswa memiliki pandangan yang sama terhadap informasi yang disuguhkan.

5) Fungsi Individualitas

Pemanfaatan media pembelajaran berfungsi untuk dapat melayani kebutuhan setiap individu yang memiliki minat dan gaya belajar yang berbeda.

## **2.1.2 Media Prasmanan Sehat**

### **2.1.2.1 Pengertian Media Prasmanan Sehat**

Prasmanan adalah konsep penyajian makanan dimana berbagai jenis makanan disusun dan ditata secara terbuka, sehingga setiap orang bebas memilih dan mengambil sendiri makanan yang diinginkan (Widodasih, 2024). Konsep ini menekankan pada kebebasan memilih, kemandirian, serta tanggung jawab atas pilihan yang diambil. Dalam konteks pendidikan, konsep prasmanan digunakan sebagai media pembelajaran untuk membantu siswa mengenal, membedakan, dan memilih makanan yang sehat dan bergizi seimbang, sekaligus melatih keterampilan mengidentifikasi jenis-jenis makanan, memahami kandungan gizi, serta membiasakan pola makan sehat sejak dini. Menurut Tesa Rafkhani dalam kutipan (Habits, 2025) media prasmanan merupakan sarana yang digunakan untuk menyampaikan informasi nutrisi dan makanan sehat dengan tujuan meningkatkan pengetahuan, sikap, dan perilaku siswa. Media prasmanan dirancang untuk mempermudah pemahaman siswa dalam memilih makanan secara konkret.

Berdasarkan definisi di atas, dapat disimpulkan bahwa media prasmanan tidak hanya berfungsi sebagai sistem penyajian makanan, tetapi juga sebagai media pembelajaran yang efektif dalam pendidikan. Melalui media prasmanan, siswa diberi kesempatan untuk belajar secara langsung dalam mengenal, membedakan, dan memilih makanan sehat dan bergizi seimbang. Konsep ini menumbuhkan sikap kemandirian, tanggung jawab, serta keterampilan mengidentifikasi jenis makanan dan kandungan gizinya, sehingga mampu membentuk pengetahuan, sikap, dan perilaku makan sehat pada siswa sejak dini.

### **2.1.2.2 Manfaat Penggunaan Media Prasmanan Sehat**

Media prasmanan sehat memiliki manfaat yang sangat penting dalam proses pendidikan, khususnya dalam pembelajaran tentang gizi dan makanan sehat. Melalui media ini, siswa dapat belajar secara langsung dan konkret mengenai berbagai jenis-jenis makanan sehat beserta kandungan gizinya, sehingga mereka lebih mudah memahami perbedaan antara makanan sehat dan tidak sehat (Rafacz, 2019). Media ini juga dapat meningkatkan motivasi belajar karena tampilannya menyerupai permainan, sehingga membuat siswa lebih antusias, aktif, dan terlibat selama proses pembelajaran.

Selain itu, media prasmanan sehat juga mendorong kemampuan berpikir kritis siswa ketika mereka diminta memilih atau menyusun menu makanan bergizi sesuai prinsip “Isi Piringku” (Nuraeni et al., 2023). Tidak hanya itu, media ini juga meningkatkan kerja sama antar siswa karena pembelajaran biasanya dilakukan dalam kelompok, sehingga mereka belajar berkomunikasi, berdiskusi, dan menghargai pendapat teman. Penggunaan media prasmanan sehat juga memberikan pengalaman belajar yang bermakna karena siswa melakukan kegiatan nyata (*learning by doing*), yang dapat membantu siswa membangun kebiasaan hidup sehat dalam kehidupan sehari-hari, terutama dalam memilih jajanan di lingkungan sekolah (Isasih, 2025). Dengan demikian, media prasmanan sehat tidak hanya memperkaya proses pembelajaran, tetapi juga berkontribusi dalam pembentukan perilaku hidup sehat sejak usia dini.

### **2.1.2.3 Kelebihan dan Kekurangan Media Prasmanan Sehat**

Media pembelajaran prasmanan sehat memiliki beberapa kelebihan yang menjadikannya efektif digunakan di sekolah dasar. Media ini mampu memberikan pengalaman belajar yang konkret karena siswa dapat melihat, menyentuh, dan memilih makanan secara langsung melalui replika atau gambar. Pendekatan ini membuat pembelajaran menjadi lebih mudah dipahami dan meningkatkan keterlibatan siswa selama proses pembelajaran (Rafacz, 2019). Selain itu, media prasmanan sehat sangat mendukung pembelajaran aktif dan berbasis permainan, sehingga pembelajaran menjadi lebih menyenangkan, interaktif, dan sesuai dengan karakteristik siswa sekolah dasar. Media ini juga melatih kemampuan berpikir kritis, pengambilan keputusan, serta membentuk kebiasaan memilih makanan sehat dalam kehidupan sehari-hari (Shofya et al., 2023). Dari sisi pedagogis, media ini mendorong kolaborasi dan komunikasi antarsiswa karena sering digunakan dalam kegiatan kelompok atau simulasi.

Menurut (Masri, 2019) media prasmanan sehat juga memiliki beberapa kekurangan yaitu pembuatan replika atau gambar makanan memerlukan biaya dan waktu yang cukup besar, sehingga memerlukan persiapan dari guru. Media ini juga membutuhkan ruang yang memadai untuk penataan prasmanan, sehingga tidak selalu praktis digunakan di kelas yang sempit. Jika pengelolaannya kurang tepat, siswa justru bisa lebih terfokus pada aktivitas bermain daripada tujuan pembelajaran, sehingga guru harus mengatur kegiatan dengan baik. Media ini juga memiliki keterbatasan dalam menunjukkan kandungan gizi secara mendalam, karena hanya menampilkan bentuk makanan tanpa informasi detail. Selain itu, penggunaan media prasmanan sehat kurang efektif jika jumlah siswa terlalu

banyak, karena setiap siswa mungkin tidak mendapatkan kesempatan yang sama untuk berinteraksi secara langsung dengan media.

#### **2.1.2.4 Langkah-Langkah Penggunaan Media Prasmanan Sehat**

Adapun langkah-langkah penggunaan media prasmanan sehat dalam penelitian (Shofya et al., 2023) yaitu:

- 1) Guru menyiapkan alat dan bahan, seperti gambar replika makanan, label gizi, piring/wadah dan meja penyajian.
- 2) Guru menyajikan materi tentang makanan bergizi. Kemudian guru menunjukkan contoh pemilihan makanan dari prasmanan sesuai dengan kelompoknya.
- 3) Siswa dibagi menjadi beberapa kelompok. Masing-masing kelompok bergiliran maju kedepan untuk memilih makanan dari prasmanan sesuai kategori yang sudah dijelaskan.
- 4) Siswa menyusun menu makanan sehat yang sudah dipilih pada piring atau lembar kerja.
- 5) Siswa mempresentasikan menu yang mereka susun. Guru bertanya “Mengapa memilih makanan ini? Apa manfaatnya bagi tubuh?”
- 6) Kemudian guru mengarahkan siswa untuk bertukar piring dengan temannya lalu membandingkan menu satu sama lain untuk mengetahui kemampuan identifikasi dan analisis siswa.

### **2.1.3 Keterampilan Mengidentifikasi**

#### **2.1.3.1 Pengertian Keterampilan Mengidentifikasi**

Dalam Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI) keterampilan berasal dari kata “terampil” yang berarti cakap dalam menyelesaikan tugas, mampu dan cekatan. Sedangkan keterampilan adalah kecakapan untuk menyelesaikan tugas. Keterampilan dapat diartikan suatu kemampuan dalam menerapkan pengetahuan dan menyelesaikan tugas dalam memecahkan masalah (Barat, 2018). Menurut Zahri dalam kutipan (Hariyadin, 2021) berpendapat bahwa keterampilan merupakan kepandaian melakukan suatu pekerjaan dengan cepat dan benar, dalam hal ini ruang lingkup keterampilan sangat luas yang melingkupi berbagai kegiatan antara lain, perbuatan, berpikir, berbicara, melihat, mendengar, dan lain sebagainya.

Keterampilan mengidentifikasi adalah kemampuan siswa untuk mengenali, membedakan, serta menentukan ciri-ciri penting dari suatu objek, konsep, atau informasi secara tepat berdasarkan bukti yang tersedia (Hafshah, 2024). Pada siswa usia sekolah dasar, keterampilan ini menjadi dasar bagi perkembangan kemampuan berpikir tingkat tinggi karena melatih mereka untuk memperhatikan detail, mengelompokkan informasi, serta memahami hubungan antar unsur. Konsep keterampilan mengidentifikasi mencakup proses mental dalam mengamati, menyeleksi informasi yang relevan, membandingkan, dan menyimpulkan karakteristik utama dari suatu materi sehingga siswa mampu memahami suatu topik secara lebih mendalam dan terarah (Hariyadin, 2021).

### **2.1.3.2 Indikator Keterampilan Mengidentifikasi**

Menurut (Ma'ruf et al., 2024) indikator keterampilan mengidentifikasi pada pembelajaran umumnya mencerminkan kemampuan siswa dalam mengenali,

mengklasifikasikan, dan memilih informasi yang relevan sebelum melakukan analisis lebih lanjut, diantaranya yaitu:

1. Mampu mengenali objek/tema yang relevan
2. Mampu mengklasifikasikan informasi yang diperoleh
3. Mampu menguraikan ciri-ciri penting dari suatu informasi atau fenomena
4. Mampu memilih informasi yang relevan dari lingkungan belajar

Menurut Robert H. Ennis dalam (Hasanah, 2023) indikator keterampilan mengidentifikasi biasanya meliputi:

1. Mengenali dan menyatakan dengan jelas inti dari suatu isu atau persoalan
2. Melihat hubungan antar faktor di dalam masalah
3. Menentukan apa yang diperlukan untuk menyelesaikan masalah (tujuan, informasi, strategi)

Menurut (Pratiwi, 2018) indikator yang termasuk dalam keterampilan mengidentifikasi meliputi:

1. Mengamati dengan teliti objek atau situasi
2. Mengelompokkan berdasarkan karakteristik
3. Membuat kesimpulan
4. Menyampaikan apa yang telah diidentifikasi dan disimpulkan

## **2.1.4 Makanan Bergizi**

### **2.1.4.1 Pengertian Makanan Bergizi**

Gizi mempunyai peran yang sangat penting dalam masa pertumbuhan dan perkembangan karena diperlukannya nutrisi yang cukup, oleh dari itu makanan juga perlu diperhatikan nilai gizinya sehingga pertumbuhan dan perkembangan dapat

tumbuh secara optimal. Makanan yang bergizi adalah makanan yang berisi semua zat gizi yang penting dalam jumlah yang cukup untuk memenuhi kebutuhan tubuh (Sumidawati & Bakue, 2024). Sayur dan buah merupakan sumber berbagai vitamin, mineral, dan serat pangan. Vitamin dan mineral yang terkandung dalam sayuran dan buah berperan sebagai antioksidan atau penangkal senyawa jahat dalam tubuh. Sayur tertentu menyediakan karbohidrat, seperti wortel dan kentang sayur, sementara buah tertentu juga menyediakan lemak tidak jenuh seperti alpukat dan buah merah. Oleh karena itu konsumsi sayur dan buah merupakan salah satu bagian penting dalam mewujudkan gizi seimbang (Cahyadi & Sulistyaningtyas, 2023).

Zat gizi yang harus dipenuhi pada setiap harinya yaitu meliputi karbohidrat, lemak, protein, vitamin dan mineral, dimana zat gizi tersebut terdapat pada berbagai bahan makanan (Kusumawati, 2023). Untuk membiasakan seorang anak dapat menerima dan menyukai makanan bergizi, perlunya membentuk pola makan bergizi pada anak yang sebaiknya diterapkan sejak sedini mungkin agar mereka terbiasa mengonsumsi makanan-makanan yang sehat dan bergizi sehingga perilaku menerima dan menyukai makanan bergizi dapat terbawa sampai masa selanjutnya.

Pengertian dari makanan bergizi adalah makanan yang mengandung zat-zat yang diperlukan oleh tubuh dalam jumlah memadai, sedangkan makanan sehat adalah makanan yang memenuhi syarat kesehatan dan jika dimakan tidak menimbulkan penyakit serta keracunan (Yanti, 2024). Selain itu makanan sehat dapat diartikan makanan yang beragam, bergizi, dan berimbang, serta aman bila dikonsumsi. Makanan bergizi tidak harus berupa makanan yang berharga mahal dan lezat, tetapi yang terpenting adalah zat-zat yang terkandung di dalamnya.

Makanan bergizi harus mengandung energi pembangun, dan pengatur dalam jumlah yang seimbang (Novianti, 2022).

#### **2.1.4.2 Manfaat Makanan Bergizi**

Berikut ini beberapa manfaat makanan bergizi bagi tubuh Menurut (Asclepius, 2024) yaitu:

- 1) Menjaga pertumbuhan dan perkembangan, makanan bergizi menyediakan protein, vitamin, dan mineral yang penting untuk mendukung pertumbuhan tinggi badan, perkembangan otot, serta pembentukan jaringan tubuh, terutama pada anak.
- 2) Sumber energi untuk aktivitas, karbohidrat, lemak sehat, dan sebagian protein menjadi sumber energi utama yang diperlukan tubuh untuk bergerak, belajar, dan menjalankan fungsi organ.
- 3) Meningkatkan daya tahan tubuh, vitamin (seperti vitamin C, A, dan E) serta mineral (seperti zinc dan selenium) membantu memperkuat sistem imun, sehingga tubuh lebih tahan terhadap infeksi dan penyakit.
- 4) Menjaga kesehatan otak, asam lemak omega-3, vitamin B kompleks, dan mineral tertentu berperan dalam fungsi otak, konsentrasi, memori, dan perkembangan sistem saraf.
- 5) Menjaga berat badan ideal, makanan bergizi mencegah kelebihan kalori dan lemak berbahaya, sehingga membantu menjaga berat badan tetap seimbang dan mencegah obesitas.

- 6) Memperbaiki dan memelihara sel tubuh, protein, vitamin, dan mineral membantu proses regenerasi sel dan memperbaiki jaringan tubuh yang rusak.
- 7) Menjaga kesehatan organ dalam, jantung dibantu oleh lemak sehat, serat, dan antioksidan, pencernaan dibantu oleh serat dari buah, sayur, dan biji-bijian, tulang dan gigi dipengaruhi oleh kalsium, vitamin D, dan fosfor.
- 8) Mencegah penyakit kronis, makanan bergizi membantu menurunkan risiko penyakit seperti diabetes, hipertensi, jantung, dan kanker melalui kandungan antioksidan dan nutrisi seimbang.
- 9) Mendukung kesehatan kulit dan rambut, vitamin A, C, E, protein, dan mineral seperti zinc membantu menjaga kulit tetap sehat, cerah, serta memperkuat rambut dan kuku.
- 10) Meningkatkan konsentrasi dan prestasi belajar, asupan gizi lengkap membantu meningkatkan fungsi kognitif sehingga siswa menjadi lebih fokus, aktif, dan siap menerima pelajaran.

## 2.2 Penelitian yang Relevan

Penelitian ini relevan dengan dengan beberapa penelitian yang telah dilakukan oleh penelitian sebelumnya, antara lain:

- 1) Penelitian (Umillah et al., 2025) dengan judul **“Pengembangan Media Puzzle Makanan Sehat dan Bergizi Berbasis Kearifan Lokal Bagi Siswa Kelas III SDN 14 Cakranegara”**. Berdasarkan hasil pengolahan data dan analisa yang telah dilakukan dalam penelitian ini, dapat diperoleh

kesimpulan akhir bahwa hasil penelitian ini menunjukkan bahwa media puzzle makanan sehat dan bergizi khas sasak memperoleh nilai persentase 85,93% dengan kategori sangat valid oleh ahli media dan memperoleh nilai persentase 90% dengan kategori sangat valid oleh ahli materi. Pada uji kepraktisan oleh siswa memperoleh nilai persentase sebesar 91,46% dengan kategori sangat praktis dan uji kepraktisan oleh guru memperoleh persentase sebesar 87,5% dengan kategori sangat praktis. Oleh karena itu, dapat disimpulkan bahwa berdasarkan hasil penelitian media puzzle makanan sehat dan bergizi berbasis kearifan lokal khas sasak ini sangat valid dan praktis untuk digunakan sebagai media edukasi terkait makanan sehat dan bergizi untuk siswa kelas III SDN 14 Cakranegara.

- 2) Penelitian (Rusdiana et al., 2025) dengan judul **“Edukasi Makanan Sehat dan Bergizi Untuk Siswa Sekolah Dasar”**. Berdasarkan hasil pengolahan data dan analisa yang telah dilakukan dalam penelitian ini, dapat diperoleh kesimpulan akhir bahwa hasil analisis menunjukkan peningkatan skor rata-rata dari pretest (89) ke posttest (95) dengan nilai  $p = 0,0485$ , yang menunjukkan perbedaan signifikan secara statistik. Kesimpulannya, edukasi ini efektif dalam meningkatkan kesadaran siswa mengenai makanan sehat dan perlu diterapkan secara berkelanjutan di sekolah.
- 3) Penelitian (Ilmi, 2024) dengan judul **“Pengaruh Penggunaan Media Leaflet dan Video Audiovisual Terhadap Pengetahuan Sayur dan Buah Anak Sekolah Dasar”**. Berdasarkan hasil pengolahan data dan analisa yang telah dilakukan dalam penelitian ini, dapat diperoleh kesimpulan akhir

bahwa hasil uji paired samples test dari pretest dan posttest dari sig yaitu 0,000 yang dimana hasilnya  $< 0,05$ . Maka bisa disimpulkan bahwa adanya perbedaan atau pengaruh yang nyata atau signifikan pada pretest dan posttest dari media video.

### **2.3 Kerangka Konseptual**

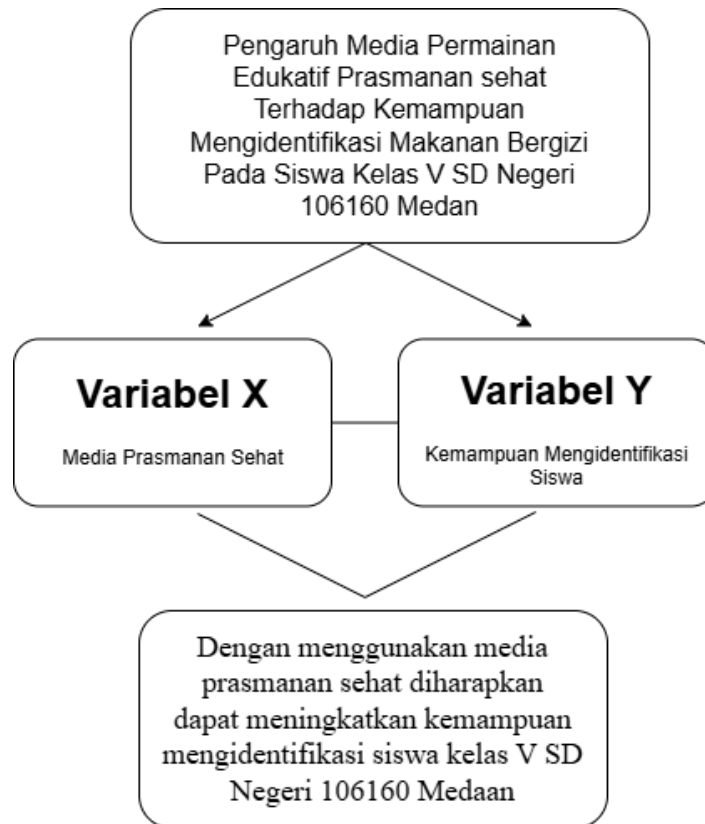
Dalam proses pembelajaran masih banyak siswa yang mengeluhkan sistem metode ceramah yang dipakai oleh guru sehingga pengetahuan penggunaan tanda baca khususnya pada tanda tanya pada siswa itu mengalami penurunan. Hal-hal tersebut terkadang membuat tujuan pembelajaran tidak tercapai sesuai rencana pembelajaran yang telah disusun. Oleh karena itu, diperlukan sebuah media pembelajaran yang mudah diterapkan dalam proses pembelajaran siswa di sekolah. Proses belajar mengajar merupakan proses komunikasi, yaitu proses penyampaian pesan dari sumber pesan ke penerima pesan melalui suatu media. Pesan adalah isi materi pembelajaran. Pesan yang disampaikan oleh guru akan ditafsirkan oleh siswa.

Penggunaan media dalam proses pembelajaran merupakan salah satu upaya untuk menciptakan pembelajaran yang lebih bermakna dan berkualitas. Salah satunya adalah media permainan edukatif Prasmanan sehat. Media permainan edukatif Prasmanan sehat menyediakan kegiatan pembelajaran konkret yang memungkinkan siswa berinteraksi langsung dengan representasi makanan. Melalui simulasi memilih, memilah, dan mengidentifikasi makanan, siswa dilatih untuk berpikir kritis dan memahami konsep makanan bergizi secara lebih mendalam.

Proses pembelajaran berbasis permainan juga meningkatkan motivasi, sehingga siswa lebih mudah mengingat informasi dan menerapkannya pada situasi nyata. Karena itu, penggunaan media permainan ini diduga memberikan pengaruh positif terhadap kemampuan siswa dalam mengidentifikasi makanan bergizi.

Dalam penelitian ini terdapat dua bentuk variabel yaitu variabel bebas dan variabel terikat. Variabel bebas dalam penelitian ini adalah media prasmanan sehat (X), sedangkan variabel terikatnya adalah kemampuan mengidentifikasi siswa (Y). Untuk mendapatkan gambaran yang jelas tentang variabel bebas terhadap variabel terikat, maka dapat dijelaskan dengan kerangka pemikiran seperti yang ada pada tabel berikut.

**Gambar 2.1 Bagan Kerangka Konseptual**



## 2.4 Hipotesis Penelitian

Dalam dunia penelitian ilmiah, proses pengambilan keputusan berdasarkan data menjadi bagian yang sangat krusial. Salah satu alat penting dalam pengambilan keputusan tersebut adalah hipotesis dan uji hipotesis. Hipotesis merupakan pernyataan sementara yang dibuat untuk menjelaskan suatu fenomena yang diamati, yang kemudian diuji melalui data empiris (Halimah & Duskri, 2025). Hipotesis adalah dugaan tentatif tunggal digunakan menyusun teori atau eksperimen dan diuji. Hipotesis adalah pernyataan formal menyajikan hubungan yang diharapkan antara variabel independen dan variabel dependen. Hipotesis

adalah jawaban sementara yang hendak diuji kebenarannya melalui penelitian. Hipotesis dijadikan sebagai kesimpulan sementara dalam sebuah penelitian untuk mengetahui jawaban yang sebenarnya harus diuji dengan cara melakukan penelitian. Adapun hipotesis dalam penelitian ini adalah:

- 1)  $H_a$  = Terdapat Pengaruh Media Permainan Edukatif Prasmanan Sehat Terhadap Kemampuan Mengidentifikasi Makanan Bergizi Pada Siswa Kelas V SD Negeri 106160 Medan.
- 2)  $H_o$  = Tidak terdapat Pengaruh Media Permainan Edukatif Prasmanan Sehat Terhadap Kemampuan Mengidentifikasi Makanan Bergizi Pada Siswa Kelas V SD Negeri 106160 Medan.

## **BAB III**

### **METODE PENELITIAN**

#### **3.1 Pendekatan Penelitian**

Penelitian pada hakikatnya merupakan sebuah upaya untuk memprediksi, menemukan, atau memverifikasi kebenaran. Menurut (Syahrizal & Jailani, 2023) penelitian pada hakikatnya adalah suatu kegiatan untuk memperoleh kebenaran mengenai sesuatu masalah dengan menggunakan metode ilmiah. Penelitian adalah *art and science* guna mencari jawaban terhadap suatu permasalahan karena seni dan ilmiah maka penelitian akan memberikan ruang-ruang yang akan mengakomodasi adanya perbedaan tentang apa yang dimaksud dengan penelitian. Penelitian dapat pula diartikan sebagai cara pengamatan dan mempunyai tujuan untuk mencari jawaban permasalahan atau proses penemuan.

Pendekatan penelitian adalah keseluruhan cara atau kegiatan dalam suatu penelitian yang dimulai dari perumusan masalah sampai membuat suatu kesimpulan. Penelitian adalah proses penyelidikan atau proses penemuan untuk mendapatkan kebenaran dan membuktikan suatu fenomena. Dalam proses penyelidikan tersebut terdapat kegiatan intelektual yang berusaha mengungkap pengetahuan baru, memperbaiki dan menghilangkan kesalahpahaman. Setiap penelitian membutuhkan metode dalam pengambilan data. Penelitian yang bersifat hipotesis dilakukan dengan menggunakan penelitian kuantitatif (Waruwu 2023).

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan tujuan untuk menguji hipotesis berdasarkan data yang telah dikumpulkan, sesuai dengan teori

dan konsep sebelumnya. Pendekatan kuantitatif adalah data yang berupa nilai numerik yang memiliki sifat kuantitatif digunakan untuk meramalkan keadaan populasi atau tren masa depan. Penelitian kuantitatif memungkinkan generalisasi hasilnya melalui proses analisis statistik. Kemudian, pendekatan ini dikembangkan menjadi permasalahan-permasalahan beserta solusinya, yang diajukan untuk memperoleh justifikasi melalui dukungan data empiris di lapangan. Penelitian kuantitatif didasarkan pada asumsi bahwa suatu fenomena dapat diklasifikasikan, dan hubungan antara fenomena bersifat kausal (sebab dan akibat). Oleh karena itu, peneliti dapat menyelidiki beberapa variabel dalam penelitian ini (Sundari, 2024).

Desain penelitian ini merupakan penelitian *pre-experimen designs* dengan desain penelitian *One Group Pretest-Posttest Design*. Desain ini digunakan karena penelitian ini hanya melibatkan satu kelas yang dilakukan dengan membandingkan hasil *pretest* dengan hasil *posttest*. Adapun model desain penelitian ini adalah sebagai berikut.

**Tabel 3.1 One Group Pretest-Posttest Desain**

<b>Pretest</b>	<b>Treatment</b>	<b>Posttest</b>
O1	X	O2

**Keterangan :**

O1 = Nilai Pretest (sebelum dilakukan perlakuan)

X = Perlakuan (media prasmanan sehat)

O2 = Nilai Posttest (setelah dilakukan perlakuan)

### 3.2 Lokasi dan Waktu Penelitian

#### 3.2.1 Lokasi Penelitian

Penelitian ini dilakukan di SD Negeri 106160 Medan, yang beralamat di Jl. Lembaga Desa Tanjung Rejo, Kecamatan Percut Sei Tuan, Kabupaten Deli Serdang, Sumatera Utara. Subjek penelitian ini adalah seluruh siswa kelas V di SD Negeri 106160 Medan tahun pelajaran 2025/2026. Penelitian ini dilakukan di SD Negeri 106160 Medan dengan pertimbangan ditemukannya sebuah permasalahan pada siswa kelas V pada saat peneliti melakukan kegiatan Kuliah Kerja Nyata (KKN) di SD Negeri 106160 Medan, Jl. Lembaga Desa Tanjung Rejo, Kecamatan Percut Sei Tuan, Kabupaten Deli Serdang, Sumatera Utara.

#### 3.2.2 Waktu Penelitian

Adapun pelaksanaan penelitian yang memuat kegiatan dan pelaksanaan penelitian dapat dilihat pada tabel di bawah ini.

**Tabel 3.2 Waktu dan Kegiatan Penelitian**

Kegiatan	Tahun 2025/2026						
	Okt	Nov	Des	Jan	Feb	Mar	Apr
Pengajuan Judul							
ACC Judul							
Penyusunan Proposal							
ACC Proposal							
Seminar Proposal							
Riset Penelitian							
Penulisan Skripsi							
Bimbingan Skripsi							
Persetujuan Skripsi							
Sidang Meja Hijau							

### **3.3 Populasi dan Sampel**

#### **3.3.1 Populasi**

Dalam (Amin et al., 2023) Arikunto mendefinisikan populasi sebagai keseluruhan suatu objek di dalam penelitian yang dialami dan juga dicatat segala bentuk yang ada di lapangan. Jadi populasi dapat diartikan sebagai keseluruhan elemen dalam penelitian meliputi objek dan subjek dengan ciri-ciri dan karakteristik tertentu. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa kelas V yang berjumlah 26 siswa di SD Negeri 106160 Medan tahun ajaran 2025/2026.

#### **3.3.2 Sampel**

Menurut (Subhaktiyasa, 2024) sampel adalah bagian dari populasi yang dipilih untuk mewakili karakteristik populasi secara keseluruhan. Pemilihan sampel representatif menjadi krusial untuk menghindari bias yang dapat mengganggu validitas dan reliabilitas hasil penelitian. Oleh karena itu, ketepatan dalam menentukan populasi dan sampel merupakan faktor penting yang dapat meningkatkan kualitas penelitian. Namun, dalam praktiknya sering kali terjadi ketidakkonsistenan dan ketidakakuratan proses pada penelitian kuantitatif maupun kualitatif yang berdampak pada masalah seperti generalisasi yang tidak valid, pemahaman yang tidak memadai, hingga bias yang signifikan.

Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini adalah *total sampling*. *Total sampling* adalah teknik pengambilan sampel dimana jumlah sampel sama dengan populasi. Sampel dalam penelitian ini adalah siswa kelas V yang berjumlah 26 siswa karena jumlah keseluruhan populasi di kelas V SD Negeri 106160 Medan

adalah 26 orang siswa. Dengan jumlah siswa laki-laki adalah 8 orang dan perempuan adalah 18 orang.

**Tabel 3.3 Sampel Penelitian**

No	Jenis Kelamin	Jumlah Siswa
1	Perempuan	18
2	Laki-Laki	8
<b>Jumlah Keseluruhan</b>		<b>26</b>

### 3.4 Variabel dan Definisi Operasional

Variabel penelitian adalah suatu hal yang berbentuk apa saja yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari sehingga diperoleh informasi tentang hal tersebut, kemudian ditarik kesimpulannya. Artinya penelitian ini terdiri dari variabel bebas dan variabel terikat.

#### 3.4.1 Variabel Independen (Variabel Bebas)

Variabel bebas adalah variabel yang dapat mempengaruhi variabel lainnya atau menyebabkan dampak pada variabel tersebut. Secara umum, variabel bebas terjadi lebih dahulu dalam urutan waktu. Variabel bebas adalah variabel yang diukur, dimanipulasi, atau dipilih oleh peneliti untuk mengetahui hubungannya dengan gejala yang diamati. Dalam penelitian ini, variabel bebasnya adalah media prasmanan sehat.

#### 3.4.2 Variabel Dependen (Variabel Terikat)

Variabel dependen sering disebut juga sebagai variabel output, kriteria, atau konsekuensi. Dalam Bahasa Indonesia, variabel ini umumnya disebut variabel

terikat. Variabel terikat adalah variabel yang dipengaruhi atau menjadi akibat karena adanya variabel bebas. Dalam penelitian ini, variabel dependen atau variabel terikatnya adalah kemampuan mengidentifikasi siswa.

### **3.4.3 Definisi Operasional**

Definisi operasional adalah suatu definisi yang memberikan penjelasan atau suatu variabel dalam bentuk yang dapat diukur. Definisi operasional ini memberikan informasi yang diperlukan untuk mengukur variabel yang akan diteliti. Definisi operasional dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Media prasmanan sehat adalah media permainan edukatif berbentuk simulasi penyajian makanan seperti prasmanan, yang berisi berbagai jenis makanan (makanan pokok, lauk-pauk, sayur, buah, dan minuman) yang dapat dipilih dan dikelompokkan oleh siswa sesuai dengan konsep gizi seimbang.
2. Kemampuan mengidentifikasi merupakan kemampuan siswa dalam mengenali, membedakan, dan menentukan informasi yang relevan terkait makanan sehat dan bergizi berdasarkan ciri-ciri atau karakteristik tertentu.

### **3.5 Instrumen Penelitian**

Instrumen pengumpulan data adalah alat bantu yang digunakan peneliti agar proses mengumpulkan data jadi lebih mudah dan teratur. Instrumen penelitian memiliki peran penting dalam mengukur variable-variabel secara sistematis dan objektif agar peneliti dapat memperoleh data yang akurat, konsisten, serta dapat

dipercaya dalam memahami fenomena yang diteliti (Zayrin et al., 2025). Adapun instrumen penelitian yang digunakan adalah tes.

### 3.5.1 Tes

Tes merupakan cara atau alat yang digunakan dalam proses penilaian yang biasanya tersaji dalam bentuk tugas yang harus dikerjakan oleh siswa sehingga dapat menghasilkan nilai mengenai prestasi dari siswa atau perilaku dari siswa (Pebrian et al., 2023). Tes adalah alat pengumpulan data yang dirancang secara khusus. Kekhususan tes dapat terlihat dari konstruksi butir soal yang dipergunakan. Rumusan ini lebih terfokus kepada tes sebagai alat pengumpul data. Memang pengumpulan data bukan hanya ada dalam prosedur penelitian, tetapi juga ada dalam prosedur evaluasi. Dengan kata lain, untuk mengumpulkan data evaluasi, guru memerlukan suatu alat, antara lain tes. Tes dapat berupa pertanyaan. Oleh sebab itu, jenis pertanyaan, rumusan pertanyaan, dan pola jawaban yang disediakan harus memenuhi suatu perangkat kriteria yang ketat. Demikian pula waktu yang disediakan untuk menjawab soal-soal serta administrasi penyelenggaraan tes diatur secara khusus pula. Persyaratan persyaratan ini berbeda dengan alat pengumpul data lainnya.

Jenis tes yang digunakan sebagai alat pengukur dalam penelitian ini adalah tes tertulis, yaitu berupa 15 soal pertanyaan uraian yang diajukan secara tertulis tentang aspek-aspek yang ingin diketahui keadaannya dari jawaban yang diberikan secara tertulis. Tes yang digunakan dalam penelitian ini berupa soal uraian yang digunakan sebagai *pretest* dan *posttest* yang bertujuan untuk meningkatkan

kemampuan mengidentifikasi makanan bergizi pada siswa kelas V dengan menggunakan media prasmanan sehat di SD Negeri 106160 Medan.

**Tabel 3.4 Kisi-Kisi Instrumen Tes**

No	Indikator Soal	Bentuk Soal	Ranah	Nomor Soal
1	Siswa mampu mengenali objek/tema yang relevan	Essay	C4 Menganalisis	1,2,3
2	Siswa mampu mengklasifikasikan informasi yang diperoleh	Essay	C4 Menganalisis	4,5,6
3	Siswa mampu menguraikan ciri-ciri penting dari suatu informasi atau fenomena	Essay	C5 Mengevaluasi	7,8,9,10
4	Siswa mampu memilih informasi yang relevan dari lingkungan belajar	Essay	C5 Mengevaluasi	11,12,13
			C6 Mencipta	14,15

Tes dalam penelitian ini di uji coba terlebih dahulu sebelum diterapkan dalam penelitian yang sesungguhnya. Adapun uji coba instrument dalam penelitian ini dilakukan dengan menggunakan:

a. Uji Validitas Instrumen

Validitas berasal dari kata “*validity*” yang berarti keabsahan atau kebenaran. Validitas mempunyai arti sejauh mana ketepatan dan kecermatan alat ukur mampu melakukan fungsi ukurnya. Validitas adalah suatu indeks yang menunjukkan alat ukur itu benar-benar mengukur apa yang hendak diukur. Selain validitas, alat ukur yang baik juga harus reliabel. Reliabilitas diterjemahkan dari kata *reliability* yang

berarti hal yang dapat dipercaya tahan uji. Instrument dikatakan valid yang memiliki validitas yang tinggi, sebaliknya instrument yang kurang valid memiliki validitas yang rendah. Sebuah butir soal dikatakan valid apabila nilai sig > alpha (0,05), sedangkan apabila nilai sig < alpha (0,05) maka instrument dikatakan tidak valid. Berikut adalah langkah-langkah dalam pengujian validitas ini menggunakan SPSS yaitu :

- Buka aplikasi SPSS
- Klik data view isikan data nilai
- Buka variabel view, membuat data pada *variabel view*
- Kemudian Klik *Analyze* → *Correlate* → *Bivariate* → pilih soal dan total kemudian masukkan ke dalam *Variables*
- Kemudian klik OK

**Tabel 3.5 Interpretasi Validitas**

<b>Koefisien Korelasi</b>	<b>Kriteria Validitas</b>
0,81 – 1,00	Sangat Tinggi
0,61 – 0,80	Tinggi
0,41 – 0,60	Cukup
0,21 – 0,40	Rendah
0,00 – 0,20	Sangat Rendah

b. Uji Reliabilitas Instrumen

Reliabilitas berasal dari kata “*reliability*”. Reliabilitas menunjuk pada suatu pengertian bahwa instrumen yang digunakan dalam penelitian untuk memperoleh informasi yang digunakan dapat dipercaya sebagai alat pengumpulan data dan mampu mengungkap informasi yang sebenarnya dilapangan. Reliabilitas adalah

alat untuk mengukur suatu kuesioner yang merupakan indikator dari peubah atau konstruk. Suatu kuesioner dikatakan reliabel atau handal jika jawaban seseorang terhadap pernyataan adalah konsisten atau stabil dari waktu ke waktu. Reliabilitas suatu test merujuk pada derajat stabilitas, konsistensi, daya prediksi, dan akurasi. Pengukuran yang memiliki reliabilitas yang tinggi adalah pengukuran yang dapat menghasilkan data yang reliabel (Yam & Taufik, 2021). Sebuah instrumen dikatakan reliabel apabila nilai  $\text{sig} > \alpha$  (0,05), sebaliknya apabila nilai  $\text{sig} < \alpha$  (0,05) maka instrumen dikatakan tidak reliabel. Berikut adalah langkah-langkah dalam pengujian uji reliabilitas menggunakan SPSS yaitu :

- Buka aplikasi SPSS
- Klik data view isikan data nilai
- Buka variabel view, membuat data pada variabel view
- Kemudian klik *Analyze* → *Scale* → *Reliability Analysis* → Pilih Soal item yang valid dari soal ke kolam items
- Kemudian klik OK

**Tabel 3.6 Interpretasi Reliabilitas**

<b>Koefisien Korelasi</b>	<b>Kriteria Reliabilitas</b>
$0,81 \leq r < 1,00$	Sangat Tinggi
$0,61 \leq r < 0,80$	Tinggi
$0,41 \leq r < 0,60$	Cukup
$0,21 \leq r < 0,40$	Rendah
$0,00 \leq r < 0,20$	Sangat Rendah

### **3.6 Teknik Analisis Data**

#### **3.6.1 Uji Hipotesis**

Hipotesis atau anggapan dasar adalah jawaban sementara terhadap masalah yang masih bersifat praduga karena masih harus dibuktikan kebenarannya. Dugaan jawaban tersebut merupakan kebenaran yang sifatnya sementara, yang akan diuji kebenarannya dengan data yang dikumpulkan melalui penelitian (Mandailina & Pramita, 2022). Uji Hipotesis adalah metode pengambilan keputusan yang didasarkan dari analisa data. Dalam statistik sebuah hasil dapat dikatakan signifikan secara statistik jika kejadian tersebut hampir tidak mungkin disebabkan oleh faktor yang kebetulan, sesuai dengan batas probabilitas yang sudah ditentukan sebelumnya. Uji hipotesis dapat dicari dengan uji F, uji hipotesis berguna untuk menjawab hasil dari dugaan sementara. Setelah melakukan uji normalitas dan uji linieritas, selanjutnya akan dilakukan analisis data untuk menguji hipotesis (Harmonedi, 2025).

Data yang diuji adalah data hasil pretest dan posttest dari kelas V. Dalam uji hipotesis terdapat  $H_0$  dan  $H_a$  sebagai dugaan sementara dalam penelitian yang akan diuji kebenarannya melalui uji hipotesis berdasarkan data ada.  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima apabila nilai  $\text{sig} < \alpha$  (0,05). Artinya variabel x (solusi) yang digunakan dalam penelitian berpengaruh terhadap variabel y (masalah). Sebaliknya apabila nilai  $\text{sig} > \alpha$  (0,05) maka  $H_0$  diterima dan  $H_a$  ditolak. Artinya tidak terdapat pengaruh penggunaan variabel x terhadap variabel y.

Berikut adalah langkah-langkah dalam pengujian uji hipotesis menggunakan SPSS yaitu :

- Buka dan aktifkan program SPSS
- Membuat data di bagian Variable View
- Input data pada Data View dari data excel pretest dan post test pada kelas
- Pilih *Analyze* → *Compare Means* → *Paired Sample t-test* → Pilih nilai *pre-test*, masukkan ke Variabel 1 → Pilih *post-test*, masukkan ke Variabel 2
- Kemudian Klik OK

Rumus hipotesis mengambil keputusan berdasarkan nilai signifikan (sig):

- Jika nilai sig nya lebih kecil dari ( $<$ ) alpha 5% (0,05) maka nilai  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima.
- Jika nilai sig nya lebih besar dari ( $>$ ) alpha 5% (0,05) maka nilai  $H_0$  diterima dan  $H_a$  ditolak.

## **BAB IV**

### **HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN**

#### **4.1 Deskripsi Hasil Penelitian**

Penelitian ini berbentuk penelitian kuantitatif yang dilaksanakan di kelas V SD Negeri 106160 Medan yang beralamat di Jl. Lembaga Desa Tanjung Rejo, Kecamatan Percut Sei Tuan, Kabupaten Deli Serdang, Sumatera Utara dengan mengetahui “Pengaruh Media Permainan Edukatif Prasmanan Sehat Terhadap Kemampuan Mengidentifikasi Makanan Bergizi Pada Siswa Kelas V SD Negeri 106160 Medan”. Untuk mendapatkan data yang valid dan akurat dari siswa, maka digunakan instrument tes. Kemudian untuk mengetahui kemampuan mengidentifikasi siswa dilakukan tes berupa pretest dan posttest digunakan untuk melihat pemahaman siswa di dalam kelas. Instrument penelitian yang baik yaitu instrument yang telah memenuhi syarat valid instrument yang digunakan dalam penelitian ini berupa tes.

Sebelum digunakan sebagai instrumen penelitian, soal pretest dan posttest terlebih dahulu diuji validitasnya dengan menggunakan program SPSS. Pada tahap awal dilakukan pengujian terhadap butir soal pretest dan posttest untuk memastikan memenuhi indikator yang telah disetujui. Setelah soal-soal tersebut diuji validitas dan reabilitasnya terdapat 15 butir soal yang dapat digunakan untuk pretest dan posttes. Setelah data dikumpulkan langkah berikutnya adalah menganalisis informasi tersebut sehingga dapat diidentifikasi hubungan antara kedua variabel, yaitu pengaruh media prasmanan sehat terhadap kemampuan mengidentifikasi siswa.

## 4.2 Uji Instrumen Penelitian

### 4.2.1 Uji Validitas

Menghitung uji validitas menunjukkan sejauh mana ketepatan pernyataan dengan apa yang dinyatakan sesuai dengan koefisien validitas. Siswa kelas VI SD Negeri 106160 Medan ditetapkan menjadi validator untuk memvalidasi tes yang akan digunakan pada tes akhir pemahaman materi, peneliti menganalisis validitas soal dengan menggunakan SPSS. Setelah dilakukan uji coba instrumen kepada 32 siswa, berdasarkan hasil analisis menggunakan SPSS, maka hasil dari uji coba 20 butir soal terdapat 15 butir soal yang dinyatakan valid karena nilai  $\text{sig} < 0.05$ .

**Tabel 4.1 Hasil Uji Validitas**

No Soal	r Tabel	r Hitung	Keterangan
1	0,349	0.577	Valid
2	0,349	0.708	Valid
3	0,349	0.549	Valid
4	0,349	0.465	Tidak Valid
5	0,349	0.577	Valid
6	0,349	0.708	Valid
7	0,349	0.523	Valid
8	0,349	0.856	Valid
9	0,349	0.665	Valid
10	0,349	0.697	Valid
11	0,349	0.600	Valid
12	0,349	0.404	Tidak Valid
13	0,349	0.829	Valid
14	0,349	0.637	Valid
15	0,349	0.856	Valid
16	0,349	0.413	Tidak Valid
17	0,349	0.461	Tidak Valid
18	0,349	0.660	Valid
19	0,349	0.663	Valid
20	0,349	0.426	Tidak Valid

Dari pernyataan tabel yang telah di uraikan di atas terdapat 20 butir soal pertanyaan yang telah diberikan kepada responden, 15 butir soal yang valid yaitu 1, 2, 3, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 13, 14, 15, 18, 19, dan 5 butir soal tidak valid yaitu 4, 12, 16, 17, 20. Uji ini dilakukan menggunakan aplikasi SPSS. Untuk keperluan analisis selanjutnya, 15 butir soal yang valid tersebut kemudian diurutkan kembali sesuai dengan urutan aslinya dan digunakan sebagai instrumen dalam penelitian ini.

#### 4.2.2 Uji Reliabilitas

Setelah pelaksanaan uji validitas instrumen, tahap selanjutnya yang dilakukan adalah uji reliabilitas untuk mengetahui tingkat konsistensi internal alat ukur yang digunakan dalam penelitian berjudul “Pengaruh Media Permainan Edukatif Prasmanan Sehat Terhadap Kemampuan Mengidentifikasi Makanan Bergizi Pada Siswa Kelas V SD Negeri 106160 Medan”. Uji reliabilitas bertujuan untuk memastikan bahwa instrumen yang digunakan mampu memberikan hasil pengukuran yang stabil dan dapat dipercaya apabila digunakan secara langsung. Rincian hasil uji reliabilitas dapat dilihat pada tabel berikut.

**Tabel 4.2 Hasil Uji Reliabilitas**

<b>Reliability Statistics</b>	
Cronbach's Alpha	N of Items
.921	15

Berdasarkan hasil analisis reliabilitas menggunakan metode *Cronbach's Alpha*, diperoleh nilai koefisien reliabilitas sebesar 0,921 dengan jumlah item sebanyak 15 butir soal. Nilai tersebut lebih besar dari batas minimal reliabilitas sebesar 0,6 yang menunjukkan bahwa instrumen penelitian memiliki tingkat konsistensi internal

yang sangat baik. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa instrumen yang digunakan dalam penelitian ini bersifat reliabel dan layak digunakan untuk mengukur kemampuan mengidentifikasi makanan bergizi pada siswa kelas V SD Negeri 106160 Medan.

### **4.3 Deskripsi Data Hasil Penelitian**

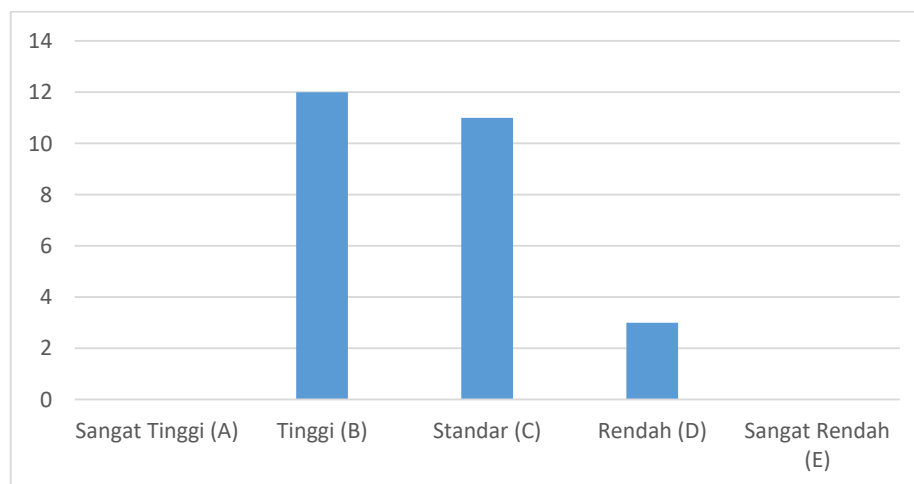
#### **4.3.1 Data Pretest Kemampuan Mengidentifikasi Siswa**

Sebelum pemberian perlakuan dalam bentuk pembelajaran menggunakan media prasmanan sehat, peneliti melaksanakan pretest untuk mengetahui kemampuan awal siswa dalam mengidentifikasi makanan bergizi. Pretest ini bertujuan sebagai dasar dalam menganalisis pengaruh media prasmanan sehat terhadap kemampuan mengidentifikasi siswa. Tes awal ini terdiri dari 15 butir soal uraian yang telah melalui proses validasi instrumen, sehingga layak digunakan sebagai alat ukur dalam penelitian. Soal diberikan secara langsung kepada siswa dan dikerjakan secara mandiri tanpa bantuan guru kelas maupun peneliti untuk menjaga objektivitas hasil pengukuran. Adapun rincian hasil pretest selengkapnya disajikan pada tabel berikut.

**Tabel 4.3 Hasil Nilai Pretest Siswa**

<b>Rentang Nilai</b>	<b>Keterangan</b>	<b>Jumlah Kejadian</b>
81 – 100	Sangat tinggi (A)	0
61 – 80	Tinggi (B)	12
41 – 60	Standar (C)	11
21 – 40	Rendah (D)	3
0 – 20	Sangat rendah (E)	0
<b>Total</b>		<b>26</b>
<b>Rata-Rata</b>		<b>58</b>
<b>Nilai Terendah</b>		<b>24</b>
<b>Nilai Tertinggi</b>		<b>77</b>

Berdasarkan tabel hasil pretest yang diperoleh dari kelas V dengan jumlah 26 siswa, diketahui bahwa nilai rata-rata siswa sebesar 58. Nilai tertinggi yang diperoleh siswa adalah 77, sedangkan nilai terendah adalah 24. Distribusi nilai pretest menunjukkan bahwa tidak terdapat siswa yang mencapai kategori sangat tinggi. Sebanyak 12 siswa berada pada kategori tinggi dengan rentang nilai 61–80, 11 siswa pada kategori standar dengan rentang nilai 41–60, dan 3 siswa pada kategori rendah dengan rentang nilai 21–40. Tidak terdapat siswa pada kategori sangat rendah.

**Gambar 4.1 Diagram Hasil Pretest**

Berdasarkan gambar 4.1 yang menampilkan nilai hasil pretest tersebut, dapat disimpulkan bahwa kondisi awal kemampuan mengidentifikasi makanan bergizi pada siswa kelas V masih relatif rendah dengan nilai rata-rata 58. Kondisi ini menjadi dasar penting dalam menilai pengaruh penggunaan media prasmanan sehat yang diterapkan di kelas V SD Negeri 106160 Medan.

#### 4.3.2 Data Posttest Kemampuan Mengidentifikasi Siswa

Berikut ini merupakan hasil posttest yang diperoleh peneliti pada kelas V SD Negeri 106160 Medan mengenai pengaruh media permainan edukatif prasmanan sehat terhadap kemampuan mengidentifikasi makanan bergizi pada siswa. Adapun rincian hasil posttest selengkapnya disajikan pada tabel berikut.

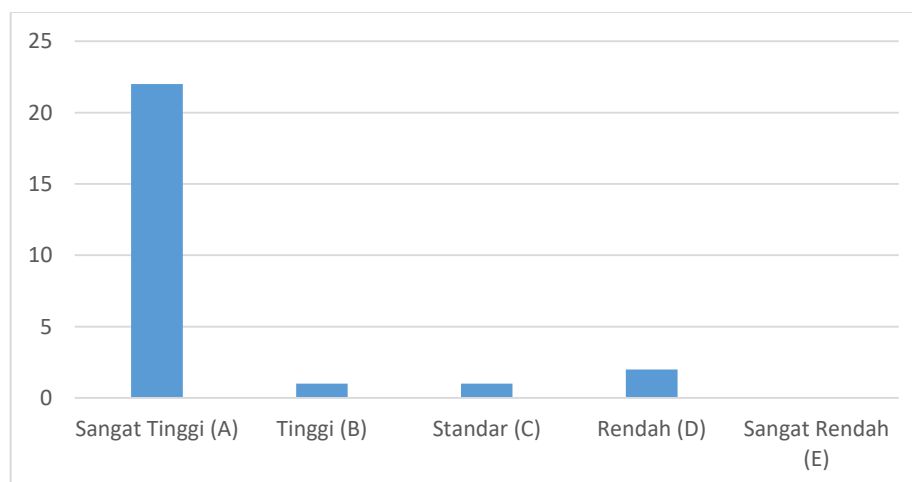
**Tabel 4.4 Hasil Nilai Posttest Siswa**

<b>Rentang Nilai</b>	<b>Keterangan</b>	<b>Jumlah Kejadian</b>
81 – 100	Sangat Tinggi (A)	22
61 – 80	Tinggi (B)	1
41 – 60	Standar (C)	1
21 – 40	Rendah (D)	2
0 – 20	Sangat Rendah (E)	0
<b>Total</b>		<b>26</b>
<b>Rata-Rata</b>		<b>85</b>
<b>Nilai Terendah</b>		<b>31</b>
<b>Nilai Tertinggi</b>		<b>100</b>

Berdasarkan hasil posttest yang diperoleh dari kelas V dengan jumlah 26 siswa, diketahui bahwa nilai rata-rata siswa sebesar 85. Nilai tertinggi yang diperoleh siswa adalah 100, sedangkan nilai terendah adalah 31. Distribusi nilai posttest menunjukkan bahwa sebanyak 22 siswa berada pada kategori sangat tinggi dengan rentang nilai 81–100, 1 siswa pada kategori tinggi dengan rentang nilai 61–80, 1 siswa pada kategori standar dengan rentang nilai 41–60, dan 2 siswa pada

kategori rendah dengan rentang nilai 21–40. Tidak terdapat siswa pada kategori sangat rendah.

**Gambar 4.2 Diagram Hasil Posttest**



Berdasarkan gambar 4.2 yang menampilkan nilai hasil posttest, terlihat bahwa kemampuan mengidentifikasi siswa setelah menggunakan media prasmanan sehat. Hal ini mengindikasikan bahwa kemampuan mengidentifikasi makanan bergizi pada siswa mengalami peningkatan. Temuan ini memperkuat dugaan bahwa penggunaan media prasmanan sehat berperan efektif dalam meningkatkan kemampuan mengidentifikasi siswa.

#### **4.4 Pengujian Hipotesis**

Uji hipotesis dalam penelitian ini adalah terdapat pengaruh dan perbedaan yang signifikan antara penggunaan media prasmanan sehat terhadap kemampuan mengidentifikasi siswa di kelas V SD Negeri 106160 Medan. Maka dilakukan pengujian hipotesis dengan bantuan SPSS. Adapun rincian hasil uji hipotesis selengkapnya disajikan pada tabel berikut.

**Tabel 4.5 Hasil Uji Hipotesis**

<b>Paired Samples Test</b>									
		Paired Differences					t	df	Sig. (2-tailed)
		Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference				
					Lower	Upper			
Pair 1	Sebelum menggunakan media - Sesudah menggunakan media	31.058	9.217	1.278	28.492	33.624	24.298	51	.000

Berdasarkan tabel data hipotesis di atas, dapat dilihat dari besar signifikan adalah 0,000 yang dimana nilai sig  $0,000 < 0,05$  maka  $H_a$  dapat diterima. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan pada media prasmanan sehat terhadap kemampuan mengidentifikasi makanan bergizi pada siswa kelas V SD Negeri 106160 Medan.

## **4.5 Pembahasan Hasil Penelitian**

### **4.5.1 Hasil Kemampuan Mengidentifikasi Siswa (Pretest)**

Sebelum diberikan materi, siswa terlebih dahulu diberikan pretest untuk mengetahui kemampuan awal siswa. Tes ini digunakan pada saat akan berlangsungnya penyampaian materi dengan tujuan untuk mengetahui sejauh mana materi yang akan diajarkan sudah dikuasai oleh siswa. Setelah melihat nilai pretest siswa, diketahui bahwa kemampuan awal siswa dalam mengidentifikasi makanan bergizi masih tergolong rendah.

Hal ini terlihat dari tidak adanya siswa yang memperoleh nilai pada rentang 81–100 dengan kategori sangat tinggi (A). Sementara itu, siswa yang berada pada kategori tinggi (B) dengan rentang nilai 61–80 berjumlah 12 orang. Jumlah siswa terbanyak berada pada kategori standar (C) dengan rentang nilai 41–60 yaitu sebanyak 11 orang. Selanjutnya, terdapat 3 siswa yang berada pada kategori rendah (D) dengan rentang nilai 21–40, dan tidak ada siswa yang memperoleh nilai pada kategori sangat rendah (E). Data tersebut menunjukkan bahwa sebagian besar siswa masih berada pada tingkat kemampuan sedang ke bawah sebelum diberikan perlakuan. Selain itu, berdasarkan perhitungan nilai keseluruhan pretest diperoleh nilai rata-rata kelas yaitu 58. Nilai tertinggi yang diperoleh siswa adalah 77, sedangkan nilai terendah yaitu 24. Rata-rata yang masih berada pada kategori rendah menunjukkan bahwa kemampuan siswa dalam mengidentifikasi makanan bergizi sebelum menggunakan media prasmanan sehat belum optimal.

#### **4.5.2 Hasil Kemampuan Mengidentifikasi Siswa (Posttest)**

Setelah memberikan pretest dan melakukan pembelajaran dikelas dengan menggunakan variabel X yaitu media prasmanan sehat. Kemudian peneliti memberikan soal posttest pada siswa sebanyak 15 soal. Terlihat adanya peningkatan kemampuan siswa dalam mengidentifikasi makanan bergizi setelah diberikan perlakuan berupa penggunaan media prasmanan sehat. Hal ini dapat dilihat dari jumlah siswa yang memperoleh nilai pada kategori sangat tinggi (A) dengan rentang 81–100 sebanyak 22 siswa. Pada kategori tinggi (B) dengan rentang nilai 61–80 terdapat 1 orang siswa. Sementara itu, siswa yang berada pada kategori standar (C) dengan rentang nilai 41–60 berjumlah 1 orang, dan kategori rendah (D)

dengan rentang nilai 21–40 juga sebanyak 2 orang. Tidak terdapat siswa yang memperoleh nilai pada kategori sangat rendah (E). Data tersebut menunjukkan bahwa sebagian besar siswa telah mencapai kategori sangat tinggi setelah mengikuti proses pembelajaran menggunakan media yang diterapkan.

Selain itu, jumlah rata-rata nilai posttest yang diperoleh siswa adalah sebesar 85. Nilai tertinggi yang dicapai siswa adalah 100 dan nilai terendah adalah 31. Rata-rata nilai terlihat mengalami peningkatan dibandingkan dengan hasil pretest yang menunjukkan bahwa penggunaan media prasmanan sehat memberikan pengaruh positif terhadap hasil belajar siswa. Peningkatan ini juga terlihat dari berkurangnya jumlah siswa pada kategori standar dan rendah serta bertambahnya jumlah siswa pada kategori sangat tinggi. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa kemampuan siswa dalam mengidentifikasi makanan bergizi setelah diberikan perlakuan mengalami peningkatan yang cukup signifikan.

#### **4.5.3 Pengaruh Media Permainan Edukatif Prasmanan Sehat Terhadap Kemampuan Mengidentifikasi Siswa**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh media permainan edukatif prasmanan sehat terhadap kemampuan mengidentifikasi siswa pada kelas V SD Negeri 106160 Medan. Penelitian ini menggunakan pengolahan data yaitu uji validitas dan uji reliabilitas. Uji validitas dilakukan untuk memvalidkan soal agar dapat digunakan untuk tes pretest dan posttest di dalam kelas untuk mengukur pengaruh media prasmanan sehat terhadap kemampuan mengidentifikasi siswa. Terdapat 20 soal yang di uji validitas hanya 15 soal yang valid dan 5 soal yang tidak valid, kemudian 15 soal yang valid tersebut digunakan di dalam kelas untuk pretest

dan posttest. Selanjutnya uji reliabilitas yang digunakan supaya mengetahui sejauh mana tes yang akan digunakan untuk dipercaya sebagai alat pengumpulan data. Uji tersebut diuji melalui aplikasi SPSS, terdapat nilai *Cronbach's Alpha* yaitu  $0,921 < \text{sig } 0,05$ , maka dinyatakan reliabel dengan kategori sangat tinggi.

Setelah melakukan pengumpulan data dan analisis data, peneliti melakukan uji hipotesis menggunakan uji *paired samples test* dengan besar sig (2-tailed) yaitu  $0,000$  yang mana hasil tersebut diterima dikarenakan nilai  $\text{sig } 0,000 < \text{sig } 0,05$ . Sehingga dapat disimpulkan terdapat pengaruh media prasmanan sehat terhadap kemampuan mengidentifikasi siswa kelas V SD Negeri 106160 Medan. Siswa belajar dengan menggunakan media prasmanan sehat rata-rata kemampuan mengidentifikasi siswa lebih tinggi. Hal ini akan menciptakan konflik yang serius diantara tuntutan guru dengan pemahaman konsep siswa/siswi, sehingga pembelajaran dengan media prasmanan sehat lebih efektif dalam mempengaruhi peningkatan kemampuan mengidentifikasi siswa.

Keberhasilan pembelajaran pada penelitian ini dipengaruhi oleh beberapa faktor pendukung, antara lain:

1. Media permainan edukatif prasmanan sehat memungkinkan siswa melakukan eksperimen secara langsung sehingga konsep pembelajaran menjadi lebih konkret.
2. Proses pembelajaran bersifat aktif dan kolaboratif, sehingga siswa dapat berdiskusi dan saling bertukar pemahaman.
3. Media permainan edukatif prasmanan sehat menciptakan suasana belajar yang menyenangkan dan tidak membosankan.

Namun, terdapat pula beberapa kendala selama pelaksanaan pembelajaran, seperti keterbatasan alat permainan yang harus digunakan secara bergantian serta perlunya bimbingan guru dalam mengarahkan siswa agar mengikuti prosedur dengan benar. Meskipun demikian, kendala tersebut tidak mengurangi efektivitas media prasmanan sehat dalam meningkatkan kemampuan mengidentifikasi siswa. Secara praktis, hasil penelitian ini menunjukkan bahwa guru perlu mengintegrasikan media permainan edukatif dalam pembelajaran IPAS untuk meningkatkan kemampuan berpikir tingkat tinggi siswa, khususnya kemampuan mengidentifikasi. Secara teoretis, penelitian ini memperkuat pandangan bahwa pembelajaran berbasis pengalaman konkret sangat penting dalam mengembangkan keterampilan mengidentifikasi siswa sekolah dasar.

Hasil penelitian ini tidak berdiri sendiri, melainkan diperkuat oleh berbagai temuan dari penelitian sebelumnya yang menunjukkan bahwa penggunaan media konkret efektif dalam meningkatkan hasil belajar dan kemampuan kognitif siswa. Misalnya dalam penelitian (Umillah et al., 2025) yang memperlihatkan bahwa berdasarkan hasil penelitian media puzzle makanan sehat dan bergizi berbasis kearifan lokal khas sasak ini sangat valid dan praktis untuk digunakan sebagai media edukatif terkait makanan sehat dan bergizi untuk siswa. Temuan ini relevan karena media permainan edukatif yang bersifat interaktif terbukti efektif dalam merangsang keterlibatan dan pemahaman siswa.

Penelitian serupa oleh (Rusdiana et al., 2025) juga menemukan bahwa permainan edukatif ini efektif dalam meningkatkan kesadaran siswa mengenai makanan sehat dan perlu diterapkan secara berkelanjutan di sekolah.. Temuan ini

mendukung pernyataan bahwa pembelajaran dengan media atau strategi yang konkret mampu meningkatkan pemahaman siswa terhadap materi makanan sehat dan bergizi secara nyata. Penelitian lain oleh (Ilmi, 2024) berdasarkan hasil pengolahan data dan analisa yang telah dilakukan dalam penelitian ini, dapat diperoleh kesimpulan akhir bahwa adanya perbedaan atau pengaruh yang nyata atau signifikan pada pretest dan posttest dari media video.

Dengan demikian, temuan-temuan dari penelitian terdahulu ini sangat mendukung hasil penelitian yang telah diperoleh, yakni bahwa penggunaan media permainan edukatif seperti prasmanan sehat, memberikan kontribusi positif terhadap peningkatan kemampuan siswa dalam mengidentifikasi makanan sehat dan bergizi.

#### **4.6 Keterbatasan Penelitian**

Penelitian ini hanya dilakukan pada siswa di satu sekolah dengan jumlah sampel yang terbatas. Pengambilan sampel menggunakan teknik sampling jenuh, sehingga hasil penelitian ini belum dapat digeneralisasikan secara menyeluruh ke seluruh populasi siswa, baik di pendidikan yang sama maupun jenjang yang berbeda. Karakteristik siswa, lingkungan belajar, serta latar belakang sosial budaya yang beragam di tiap sekolah berpotensi memberikan hasil yang berbeda apabila penelitian ini direplikasi di tempat lain. Penelitian ini dilaksanakan dalam kurun waktu yang relatif singkat, yakni hanya dalam sekali pertemuan. Hal ini membuat penelitian tidak dapat mengevaluasi dampak jangka panjang dari penggunaan media prasmanan sehat terhadap kemampuan mengidentifikasi siswa.

Pengaruh jangka panjang seperti retensi pengetahuan, kemampuan menerapkan konsep dalam konteks lain, atau pembentukan pola berpikir kritis secara berkelanjutan tidak dapat ditinjau secara menyeluruh. Media prasmanan sehat yang digunakan dalam penelitian ini masih bersifat sederhana dan manual (non-digital), dengan konten yang terbatas pada materi tertentu. Penyesuaian konten terhadap indikator kemampuan mengidentifikasi juga masih dalam tahap awal dan belum menyentuh seluruh aspek kemampuan mengidentifikasi secara menyeluruh. Selain itu, media ini belum diuji secara luas dalam hal validitas dan reliabilitas sebagai alat bantu pembelajaran berbasis keterampilan mengidentifikasi.

## **BAB V**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### **5.1 Kesimpulan**

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan mengenai pengaruh media permainan edukatif prasmanan sehat terhadap kemampuan mengidentifikasi makanan bergizi pada siswa kelas V SD Negeri 106160 Medan, maka dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Kemampuan mengidentifikasi siswa sebelum menggunakan media prasmanan sehat, diperoleh nilai tertinggi yaitu 77 dan nilai terendah yaitu 24 dan memiliki nilai rata-rata yaitu 58. Dapat disimpulkan bahwa sebelum menggunakan media prasmanan sehat, kemampuan mengidentifikasi siswa berada pada kategori rendah.
2. Kemampuan mengidentifikasi siswa setelah menggunakan media prasmanan sehat, diperoleh nilai tertinggi yaitu 100 dan nilai terendah yaitu 31 dan memiliki nilai rata-rata yaitu 85. Dapat disimpulkan bahwa setelah penerapan media prasmanan sehat, kemampuan mengidentifikasi siswa berada pada kategori tinggi.
3. Berdasarkan hasil penelitian dengan menggunakan media prasmanan sehat, pada kemampuan mengidentifikasi siswa terdapat pengaruh yang signifikan, terlihat dari hasil uji hipotesis siswa yang diperoleh hasil keaktifan belajar siswa sig (2-tailed)  $0.000 < 0.05$  sehingga sesuai dengan kriteria pengambilan keputusan yaitu jika nilai signifikan  $0.05$  maka  $H_a$  diterima dan  $H_o$  ditolak. Artinya, terdapat pengaruh signifikan pada

penggunaan media prasmanan sehat dan memberikan dampak positif terhadap kemampuan mengidentifikasi makanan bergizi pada siswa kelas V SD Negeri 106160 Medan.

## 5.2 Saran

Berdasarkan kesimpulan penelitian, berikut adalah beberapa saran yang dapat dipertimbangkan:

### 1. Bagi Sekolah

Sekolah dapat mendukung guru dalam mengembangkan dan menerapkan media pembelajaran yang inovatif, seperti media prasmanan sehat, dengan menyediakan sumber daya dan pelatihan yang diperlukan. Selain itu, sekolah dapat mendorong kolaborasi antar guru untuk berbagi pengalaman dan praktik, baik dalam penggunaan media pembelajaran.

### 2. Bagi Guru

Guru kelas V SD Negeri 106160 Medan disarankan untuk terus memanfaatkan media prasmanan sehat sebagai salah satu strategi pembelajaran IPAS. Guru juga diharapkan untuk melakukan evaluasi berkelanjutan terhadap efektivitas media ini dan melakukan modifikasi sesuai dengan kebutuhan dan karakteristik siswa.

### 3. Bagi Peneliti

Penelitian selanjutnya dapat dilakukan dengan desain yang lebih komprehensif, seperti menggunakan kelompok kontrol, untuk memvalidasi efektivitas media prasmanan sehat dalam meningkatkan kemampuan

mengidentifikasi siswa. Penelitian juga dapat dilakukan untuk menguji efektivitas media ini pada materi atau mata pelajaran lain.

## DAFTAR PUSTAKA

- Akhmadi, M., Santoso, G., & Jannah, R. (2023). *Jurnal Pendidikan Transformatif ( JPT ) Mengidentifikasi Tugas dan Peran Melalui Berpikir Kritis dan Komunikasi Di Kelas 1 Jurnal Pendidikan Transformatif( JPT )*. 02(04), 230–250.
- Amin, N. F., Garancang, S., Abunawas, K., Makassar, M., Negeri, I., & Makassar, A. (2023). *14(1)*, 15–31.
- Andriyani, N. L. (2021). *Development of Learning Videos Based on Problem-Solving Characteristics of Animals and Their Habitats Contain in Ipa Subjects on 6th-Grade*. 5, 37–47.
- Asclepius, J. K. (2024). *No Title*. 6, 124–130.
- Asmara, R., Budi, S., Amanah, F., & Ariga, S. (2020). *Improved Knowledge and Attitude about Healthy Snack at School through Peer Education*. 10(4), 1662–1668.
- Bakara, T. (2023). *Efektivitas Penggunaan Media Pembelajaran Terhadap Aktivitas Mengajar Guru di Kelas*. 4, 205–212.
- Barat, J. (2018). *Bioedusiana Student's Skills on Identifying Plants at Universitas Majalengka Environment as Competency of Plant Morphology Subjects*. 3(24), 29–37.
- Bone, K. (2021). *JIKAP PGSD : Jurnal Ilmiah Ilmu Kependidikan Hubungan Antara Minat Baca Terhadap Kemampuan Membaca Pemahaman Siswa Kelas V SD Gugus I Kecamatan Ulaweng*. 1, 92–97.
- Cahyadi, A. T., & Sulistyaningtyas, N. (2023). *Pengaruh Pengetahuan Dan Jumlah Uang Jajan Terhadap Pola Makan Anak Sekolah Dasar*. 8(2), 692–695.
- Daniyati, A., Saputri, I. B., Wijaya, R., Septiyani, S. A., & Setiawan, U. (2023). *Konsep Dasar Media Pembelajaran*. 1(1), 282–294.
- Emiyati, A., & Kurniawan, A. H. (n.d.). *No Title*.
- Fadilah, A., & Kanya, N. A. (2023). *Pengertian Media , Tujuan , Fungsi , Manfaat dan Urgensi Media Pembelajaran*. 1(2).
- Gannika, L. (2023). *Hubungan Status Gizi Dengan Tumbuh Kembang Pada Anak Usia 1-5 Tahun : Literature Review*. 7, 668–674.
- Gurnida, D. A., Nur, N., Djalil, D., Hakim, L., Susilaningsih, F. S., Marhaeni, D., Herawati, D., & Rosita, I. (2020). *Korelasi antara tingkat kecukupan gizi dengan indeks massa tubuh siswa sekolah dasar kelas 4 , 5 dan 6*. 4(April), 43–50. <https://doi.org/10.24198/pjdrs.v3i2.25763>

- Habits, H. E. (2025). *The Role of Nutrition Education Media on Knowledge and Healthy Eating Habits*. 04(November 2024), 31–39.
- Hafshah, S., Adili, L. O., Haraijaty, E., & Oleo, U. H. (2024). *Kemampuan Mengidentifikasi Isi Teks Eksposisi Siswa Kelas VIII SMP Negeri 1 Wakorumba Utara Kabupaten*. 9(3), 676–682. <https://doi.org/10.36709/bastra.v9i3.421>
- Halimah, S., & Duskri, M. (2025). *Hipotesis dan Uji Hipotesis dalam Bidang Pendidikan*. 5(2), 10895–10906.
- Hariyadin, N. (2021). *Jurnal Pendidikan Indonesia. Pengembangan Keterampilan Dalam Pembelajaran*. 2(4), 733–743.
- Harmonedi, H. (2025). *Hakikat Penelitian Pendidikan dan Relevansinya Terhadap Berpikir Terbuka , Kritis , Inovatif dalam Mempersiapkan Karya Ilmiah di Era Society 5 . 0. 2*.
- Hasanah, M., Zulmaidar, S., Silangit, P., Jamil, R. P., Amanda, W. N., Pendidikan, P., Indonesia, B., & Medan, U. A. (2023). *Analisis tingkat kemampuan berpikir kritis siswa sma nurul iman tanjung morawa*. 9(1), 16–22.
- Hasil, M., & Siswa, B. (2018). *Kata Kunci : 03*, 171–187.
- Idrus, K., Asriana, R., & Sage, N. H. (2025). *Dini The Impact Of Good Health And Nutrition On Early*. 1(1), 13–25.
- Ilmi, B. A. B., Teori, A. D., Pembelajaran, M., & Kinetik, P. (2018). *No Title*. 13–41.
- Iasih, W. D., Fajriani, L. N., Made, N., Sukanty, W., & Anggriani, N. (2025). *Pengaruh Pemberian Edukasi Gizi dan Isi Piringku pada tingkat Pengetahuan dan Sikap Siswa Kelas 6 SD Title The Effect of profiding Nutrition Education and My Plate on the level of Knowledge and Attitude of Class 6 Students*. 8(7), 4185–4190. <https://doi.org/10.56338/jks.v8i7.7874>
- Kulsum, U. (2021). *Perilaku Konsumsi Jajanan Sekolah Dengan Status Gizi Anak Sekolah Dasar di Desa Tumpangkrasak Kecamatan*. 12(1), 123–129.
- Kusumawati, I., Balqis, F. N., Syahadah, R. F., Nurhidayah, L. M., Ilmu, J., Masyarakat, K., & Masyarakat, F. K. (2023). *Penyuluhan Tentang Makanan Sehat dan Bergizi Pada Anak Sekolah Menengah Pertama Universitas Islam Negeri Sumatera Utara*. 1(4).
- Ma'ruf, M., Rais, I. R., & Bachri, M. S. (2024). *Peran edukasi dalam pemilihan makanan sehat pada anak sekolah*. 5(225), 172–178. <https://doi.org/10.33474/jp2m.v5i1.21427>
- Mandailina, V., & Pramita, D. (2022). *Uji Hipotesis Menggunakan Software Jasp Sebagai Upaya Peningkatan Kemampuan Teknik Analisa Data*. 5(2), 512–519.

- Masri, E., Putri, N., Rini, A. M., Tinggi, S., Kesehatan, I., Padang, P., & Barat, S. (2019). *Perilaku Memilih Jajanan Dan Kantin Sehat Siswa Sekolah Dasar Dengan Edukasi Media Komik*. 6(2), 177–185.
- Mukarromah, A., & Andriana, M. (2022). *Jser 1*. 1(1).
- Novianti, A. G., Ilmu, F., Universitas, M., Jayapura, T., Teknologi, J., & Vol, I. (2022). *Diet Makanan Sehat Sesuai Golongan Darah Dengan Pemanfaatan Teknologi Berbasis Mobile saja. Android merupakan operating sistem mobile yang bersifat open source , dimana semua orang bebas Fakultas Ilmu Komputer dan Manajemen - Universitas Sains dan Teknologi Jayapura*. 10(1), 1–9.
- Nuraeni, I., Bachtiar, R. A., & Aprianty, D. (2023). *Edukasi isi piringku dan pelatihan penyusunan menu gizi seimbang dalam peningkatan konsumsi sayur buah Education on the contents of my plate and training on preparing a balanced nutritional menu in increasing fruit-vegetable consumption Abstract*. 3(1), 1–7.
- Nursoba, W., Angga, P. D., & Tahir, M. (2023). *Pengembangan Media PIRAMASE ( Piramida Makanan Sehat ) bagi Peserta Didik di Sekolah Dasar*. 9(2), 1071–1081. <https://doi.org/10.31949/educatio.v9i2.5108>
- Nursyam, A., Studi, P., Matematika, P., Pendidikan, I., Bone, U. M., & Pendahuluan, A. (n.d.). *Pemanfaatan Aplikasi Canva Sebagai Media Motivasi Belajar Matematika Siswa Kelas VIII*. 10, 256–268.
- Pebrian, M. A., Nurhadi, M. F., & Novanto, G. A. (2023). *Analisis Jenis Kalimat pada Teks Prosedur dalam Buku Teks Dasar-Dasar Teknik Pesawat Udara SMK / MAK Kelas X Kurikulum Merdeka*. 1(3).
- Pendidikan, J., Bergizi, M., Kelas, S., Pada, I. I. I., Pelajaran, M., & Sdn, P. (2024). *Pengembangan Media Audio Visual Untuk Meningkatkan Pengetahuan*. 5(3).
- Pratiwi, R., Sumarti, S. S., & Susilaningsih, E. (2018). *Journal of Innovative Science Education Identification of Students Basic Science Process Skills Assisted of Practical Worksheet Based on Multiple Representations*. 7(11), 107–113.
- Rafacz, S. D. (2019). *Healthy Eating : Approaching the Selection , Preparation , and Consumption of Healthy Food as Choice Behavior*. 647–674.
- Rahma, F. I. (2019). *Media Pembelajaran ( kajian terhadap Langkah-langkah Pemilihan Media dan Implementasinya dalam Pembelajaran bagi Anak Sekolah Dasar )*. 14(2), 87–99.
- Rahmiwati, A., Maryunisa, M., Wulandari, S., Sari, P., & Etrawati, F. (2025). *Anita Rahmiwati 1 \*, Molas Maryunisa Salsabila Wulandari 2 , Indah Purnama Sari 3 , Fenny Etrawati 4*.
- Rusdiana, N., Hidayah, I. A., Puspitasari, I., Maharani, C. X., & Solehudin, M.

- (2025). *Edukasi makanan sehat dan bergizi untuk siswa sekolah dasar*. 3, 146–150. <https://doi.org/10.63004/mcm.v3i2.702>
- Saputro, I., Handajani, S., Bahar, A., & Dewi, R. (2022). *Game Card Sebagai Media Edukasi Konsumsi Jajanan Siswa SD*. 11(1), 50–58.
- Septiawati, D., Indriani, Y., Zuraida, R., Studi, P., Kesehatan, M., Kedokteran, F., Lampung, U., Agribisnis, P. S., Pertanian, F., Lampung, U., & Info, A. (2021). *Jurnal Ilmiah Kesehatan Sandi Husada Pendahuluan*. 10, 598–604. <https://doi.org/10.35816/jiskh.v10i2.660>
- Septyan, D., Rosmalah, S., & Nurdin, M. (2021). *Jurnal Pendidikan & Pembelajaran Sekolah Dasar Hubungan Perhatian Orang Tua terhadap Motivasi Belajar Anak dalam Mengerjakan Perkerjaan Rumah*. 1(2).
- Shofya, H., Primastuti, B., & Palupi, I. R. (2023). *Perbandingan Tipe Pelayanan Prasmanan dan Kafetaria di Kantin Sekolah terhadap Asupan Energi dan Protein Siswa*. 5(01), 1–8.
- Simbolon, P., Lasmada, A. L., Sembiring, F. B., Ndruru, M. A., & Elen, T. (2025). *Jurnal Bersama Pengabdian Kepada Masyarakat Pemilihan Jajanan Sehat terhadap Pengetahuan Anak SD Asisi Katolik Medan*. 1(1), 9–17. <https://doi.org/10.55123/samamas>
- Sumidawati, N. K., & Bakue, T. (2024). *Pentingnya Makan Makanan Sehat dan Bergizi Seimbang Bagi Anak Sekolah Dasar*. 40–46. <https://doi.org/10.35816/abdimpolsaka.v3i1.66>
- Sundari, D., Anshari, K., Al, U., Medan, W., Islam, U., & Batu, L. (2024). *Pendekatan Dalam Penelitian Kuantitatif dan Kualitatif*. 6(1), 83–90.
- Syahrizal, H., & Jailani, M. S. (2023). *Jenis-Jenis Penelitian Dalam Penelitian Kuantitatif dan Kualitatif*. 1, 13–23.
- Tirodeceng, T. K., & Kabupaten, P. (2019). *Mengembangkan Aspek Sosial / Kerjasama Siswa Melalui Metode Wisata*. 2.
- Umillah, A., Putri, M., & Erfan, M. (2025). *Pengembangan Media Puzzle Makanan Sehat dan Bergizi Berbasis Kearifan Lokal Bagi Siswa Kelas III SDN 14 Cakranegara*. 7(3).
- Uswatun, F. (2021). *Identifikasi Kelas Insecta di Hutan Donoloyo Wonogiri Sebagai Bahan Pembuatan Multimedia Interaktif Biologi SMA Identification of Insect Classes in the Donoloyo Wonogiri Forest as Materials for Making High School Biology Interactive Multimedia*. 3(2), 96–103.
- Waruwu, M., Pendidikan, M. A., Kristen, U., & Wacana, S. (2023). *Pendekatan Penelitian Pendidikan : Metode Penelitian Kualitatif , Metode Penelitian Kuantitatif dan Metode Penelitian Kombinasi ( Mixed Method )*. 7, 2896–2910.
- Widodasih, W. K., Satpatmantlya, K., & Rochayata, B. (2024). *SEIKO : Journal of*

*Management & Business Pengaruh Media Sosial , Pelayanan , Dan Cita Rasa Terhadap Keputusan Pembelian Pada Warung Seblak Prasmanan Di Kabupaten Bekasi ( Studi Pada Umkm Seblak Teh Neng Di Cikarang Utara ).* 7(2), 326–339.

- Yam, J. H., & Taufik, R. (2021). *Hipotesis Penelitian Kuantitatif.* 3(2), 96–102.
- Yanti, S. N., Putri, V. M., Maswar, R., & Haramain, G. (2024). *Meningkatkan Pemahaman Pentingnya Makan Makanan Bergizi Seimbang melalui Kegiatan Makan Bersama di RA Al- Qur ' an Kecamatan Benteng.* 0738(4), 5840–5848.
- Zayrin, A. A., Nopus, H., Maizia, K. K., & Marsela, S. (2025). *Analisis Instrumen Penelitian Pendidikan ( Uji Validitas Dan Relibilitas Instrumen Penelitian ).* 780–789.

# LAMPIRAN

## Lampiran 1 : Modul Ajar

**MODUL AJAR DEEP LEARNING**

<b>A. IDENTITAS SEKOLAH</b>	
Penyusun	Via Ranzani Lubis
Instansi	SD Negeri 106160
Tahun Penyusunan	2026
Mata Pelajaran	Ilmu Pengetahuan Alam dan Sosial (IPAS)
Materi	Makanan Sehat
Kelas / Fase / Semester	V / C / Genap
Alokasi Waktu	2 × 35 menit (2 JP)
Target Peserta Didik	Reguler
Tahun Pembelajaran	2025-2026
<b>B. 8 DIMENSI PROFIL KELULUSAN</b>	
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Keimanan dan Ketakwaan</li> <li>2. Kewargaan</li> <li>3. Penalaran Kritis</li> <li>4. Kreativitas</li> <li>5. Kolaborasi</li> <li>6. Kemandirian</li> <li>7. Kesehatan</li> <li>8. Komunikasi</li> </ol>	
<b>C. KARAKTERISTIK SISWA</b>	
<p>Siswa kelas V SD umumnya berada pada tahap perkembangan akhir masa kanak-kanak dengan usia sekitar 10-11 tahun. Pada tahap ini, mereka sudah mampu berpikir lebih logis dan sistematis, mulai memahami hubungan sebab-akibat, serta dapat mengikuti instruksi yang lebih kompleks. Secara sosial, siswa kelas V mulai menunjukkan kemandirian, senang bekerja dalam kelompok, dan peduli terhadap penilaian teman sebaya. Dari sisi emosional, mereka mulai mampu mengendalikan perasaan, meskipun masih membutuhkan bimbingan dalam mengelola emosi dan sikap. Dalam belajar, siswa kelas V cenderung aktif, kritis, suka mencoba hal baru, dan lebih tertarik pada pembelajaran yang melibatkan aktivitas langsung serta contoh yang dekat dengan kehidupan sehari-hari.</p>	
<b>D. CAPAIAN DAN TUJUAN PEMBELAJARAN</b>	
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. <b>Capaian Pembelajaran :</b> Siswa memahami jenis-jenis makanan sehat dan tidak sehat.</li> <li>2. <b>Tujuan Pembelajaran :</b></li> </ol>	

- Melalui kegiatan menyimak video tentang makanan sehat, peserta didik diharapkan dapat **menganalisis** jenis-jenis makanan sehat dengan baik.
- Melalui kegiatan menyimak video tentang makanan sehat, peserta didik diharapkan dapat **mengelompokkan** makanan berdasarkan kandungan gizinya (karbohidrat, protein, vitamin, mineral) dengan benar.
- Dengan menggunakan media pembelajaran, peserta didik diharapkan dapat **menyusun** menu makanan sehat berdasarkan prinsip “Isi Piringku” dengan benar.

#### E. SARANA DAN PRASARANA

- Media pembelajaran “Prasmanan Sehat”
- Video pembelajaran tentang makanan sehat
- Laptop, proyektor dan speaker
- Alat tulis
- Buku
- LKPD

#### F. MODEL DAN METODE PEMBELAJARAN

1. **Model Pembelajaran** : *Problem Based Learning* (PBL) dengan pendekatan *Deep Learning*.
2. **Metode Pembelajaran** : Diskusi kelompok, proyek, presentasi, tanya jawab, permainan edukasi.

#### G. PERTANYAAN PEMANTIK

1. Siapa yang tadi pagi sarapan dahulu sebelum berangkat sekolah?
2. Apa menu sarapanmu pagi ini?

#### H. KEGIATAN PEMBELAJARAN

##### Pendahuluan

1. Guru memberi salam dan bertegur sapa dengan peserta didik
2. Guru mengajak peserta didik berdoa sebelum memulai pembelajaran, lalu mengecek kehadiran peserta didik serta memberikan motivasi
3. Peserta didik menjawab pertanyaan awal dari guru
  - Siapa yang tadi pagi sarapan dahulu sebelum berangkat sekolah?
  - Apa menu sarapanmu pagi ini?
4. Guru bertanya mengenai materi yang sudah dipelajari sebelumnya dan menyampaikan sedikit materi serta tujuan pembelajaran pada pertemuan ini

	5. Guru menjelaskan kegiatan yang akan dilakukan peserta didik, dan membagi mereka menjadi beberapa kelompok
<b>Inti</b>	<p><b>Orientasi siswa pada masalah</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Guru meminta peserta didik untuk menyimak video pembelajaran yang sudah disiapkan, kemudian guru menjelaskan materi</li> <li>2. Guru menampilkan gambar anak yang sedang sakit, peserta didik diarahkan untuk mengidentifikasi apa saja faktor-faktor yang mempengaruhi kesehatannya</li> </ol> <p><b>Mengorganisasikan siswa untuk belajar</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>3. Peserta didik mencari informasi tentang makanan sehat dan manfaatnya bagi tubuh</li> </ol> <p><b>Membimbing penyelidikan kelompok</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>4. Peserta didik menganalisis informasi yang telah dikumpulkan dan mengidentifikasi jenis-jenis makanan sehat</li> <li>5. Jika sudah selesai, guru menjelaskan cara penggunaan media pembelajaran Prasmanan Sehat yang sudah disiapkan</li> <li>6. Peserta didik diberikan arahan untuk menyusun menu makanan sehat berdasarkan prinsip “Isi Piringku”</li> </ol> <p><b>Mengembangkan dan menyajikan hasil karya</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>7. Guru membagikan LKPD dan menjelaskan cara pengerjaan LKPD tersebut, setelah selesai guru memanggil beberapa peserta didik untuk mempresentasikan hasil kerjanya</li> <li>8. Pada saat yang sama, guru mengambil penilaian kinerja ketika peserta didik melakukan presentasi</li> </ol>
<b>Penutup</b>	<p><b>Evaluasi dan refleksi</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Peserta didik diajak untuk melakukan refleksi dari pembelajaran yang telah dilaksanakan dengan mengajukan beberapa pertanyaan, yaitu : <ul style="list-style-type: none"> <li>• Setelah mempelajari materi kali ini hal apa sajakah yang dapat diambil dan diterapkan dalam kehidupan sehari-hari?</li> </ul> </li> <li>2. Guru melakukan tanya jawab tentang materi yang telah dipelajari</li> </ol>

	<p>3. Peserta didik mendengarkan guru ketika memberikan informasi terkait tugas di rumah dan pembelajaran pada pertemuan selanjutnya</p> <p>4. Salah satu peserta didik memimpin doa sebelum pulang</p> <p>5. Guru menutup pembelajaran dengan mengucapkan salam</p>
<b>I. PENGAYAAN DAN REMEDIAL</b>	
<p><b>1. Pengayaan :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Bagi siswa yang telah mencapai ketuntasan, dapat ditugaskan untuk melakukan penelitian lebih lanjut tentang makanan sehat.</li> <li>• Dapat menjadi tutor bagi teman-temannya yang kesulitan.</li> </ul> <p><b>2. Remedial :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Bagi siswa yang belum mencapai ketuntasan, guru dapat memberikan bimbingan individual atau kelompok kecil.</li> <li>• Menyediakan lembar kerja tambahan dengan soal-soal latihan yang lebih fokus pada bagian yang belum dikuasai.</li> <li>• Mengulang kembali bagian materi yang belum dipahami dengan metode yang berbeda.</li> </ul>	
<b>J. GLOSARIUM</b>	
<b>Makanan sehat</b>	Makanan yang diolah dengan higienis serta mengandung nutrisi lengkap, mulai dari karbohidrat, protein, lemak, hingga aneka vitamin dan mineral.
<b>Nutrisi</b>	Kandungan zat gizi yang seseorang peroleh dari sumber makanan dan minuman yang berguna untuk kesehatan dan pembangunan sel tubuh.
<b>Karbohidrat</b>	Zat yang dibutuhkan tubuh sebagai penghasil tenaga.
<b>Protein</b>	Zat yang diperlukan tubuh untuk pertumbuhan dan menguatkan daya tahan tubuh terhadap serangan penyakit.
<b>Lemak</b>	Zat yang dibutuhkan tubuh sebagai cadangan makanan, sumber tenaga dan panas, pelindung alat-alat yang penting, serta pelarut vitamin A, vitamin D, vitamin E, dan vitamin K.
<b>Vitamin</b>	Zat yang dibutuhkan tubuh untuk mengatur alat-alat tubuh.
<b>Mineral</b>	Zat yang dibutuhkan tubuh untuk memperbaiki sel-sel tubuh.
<b>K. DAFTAR PUSTAKA</b>	

1. Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia. (2021). *Buku Guru Ilmu Pengetahuan Alam dan Sosial (IPAS) untuk SD Kelas V*. Jakarta: Pusat Kurikulum dan Perbukuan.
2. Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia. (2018). *Buku Tematik Terpadu Kurikulum 2013 Kelas V Tema 3 Makanan Sehat*. Jakarta: Kemendikbud.
3. Prasetyo, Y. (2024). *Makanan Sehat dan Tidak Sehat Bagi Tubuh*. Yogyakarta: CV Budi Utama.

Medan, 27 Februari 2026

**Mengetahui**

Kepala Sekolah

  
A circular official stamp of the school is visible behind the signature. The stamp contains the text 'PERSEKUTUAN GURU-GURU SD/MI/IB' and 'KEMENTERIAN PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN REPUBLIK INDONESIA'.

**Serminauli Sidabutar, S.Pd.**  
NIP. 19690504 199203 2 020

Guru Kelas V



**Desy Lisnawati, S.Pd.**  
NIP. 19921214 202221 2 006

Peneliti



**Via Ranzani Lubis**  
NPM. 2202090218

**Lampiran 2 : Bahan Ajar****MAKANAN SEHAT DAN BERGIZI****1. Pengertian Makanan Sehat dan Bergizi**

Makanan sehat dan bergizi adalah makanan yang mengandung zat-zat gizi yang dibutuhkan oleh tubuh dalam jumlah yang cukup dan seimbang. Zat gizi tersebut berfungsi untuk menghasilkan energi, membantu pertumbuhan dan perkembangan, serta menjaga kesehatan tubuh agar terhindar dari penyakit. Makanan yang sehat tidak hanya mengenyangkan, tetapi juga aman dikonsumsi, bersih, dan tidak mengandung bahan berbahaya bagi tubuh. Makanan bergizi mengandung zat karbohidrat, protein, lemak, vitamin dan mineral.

**2. Zat Gizi yang Dibutuhkan Oleh Tubuh**

Tubuh manusia memerlukan beberapa zat gizi utama, yaitu :

**a. Karbohidrat**

Karbohidrat berfungsi sebagai sumber energi utama bagi tubuh. Contoh sumber karbohidrat yaitu nasi, roti, jagung, kentang, singkong, dan sagu.

**b. Protein**

Protein berfungsi untuk pertumbuhan, memperbaiki jaringan tubuh yang rusak, dan membentuk otot. Berdasarkan sumbernya protein terbagi menjadi dua yaitu protein hewani dan protein nabati. Contoh protein hewani yaitu ikan, daging, telur, dan susu, sedangkan protein nabati yaitu tempe, tahu, dan kacang-kacangan.

**c. Lemak**

Lemak berfungsi sebagai cadangan makanan, sumber tenaga dan panas, pelindung organ-organ tubuh yang penting, serta pelarut vitamin A, D, E, dan K. Berdasarkan sumbernya lemak terbagi menjadi dua yaitu lemak hewani dan lemak nabati. Lemak hewani adalah lemak yang berasal dari hewan contohnya keju, minyak ikan, mentega dan kuning telur. Sedangkan lemak nabati adalah lemak yang berasal dari tumbuhan contohnya kelapa, kemiri, kacang-kacangan dan margin.

**d. Vitamin**

Vitamin berfungsi menjaga daya tahan tubuh, membantu kerja organ tubuh dan membantu tubuh melawan penyakit. Contoh sumber vitamin yaitu buah-buahan dan sayur-sayuran.

**e. Mineral**

Mineral berfungsi membantu pembentukan tulang dan gigi, menjaga keseimbangan tubuh, memperbaiki sel-sel tubuh yang rusak dan membangun sel-sel tubuh. Kekurangan mineral menyebabkan penyakit defisiensi. Beberapa mineral yang dibutuhkan tubuh antara lain zat kapur, fosforus, besi, fluorin, yodium dan natrium.

**f. Air**

Air sangat penting untuk membantu proses pencernaan, pelarut sari-sari makanan, pembentuk cairan tubuh, pengatur suhu tubuh, dan pengangkut zat-zat sampah dari seluruh tubuh ke jaringan pengeluaran.

**g. Serat**

Serat membantu menjaga kesehatan usus dan mempermudah proses buang air besar. Contohnya sayuran, buah, gandum dan kacang-kacangan.

**3. Contoh Menu Makanan Sehat**

- Menu Sarapan Sehat : nasi atau roti, telur atau tempe, sayur, dan susu atau air putih.
- Menu Makan Siang Sehat : Nasi, ikan atau ayam, sayur, buah dan air putih.
- Menu Makan Malam Sehat : nasi, tahu atau ikan, sayur, dan air putih.

**4. Makanan Tidak Sehat**

Makanan tidak sehat adalah makanan yang mengandung banyak gula, garam, lemak berlebih, dan bahan tambahan berbahaya. Contoh makanan tidak sehat yaitu makanan cepat saji, minuman bersoda, jajanan dengan pewarna dan pengawet berlebihan.

**5. Dampak Mengonsumsi Makanan Tidak Sehat**

Jika sering mengonsumsi makanan tidak sehat dapat menyebabkan mudah sakit, kurang energi, obesitas, dan gangguan pencernaan.

**Lampiran 3 : Soal Uji Validitas**

### Soal dan Jawaban Uji Validitas

1. Perhatikan menu berikut : nasi, ayam goreng, sayur bayam, dan es teh manis. Identifikasilah makanan yang termasuk makanan sehat dan jelaskan alasannya!

**Kunci jawaban :**

Nasi, ayam goreng, dan sayur bayam termasuk makanan sehat karena mengandung karbohidrat, protein, dan vitamin. Sedangkan es teh manis kurang sehat karena mengandung gula berlebih.

2. Di kantin sekolah terdapat roti cokelat, buah apel, keripik, dan minuman bersoda. Tentukan makanan yang paling mendukung pertumbuhan tubuh dan jelaskan alasannya!

**Kunci jawaban :**

Buah apel karena mengandung vitamin, mineral, dan serat yang baik untuk pertumbuhan dan kesehatan.

3. Mengapa sayur dan buah disebut sebagai bagian penting dari makanan sehat? Jelaskan berdasarkan kandungannya!

**Kunci jawaban :**

Karena sayur dan buah mengandung vitamin, mineral, dan serat yang menjaga daya tahan tubuh dan pencernaan.

4. Amati kebiasaan makan temanmu yang sering mengonsumsi makanan cepat saji. Jelaskan apakah kebiasaan tersebut termasuk pola makan sehat atau tidak?

**Kunci jawaban :**

Tidak termasuk pola makan sehat karena makanan cepat saji tinggi lemak, garam, dan rendah gizi.

5. Sebutkan contoh makanan sehat yang sering kamu temui di rumah dan jelaskan manfaatnya!

**Kunci jawaban :**

Contoh: sayur sop, ikan, telur. Manfaatnya untuk pertumbuhan, energi, dan menjaga kesehatan tubuh.

6. Kelompokkan makanan berikut ke dalam sumber zat gizi utama : nasi, ikan, susu, wortel, tempe.

**Kunci jawaban :**

Karbohidrat : nasi

Protein : ikan, tempe, susu

Vitamin & mineral : wortel

7. Dari daftar makanan berikut : ayam goreng, tahu rebus, sayur tumis, permen. Kelompokkan mana yang termasuk makanan sehat dan kurang sehat beserta alasannya!

**Kunci jawaban :**

Makanan sehat: tahu rebus, sayur tumis.

Kurang sehat: ayam goreng (lemak), permen (gula tinggi).

8. Klasifikasikan makanan berdasarkan fungsinya bagi tubuh (energi, pembangun, pengatur)

**Kunci jawaban :**

Energi : nasi, roti

Pembangun : telur, ikan

Pengatur : sayur, buah

9. Jelaskan perbedaan makanan alami dan makanan olahan serta berikan contohnya!

**Kunci jawaban :**

Makanan alami berasal langsung dari alam (buah, sayur).

Makanan olahan sudah diproses (sisis, nugget).

10. Dari pengalamanmu di kantin sekolah, kelompokkan makanan yang mendukung hidup sehat dan yang tidak!

**Kunci jawaban :**

Mendukung : buah, susu, nasi dan lauk.

Tidak mendukung : gorengan berlebihan, minuman manis kemasan.

11. Jelaskan ciri-ciri makanan yang disebut bergizi seimbang!

**Kunci jawaban :**

Mengandung karbohidrat, protein, vitamin, mineral, dan lemak dalam jumlah seimbang.

12. Mengapa makanan yang bersih dan segar penting bagi kesehatan? Jelaskan dampaknya!

**Kunci jawaban :**

Karena mencegah penyakit dan menjaga tubuh tetap sehat.

13. Uraikan ciri-ciri jajanan yang tidak sehat di lingkungan sekolah!

**Kunci jawaban :**

Banyak pewarna, terlalu manis/asin, tidak higienis, rendah gizi.

14. Jelaskan hubungan antara makanan bergizi dengan daya tahan tubuh!

**Kunci jawaban :**

Makanan bergizi membantu tubuh melawan penyakit dan menjaga stamina.

15. Jelaskan ciri-ciri menu makan siang sehat untuk siswa kelas 5 SD!

**Kunci jawaban :**

Terdiri dari nasi, lauk berprotein, sayur, buah, dan air putih.

16. Jika kamu harus memilih menu sarapan sebelum sekolah, menu mana yang paling tepat dan berikan alasannya!

**Kunci jawaban :**

Nasi, telur, dan sayur karena memberi energi dan gizi seimbang.

17. Dari informasi tentang gizi yang kamu pelajari, makanan apa yang sebaiknya dikurangi? Jelaskan alasannya!

**Kunci jawaban :**

Makanan manis dan gorengan karena berisiko bagi kesehatan jika berlebihan.

18. Di lingkungan rumahmu tersedia berbagai jenis makanan. Pilih makanan yang paling baik untuk pertumbuhan dan jelaskan alasannya!

**Kunci jawaban :**

Ikan, telur, sayur karena kaya protein dan vitamin.

19. Berdasarkan pengamatanmu, bagaimana cara memilih jajanan sehat di sekolah?

**Kunci jawaban :**

Memilih jajanan yang bersih, tidak terlalu manis/berwarna mencolok, dan bergizi.

20. Buatlah satu contoh menu sehari yang sehat dan bergizi berdasarkan pengetahuan yang telah kamu pelajari!

**Kunci jawaban :**

Pagi : nasi, telur, sayur

Siang : nasi, ikan, sayur, buah

Malam : nasi, tahu/tempe, sayur

**Lampiran 4 : Soal dan Jawaban Pretest/Posttest**

1. Perhatikan menu berikut : nasi, ayam goreng, sayur bayam, dan es teh manis. Identifikasilah makanan yang termasuk makanan sehat dan jelaskan alasannya!

**Kunci jawaban :**

Nasi, ayam goreng, dan sayur bayam termasuk makanan sehat karena mengandung karbohidrat, protein, dan vitamin. Sedangkan es teh manis kurang sehat karena mengandung gula berlebih.

2. Di kantin sekolah terdapat roti cokelat, buah apel, keripik, dan minuman bersoda. Tentukan makanan yang paling mendukung pertumbuhan tubuh dan jelaskan alasannya!

**Kunci jawaban :**

Buah apel karena mengandung vitamin, mineral, dan serat yang baik untuk pertumbuhan dan kesehatan.

3. Mengapa sayur dan buah disebut sebagai bagian penting dari makanan sehat? Jelaskan berdasarkan kandungannya!

**Kunci jawaban :**

Karena sayur dan buah mengandung vitamin, mineral, dan serat yang menjaga daya tahan tubuh dan pencernaan.

4. Sebutkan contoh makanan sehat yang sering kamu temui di rumah dan jelaskan manfaatnya!

**Kunci jawaban :**

Contoh: sayur sop, ikan, telur. Manfaatnya untuk pertumbuhan, energi, dan menjaga kesehatan tubuh.

5. Kelompokkan makanan berikut ke dalam sumber zat gizi utama : nasi, ikan, susu, wortel, tempe.

**Kunci jawaban :**

Karbohidrat : nasi

Protein : ikan, tempe, susu

Vitamin & mineral : wortel

6. Dari daftar makanan berikut : ayam goreng, tahu rebus, sayur tumis, permen. Kelompokkan mana yang termasuk makanan sehat dan kurang sehat beserta alasannya!

**Kunci jawaban :**

Makanan sehat: tahu rebus, sayur tumis.

Kurang sehat: ayam goreng (lemak), permen (gula tinggi).

7. Klasifikasikan makanan berdasarkan fungsinya bagi tubuh (energi, pembangun, pengatur)

**Kunci jawaban :**

Energi : nasi, roti

Pembangun : telur, ikan

Pengatur : sayur, buah

8. Jelaskan perbedaan makanan alami dan makanan olahan serta berikan contohnya!

**Kunci jawaban :**

Makanan alami berasal langsung dari alam (buah, sayur).

Makanan olahan sudah diproses (sosis, nugget).

9. Dari pengalamanmu di kantin sekolah, kelompokkan makanan yang mendukung hidup sehat dan yang tidak!

**Kunci jawaban :**

Mendukung : buah, susu, nasi dan lauk.

Tidak mendukung : gorengan berlebih, minuman manis kemasan.

10. Jelaskan ciri-ciri makanan yang disebut bergizi seimbang!

**Kunci jawaban :**

Mengandung karbohidrat, protein, vitamin, mineral, dan lemak dalam jumlah seimbang.

11. Uraikan ciri-ciri jajanan yang tidak sehat di lingkungan sekolah!

**Kunci jawaban :**

Banyak pewarna, terlalu manis/asin, tidak higienis, rendah gizi.

12. Jelaskan hubungan antara makanan bergizi dengan daya tahan tubuh!

**Kunci jawaban :**

Makanan bergizi membantu tubuh melawan penyakit dan menjaga stamina.

13. Jelaskan ciri-ciri menu makan siang sehat untuk siswa kelas 5 SD!

**Kunci jawaban :**

Terdiri dari nasi, lauk berprotein, sayur, buah, dan air putih.

14. Di lingkungan rumahmu tersedia berbagai jenis makanan. Pilih makanan yang paling baik untuk pertumbuhan dan jelaskan alasannya!

**Kunci jawaban :**

Ikan, telur, sayur karena kaya protein dan vitamin.

15. Berdasarkan pengamatanmu, bagaimana cara memilih jajanan sehat di sekolah?

**Kunci jawaban :**

Memilih jajanan yang bersih, tidak terlalu manis/berwarna mencolok, dan bergizi.

## Lampiran 5 : Rubrik Penilaian Tes Uraian

Nomor Soal	Kriteria	Skor
1	Menyebut nasi, ayam goreng, sayur bayam + alasan kandungan gizi, es teh manis yang memiliki gula tinggi	3
	Menyebut makanan sehat dengan benar tetapi alasan kurang lengkap	2
	Hanya menyebut tanpa alasan / banyak yang salah	1
2	Memilih buah apel dan menjelaskan mengandung vitamin, mineral, dan serat untuk pertumbuhan	3
	Memilih buah apel tetapi alasan kurang lengkap	2
	Memilih makanan lain yang kurang tepat / tanpa alasan	1
3	Menjelaskan sayur dan buah mengandung vitamin, mineral, serat dan manfaat bagi tubuh	3
	Menyebut kandungan tetapi tidak lengkap/manfaat kurang tepat	2
	Jawaban umum dan tidak sesuai konsep gizi	1
4	Menyatakan tidak sehat dan menjelaskan karena tinggi lemak, garam, rendah gizi	3
	Menyatakan tidak sehat tetapi alasan kurang lengkap	2
	Menyatakan sehat / tanpa penjelasan yang tepat	1
5	Menyebut contoh makanan sehat di rumah dan manfaatnya bagi tubuh	3
	Menyebut contoh makanan sehat tetapi manfaat kurang lengkap	2
	Contoh kurang tepat / tanpa manfaat	1
6	Mengelompokkan dengan benar : karbohidrat (nasi), protein (ikan, tempe, susu), vitamin & mineral (wortel)	3
	Ada satu kesalahan pengelompokan	2
	Banyak pengelompokan salah	1
7	Mengelompokkan makanan sehat dan kurang sehat serta alasan (lemak / gula)	3
	Pengelompokan benar tetapi tanpa alasan	2
	Pengelompokan salah	1
8	Mengklasifikasikan sesuai fungsi : energi, pembangun, pengatur dengan benar	3

	Ada satu fungsi yang kurang tepat	2
	Banyak fungsi yang salah	1
9	Menjelaskan perbedaan makanan alami & olahan serta memberi contoh masing-masing	3
	Penjelasan benar tetapi contoh hanya satu / tidak lengkap	2
	Tidak dapat membedakan dengan benar	1
10	Mengelompokkan makanan kantin sehat & tidak sehat sesuai konsep gizi	3
	Pengelompokan benar tetapi kurang lengkap	2
	Pengelompokan tidak tepat	1
11	Menyebut komponen gizi seimbang lengkap	3
	Menyebut sebagian komponen gizi	2
	Jawaban umum dan tidak lengkap	1
12	Menjelaskan makanan bersih & segar mencegah penyakit dan menyehatkan tubuh	3
	Menyebut manfaat tetapi tidak lengkap	2
	Jawaban tidak sesuai konsep kesehatan	1
13	Menyebut ciri jajanan tidak sehat : pewarna berlebih, terlalu manis/asin, tidak higienis, rendah gizi	3
	Menyebut sebagian ciri	2
	Ciri tidak tepat	1
14	Menjelaskan makanan bergizi meningkatkan daya tahan tubuh / melawan penyakit	3
	Hubungan disebut tetapi kurang jelas	2
	Tidak menunjukkan hubungan yang tepat	1
15	Menyebut menu makan siang sehat lengkap (nasi, lauk protein, sayur, buah, air)	3
	Menu benar tetapi kurang satu komponen	2
	Menu tidak seimbang	1
16	Memilih menu sarapan bergizi seimbang dan alasan memberi energi & gizi	3
	Menu benar tetapi alasan kurang lengkap	2
	Menu kurang tepat / tanpa alasan	1
17	Menyebut makanan yang harus dikurangi (manis / gorengan) dan alasan dampaknya	3
	Menyebut makanan tetapi tanpa alasan jelas	2
	Jawaban tidak sesuai konsep	1

18	Memilih makanan terbaik untuk pertumbuhan dan menjelaskan kandungan gizinya	3
	Pilihan benar tetapi alasan kurang lengkap	2
	Pilihan kurang tepat	1
19	Menjelaskan cara memilih jajanan sehat: bersih, tidak mencolok warnanya, bergizi	3
	Menyebut sebagian kriteria	2
	Cara memilih tidak tepat	1
20	Membuat menu sehari lengkap dan bergizi seimbang (pagi - siang - malam)	3
	Menu ada tetapi belum seimbang / kurang lengkap	2
	Menu tidak menunjukkan konsep gizi seimbang	1

## Lampiran 6 : Skor Uji Validitas

Responden	Butir Soal																				Total
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	
1	2	3	3	1	2	3	2	3	3	2	2	1	3	3	3	1	1	1	3	1	43
2	1	3	2	1	2	3	2	2	3	3	1	1	2	2	2	2	3	2	3	1	41
3	2	3	3	1	2	3	1	2	2	2	2	2	2	3	2	3	2	2	3	1	43
4	2	1	3	2	2	1	2	3	3	3	2	1	3	3	3	2	1	2	1	2	42
5	1	2	2	2	1	2	3	2	3	3	1	2	2	2	2	1	3	1	2	2	39
6	2	2	3	1	2	2	2	3	2	2	2	3	3	3	3	1	3	2	2	1	44
7	1	1	3	1	1	1	1	2	2	2	1	0	2	3	2	1	2	1	1	1	29
8	2	2	3	2	2	2	3	2	2	3	2	2	2	3	2	1	1	2	2	2	42
9	3	3	3	2	2	3	3	2	2	3	3	1	2	3	2	3	2	2	3	2	49
10	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	0	1	0	0	1	0	1	1	15
11	1	1	3	0	1	1	1	1	2	1	1	1	1	3	1	1	1	2	1	0	24
12	1	1	3	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	3	1	1	1	1	1	2	26
13	2	2	3	2	1	2	3	3	2	3	2	3	3	3	3	1	3	1	2	2	46
14	1	3	3	1	2	3	3	3	2	3	1	2	3	3	3	1	2	2	3	1	45
15	1	3	1	2	1	3	1	1	3	2	1	0	1	1	1	1	2	1	3	2	31
16	1	1	3	0	1	1	2	1	2	1	0	0	1	0	1	1	0	1	2	1	20
17	1	1	3	2	1	1	1	1	1	2	1	3	2	3	1	1	3	1	1	2	32
18	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	21
19	1	1	3	2	1	1	3	1	1	1	1	1	2	3	1	1	1	1	1	2	29
20	2	1	3	1	1	1	1	1	1	3	2	1	1	3	1	1	1	1	1	1	28
21	1	1	3	1	2	1	1	1	1	2	1	0	1	3	1	1	0	1	1	1	24
22	1	1	3	0	1	1	3	1	1	1	1	2	1	3	1	2	2	1	1	0	27
23	1	3	3	2	3	3	2	3	3	3	1	1	3	3	3	1	1	2	3	2	46
24	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	20
25	1	2	3	1	2	2	3	3	3	3	1	1	3	3	3	1	1	1	2	1	40
26	1	1	1	0	2	1	1	1	1	3	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	21
27	3	1	2	2	2	1	2	2	1	2	3	2	2	2	2	1	2	2	1	2	37
28	3	1	3	0	3	1	3	3	2	2	3	2	3	3	3	2	2	2	1	0	42
29	3	1	1	0	2	1	2	3	2	1	3	2	3	1	3	1	2	3	1	0	35
30	3	2	3	1	2	2	1	2	2	2	3	1	2	3	2	2	1	3	2	1	40
31	0	1	1	0	1	1	2	1	1	1	0	2	1	1	1	2	2	0	1	0	19
32	1	1	1	0	2	1	2	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	0	1	0	18



	Sig. (2-tailed)	.434	.083	.941	.242	.815	.083	.110	.060	.237	.130	.253	.000	.041	.310	.060	.189		.364	.184	.443	.008
	N	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32
VAR00018	Pearson Correlation	.695**	.335	.350*	.104	.550**	.335	.129	.598**	.399*	.306	.682**	.201	.567**	.404*	.598**	.381*	.166	1	.318	.086	.660**
	Sig. (2-tailed)	.000	.061	.050	.573	.001	.061	.482	.000	.024	.089	.000	.270	.001	.022	.000	.032	.364		.076	.641	.000
	N	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32
VAR00019	Pearson Correlation	.121	.977**	.244	.303	.351*	.977**	.263	.456**	.696**	.509**	.109	0	.386*	.194	.456**	.313	.241	.318	1	.331	.663**
	Sig. (2-tailed)	.508	.000	.179	.092	.049	.000	.145	.000	.000	.000	.583	.955	.029	.287	.009	.081	.184	.076		.064	.000
	N	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32
VAR00020	Pearson Correlation	.107	.335	.313	.974**	0	.335	.129	.136	.261	.408*	.108	.032	.222	.330	.136	0	.076	0	.146	.081	.426*
	Sig. (2-tailed)	.560	.061	.081	.000	.601	.061	.482	.457	.148	.021	.555	.860	.222	.065	.457	.679	.443	.641	.064		.015
	N	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32
Total	Pearson Correlation	.577**	.708**	.549**	.465**	.577**	.708**	.523**	.856**	.665**	.697**	.600**	.404*	.829**	.637**	.856**	.413*	.460**	.660**	1	.663**	.426*
	Sig. (2-tailed)	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.024	.000	.000	.000	.009	.008	.000		.000	.015
	N	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32

\*\* . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

\* . Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).

**Lampiran 8 : Hasil Uji Reliabilitas****Reliability Statistics**

Cronbach's Alpha	N of Items
.921	15

## Lampiran 9 : Skor Pretest Siswa

Responden	So al 1	So al 2	So al 3	So al 4	So al 5	So al 6	So al 7	So al 8	So al 9	So al 10	So al 11	So al 12	So al 13	So al 14	So al 15	Total	Persentase
1	3	2	3	2	3	2	3	3	2	2	1	3	3	1	1	34	76%
2	2	3	2	2	3	2	3	3	3	1	2	2	2	2	2	34	76%
3	2	1	3	2	3	1	3	2	2	2	3	1	2	2	1	30	67%
4	2	1	3	2	1	2	3	3	3	2	2	2	3	2	2	33	73%
5	2	3	2	1	2	3	3	3	3	1	1	1	2	1	1	29	64%
6	3	3	3	2	2	2	3	2	2	2	1	1	3	2	2	33	73%
7	2	3	3	1	1	1	3	2	2	1	1	1	2	1	1	25	56%
8	3	3	3	2	2	3	2	2	3	2	1	1	2	2	1	32	71%
9	2	3	3	2	3	3	2	2	3	3	3	1	2	2	1	35	78%
10	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	0	0	0	11	24%
11	3	1	3	1	1	1	3	2	1	1	1	1	1	2	2	24	53%
12	2	3	3	1	1	1	3	1	1	1	1	1	1	1	1	22	49%
13	1	1	3	1	2	3	2	2	3	2	1	1	3	1	2	28	62%
14	1	3	3	2	3	3	2	2	3	1	1	0	3	2	1	30	67%
15	2	3	1	1	3	1	3	3	2	1	1	1	1	1	1	25	56%
16	1	3	3	1	2	3	3	3	1	1	1	1	1	1	1	26	58%
17	1	3	3	1	1	1	2	1	2	1	1	1	1	1	1	21	47%
18	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	16	36%
19	1	3	3	1	1	3	2	1	1	1	1	1	1	1	1	22	49%
20	2	3	3	1	1	1	3	1	3	2	1	1	1	1	2	26	58%
21	1	3	3	2	1	1	3	1	2	1	1	1	1	1	2	24	53%
22	1	3	3	1	1	3	2	1	1	1	2	1	1	1	1	23	51%
23	3	3	3	3	3	2	2	3	3	1	1	2	3	2	1	35	78%
24	1	1	1	1	1	1	3	1	1	1	1	1	1	1	1	17	38%
25	2	3	3	2	2	3	2	3	3	1	1	1	3	1	1	31	69%
26	1	3	1	2	1	1	3	1	3	1	1	1	1	1	1	22	49%
<b>Total Keseluruhan</b>																<b>688</b>	
<b>Nilai Rata-Rata</b>																<b>26</b>	

## Lampiran 10 : Skor Posttest Siswa

Responden	So al 1	So al 2	So al 3	So al 4	So al 5	So al 6	So al 7	So al 8	So al 9	So al 10	So al 11	So al 12	So al 13	So al 14	So al 15	Total	Persentase
1	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	2	3	2	3	41	91%
2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	45	100%
3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	45	100%
4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	45	100%
5	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	1	1	1	3	38	84%
6	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	45	100%
7	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	14	31%
8	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	2	3	2	3	42	93%
9	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	45	100%
10	2	3	2	3	3	2	1	2	1	1	2	0	0	0	0	22	48%
11	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	2	3	2	1	40	88%
12	2	3	3	3	3	3	1	2	3	3	2	3	2	3	3	39	86%
13	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	2	3	2	3	41	91%
14	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	45	100%
15	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	1	1	1	3	38	84%
16	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	2	3	2	3	42	93%
17	3	3	3	3	1	2	1	3	2	2	2	2	2	3	1	33	73%
18	2	3	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	18	40%
19	3	3	3	3	2	3	3	3	3	2	3	2	3	2	3	41	91%
20	2	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	2	3	2	3	41	91%
21	3	3	3	3	3	3	3	2	3	1	3	3	2	3	2	40	88%
22	2	3	3	2	3	2	3	3	3	2	3	2	3	2	3	39	86%
23	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	45	100%
24	2	3	3	2	3	3	3	3	2	3	1	2	2	3	2	37	82%
25	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	45	100%
26	3	3	3	2	3	2	3	3	3	2	2	3	2	3	2	39	86%
<b>Total Keseluruhan</b>																<b>1005</b>	
<b>Nilai Rata-Rata</b>																<b>40</b>	

## Lampiran 11 : Hasil Uji Hipotesis

Paired Samples Test									
		Paired Differences					t	df	Sig. (2-tailed)
		Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference				
					Lower	Upper			
Pair 1	Sebelum menggunakan media - Sesudah menggunakan media	31.058	9.217	1.278	28.492	33.624	24.298	51	.000



## Lampiran 13 : Nilai Terendah dan Tertinggi Posttest

## Terendah Posttest

- Nama : Hafid  
Kelas : 5A
- Jawablah pertanyaan-pertanyaan dibawah ini!
- Perhatikan menu berikut : nasi, ayam goreng, sayur bayam, dan es teh manis. Identifikasilah makanan yang termasuk makanan sehat dan jelaskan alasannya!  
nasi adalah sumber karbohidrat, sayur bayam mengandung vitamin dan mineral
  - Di kantin sekolah terdapat roti cokelat, buah apel, keripik, dan minuman bersoda. Tentukan makanan yang paling mendukung pertumbuhan tubuh dan jelaskan alasannya!  
Apel mengandung Polifenol
  - Mengapa sayur dan buah disebut sebagai bagian penting dari makanan sehat? Jelaskan berdasarkan kandungannya!  
nasi, ayam, buah
  - Sebutkan contoh makanan sehat yang sering kamu temui di rumah dan jelaskan manfaatnya!  
nasi, ikan, sayur
  - Kelompokkan makanan berikut ke dalam sumber zat gizi utama : nasi, ikan, susu, wortel, tempe.  
nasi ikan susu wortel
  - Dari daftar makanan berikut : ayam goreng, tahu rebus, sayur tumis, permen. Kelompokkan mana yang termasuk makanan sehat dan kurang sehat beserta alasannya!  
ayam goreng tahu rebus
  - Klasifikasikan makanan berdasarkan fungsinya bagi tubuh (energi, pembangun, pengatur)  
tepat nasi ikan sayur
  - Jelaskan perbedaan makanan alami dan makanan olahan serta berikan contohnya!  
buah sayur es bombon
  - Dari pengalamamu di kantin sekolah, kelompokkan makanan yang mendukung hidup sehat dan yang tidak!  
susu ayam wortel sayur es bombon
  - Jelaskan ciri-ciri makanan yang disebut bergizi seimbang!  
nasi susu wortel sayur
  - Uraikan ciri-ciri jajanan yang tidak sehat di lingkungan sekolah!  
es bombon
  - Jelaskan hubungan antara makanan bergizi dengan daya tahan tubuh!  
nasi sayur susu
  - Jelaskan ciri-ciri menu makan siang sehat untuk siswa kelas 5 SD!  
nasi ayam sayur sayur selada
  - Di lingkungan rumahmu tersedia berbagai jenis makanan. Pilih makanan yang paling baik untuk pertumbuhan dan jelaskan alasannya!  
nasi wortel
  - Berdasarkan pengamatanmu, bagaimana cara memilih jajanan sehat di sekolah?  
ya tentu

## Tertinggi Posttest

- Nama : Radifa Aswara Sofwi Lubis  
Kelas : 5-B
- Jawablah pertanyaan-pertanyaan dibawah ini!
- Perhatikan menu berikut : nasi, ayam goreng, sayur bayam, dan es teh manis. Identifikasilah makanan yang termasuk makanan sehat dan jelaskan alasannya!  
1 nasi, ayam goreng, sayur bayam  
3 es teh manis tidak sehat karena mengandung gula
  - Di kantin sekolah terdapat roti cokelat, buah apel, keripik, dan minuman bersoda. Tentukan makanan yang paling mendukung pertumbuhan tubuh dan jelaskan alasannya!  
3 buah apel mengandung vitamin dan mineral
  - Mengapa sayur dan buah disebut sebagai bagian penting dari makanan sehat? Jelaskan berdasarkan kandungannya!  
3 karena sayur dan buah mengandung vitamin dan mineral
  - Sebutkan contoh makanan sehat yang sering kamu temui di rumah dan jelaskan manfaatnya!  
3 ikan, telur, manfaatnya untuk pertumbuhan
  - Kelompokkan makanan berikut ke dalam sumber zat gizi utama : nasi, ikan, susu, wortel, tempe.  
3 karbohidrat: nasi, protein: ikan, lemak, vitamin: wortel
  - Dari daftar makanan berikut : ayam goreng, tahu rebus, sayur tumis, permen. Kelompokkan mana yang termasuk makanan sehat dan kurang sehat beserta alasannya!  
3 makanan sehat: sayur, buah  
tidak sehat: permen
  - Klasifikasikan makanan berdasarkan fungsinya bagi tubuh (energi, pembangun, pengatur)  
3 energi: nasi  
pembangun: ikan, ayam  
pengatur: sayur buah
  - Jelaskan perbedaan makanan alami dan makanan olahan serta berikan contohnya!  
3 makanan alami: sayur, buah  
makanan olahan: nugget
  - Dari pengalamamu di kantin sekolah, kelompokkan makanan yang mendukung hidup sehat dan yang tidak!  
3 mendukung: nasi, buah  
tidak mendukung: gorengan
  - Jelaskan ciri-ciri makanan yang disebut bergizi seimbang!  
2 mengandung karbo, protein, vitamin
  - Uraikan ciri-ciri jajanan yang tidak sehat di lingkungan sekolah!  
3 banyak pemanis
  - Jelaskan hubungan antara makanan bergizi dengan daya tahan tubuh!  
2 membantu tubuh melawan penyakit
  - Jelaskan ciri-ciri menu makan siang sehat untuk siswa kelas 5 SD!  
3 nasi, sayur, buah, susu
  - Di lingkungan rumahmu tersedia berbagai jenis makanan. Pilih makanan yang paling baik untuk pertumbuhan dan jelaskan alasannya!  
2 ikan, telur, susu sayur
  - Berdasarkan pengamatanmu, bagaimana cara memilih jajanan sehat di sekolah?  
3 yang bersih

## Lampiran 14 : Form K1

FORM K 1



**MAJELIS PENDIDIKAN TINGGI**  
**UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SUMATERA UTARA**  
**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN**  
**Jl. Kapten Mukhtar Basri No.3 Telp. (061)6619056 Medan 20238**  
 Website : <http://www.fkip.umsu.ac.id> E-mail : [fkip@umsu.ac.id](mailto:fkip@umsu.ac.id)

Yth : Ketua dan Sekretaris  
 Program Studi Pendidikan Guru Sekolah Dasar  
 FKIP UMSU

Perihal : **PERMOHONAN PERSETUJUAN JUDUL SKRIPSI**

Dengan hormat, yang bertanda tangan di bawah ini :

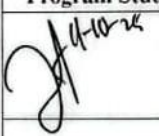

Nama Mahasiswa : VIA RANZANI LUBIS

N P M : 2202090218

Program Studi : PENDIDIKAN GURU SEKOLAH DASAR

Kredit Kumulatif : 120 SKS

IPK = 3,84

Persetujuan Ketua/Sekretaris Program Studi	Judul yang Diajukan	Disahkan Oleh Dekan Fakultas
	Pengaruh Media Permainan Edukatif Prasmanan Sehat Terhadap Kemampuan Mengidentifikasi Makanan Berdaging pada Siswa Kelas V SD Negeri 106160 Medan	
	Upaya Peningkatan Hasil Belajar Siswa melalui Penggunaan Media Papan Flanel pada Materi Hak dan Kewajiban di Kelas IV SD Negeri 106160 Medan	
	Penerapan Media Eksperimen Sederhana untuk Meningkatkan Hasil Belajar IPA Siswa Kelas IV SDN 106160 pada Materi Panca Indera	

Demikianlah permohonan ini saya sampaikan untuk dapat pemeriksaan dan persetujuan serta pengesahan, atas kesediaan Bapak/Ibu saya ucapkan terima kasih.

Medan, 02 Oktober 2025

Hormat Pemohon,

  
**Via Ranzani Lubis**

## Lampiran 15 : Form K2

FORM K 2



MAJELIS PENDIDIKAN TINGGI  
 UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SUMATERA UTARA  
 FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN  
 Jl. Kapten Mukhtar Basri No.3 Telp. (061)6619056 Medan 20238  
 Website : <http://www.fkip.umsu.ac.id> E-mail : [fkip@umsu.ac.id](mailto:fkip@umsu.ac.id)

Yth : Ketua dan Sekretaris  
 Program Studi Pendidikan Guru Sekolah Dasar  
 FKIP UMSU

Assalamu`alaikum Wr. Wb.

Dengan hormat, yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama Mahasiswa : VIA RANZANI LUBIS

N P M : 2202090218

Program Studi : PENDIDIKAN GURU SEKOLAH DASAR

Mengajukan permohonan persetujuan proyek proposal/risalah/makalah/skripsi sebagai tercantum di bawah ini dengan judul sebagai berikut :

**“Pengaruh Media Permainan Edukatif Prasmanan Sehat Terhadap Kemampuan Mengidentifikasi Makanan Bergizi pada Siswa Kelas V SD Negeri 106160 Medan”**

Sekaligus saya mengusulkan/merujuk Bapak/Ibu sebagai :

Dosen Pembimbing : **Suci Perwita Sari, S.Pd., M.Pd**

Sebagai dosen pembimbing proposal/risalah/makalah/skripsi saya.

Demikianlah permohonan ini saya sampaikan untuk dapat pengurusan selanjutnya. Atas perhatian dan kesediaan Bapak/Ibu saya ucapkan terima kasih.

Medan, 02 Oktober 2025

Hormat Pemohon,

Via Ranzani Lubis

Dibuat rangkap 3 :

- Untuk Dekan/Fakultas
- Untuk Ketua Prodi
- Untuk Mahasiswa yang Bersangkutan

## Lampiran 16 : Form K3



**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN  
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SUMATERA UTARA**  
Jln. Mukhtar Basri BA No. 3 Telp. 6622400 Medan 20217 Form : K3

Nomor : 2439/IL3-AU//UMSU-02/ F/2025  
Lamp : ---  
Hal : **Pengesahan Proyek Proposal  
Dan Dosen Pembimbing**

Bismillahirrahmanirrahim  
Assalamu'alaikum Wr. Wb

Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara menetapkan proyek proposal/risalah/makalah/skripsi dan dosen pembimbing bagi mahasiswa yang tersebut di bawah ini :

Nama : **Via Ranzani Lubis**  
N P M : 2202090218  
Program Studi : Pendidikan Guru Sekolah Dasar  
Judul : **Pengaruh Media Permainan Edukatif Prasmanan Sehat terhadap Kemampuan Mengidentifikasi Makanan Bergizi Pada Siswa Kelas V SDN 106160 Medan**

Pembimbing : **Suci Perwita Sari, S.Pd.,M.Pd.**

Dengan demikian mahasiswa tersebut di atas diizinkan menulis proposal/risalah/makalah/skripsi dengan ketentuan sebagai berikut :

1. Penulis berpedoman kepada ketentuan yang telah ditetapkan oleh Dekan
2. Proyek proposal/risalah/makalah/skripsi dinyatakan **BATAL** apabila tidak sesuai dengan jangka waktu yang telah ditentukan
3. Masa daluwarsa tanggal : **13 Oktober 2026**

Medan, 21 Rabi'ul Akhir 1447 H  
13 Oktober 2025 M



Dibuat rangkap 4 (lima) :

1. Fakultas (Dekan)
  2. Ketua Program Studi
  3. Dosen Pembimbing
  4. Mahasiswa Yang Bersangkutan
- WAJIB MENGIKUTI SEMINAR**





**MAJELIS PENDIDIKAN TINGGI**  
**UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SUMATERA UTARA**  
**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN**  
 Jl. Kapten Mukhtar Basri No. 3 Medan 20238 Telp. 061-6622400 Ext. 22, 23, 30  
 Website: <http://www.fkip.umsu.ac.id> E-mail: [fkip@umsu.ac.id](mailto:fkip@umsu.ac.id)

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

### LEMBAR PENGESAHAN PROPOSAL

Panitia Proposal Penelitian Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara Strata-1 Bagi


Nama : Via Ranzani Lubis  
 NPM : 2202090218  
 Program Studi : Pendidikan Guru Sekolah Dasar  
 Judul Proposal : Pengaruh Media Permainan Edukatif Prasmanan Sehat Terhadap Kemampuan Mengidentifikasi Makanan Bergizi pada Siswa Kelas V SD Negeri 106160 Medan

Dengan ini di terimanya proposal ini, maka mahasiswa tersebut sudah layak melakukan seminar proposal

Medan, Januari 2026

Diketahui Oleh

Disetujui Oleh :  
 Ketua Program Studi  
 Pendidikan Guru Sekolah Dasar

  
 Ismail Saleh Nasution, S.Pd., M.Pd.

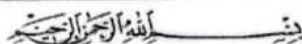
Pembimbing

  
 Suci Perwita Sari, S.Pd., M.Pd.

Unggul | Cerdas | Terpercaya



**MAJELIS PENDIDIKAN TINGGI**  
**UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SUMATERA UTARA**  
**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN**  
 Jl. Kapten Mukhtar Basri No. 3 Telp. (061) 6619056 Medan 20238  
 Website: <http://www.fkip.umstu.ac.id> E-mail: [fkip@umstu.ac.id](mailto:fkip@umstu.ac.id)



**BERITA ACARA BIMBINGAN PROPOSAL**

Perguruan Tinggi : Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara  
 Fakultas : Keguruan dan Ilmu Pendidikan  
 Nama : Via Ranzani Lubis  
 NPM : 2202090218  
 Program Studi : Pendidikan Guru Sekolah Dasar  
 Judul Proposal : Pengaruh Media Permainan Edukatif Prasmanan Sehat Terhadap Kemampuan Mengidentifikasi Makanan Bergizi pada Siswa Kelas V SD Negeri 106160 Medan

Tanggal	Deskripsi Hasil Bimbingan Proposal	Paraf
06/10/2025	Pengajuan Judul	
07/10/2025	ACC Judul	
22/12/2025	Revisi Bab 1,2,3	
05/01/2026	Revisi Modul Ajar	
05/01/2026	Revisi Indikator Soal	
07/01/2026	ACC Proposal	

Ketua Program Studi  
 Pendidikan Guru Sekolah Dasar

Ismail Saleh Nasution, S.Pd., M.Pd.

Medan, Januari 2026  
 Dosen Pembimbing

Suci Perwita Sari, S.Pd., M.Pd.



**MAJELIS PENDIDIKAN TINGGI  
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SUMATERA UTARA  
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN**

Jl. Kapten Mukhtar Basri No. 3 Medan 20238 Telp. 061-6622400 Ext. 22, 23, 30  
Website: <http://www.fkip.umsu.ac.id> E-mail: [fkip@umsu.ac.id](mailto:fkip@umsu.ac.id)

**BERITA ACARA SEMINAR PROPOSAL**

Pada hari ini Senin, Tanggal 26 Bulan Januari Tahun 2026 diselenggarakan seminar prodi Pendidikan Guru Sekolah Dasar menerangkan bahwa :

Nama : Via Ranzani Lubis  
NPM : 2202090218  
Prog. Studi : Pendidikan Guru Sekolah Dasar  
Judul Skripsi : Pengaruh Media Permainan Edukatif Prasmanan Sehat Terhadap Kemampuan Mengidentifikasi Makanan Bergizi Pada Siswa Kelas V SD Negeri 106160 Medan

Dengan hasil seminar sebagai berikut:

Hasil Seminar Proposal

- Disetujui  
 Disetujui dengan adanya perbaikan  
 Ditolak

Disetujui oleh:

Dosen Pembahas

**Dr. Mandra Saragih, S.Pd., M.Hum.**

Dosen Pembimbing

**Suci Perwita Sari, S.Pd., M.Pd**

Panitia Pelaksana  
Ketua Program Studi

**Ismail Saleh Nasution, S.Pd, M.Pd.**



**MAJELIS PENDIDIKAN TINGGI  
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SUMATERA UTARA  
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN**

Jl. Kapten Mukhtar Basri No. 3 Medan 20238 Telp. 061-6622400 Ext. 22, 23, 30  
Website: <http://www.fkip.umsu.ac.id> E-mail: [fkip@umsu.ac.id](mailto:fkip@umsu.ac.id)

**BERITA ACARA SEMINAR PROPOSAL**

Pada hari ini Senin, Tanggal 26 Bulan Januari Tahun 2026 diselenggarakan seminar prodi Pendidikan Guru Sekolah Dasar menerangkan bahwa :

Nama : Via Ranzani Lubis  
NPM : 2202090218  
Prog. Studi : Pendidikan Guru Sekolah Dasar  
Judul Skripsi : Pengaruh Media Permainan Edukatif Prasmanan Sehat Terhadap Kemampuan Mengidentifikasi Makanan Bergizi Pada Siswa Kelas V SD Negeri 106160 Medan  
Revisi / Perbaikan :

No	Uraian/Saran Perbaikan
1	Perbaikan modul ajar
2	Perbaikan soal pretest dan posttest

Medan, Januari 2026

Proposal ini dinyatakan Layak/ Tidak Layak\* dilanjutkan untuk penulisan skripsi.

Diketahui

Ketua Program Studi

**Ismail Saleh Nasution, S.Pd, M.Pd.**

Pembimbing

**Suci Perwita Sari, S.Pd., M.Pd.**



**MAJELIS PENDIDIKAN TINGGI**  
**UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SUMATERA UTARA**  
**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN**  
 Jl. Kapten Mukhtar Basri No. 3 Medan 20238 Telp.061-6619056 Ext. 22, 23, 30  
 Website: <http://www.fkip.umsu.ac.id> E-mail: [fkip@umsu.ac.id](mailto:fkip@umsu.ac.id)

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

## SURAT KETERANGAN

Ketua Program Studi Pendidikan Guru Sekolah Dasar, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara, menerangkan bahwa ini:

Nama : Via Ranzani Lubis  
 NPM : 2202090218  
 Prog. Studi : Pendidikan Guru Sekolah Dasar  
 Judul Skripsi : Pengaruh Media Permainan Edukatif Prasmanan Sehat Terhadap Kemampuan Mengidentifikasi Makanan Bergizi Pada Siswa Kelas V SD Negeri 106160 Medan

Benar telah melakukan seminar proposal skripsi pada hari Senin, Tanggal 26 Bulan Januari Tahun 2026.

Demikianlah surat keterangan ini dibuat untuk memperoleh surat izin riset dari Dekan Fakultas. Atas kesediaan dan kerjasama yang baik, kami ucapkan terima kasih.

Medan, Januari 2026

Ketua Program Studi

**Ismail Saleh Nasution, S.Pd., M.Pd**



**MAJELIS PENDIDIKAN TINGGI  
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SUMATERA UTARA  
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN**

Jl. Kapten Mukhtar Basri No. 3 Medan 20238 Telp. 061-6622400 Ext, 22, 23, 30  
Website: <http://www.fkip.umsu.ac.id> E-mail: [fkip@umsu.ac.id](mailto:fkip@umsu.ac.id)



**LEMBAR PENGESAHAN HASIL SEMINAR PROPOSAL**

Proposal yang sudah diseminarkan oleh mahasiswa di bawah ini :

Nama : Via Ranzani Lubis  
NPM : 2202090218  
Prog. Studi : Pendidikan Guru Sekolah Dasar  
Judul Skripsi : Pengaruh Media Permainan Edukatif Prasmanan Sehat Terhadap Kemampuan Mengidentifikasi Makanan Bergizi Pada Siswa Kelas V SD Negeri 106160 Medan

Pada hari Senin, Tanggal 26 Bulan Januari Tahun 2026 sudah layak menjadi proposal skripsi.

Medan, Januari 2026

Disetujui oleh :

Dosen Pembahas

**Dr. Mandra Saragih, S.Pd., M.Hum.**

Dosen Pembimbing

**Suci Perwita Sari, S.Pd., M.Pd.**

Diketahui oleh  
Ketua Program Studi

**Ismail Saleh Nasution, S.Pd., M.Pd.**



**MAJELIS PENDIDIKAN TINGGI  
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SUMATERA UTARA  
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN**

Jl. Kapten Mukhtar Basri No. 3 Medan 20238 Telp. 061-6622400 Ext. 22, 23, 30  
Website: <http://www.fkip.umsu.ac.id> E-mail: [fkip@umsu.ac.id](mailto:fkip@umsu.ac.id)

**BERITA ACARA BIMBINGAN SEMINAR PROPOSAL**

Pada hari ini Senin, Tanggal 26 Bulan Januari Tahun 2026 diselenggarakan seminar prodi Pendidikan Guru Sekolah Dasar menerangkan bahwa :

Nama : Via Ranzani Lubis  
NPM : 2202090218  
Prog. Studi : Pendidikan Guru Sekolah Dasar  
Judul Skripsi : Pengaruh Media Permainan Edukatif Prasmanan Sehat Terhadap Kemampuan Mengidentifikasi Makanan Bergizi Pada Siswa Kelas V SD Negeri 106160 Medan

Revisi / Perbaikan :

No	Uraian/Saran Perbaikan
1	Perbaikan modul ajar
2	Perbaikan soal pretest dan posttest

Medan, Januari 2026

Proposal ini dinyatakan Layak/ Tidak Layak\* dilanjutkan untuk penulisan skripsi.

Diketahui

Ketua Program Studi

Ismail Saleh Nasution, S.Pd, M.Pd.

Pembahas

Dr. Mandra Saragih, S.Pd., M.Hum.



MAJELIS PENDIDIKAN TINGGI  
**UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SUMATERA UTARA**  
**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN**  
 Jl. Kapten Mukhtar Basri No. 3 Medan 20238 Telp. 061-6622400 Ext, 22, 23, 30  
 Website: <http://www.fkip.umsu.ac.id> E-mail: [fkip@umsu.ac.id](mailto:fkip@umsu.ac.id)

## SURAT PERNYATAAN

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

Saya yang bertandatangan dibawah ini :

Nama : Via Ranzani Lubis  
 NPM : 2202090218  
 Prog. Studi : Pendidikan Guru Sekolah Dasar  
 Judul Skripsi : Pengaruh Media Permainan Edukatif Prasmanan Sehat Terhadap Kemampuan Mengidentifikasi Makanan Bergizi Pada Siswa Kelas V SD Negeri 106160 Medan

Dengan ini saya menyatakan bahwa:

1. Penelitian yang saya lakukan dengan judul di atas belum pernah diteliti di Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara
2. Penelitian ini akan saya lakukan sendiri tanpa ada bantuan dari pihak manapun dengan kata lain penelitian ini tidak saya tempahkan (dibuat) oleh orang lain dan juga tidak tergolong *Plagiat*.
3. Apabila point 1 dan 2 di atas saya langgar maka saya bersedia untuk dilakukan pembatalan terhadap penelitian tersebut dan saya bersedia mengulang kembali mengajukan judul penelitian yang baru dengan catatan mengulang seminar kembali.

Demikian surat pernyataan ini saya perbuat tanpa ada paksaan dari pihak manapun juga, dan dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Medan, Januari 2026  
 Hormat saya  
 Yang membuat pernyataan,

  
**Via Ranzani Lubis**

Medan, Januari 2026

Hal : Permohonan Riset

Kepada Yth, Bapak Dekan  
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan  
Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara  
di  
Tempat

*Bismillahirrahmanirrahim*  
*Assalamualaikum Wr. Wb.*

Wa ba'du, semoga kita semua sehat wal'afiat dalam melaksanakan kegiatan/aktifitas sehari-hari, sehubungan dengan semester akhir bagi mahasiswa wajib melakukan penelitian/riset untuk pembuatan skripsi sebagai salah satu syarat penyelesaian Sarjana Pendidikan, maka mohon kepada Bapak memberi izin kepada saya untuk melakukan penelitian/riset di Fakultas yang Bapak pimpin, Adapun data mahasiswa kami tersebut sebagai berikut :

Nama : Via Ranzani Lubis  
NPM : 2202090218  
Prog. Studi : Pendidikan Guru Sekolah Dasar  
Judul Skripsi : Pengaruh Media Permainan Edukatif Prasmanan Sehat Terhadap Kemampuan Mengidentifikasi Makanan Bergizi Pada Siswa Kelas V SD Negeri 106160 Medan

Demikian hal ini kami sampaikan. Atas perhatian dan kesediaan serta kerjasama yang baik dari Bapak kami ucapkan terima kasih, Akhirnya selamat sejahteralah kita semuanya. Amin

Ketua Program Studi



Ismail Saleh Nasutton, S.Pd., M.Pd.

**\*\*Pentinggal\*\***

## Lampiran 17 : Surat Izin Riset



Nomor : 566/IL.3-AU/UMSU-02/F/2026  
 Lamp : ---  
 Hal : Permohonan Izin Riset

Medan, 06 Ramadhan 1447 H  
 23 Februari 2026 M

Kepada Yth, Bapak/Ibu  
 Kepala Sekolah SD Negeri 106160 Medan  
 Tempat

*Bismillahirrahmanirrahim  
 Assalamu'alaikum Wr. Wb*

Wa ba'du, semoga kita semua sehat wal'afiat dalam melaksanakan kegiatan/aktifitas sehari-hari, sehubungan dengan semester akhir bagi mahasiswa wajib melakukan penelitian/riset untuk pembuatan skripsi sebagai salah satu syarat penyelesaian Sarjana Pendidikan, maka kami mohon kepada Bapak/Ibu memberikan izin kepada mahasiswa untuk melakukan penelitian/riset di tempat Bapak/Ibu pimpin. Adapun data mahasiswa kami tersebut sebagai berikut :

Nama : **Via Ranzani Lubis**  
 N P M : 2202090218  
 Program Studi : Pendidikan Guru Sekolah Dasar  
 Judul Skripsi : **Pengaruh Media Permainan Edukatif Prasmanan Sehat terhadap Kemampuan Mengidentifikasi Makanan Bergizi Pada Siswa Kelas V SD Negeri 106160 Medan**

Demikian hal ini kami sampaikan, atas perhatian dan kesediaan serta kerjasama yang baik dari Bapak/Ibu kami ucapkan terima kasih. Akhirnya selamat sejahteralah kita semuanya, Amin.  
 Wassalamu'alaikum



**\*\*Pentinggal\*\***



## Lampiran 18 : Surat Balasan Riset



PEMERINTAH KABUPATEN DELI SERDANG  
DINAS PENDIDIKAN  
UPT SATUAN PENDIDIKAN FORMAL  
SDN 106160 TANJUNG REJO

Alamat : Jl. Lembaga Dusun VI No. 183 Tanjung Rejo  
NPSN : 10213396 NSS : 101070106973

Email : [sdnegeri106160@gmail.com](mailto:sdnegeri106160@gmail.com)  
Kode Pos : 20371

Nomor : 421.2/ 136 /SD-TR/II/2026  
Lamp : -  
Hal : Memberi Izin Riset

Kepada : Yth. Dekan Bidang Akademik  
di  
Tempat

Dengan hormat, berdasarkan Surat Edaran Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan No. 566/II.3-AU/UMSU-02/F/2026 tanggal 23 Februari 2026. Perihal izin riset yang dilaksanakan oleh mahasiswa di bawah ini.

Nama : **Via Ranzani Lubis**  
NIM : 2202090218  
Program Studi : Pendidikan Guru Sekolah Dasar  
Judul : Pengaruh Media Permainan Edukatif Prasmanan Sehat terhadap Kemampuan Mengidentifikasi Makanan Bergizi Pada Siswa Kelas V SD Negeri 106160 Tanjung Rejo

Kami dan pihak sekolah memberi izin riset kepada mahasiswa yang bersangkutan untuk mengumpulkan data yang dibutuhkan dalam penyelesaian skripsi. Demikian disampaikan atas perhatian dan kerjasama yang baik diucapkan terimakasih.

Tanjung Rejo, 27 Februari 2026  
Kepala Sekolah,

**SERMINAULI SIDABUTAR, S.Pd**  
NIP. 19690403 199203 2 023

**Lampiran 19 : Dokumentasi****DOKUMENTASI WAWANCARA**

Foto ketika mewawancarai ibu wali kelas V



Foto bersama ibu wali kelas V



Foto siswa ketika kegiatan belajar

Link wawancara di SD Negeri 106160 Medan

<https://drive.google.com/file/d/1EX3EPsK83QBPmDDSRwXEpdW5syAWCLv/view?usp=drivesdk>

## DOKUMENTASI RISET



Foto bersama ibu kepala sekolah



Foto bersama ibu wali kelas V



Foto siswa ketika mengerjakan soal pretest



Foto siswa ketika mengerjakan soal posttest



Foto media prasmanan sehat

## Lampiran 20 : Hasil Turnitin

1773110058687\_SKRIPSI VIA RANZANI LUBIS TURNITIN.pdf

ORIGINALITY REPORT

**16%**

SIMILARITY INDEX

## PRIMARY SOURCES

1	<a href="http://repository.umsu.ac.id">repository.umsu.ac.id</a> Internet	455 words — 2%
2	<a href="http://repository.uinsu.ac.id">repository.uinsu.ac.id</a> Internet	169 words — 1%
3	<a href="http://repo.undiksha.ac.id">repo.undiksha.ac.id</a> Internet	137 words — 1%
4	<a href="http://eprints.walisongo.ac.id">eprints.walisongo.ac.id</a> Internet	130 words — 1%
5	<a href="http://digilib.unimed.ac.id">digilib.unimed.ac.id</a> Internet	126 words — 1%
6	<a href="http://repository.usd.ac.id">repository.usd.ac.id</a> Internet	98 words — < 1%
7	<a href="http://repository.unja.ac.id">repository.unja.ac.id</a> Internet	85 words — < 1%
8	<a href="http://repository.umpalopo.ac.id">repository.umpalopo.ac.id</a> Internet	71 words — < 1%
9	<a href="http://repository.unissula.ac.id">repository.unissula.ac.id</a> Internet	70 words — < 1%
10	<a href="http://repository.upstegal.ac.id">repository.upstegal.ac.id</a> Internet	

## DAFTAR RIWAYAT HIDUP



Nama : Via Ranzani Lubis  
 NPM : 2202090218  
 Tempat/Tgl Lahir : Medan, 28 Juni 2003  
 Jenis Kelamin : Perempuan  
 Agama : Islam  
 Kewarganegaraan : Indonesia  
 Status : Mahasiswa  
 Alamat : Lr. Perhimpunan Dusun IV Desa Tanjung Rejo  
 NIK : 1207266806030007  
 No Hp : 081285391508  
 Email : [vialubis286@gmail.com](mailto:vialubis286@gmail.com)

### **Riwayat Pendidikan**

2008 – 2009 : TK Al Hidayah Yuns  
 2009 – 2015 : SD Negeri 106160 Tanjung Rejo  
 2015 – 2018 : SMP Swasta Ar-Rahman Percut  
 2018 – 2021 : SMK Citra Harapan Jaya  
 2022 – 2026 : Tercatat Sebagai Mahasiswa Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Program Studi Pendidikan Guru Sekolah Dasar, Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara