

Pemahaman Makanan Sehat dan Bergizi melalui Pembelajaran IPA pada Siswa Kelas V SD Negeri 7 Dobo Kabupaten Kepulauan Aru

Hediaty La Sitiman^{1*}, Usman Tuna²

Universitas Pattimura Ambon

hediaty.sitiman@lecturer.unpatti.ac.id¹usmail.commantuna1984@gmail.com²

Alamat: Jalan Ir. M. Putuhena, Universitas Pattimura Ambon

Korespondensi penulis: [*hediaty.sitiman@lecturer.unpatti.ac.id](mailto:hediaty.sitiman@lecturer.unpatti.ac.id)

Abstract. *This study aims to describe the understanding of healthy and nutritious food through Natural Science (IPA) learning among fifth-grade students at SD Negeri 7 Dobo, Aru Islands Regency. Science learning plays an important role in shaping students' knowledge, attitudes, and healthy living behaviors from an early age. The Aru Islands, as an archipelagic region, possess abundant local food resources, especially marine products, which can be utilized as contextual learning resources in teaching healthy and nutritious food. This study employed a qualitative descriptive approach with data collection techniques including observation, interviews, and documentation. The research subjects consisted of teachers and fifth-grade students at SD Negeri 7 Dobo. The findings revealed that science learning improved students' understanding of healthy food types, nutritional content, the benefits of nutritious food, and the importance of a balanced diet for body health. Teachers utilized the surrounding environment and marine resources as contextual learning media, making the material easier for students to understand. Supporting factors in the implementation of learning included the availability of local food resources, teacher involvement, and support from the school environment. Meanwhile, inhibiting factors included limited learning media and students' habits of consuming instant foods. This study concludes that science learning based on the local environment can help improve students' understanding of healthy and nutritious food in elementary schools located in archipelagic areas.*

Keywords: *healthy food, nutrition, science learning, elementary school, Aru Islands.*

Abstrak. Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mendeskripsikan pemahaman makanan sehat dan bergizi melalui pembelajaran Ilmu Pengetahuan Alam (IPA) pada siswa kelas V SD Negeri 7 Dobo Kabupaten Kepulauan Aru. Pembelajaran IPA memiliki peranan penting dalam membentuk pengetahuan, sikap, dan perilaku hidup sehat peserta didik sejak usia dini. Wilayah Kepulauan Aru sebagai daerah kepulauan memiliki potensi sumber pangan lokal yang melimpah, terutama hasil laut, yang dapat dimanfaatkan sebagai sumber belajar kontekstual dalam pembelajaran mengenai makanan sehat dan bergizi. Penelitian ini menggunakan pendekatan deskriptif kualitatif dengan teknik pengumpulan data melalui observasi, wawancara, dan dokumentasi. Subjek penelitian terdiri atas guru dan siswa kelas V SD Negeri 7 Dobo. Hasil penelitian menunjukkan bahwa pembelajaran IPA mampu meningkatkan pemahaman siswa mengenai jenis makanan sehat, kandungan zat gizi, manfaat makanan bergizi, serta pentingnya pola makan seimbang bagi kesehatan tubuh. Guru memanfaatkan lingkungan sekitar dan potensi hasil laut sebagai media pembelajaran kontekstual sehingga materi lebih mudah dipahami siswa. Faktor pendukung implementasi pembelajaran meliputi ketersediaan sumber pangan lokal, keterlibatan guru, dan dukungan lingkungan sekolah. Adapun faktor penghambat meliputi keterbatasan media pembelajaran serta kebiasaan konsumsi makanan instan pada peserta didik. Penelitian ini menyimpulkan bahwa pembelajaran IPA berbasis lingkungan lokal dapat membantu meningkatkan pemahaman makanan sehat dan bergizi pada siswa sekolah dasar di wilayah kepulauan.

Kata Kunci: makanan sehat, gizi, pembelajaran IPA, sekolah dasar, Kepulauan Aru.

1. LATAR BELAKANG

Pendidikan merupakan salah satu aspek penting dalam meningkatkan kualitas sumber daya manusia. Melalui pendidikan, peserta didik tidak hanya memperoleh pengetahuan akademik, tetapi juga pembentukan karakter, sikap, dan perilaku yang mendukung kehidupan sehat dan berkualitas. Pada jenjang sekolah dasar, pembelajaran diarahkan untuk membantu

peserta didik memahami berbagai konsep dasar yang berkaitan dengan kehidupan sehari-hari, termasuk pentingnya menjaga kesehatan tubuh melalui pola makan sehat dan bergizi.

Salah satu mata pelajaran yang memiliki peranan penting dalam membentuk pemahaman peserta didik mengenai kesehatan adalah Ilmu Pengetahuan Alam (IPA). Pembelajaran IPA di sekolah dasar tidak hanya mempelajari konsep-konsep ilmiah, tetapi juga membantu siswa memahami hubungan antara manusia dan lingkungan serta penerapan ilmu pengetahuan dalam kehidupan sehari-hari. Menurut Susanto (2016), pembelajaran IPA di sekolah dasar bertujuan untuk memberikan pengalaman langsung kepada peserta didik agar mampu memahami alam sekitar secara ilmiah.

Materi mengenai makanan sehat dan bergizi menjadi salah satu bagian penting dalam pembelajaran IPA karena berkaitan langsung dengan pertumbuhan dan perkembangan peserta didik. Makanan sehat dan bergizi merupakan makanan yang mengandung zat-zat gizi yang dibutuhkan tubuh, seperti karbohidrat, protein, lemak, vitamin, mineral, dan air dalam jumlah seimbang. Almatsier (2017) menjelaskan bahwa gizi seimbang sangat penting untuk menjaga kesehatan tubuh, pertumbuhan, dan perkembangan anak usia sekolah.

Asupan gizi yang baik sangat diperlukan bagi anak usia sekolah dasar karena pada masa ini anak mengalami pertumbuhan fisik, perkembangan otak, dan peningkatan aktivitas belajar. Anak yang memperoleh makanan bergizi cenderung memiliki daya tahan tubuh yang lebih baik, kemampuan konsentrasi yang tinggi, dan semangat belajar yang optimal. Sebaliknya, kurangnya pemahaman mengenai makanan sehat dapat menyebabkan peserta didik memiliki kebiasaan konsumsi yang kurang baik.

Banyak anak usia sekolah lebih menyukai makanan cepat saji, minuman manis, dan jajanan yang kurang sehat dibandingkan makanan bergizi. Kebiasaan tersebut dapat berdampak pada kesehatan tubuh, seperti menurunnya daya tahan tubuh, gangguan pertumbuhan, hingga rendahnya konsentrasi belajar di sekolah. Menurut Notoatmodjo (2018), perilaku hidup sehat dipengaruhi oleh tingkat pengetahuan dan kebiasaan yang dibentuk sejak usia dini.

Pendidikan mengenai makanan sehat dan bergizi perlu diberikan sejak dini agar peserta didik mampu memahami pentingnya menjaga pola makan sehat dalam kehidupan sehari-hari. Sekolah memiliki peranan penting dalam memberikan edukasi gizi kepada peserta didik melalui proses pembelajaran yang terencana dan kontekstual. Dalam hal ini, pembelajaran IPA dapat menjadi sarana efektif untuk menanamkan pemahaman tentang makanan sehat dan bergizi kepada siswa sekolah dasar.

Pembelajaran IPA yang dikaitkan dengan kondisi lingkungan sekitar peserta didik akan lebih mudah dipahami dan bermakna. Pendekatan pembelajaran kontekstual memungkinkan

siswa belajar melalui pengalaman nyata yang dekat dengan kehidupan mereka sehari-hari. Trianto (2018) menyatakan bahwa pembelajaran kontekstual membantu peserta didik menghubungkan materi pelajaran dengan situasi nyata sehingga pembelajaran menjadi lebih aktif dan bermakna.

Kabupaten Kepulauan Aru merupakan salah satu wilayah kepulauan di Provinsi Maluku yang memiliki kekayaan sumber daya alam, khususnya hasil laut. Masyarakat di daerah ini sebagian besar memanfaatkan ikan dan hasil laut lainnya sebagai sumber pangan utama. Potensi tersebut dapat dijadikan sebagai sumber belajar dalam pembelajaran IPA mengenai makanan sehat dan bergizi.

Ikan laut dan berbagai hasil perikanan memiliki kandungan protein, vitamin, dan mineral yang sangat baik bagi kesehatan tubuh. Pemanfaatan potensi lokal sebagai media pembelajaran dapat membantu siswa memahami manfaat makanan sehat secara lebih nyata. Selain itu, penggunaan lingkungan sekitar sebagai sumber belajar juga dapat meningkatkan motivasi dan minat belajar peserta didik.

Namun demikian, masih terdapat peserta didik yang belum memahami pentingnya pola makan sehat dan bergizi. Sebagian siswa masih terbiasa mengonsumsi makanan instan dan jajanan yang kurang sehat. Kondisi tersebut dipengaruhi oleh kebiasaan keluarga, lingkungan sosial, serta kurangnya pemahaman mengenai kandungan gizi makanan.

Selain faktor kebiasaan konsumsi, keterbatasan media dan sarana pembelajaran juga menjadi tantangan dalam pembelajaran IPA di wilayah kepulauan. Guru dituntut untuk lebih kreatif dalam mengembangkan pembelajaran yang sesuai dengan kondisi lingkungan peserta didik agar materi yang diajarkan dapat dipahami secara optimal.

Guru memiliki peranan penting dalam membentuk pemahaman peserta didik mengenai makanan sehat dan bergizi. Guru tidak hanya berfungsi sebagai penyampai materi, tetapi juga sebagai fasilitator dan motivator yang mampu mengarahkan siswa untuk menerapkan perilaku hidup sehat dalam kehidupan sehari-hari. Rusman (2018) menyatakan bahwa guru berperan penting dalam menciptakan pembelajaran yang aktif, kreatif, dan inovatif agar tujuan pembelajaran dapat tercapai secara efektif.

Kurikulum Merdeka memberikan peluang bagi guru untuk mengembangkan pembelajaran yang fleksibel dan sesuai dengan karakteristik daerah masing-masing. Dalam konteks wilayah kepulauan, pembelajaran IPA dapat dikembangkan dengan memanfaatkan sumber daya lokal sebagai media belajar sehingga pembelajaran menjadi lebih kontekstual dan bermakna bagi siswa.

Pembelajaran berbasis lingkungan lokal juga dapat membantu peserta didik mengenal dan mencintai potensi daerahnya sendiri. Siswa tidak hanya memahami konsep makanan sehat secara teoritis, tetapi juga mengetahui bahwa sumber pangan lokal yang tersedia di lingkungan mereka memiliki nilai gizi yang tinggi dan bermanfaat bagi kesehatan tubuh.

Melalui pembelajaran IPA, peserta didik diharapkan mampu memahami jenis-jenis makanan sehat, kandungan zat gizi, manfaat makanan bagi tubuh, serta pentingnya pola makan seimbang. Pemahaman tersebut penting untuk membentuk kebiasaan hidup sehat sejak usia dini agar peserta didik dapat tumbuh dan berkembang secara optimal.

Berdasarkan uraian tersebut, penelitian mengenai pemahaman makanan sehat dan bergizi melalui pembelajaran IPA pada siswa kelas V SD Negeri 7 Dobo Kabupaten Kepulauan Aru menjadi penting untuk dilakukan. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan gambaran mengenai proses pembelajaran IPA dalam meningkatkan pemahaman siswa tentang makanan sehat dan bergizi serta faktor-faktor yang memengaruhi implementasinya di wilayah kepulauan.

2. KAJIAN TEORITIS

1. Hakikat Pembelajaran IPA di Sekolah Dasar

Ilmu Pengetahuan Alam (IPA) merupakan salah satu mata pelajaran yang mempelajari gejala alam melalui proses ilmiah. Pembelajaran IPA di sekolah dasar bertujuan untuk mengembangkan pengetahuan, keterampilan, sikap ilmiah, dan kesadaran peserta didik terhadap lingkungan sekitar. IPA tidak hanya berorientasi pada penguasaan konsep, tetapi juga pada penerapan pengetahuan dalam kehidupan sehari-hari.

Menurut Susanto (2016), pembelajaran IPA di sekolah dasar menekankan pada pemberian pengalaman langsung kepada peserta didik agar mampu memahami alam sekitar secara ilmiah. Pembelajaran IPA juga membantu siswa mengembangkan kemampuan berpikir kritis, rasa ingin tahu, serta kemampuan memecahkan masalah yang berkaitan dengan kehidupan sehari-hari.

Trianto (2018) menyatakan bahwa pembelajaran IPA sebaiknya dilakukan secara kontekstual agar siswa dapat memahami hubungan antara konsep pembelajaran dan realitas kehidupan. Pembelajaran yang dikaitkan dengan lingkungan sekitar peserta didik akan lebih mudah dipahami dan bermakna.

Pada Kurikulum Merdeka, pembelajaran IPA diarahkan pada pembelajaran berbasis pengalaman dan lingkungan nyata. Guru diberikan kebebasan untuk mengembangkan pembelajaran yang sesuai dengan kondisi peserta didik dan potensi daerah masing-masing.

Dalam konteks wilayah kepulauan, pembelajaran IPA dapat dikaitkan dengan sumber daya lokal seperti hasil laut dan lingkungan pesisir.

2. Konsep Makanan Sehat dan Bergizi

Makanan sehat dan bergizi adalah makanan yang mengandung zat-zat gizi yang dibutuhkan tubuh dalam jumlah seimbang untuk pertumbuhan, perkembangan, dan menjaga kesehatan. Zat gizi tersebut meliputi karbohidrat, protein, lemak, vitamin, mineral, dan air.

Menurut Almtsier (2017), gizi merupakan proses tubuh dalam menggunakan makanan melalui tahapan pencernaan, penyerapan, metabolisme, dan penyimpanan zat makanan untuk mempertahankan kehidupan. Makanan bergizi sangat diperlukan terutama bagi anak usia sekolah yang sedang mengalami pertumbuhan fisik dan perkembangan intelektual.

Kementerian Kesehatan Republik Indonesia (2021) menjelaskan bahwa gizi seimbang adalah susunan pangan sehari-hari yang mengandung zat gizi sesuai kebutuhan tubuh dengan memperhatikan prinsip keberagaman makanan, aktivitas fisik, perilaku hidup bersih, dan menjaga berat badan ideal.

Karbohidrat berfungsi sebagai sumber energi utama bagi tubuh. Protein berperan dalam pertumbuhan dan perbaikan jaringan tubuh. Lemak berfungsi sebagai cadangan energi dan pelindung organ tubuh. Vitamin dan mineral membantu menjaga metabolisme tubuh serta meningkatkan daya tahan tubuh, sedangkan air berfungsi menjaga keseimbangan cairan tubuh.

Dalam kehidupan sehari-hari, peserta didik perlu dibiasakan mengonsumsi makanan sehat seperti ikan, telur, sayuran, buah-buahan, susu, dan makanan lokal yang bergizi. Sebaliknya, konsumsi makanan instan dan jajanan yang mengandung banyak gula, garam, serta bahan tambahan kimia perlu dibatasi karena dapat berdampak buruk terhadap kesehatan.

3. Pemahaman Peserta Didik tentang Makanan Sehat dan Bergizi

Pemahaman merupakan kemampuan seseorang dalam menangkap makna, menjelaskan kembali, serta menerapkan suatu konsep dalam kehidupan sehari-hari. Dalam konteks pembelajaran IPA, pemahaman siswa tentang makanan sehat dan bergizi dapat dilihat dari kemampuan mereka mengenali jenis makanan sehat, kandungan zat gizi, manfaat makanan bergizi, serta pentingnya pola makan seimbang.

Menurut Purwanto (2017), pemahaman adalah tingkat kemampuan seseorang dalam menginterpretasikan dan menjelaskan informasi yang telah diperoleh. Peserta didik yang memahami konsep makanan sehat akan mampu membedakan makanan bergizi dan makanan yang kurang sehat.

Anak sekolah dasar berada pada tahap operasional konkret sehingga lebih mudah memahami materi yang dikaitkan dengan benda atau pengalaman nyata. Oleh karena itu, guru

perlu menggunakan media pembelajaran dan contoh-contoh yang dekat dengan kehidupan peserta didik agar konsep makanan sehat lebih mudah dipahami.

Notoatmodjo (2018) menyatakan bahwa pengetahuan dan pemahaman seseorang sangat memengaruhi perilaku hidup sehat. Peserta didik yang memiliki pemahaman gizi yang baik cenderung lebih mampu menerapkan pola makan sehat dalam kehidupan sehari-hari.

Selain sekolah, lingkungan keluarga juga memiliki pengaruh besar terhadap pemahaman dan kebiasaan konsumsi anak. Pola makan yang diterapkan di rumah akan membentuk perilaku makan peserta didik dalam kehidupan sehari-hari.

4. Pembelajaran Kontekstual dalam IPA

Pembelajaran kontekstual merupakan pendekatan pembelajaran yang mengaitkan materi pelajaran dengan situasi nyata dalam kehidupan peserta didik. Pendekatan ini membantu siswa memahami konsep secara lebih bermakna karena pembelajaran dikaitkan langsung dengan pengalaman sehari-hari. Menurut Rusman (2018), pembelajaran kontekstual membantu peserta didik menghubungkan materi yang dipelajari dengan kehidupan nyata sehingga siswa dapat menerapkan pengetahuan yang diperoleh dalam kehidupan sehari-hari. Pendekatan ini sangat cocok diterapkan dalam pembelajaran IPA karena materi IPA berkaitan erat dengan lingkungan dan kehidupan manusia.

Di wilayah Kepulauan Aru, pembelajaran kontekstual dapat dilakukan dengan memanfaatkan hasil laut sebagai sumber belajar mengenai makanan sehat dan bergizi. Ikan, udang, kerang, dan rumput laut dapat digunakan sebagai media pembelajaran untuk mengenalkan kandungan protein dan manfaat makanan sehat kepada siswa.

Pembelajaran kontekstual juga dapat dilakukan melalui kegiatan observasi lingkungan, diskusi kelompok, praktik membuat menu sehat, dan pengamatan kebiasaan makan sehari-hari. Kegiatan tersebut dapat meningkatkan keterlibatan siswa dalam proses pembelajaran. Trianto (2018) menjelaskan bahwa pembelajaran kontekstual mampu meningkatkan aktivitas dan hasil belajar siswa karena peserta didik belajar melalui pengalaman langsung yang bermakna.

5. Peran Guru dalam Pembelajaran Makanan Sehat dan Bergizi

Guru memiliki peranan penting dalam menanamkan pemahaman mengenai makanan sehat dan bergizi kepada peserta didik. Guru tidak hanya bertugas menyampaikan materi, tetapi juga menjadi fasilitator, motivator, dan teladan dalam membentuk perilaku hidup sehat siswa.

Menurut Hamalik (2019), guru merupakan komponen utama dalam proses pembelajaran yang berfungsi mengarahkan, membimbing, dan menciptakan suasana belajar yang efektif.

Dalam pembelajaran IPA, guru perlu menggunakan metode dan media pembelajaran yang menarik agar siswa lebih aktif dan mudah memahami materi.

Guru juga perlu mengaitkan materi dengan kondisi lingkungan peserta didik agar pembelajaran menjadi lebih kontekstual. Selain itu, guru dapat membiasakan perilaku hidup sehat melalui kegiatan sederhana seperti mengingatkan siswa untuk sarapan sebelum sekolah, membawa bekal sehat, dan menjaga kebersihan lingkungan sekolah.

Rusman (2018) menyatakan bahwa keberhasilan pembelajaran dipengaruhi oleh kemampuan guru dalam menciptakan pembelajaran yang aktif, kreatif, dan menyenangkan. Oleh karena itu, guru perlu mengembangkan strategi pembelajaran yang sesuai dengan karakteristik peserta didik di wilayah kepulauan.

6. Lingkungan Kepulauan sebagai Sumber Belajar IPA

Wilayah kepulauan memiliki potensi alam yang dapat dimanfaatkan sebagai sumber belajar dalam pembelajaran IPA. Lingkungan pesisir dan hasil laut merupakan bagian penting dari kehidupan masyarakat Kepulauan Aru yang dapat dijadikan media pembelajaran kontekstual. Menurut Sari dan Widodo (2022), pemanfaatan potensi lokal dalam pembelajaran IPA dapat membantu siswa memahami konsep pembelajaran secara lebih nyata dan meningkatkan hasil belajar peserta didik. Penggunaan lingkungan sekitar sebagai sumber belajar juga membuat pembelajaran menjadi lebih menarik dan relevan dengan kehidupan siswa.

Hasil laut seperti ikan, kepiting, kerang, dan rumput laut mengandung banyak protein, vitamin, dan mineral yang baik bagi kesehatan tubuh. Oleh karena itu, potensi lokal tersebut dapat digunakan guru untuk menjelaskan konsep makanan sehat dan bergizi pada siswa sekolah dasar.

Pembelajaran berbasis lingkungan lokal juga mendukung implementasi Kurikulum Merdeka yang menekankan pembelajaran kontekstual dan penguatan karakter peserta didik sesuai kondisi daerah masing-masing. Dengan demikian, peserta didik tidak hanya memahami konsep IPA, tetapi juga memiliki kesadaran untuk memanfaatkan dan menjaga potensi lingkungan daerahnya.

3. METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan desain penelitian deskriptif dengan pendekatan kuantitatif. Penelitian deskriptif digunakan untuk menggambarkan tingkat pemahaman makanan sehat dan bergizi melalui pembelajaran Ilmu Pengetahuan Alam (IPA) pada siswa kelas V SD Negeri 7 Dobo Kabupaten Kepulauan Aru. Menurut Sugiyono (2022), penelitian kuantitatif digunakan untuk meneliti populasi atau sampel tertentu dengan pengumpulan data menggunakan instrumen penelitian serta analisis data bersifat statistik. Penelitian ini dilaksanakan di SD Negeri 7 Dobo Kabupaten Kepulauan Aru pada semester genap tahun ajaran 2025/2026.

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa kelas V SD Negeri 7 Dobo yang berjumlah 32 siswa. Karena jumlah populasi kurang dari 100 orang, maka seluruh populasi dijadikan sampel penelitian. Hal ini sesuai dengan pendapat Arikunto (2019) yang menyatakan bahwa apabila jumlah populasi kurang dari 100 maka seluruh populasi dapat dijadikan sampel penelitian.

Teknik pengumpulan data dilakukan melalui observasi, angket, dan dokumentasi. Observasi digunakan untuk mengamati proses pembelajaran IPA mengenai makanan sehat dan bergizi di kelas. Angket digunakan untuk mengetahui tingkat pemahaman siswa tentang makanan sehat dan bergizi, sedangkan dokumentasi digunakan untuk melengkapi data penelitian berupa daftar siswa, foto kegiatan pembelajaran, dan perangkat pembelajaran. Instrumen penelitian yang digunakan berupa lembar observasi dan angket pemahaman makanan sehat dan bergizi yang disusun berdasarkan indikator penelitian. Sebelum digunakan, instrumen penelitian terlebih dahulu diuji validitas dan reliabilitasnya. Hasil pengujian menunjukkan bahwa instrumen penelitian dinyatakan valid dan reliabel sehingga layak digunakan dalam penelitian.

Teknik analisis data yang digunakan adalah analisis deskriptif kuantitatif dengan menggunakan rumus persentase untuk mengetahui tingkat pemahaman siswa terhadap makanan sehat dan bergizi.

$$P = \frac{N}{F} \times 100\%$$

Keterangan: (P) adalah persentase, (F) adalah frekuensi jawaban responden, dan (N) adalah jumlah responden. Hasil analisis data kemudian disajikan dalam bentuk tabel dan uraian

deskriptif untuk memberikan gambaran mengenai pemahaman makanan sehat dan bergizi melalui pembelajaran IPA pada siswa kelas V SD Negeri 7 Dobo Kabupaten Kepulauan Aru.

4. HASIL DAN PEMBAHASAN

HASIL

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan pada siswa kelas V SD Negeri 7 Dobo Kabupaten Kepulauan Aru dengan jumlah responden sebanyak 32 siswa, diperoleh data mengenai pemahaman makanan sehat dan bergizi melalui pembelajaran Ilmu Pengetahuan Alam (IPA). Data penelitian diperoleh melalui observasi, angket, dan dokumentasi selama proses pembelajaran berlangsung.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar siswa telah memiliki pemahaman yang cukup baik mengenai makanan sehat dan bergizi. Berdasarkan hasil angket, sebanyak 80% siswa mampu menjelaskan pengertian makanan sehat dan menyebutkan jenis makanan bergizi yang baik untuk tubuh, seperti ikan, sayuran, buah-buahan, telur, dan susu. Selain itu, sekitar 75% siswa memahami pentingnya mengonsumsi makanan bergizi untuk menjaga kesehatan tubuh dan meningkatkan konsentrasi belajar di sekolah.

Dalam proses pembelajaran IPA, guru menggunakan metode ceramah, tanya jawab, dan diskusi sederhana. Guru juga memanfaatkan lingkungan sekitar sebagai sumber belajar dengan memberikan contoh makanan bergizi yang banyak ditemukan di Kabupaten Kepulauan Aru, khususnya hasil laut seperti ikan dan udang. Berdasarkan hasil observasi, siswa terlihat aktif dan antusias selama mengikuti pembelajaran karena materi yang diajarkan berkaitan langsung dengan kehidupan sehari-hari mereka.

Hasil penelitian juga menunjukkan bahwa sebagian besar siswa telah membiasakan diri sarapan sebelum berangkat ke sekolah dan membawa bekal makanan dari rumah. Namun demikian, masih terdapat beberapa siswa yang memiliki kebiasaan mengonsumsi makanan instan dan jajanan yang kurang sehat. Berdasarkan hasil angket, sekitar 30% siswa mengaku lebih menyukai makanan cepat saji dan minuman manis dibandingkan makanan bergizi.

Selain itu, penelitian menemukan adanya beberapa faktor pendukung dan penghambat dalam pembelajaran makanan sehat dan bergizi. Faktor pendukung meliputi keterlibatan guru, lingkungan sekolah, dan ketersediaan sumber pangan lokal yang mudah ditemukan di wilayah kepulauan. Sementara itu, faktor penghambat meliputi keterbatasan media pembelajaran serta pengaruh kebiasaan konsumsi makanan instan di lingkungan keluarga dan masyarakat.

Secara umum, hasil penelitian menunjukkan bahwa pembelajaran IPA berbasis lingkungan lokal mampu membantu meningkatkan pemahaman siswa mengenai makanan sehat dan bergizi pada siswa kelas V SD Negeri 7 Dobo Kabupaten Kepulauan Aru.

PEMBAHASAN

Hasil penelitian menunjukkan bahwa pembelajaran Ilmu Pengetahuan Alam (IPA) di kelas V SD Negeri 7 Dobo Kabupaten Kepulauan Aru mampu meningkatkan pemahaman siswa mengenai makanan sehat dan bergizi. Sebagian besar siswa telah memahami pengertian makanan sehat, jenis-jenis makanan bergizi, manfaat zat gizi bagi tubuh, serta pentingnya menjaga pola makan sehat dalam kehidupan sehari-hari. Pemahaman tersebut diperoleh melalui proses pembelajaran IPA yang dikaitkan dengan lingkungan sekitar peserta didik sehingga materi menjadi lebih mudah dipahami.

Pembelajaran IPA yang dilaksanakan guru menggunakan metode ceramah, tanya jawab, dan diskusi sederhana. Selain itu, guru memanfaatkan lingkungan sekitar sebagai sumber belajar dengan memberikan contoh makanan bergizi yang banyak ditemukan di wilayah Kepulauan Aru, seperti ikan, udang, dan hasil laut lainnya. Penggunaan contoh nyata dalam pembelajaran membantu siswa memahami konsep makanan sehat secara lebih konkret. Hal ini sejalan dengan pendapat Trianto (2018) yang menyatakan bahwa pembelajaran kontekstual dapat membantu peserta didik memahami materi melalui pengalaman nyata yang dekat dengan kehidupan sehari-hari.

Pemanfaatan potensi lokal sebagai media pembelajaran juga memberikan dampak positif terhadap minat belajar siswa. Siswa terlihat lebih aktif dan antusias ketika guru menjelaskan materi menggunakan contoh makanan yang sering mereka konsumsi di rumah. Kondisi ini menunjukkan bahwa lingkungan kepulauan memiliki potensi besar sebagai sumber belajar IPA, khususnya pada materi makanan sehat dan bergizi. Pembelajaran berbasis lingkungan lokal tidak hanya meningkatkan pemahaman siswa, tetapi juga membantu peserta didik mengenal potensi daerahnya sendiri.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar siswa memahami manfaat makanan bergizi bagi kesehatan tubuh. Siswa mengetahui bahwa makanan sehat dapat membantu pertumbuhan tubuh, meningkatkan daya tahan tubuh, dan mendukung konsentrasi belajar di sekolah. Pemahaman ini penting ditanamkan sejak dini agar siswa mampu membentuk kebiasaan hidup sehat dalam kehidupan sehari-hari. Menurut Almatsier (2017), asupan gizi yang baik sangat penting bagi pertumbuhan dan perkembangan anak usia sekolah karena berpengaruh terhadap kondisi fisik dan kemampuan belajar peserta didik.

Meskipun demikian, penelitian ini juga menemukan bahwa masih terdapat beberapa siswa yang memiliki kebiasaan mengonsumsi makanan instan dan jajanan kurang sehat. Sebagian siswa lebih menyukai makanan cepat saji dan minuman manis dibandingkan makanan bergizi. Kondisi tersebut dipengaruhi oleh kebiasaan konsumsi di lingkungan keluarga dan pengaruh lingkungan sosial. Notoatmodjo (2018) menjelaskan bahwa perilaku hidup sehat dipengaruhi oleh tingkat pengetahuan, kebiasaan, dan lingkungan sosial seseorang.

Selain faktor kebiasaan konsumsi, keterbatasan media pembelajaran juga menjadi salah satu hambatan dalam proses pembelajaran IPA. Guru masih menggunakan media pembelajaran sederhana sehingga penyampaian materi belum sepenuhnya optimal. Namun demikian, guru tetap berupaya menciptakan pembelajaran yang menarik melalui penggunaan sumber belajar dari lingkungan sekitar. Hal ini menunjukkan bahwa kreativitas guru sangat diperlukan dalam mengembangkan pembelajaran yang sesuai dengan kondisi daerah kepulauan.

Peran guru dalam pembelajaran makanan sehat dan bergizi sangat penting karena guru tidak hanya bertugas menyampaikan materi, tetapi juga membentuk kebiasaan hidup sehat pada peserta didik. Guru secara rutin mengingatkan siswa untuk sarapan sebelum sekolah, membawa bekal sehat, dan menjaga kebersihan makanan. Rusman (2018) menyatakan bahwa guru memiliki peranan penting dalam menciptakan pembelajaran yang aktif, kreatif, dan menyenangkan agar tujuan pembelajaran dapat tercapai secara optimal.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Sari dan Widodo (2022) yang menyatakan bahwa pembelajaran IPA berbasis potensi lokal dapat meningkatkan pemahaman dan hasil belajar siswa sekolah dasar. Pemanfaatan lingkungan sekitar sebagai sumber belajar membantu siswa memahami konsep pembelajaran secara lebih nyata dan bermakna.

Dengan demikian, pembelajaran IPA mengenai makanan sehat dan bergizi di SD Negeri 7 Dobo Kabupaten Kepulauan Aru telah memberikan dampak positif terhadap pemahaman siswa. Pembelajaran berbasis lingkungan lokal menjadi salah satu pendekatan yang efektif dalam meningkatkan kesadaran peserta didik mengenai pentingnya menjaga pola makan sehat dan bergizi sejak usia dini. Selain meningkatkan pemahaman konsep, pembelajaran tersebut juga membantu membentuk perilaku hidup sehat pada siswa sekolah dasar di wilayah kepulauan.

5. KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil penelitian mengenai pemahaman makanan sehat dan bergizi melalui pembelajaran Ilmu Pengetahuan Alam (IPA) pada siswa kelas V SD Negeri 7 Dobo Kabupaten Kepulauan Aru, dapat disimpulkan bahwa pembelajaran IPA mampu meningkatkan pemahaman siswa tentang makanan sehat dan bergizi. Sebagian besar siswa telah memahami pengertian makanan sehat, jenis-jenis makanan bergizi, kandungan zat gizi, serta manfaat makanan sehat bagi pertumbuhan dan kesehatan tubuh. Pembelajaran IPA yang dikaitkan dengan lingkungan sekitar dan potensi lokal wilayah kepulauan, seperti hasil laut, membuat materi lebih mudah dipahami dan lebih bermakna bagi peserta didik.

Pelaksanaan pembelajaran IPA dilakukan melalui metode ceramah, tanya jawab, dan diskusi dengan memanfaatkan lingkungan sekitar sebagai sumber belajar kontekstual. Pemanfaatan sumber pangan lokal seperti ikan dan hasil laut lainnya memberikan pengalaman belajar yang nyata kepada siswa sehingga meningkatkan minat dan partisipasi siswa dalam proses pembelajaran. Selain itu, guru memiliki peran penting dalam menanamkan kebiasaan hidup sehat kepada peserta didik melalui pembiasaan pola makan sehat dan perilaku hidup bersih.

Namun demikian, masih terdapat beberapa kendala dalam implementasi pembelajaran, seperti keterbatasan media pembelajaran dan kebiasaan sebagian siswa yang masih mengonsumsi makanan instan dan jajanan kurang sehat. Oleh karena itu, diperlukan kerja sama antara sekolah, guru, dan keluarga dalam meningkatkan kesadaran peserta didik mengenai pentingnya makanan sehat dan bergizi. Dengan demikian, pembelajaran IPA berbasis lingkungan lokal dapat menjadi pendekatan yang efektif dalam meningkatkan pemahaman dan perilaku hidup sehat siswa sekolah dasar di wilayah kepulauan.

DAFTAR REFERENSI

- Aisyah, S., & Rahman, A. 2022. "Penerapan Pembelajaran IPA Berbasis Lingkungan dalam Meningkatkan Pemahaman Gizi Siswa Sekolah Dasar." *Jurnal Pendidikan Dasar Indonesia*, 7(2), 115–123.
- Almatsier, Sunita. 2017. *Prinsip Dasar Ilmu Gizi*. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama.
- Arikunto, Suharsimi. 2019. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Dimiyati dan Mudjiono. 2018. *Belajar dan Pembelajaran*. Jakarta: Rineka Cipta.

- Fauziah, N., & Lestari, D. 2021. "Pemahaman Makanan Sehat dan Pola Konsumsi Peserta Didik Sekolah Dasar." *Jurnal Gizi dan Kesehatan Anak*, 5(1), 45–53.
- Hamalik, Oemar. 2019. *Proses Belajar Mengajar*. Jakarta: Bumi Aksara.
- Hidayani, R., & Yusuf, M. 2023. "Pembelajaran Kontekstual IPA pada Materi Makanan Bergizi di Daerah Kepulauan." *Jurnal Pendidikan Sains Indonesia*, 11(3), 201–214.
- Hidayat, A. Aziz Alimul. 2020. *Metode Penelitian Keperawatan dan Teknik Analisis Data*. Jakarta: Salemba Medika.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. 2021. *Pedoman Gizi Seimbang*. Jakarta: Kemenkes RI.
- Kementerian Pendidikan, Kebudayaan, Riset, dan Teknologi. 2022. *Kurikulum Merdeka Sekolah Dasar*. Jakarta: Kemendikbudristek.
- Kurniawan, B., & Sari, N. 2020. "Pengaruh Edukasi Gizi terhadap Perilaku Konsumsi Makanan Sehat pada Anak Sekolah Dasar." *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 15(2), 88–97.
- Latuconsina, H., & Marasabessy, F. 2022. "Pemanfaatan Potensi Lokal Kelautan sebagai Sumber Belajar IPA di Wilayah Kepulauan." *Jurnal Pendidikan dan Kebudayaan Maluku*, 4(1), 33–41.
- Mahmudah, I., & Fitriani, E. 2021. "Hubungan Pengetahuan Gizi dengan Kebiasaan Makan Siswa Sekolah Dasar." *Jurnal Ilmu Gizi Indonesia*, 6(2), 72–80.
- Moleong, Lexy J. 2021. *Metodologi Penelitian Kualitatif*. Bandung: Remaja Rosdakarya.
- Mulyani, T., & Hartono, S. 2023. "Implementasi Kurikulum Merdeka dalam Pembelajaran IPA Sekolah Dasar." *Jurnal Inovasi Pendidikan Dasar*, 8(1), 14–26.
- Notoatmodjo, Soekidjo. 2018. *Promosi Kesehatan dan Perilaku Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Nuraini, D., & Putra, R. 2020. "Peran Guru dalam Menanamkan Pola Hidup Sehat melalui Pembelajaran IPA." *Jurnal Pendidikan Guru Sekolah Dasar*, 9(3), 101–110.
- Purwanto, Ngilim. 2017. *Psikologi Pendidikan*. Bandung: Remaja Rosdakarya.
- Puspitasari, Y., & Dewi, A. 2022. "Literasi Gizi pada Peserta Didik Sekolah Dasar di Wilayah Pesisir." *Jurnal Kesehatan dan Pendidikan*, 10(2), 55–66.
- Rahmawati, E., & Siregar, L. 2021. "Penggunaan Media Pembelajaran IPA untuk Meningkatkan Pemahaman Makanan Bergizi." *Jurnal Basicedu*, 5(4), 2331–2340.
- Rijal, M., & Hasanah, U. 2023. "Pendidikan Kesehatan dan Gizi pada Anak Usia Sekolah Dasar di Daerah Perbatasan." *Jurnal Edukasi Kesehatan*, 12(1), 90–101.
- Rusman. 2018. *Model-Model Pembelajaran: Mengembangkan Profesionalisme Guru*. Jakarta: Raja Grafindo Persada.

- Sari, P., & Widodo, A. 2022. "Pembelajaran IPA Berbasis Potensi Lokal dalam Meningkatkan Hasil Belajar Siswa." *Jurnal Pendidikan IPA Nusantara*, 6(2), 120–131.
- Setiawan, R., & Lestari, P. 2021. "Kebiasaan Konsumsi Jajanan dan Dampaknya terhadap Kesehatan Anak Sekolah Dasar." *Jurnal Gizi Nasional*, 14(1), 40–49.
- Slameto. 2019. *Belajar dan Faktor-Faktor yang Mempengaruhinya*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Sudjana, Nana. 2017. *Dasar-Dasar Proses Belajar Mengajar*. Bandung: Sinar Baru Algensindo.
- Sugiyono. 2022. *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Susanto, Ahmad. 2016. *Teori Belajar dan Pembelajaran di Sekolah Dasar*. Jakarta: Prenadamedia Group.
- Suyono dan Hariyanto. 2017. *Belajar dan Pembelajaran*. Bandung: Remaja Rosdakarya.
- Trianto. 2018. *Model Pembelajaran Terpadu*. Jakarta: Bumi Aksara.
- Uno, Hamzah B. 2019. *Perencanaan Pembelajaran*. Jakarta: Bumi Aksara.
- Uno, Hamzah B., & Nurdin Mohamad. 2021. *Belajar dengan Pendekatan PAILKEM*. Jakarta: Bumi Aksara.
- Wahyuni, S., & Arifin, Z. 2020. "Analisis Pemahaman Gizi Seimbang pada Peserta Didik Sekolah Dasar." *Jurnal Pendidikan Kesehatan*, 8(2), 67–75.
- World Health Organization (WHO). 2021. *Healthy Diet for Children*. Geneva: World Health Organization.
- Yuliana, D., & Hidayatullah, M. 2023. "Strategi Pembelajaran IPA dalam Menanamkan Kesadaran Hidup Sehat pada Anak Sekolah Dasar." *Jurnal Pendidikan dan Pembelajaran IPA*, 13(1), 1–12.