



RANCANGAN MEDIA FLASH CARD TENTANG PENTINGNYA MINUM AIR PUTIH PADA SISWA MI HIDAYATUL ATHFAL GEDANG ANAK

Titania Ayu Patricia¹, Heri Sugiarto², Sri Wahyuni³, Sigit Ambar Widyawati⁴

^{1,2,3,4}Universitas Ngudi Waluyo

Email Korespondensi: herisugiarto@unw.ac.id

Info Artikel : Diterima Desember 2023 ; Disetujui Januari 2024 ; Publikasi Januari 2024

ABSTRAK

Saat ini 1 dari 4 anak di Indonesia masih kurang minum. Berdasarkan penelitian minuman yang dikonsumsi anak-anak lebih dari 30 persen bukan air putih. Di era sekarang banyak bermunculan minuman manis dan berwarna dan dijual di lingkungan sekolah. Pemberian edukasi atau pengetahuan pentingnya minum air putih sangat penting untuk merubah perilaku minum air putih. Maka dari itu peneliti tertarik untuk merancang media pendidikan kesehatan yaitu media *flash card* tentang pentingnya minum air putih bagi tubuh. Tujuan dari penelitian ini yaitu menghasilkan draft media *flash card* tentang pentingnya minum air putih pada siswa sekolah dasar di MI Hidayatul Athfal Gedang Anak. Penelitian ini menggunakan metode kualitatif dengan model pengembangan media promosi kesehatan berupa *P-Process*, Populasi penelitian ini adalah Siswa MI Hidayatul Athfal. Sampel yang menjadi informan pada penelitian yaitu 12 siswa kelas V Mi Hidayatul Athfal Gedang Anak serta ahli materi dan ahli media yang diambil secara *purposive sampling*. Pengumpulan data dilakukan menggunakan wawancara dan *Focus Group Discussion* (FGD) pada bulan Januari-Februari 2023 dengan uji validasi oleh ahli materi dan ahli media. Berdasarkan hasil analisis data kualitatif kebutuhan untuk merancang media *flash card* serta penilaian oleh ahli materi dan ahli media, rancangan yang dihasilkan masuk dalam kategori sangat baik pada setiap aspek penilaiannya, sehingga *flash card* layak digunakan sebagai media promosi kesehatan dalam rangka meningkatkan perilaku minum air putih pada anak-anak.

Kata Kunci: Flash Card, Pentingnya Minum Air Putih, Anak Sekolah Dasar

ABSTRACT

Currently, 1 in 4 children in Indonesia still don't drink enough. Based on research, more than 30 percent of the drinks consumed by children are not water. In this era, many sweet and colored drinks have emerged and are sold in school environments. Providing education or knowledge about the importance of drinking water is very important to change water drinking behavior. Therefore, researchers are interested in designing health education media, namely *flash card* media about the importance of drinking water for the body. The aim of this research is to produce a *flash card* media draft about the importance of drinking water for elementary school students at MI Hidayatul Athfal Gedang Anak. This research uses a qualitative method with a health promotion media development model in the form of *P-Process*. The informants in the research were 12 class V students of Mi Hidayatul Athfal Gedang Anak as well as material experts and media experts who were taken using *purposive sampling*. Data collection was carried out using interviews and *Focus Group Discussions* (FGD) in January-February 2023 with validation tests by material experts and media experts. Based on the results of qualitative data analysis of the need to design *flash card* media as well as assessments by material experts and media experts, the resulting design is in the very good category in every aspect of its assessment, so that *flash cards* are suitable for use as health promotion media in order to increase water drinking behavior in children.

Keywords: Flash Cards, The Importance of Drinking Water, Elementary School Children

PENDAHULUAN

Sebagian besar tubuh kita terdiri dari air dan tanpa air manusia akan mengalami dehidrasi dan lebih cepat mati dibandingkan tanpa makanan.

Karena semua makhluk hidup pada umumnya membutuhkan air untuk melaksanakan aktivitasnya dalam sehari-hari. Hal tersebut air merupakan komponen paling penting dalam kehidupan sehari-hari. Hampir 71% permukaan di bumi merupakan perairan¹. Air juga berperan penting bagi kesehatan tubuh manusia, karena kandungan air dalam tubuh manusia sekitar 2/3 atau sekitar 60% -70% dari berat tubuh². Untuk memenuhi cairan tubuh, manusia memiliki kebutuhan cairan yang berbeda-beda. Pada orang dewasa, konsumsi air putih yang disarankan yaitu sekitar delapan gelas berukuran 230 ml per hari atau total 2 liter. Selain dari minuman, makanan juga dapat memberikan asupan cairan pada tubuh yaitu sekitar 20%. Cairan dari makanan terutama diperoleh dari buah dan sayur, misalnya bayam dan semangka yang mengandung 90% air³

Air merupakan nutrisi, tetapi terdapat kecenderungan pada masyarakat dalam melakukan aktivitasnya tidak memperlindungi kesehatan. Pemahaman ini sering kali tidak diketahui oleh setiap orang, sehingga kesalahan yang sering terjadi adalah kebiasaan mengkonsumsi air minum hanya ketika haus saja. Hal ini mengakibatkan pengeluaran dan pemasukan air yang terjadi pada tubuh manusia tidak seimbang. Kejadian inilah yang nantinya mampu menyebabkan seseorang mengalami dehidrasi. Dehidrasi merupakan sebuah gejala dimana seseorang mengalami kekurangan air atau cairan dalam tubuhnya yang diakibatkan dari ketidakseimbangan antara pengeluaran dan pemasukan air dalam tubuh. Selain dehidrasi, adapula dampak lain dari kurangnya mengkonsumsi air minum yaitu, timbulnya berbagai macam penyakit seperti, batu ginjal, diabetes, obesitas, serta gangguan pencernaan dan fungsi jantung. Kekurangan cairan tersebut dapat terjadi disebabkan manusia tidak hanya mengeluarkan cairan melalui keringat. Manusia juga dapat mengeluarkan cairan melalui pernapasan dan urin, sehingga apabila tidak ada cairan yang masuk untuk menggantikan cairan yang keluar, maka tubuh akan mengalami dehidrasi dikarenakan pengeluaran dan pemasukan cairan dalam tubuh tidak seimbang. Agar cairan dalam tubuh bisa kembali normal, maka manusia diwajibkan untuk mengkonsumsi air minum secara teratur, terutama air putih atau yang biasa disebut dengan air¹

Hasil penelitian yang dilakukan di Singapura menunjukkan bahwa banyak remaja dan dewasa mengalami dehidrasi atau kekurangan cairan. Studi di Indonesia menemukan bahwa

49,5% remaja dan 42,5 % orang dewasa terkena dehidrasi ringan⁴. Pencegahan penyakit yang bisa dilakukan sejak dini yaitu dengan memenuhi kebutuhan cairan tubuh seperti minum air putih. Menurut pedoman gizi seimbang Kementerian Kesehatan RI tahun 2014, prinsip gizi seimbang terdiri dari 4 (empat) pilar yang pada dasarnya merupakan rangkaian upaya untuk menyeimbangkan antara zat gizi yang keluar dan zat gizi yang masuk dengan memantau berat badan secara teratur. Salah satu isi yang ada pada tumpeng gizi seimbang yaitu minum air putih minimal 8 gelas/hari. Dikarenakan di era yang semakin maju ini, banyak bermunculan minuman-minuman dengan beraneka ragam. Seperti contoh minuman manis yang dijual di warung atau pun minimarket. Sangat dianjurkan agar anak-anak tidak membiasakan minum minuman manis atau bersoda, karena jenis minuman tersebut kandungan gulanya tinggi. Jika sejak dini tidak terkontrol dalam mengonsumsi minuman manis akan berbahaya ketika di usi remaja atau pun dewasa. Untuk itu dilakukan pencegahan sejak dini untuk dan dalam mencukupi kebutuhan cairan sehari-hari dianjurkan agar anak-anak minum air sebanyak 1200-1500 ml air/hari, sesuai dengan Permenkes Nomor 75 Tahun 2013 tentang Angka Kecukupan Gizi yang dianjurkan bagi Bangsa Indonesia⁵. Pada anak sekolah 60%-70% berat tubuh adalah air, air juga merupakan kebutuhan & bagian dari kehidupan manusia sehingga asupan air pun sebaiknya seimbang dengan jumlah yang dikeluarkan. Asupan air yang kurang pada anak-anak akan menimbulkan masalah kesehatan yaitu antara lain: dehidrasi, penurunan fungsi otak, mudah merasa kelelahan, serta infeksi saluran kemih, begitupun sebaliknya asupan air yang berlebih juga dapat menimbulkan masalah kesehatan, khususnya pada anak yang menderita penyakit ginjal & gagal jantung. Kebutuhan rata-rata cairan untuk anak sekolah adalah 1ml/Kkal/hr⁶ Peneliti melakukan studi pendahuluan ke lokasi penelitian yaitu MI Hidayatul Athfal Gedang Anak pada tanggal 23 dan 29 September 2022 dengan wawancara dan observasi. Wawancara tersebut dilakukan dengan tujuan yaitu mengetahui perilaku konsumsi air putih siswa dan apakah mereka membawa air putih dari rumah. Serta media apa yang digunakan guru pengajar sekolah sehari-hari. Wawancara dilakukan pada guru dan siswa. Guru pengajar di sekolah tersebut mengatakan bahwa siswa sekolah disana dalam kesehariannya membawa air putih sendiri dari rumah. Tetapi beberapa siswa tidak membawa air putih sendiri dari rumah. Siswa tersebut juga mengatakan bahwa mereka sedang sakit tenggorokan, pilek dan batuk akibat minum es yang mereka beli. Siswa tersebut saat ditanya tentang pentingnya minum air putih,

mereka mengatakan tidak tahu. Guru pengajar juga mengatakan bahwa terdapat aturan jika terdapat siswa yang tidak membawa air putih dari rumah/jajan sembarangan akan dikenai sanksi.

Berdasarkan jurnal penelitian terdahulu mengenai Tingkat Pengetahuan Tentang Pentingnya Minum Air Mineral yang dilakukan pada siswa kelas IV di Sekolah Dasar Negeri Keputran A Yogyakarta⁷, hasil penelitian Tingkat pengetahuan tentang pentingnya mengkonsumsi air mineral pada siswa kelas IV di Sekolah Dasar Negeri Keputran A Yogyakarta pada hasil analisa data sebanyak 59 siswa sebesar 65,56% dalam kategori baik, sebanyak 30 siswa sebesar 33,33% dalam kategori cukup baik, sebanyak 1 siswa sebesar 1,11% dalam kategori kurang baik, dan tidak ada yang berada dalam kategori tidak baik (0%). Dari hasil penelitian dapat diketahui bahwa peranan orangtua dan pendidik sangatlah penting untuk memberikan pendidikan dan contoh yang baik terkait dengan pentingnya mengkonsumsi air minum bagi kesehatan. Hal tersebut harus dilakukan agar generasi muda saat ini tidak lagi mengabaikan pentingnya air minum bagi kesehatan diri masing-masing. Penelitian lain⁴ mengenai Analisa Konsumsi Air Putih Terhadap Konsentrasi Siswa yaitu berdasarkan hasil dari analisis data yang ada diambil kesimpulan bahwa dari 10 subjek sebanyak 2 subjek masuk dalam kategori konsentrasi baik yaitu subjek dengan konsumsi air putih cukup, 6 subjek masuk dalam kategori konsentrasi sedang yaitu 5 subjek dengan konsumsi air putih kurang dan 1 subjek dengan konsumsi air putih cukup, dan 2 subjek masuk dalam kategori konsentrasi buruk dengan konsumsi air putih kurang. Pendekatan peningkatan pengetahuan (promotif) sebagai salah satu upaya pembangunan kesehatan masyarakat. Kesehatan masyarakat sekolah dapat diwujudkan melalui materi yang diberikan oleh guru dalam proses pembelajaran sehari-hari. Pembelajaran tersebut juga bisa menggunakan media yang disenangi oleh anak-anak. Media tersebut contohnya berupa video animasi, kartu bergambar, permainan ular tangga dan lain-lain. Media pembelajaran yang digunakan oleh guru/pengajar juga bisa digunakan sebagai media pembelajaran kesehatan yang bermanfaat bagi siswa. Penggunaan media pembelajaran sendiri memiliki tujuan yaitu memudahkan guru dalam proses pembelajaran kepada siswa.

Peneliti melakukan studi pendahuluan ke sekolah tersebut dan melakukan wawancara kepada guru pengajar dan siswa terkait konsumsi air putih/membawa air putih dari rumah serta mewawancarai mengenai media pembelajaran. Untuk pembahasan media yang digunakan oleh guru dalam proses pembelajaran di sekolah yaitu media flash card tetapi tidak terdapat gambar hanya terdapat tulisan saja, media bergambar yang dilukis

oleh pengajar, media video dan media power point. Guru pengajar mengatakan bahwa metode pembelajaran dengan media-media yang menarik membuat siswa mudah paham tetapi juga terkadang terdapat beberapa siswa yang kurang menyukai media tersebut. Setelah dilakukan wawancara terhadap guru pengajar, dilakukan wawancara terhadap 4 siswa. Mereka mengatakan bahwa media pembelajaran yang mereka sukai yaitu media yang terdapat gambar. Di sekolah tersebut juga belum pernah ada pendidikan kesehatan pentingnya minum air putih dengan menggunakan media flash card. Untuk itu media tersebut menurut mereka menarik dan tidak membosankan.

Penelitian ini bertujuan untuk merancang media pendidikan kesehatan berupa media flash card yang dimana peneliti membuat rancangan media flash card dan hasil akhir menghasilkan draft media flash card mengenai pentingnya minum air putih yang kemas secara menarik dengan menggunakan media pembelajaran yang disukai oleh siswa sekolah dasar. Peneliti tertarik untuk merancang media flash card kesehatan yang menarik dan dapat digunakan sebagai media pendidikan/promosi kesehatan tentang pentingnya minum air putih.

METODE PENELITIAN

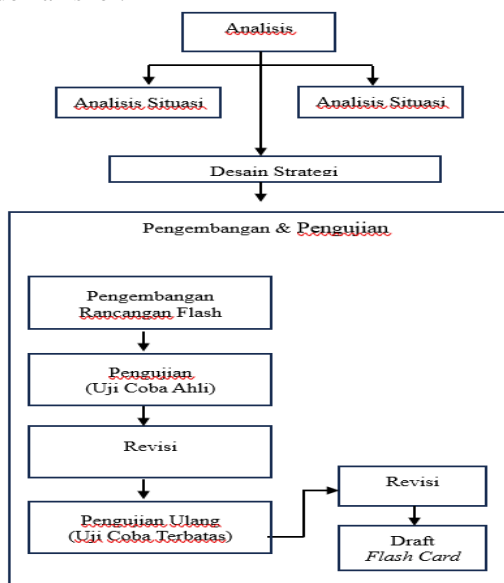
Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode kualitatif. Penelitian ini merupakan penelitian pengembangan media promosi kesehatan dan yang menjadi acuan model pengembangannya yaitu model *P Process* berawal dari tahap analisis, desain strategi, pengembangan dan uji. Tahap pelaksanaan dan pemantauan serta evaluasi tidak dilaksanakan karena peneliti hanya bertujuan untuk merancang media promosi kesehatan. Penelitian ini dilaksanakan di sekolah yaitu MI Hidayatul Athfal Gedang Anak. Penentuan lokasi penelitian didasarkan kriteria yang digunakan yaitu sekolah yang sebelumnya belum pernah terdapat pendidikan kesehatan mengenai pentingnya air putih dan media yang digunakan dalam pembelajaran yaitu menggunakan media flash card.

Populasi dalam penelitian ini adalah Siswa MI Hidayatul Athfal Gedang Anak, sampel diambil dengan teknik *purposive sampling* dengan mengambil siswa kelas 5 (dari kelas A,B,C) masing-masing 4 siswa, sehingga total ada sebanyak 12 siswa. Informan lain yaitu ahli materi dan ahli media yang akan dilakukan pada tahap pengembangan dan pengujian rancangan media flash card, dimana masing-masing ahli materi dalam penelitian ini adalah dosen Prodi Kesehatan Masyarakat Fakultas Kesehatan Universitas Ngudi Waluyo dengan bidang keahlian promosi kesehatan, sedangkan ahli media dalam penelitian ini adalah dosen Teknologi Informatika bidang desain grafis Universitas Ngudi Waluyo. Peneliti juga melakukan uji terbatas dengan informan yaitu siswa kelas V dengan metode *Focus Group Discussion* (FGD). Fokus penelitian ini yaitu

peneliti ingin merancang dan memahami mengenai media pembelajaran secara lebih baik khususnya media flash card yang tepat dan sesuai dengan karakteristik dan disukai oleh siswa sekolah dasar.

Sumber data pada penelitian ini yaitu berasal dari data primer dan data sekunder. Data primer didapatkan dari literatur review dan data sekunder didapatkan dari uji ahli materi dan ahli media serta uji terbatas pada siswa kelas V menggunakan metode *Focus Group Discussion* (FGD). Teknik pengumpulan data pada penelitian ini yaitu triangulasi sumber dari hasil temuan di lapangan dan disesuaikan dengan tahapan P process. Tahapannya meliputi tahap analisis dengan menggunakan kajian literatur.

Pada tahap analisis data, penelitian ini menggunakan analisis data yang dilakukan mulai sebelum memasuki lapangan, selama di lapangan dan setelah selesai di lapangan. Analisis tersebut dilakukan terhadap data sekunder yang didapatkan dari berbagai literatur. Tujuannya adalah data dapat digunakan sebagai konsep untuk menyusun rancangan flash card. Dalam penelitian kualitatif, analisis data lebih difokuskan selama proses di lapangan bersamaan pada saat pengumpulan data. Seringkali analisis data juga berlangsung selama proses pengumpulan data dibandingkan setelah selesai pengumpulan data. Analisis data selama di lapangan dilakukan ketika pengumpulan data berlangsung dan setelah pengumpulan data. Pada saat pengumpulan data, peneliti dapat langsung melakukan analisis terhadap jawaban informan. Analisis dari hasil pengujian yang dilakukan kepada para ahli media dan ahli materi menggambarkan Skala Likert dengan ketentuan pedoman skor.



Gambar 3.1. Alur Penelitian Berdasarkan P-Process

HASIL DAN PEMBAHASAN

Gambaran Karakteristik Subyek Penelitian

Penelitian ini menggunakan sumber data

yang berasal dari wawancara, observasi dan literatur review yang didapatkan dari hasil penelitian, jurnal ilmiah dan buku. Peneliti menjadi instrumen kunci pada penelitian ini. Wawancara, observasi dan literatur review yang didapat kemudian digunakan dalam proses pembuatan media pada tahap analisis dan desain strategis. Pada tahap pengujian, sumber data yang digunakan yaitu dengan melakukan metode expert review kepada ahli materi dan ahli media serta *Focus Grup Discussion* (FGD) kepada siswa. Adapun karakteristik subyek penelitian sebagai berikut :

Karakteristik Ahli Materi

Ahli materi dalam penelitian ini adalah dosen Program Studi Kesehatan Masyarakat Fakultas Kesehatan Universitas Ngudi Waluyo dengan bidang keahlian promosi kesehatan. Pertimbangan memilih beliau karena seorang dosen promosi kesehatan yang sesuai dengan ranah penelitian ini.

Karakteristik Ahli Media

Ahli media dalam penelitian ini adalah dosen Program Studi Teknologi Informasi Universitas Ngudi Waluyo. Beliau mempunyai keahlian desain grafis pertimbangan memilih beliau yaitu karena beliau memahami tentang bagaimana proses pembuatan flash card mulai dari konsep sampai dengan mendesain gambar pada flash card.

Karakteristik Siswa

Siswa yang digunakan pada penelitian ini yaitu siswa kelas 5 (A, B dan C) MI Hidayatullah Athfal Gedang Anak. Kriteria siswa yang dipilih yaitu siswa yang suka media pembelajaran bergambar. Informan pada penelitian ini yaitu siswa kelas 5 (A, B dan C) dengan jumlah informan masing-masing kelas 5 A, B dan C yaitu 4 siswa dengan jumlah keseluruhan 12 informan. Pemilihan peserta dalam kegiatan ini adalah siswa kelas V. Hal ini didasarkan prinsip edukasi dapat dimulai dari neonatus hingga lansia, masa neonatus dengan rasa ingin tahu meningkat dimiliki oleh remaja yang berada pada usia 11-20 tahun terutama tentang kesehatan.

Tahap Penelitian

Penelitian ini memiliki tujuan yaitu merancang media flash card pentingnya minum air putih untuk menyampaikan informasi tentang pentingnya minum air putih pada siswa sekolah dasar. Tahap penelitian ini yaitu tahap analisis, tahap desain strategis, tahap pengembangan dan pengujian. Tahapan ini dilakukan dengan menggunakan wawancara, observasi, literatur review, uji expert review kepada ahli materi dan media dan Focus Grup Discussion (FGD) kepada siswa sekolah dasar.

Pertama, tahap analisis dilaksanakan dengan dua analisis, yaitu analisis situasi dan analisis sasaran tentang pentingnya minum air putih serta media flash card. Pengambilan data pada

tahapan ini menggunakan literatur review yang diperoleh dari 5 penelitian tentang analisis situasi dan pengetahuan siswa sekolah dasar tentang pentingnya minum air putih, 7 penelitian tentang kebutuhan siswa akan media flash card serta media flash card yang sesuai dan disukai siswa sekolah dasar. Dari data tersebut diperoleh gambaran pengetahuan siswa tentang pentingnya minum air putih. Data mengenai kebutuhan flash card sebagai media pendidikan yang sesuai dengan karakteristik, tahap ini diperoleh hasil yang kemudian digunakan untuk dasar dalam pembuatan materi dan konsep flash card pada tahap berikutnya.

Kedua, tahap desain strategis yang dipilih peneliti adalah menyusun desain flash card meliputi karakter gambar, elemen gambar yang ada di dalam flash card yang strategis sehingga dapat dikembangkan dan menjadi media pendidikan kesehatan kepada sasaran. Sasaran dalam penelitian ini yaitu siswa sekolah dasar kelas 5 yang suka media bergambar. Literatur review dilakukan pada tahap ini, dengan tujuan untuk menyusun rancangan flash card agar materi yang disampaikan dapat dengan mudah dipahami oleh sasaran. Pada tahap ini, peneliti memiliki tujuan, konsep perancangan flash card termasuk materi apa saja yang terdapat pada flash card.

Ketiga, tahap pengembangan dan pengujian merupakan tahapan terakhir pada penelitian ini. Pada tahap ini dilakukan proses pengembangan rancangan media flash card, yang dimana sebelumnya dilakukan perancangan karakter/gambar pada flash card, materi yang ada pada flash card lalu dikembangkan menjadi flash card yang utuh. Peneliti bekerja sama dengan seseorang di bidang ahli desain grafis untuk membuat desain/gambar flash card sesuai konsep yang sebelumnya peneliti rancang. Setelah draft flash card jadi, selanjutnya dilakukan pengujian kepada ahli materi dan ahli media dengan tujuan untuk menilai apakah materi pentingnya minum air putih untuk siswa dasar yang terdapat di dalam rancangan flash card sesuai dengan kebutuhan anak dan informasi yang diberikan dapat di pahami dan diterima oleh anak atau tidak. Selanjutnya apakah rancangan flash card tersebut sesuai dengan karakteristik anak. Dalam tahap ini, peneliti juga melakukan uji terbatas dengan Focus Grup Discussion kepada 12 informan yang dilaksanakan pada hari Selasa, 14 Februari 2023 untuk mengetahui kejelasan pada materi maupun gambar yang ada pada flash card. Setelah draft komik diuji validasi oleh para ahli materi dan ahli media serta uji terbatas selanjutnya dilakukan perbaikan dari masukan-masukan para ahli baik ahli media maupun ahli materi serta perbaikan dari hasil Focus Grup Discussion kepada siswa.

Tahap Analisis Kebutuhan

Tahap analisis merupakan tahapan pertama

pada proses pembuatan rancangan flash card. Tahapan ini dilakukan dengan analisis situasi dan analisis sasaran tentang pengetahuan sasaran tentang pentingnya minum air putih dan analisis media flash card yang sesuai dengan sasaran atau siswa sekolah dasar. Pengetahuan sasaran tentang pentingnya minum air putih dengan dilakukan analisis menggunakan literatur review, didapatkan 4 hasil penelitian yang dapat mendukung dalam analisis pengetahuan ini. Dari hasil analisis ini akan dilihat pengetahuan anak mengenai informasi pentingnya minum air putih.

Analisis media flash card yang sesuai sasaran, analisis kebutuhan media flash card yang sesuai sasaran juga menggunakan literatur review yang sudah ada. Literatur yang sudah didapatkan berdasarkan 7 hasil penelitian tentang flash card yang disukai oleh siswa sekolah dasar dan juga media flash card yang dapat meningkatkan pengetahuan dan sikap anak. Sebelum melakukan analisis media, langkah sebelumnya yaitu menganalisis kebutuhan minat siswa terhadap pembelajaran dengan media bergambar. Berikut literature review yang digunakan dalam tahapan analisis:

- 1) Analisis Konsumsi Air Putih Terhadap Konsentrasi Siswa Pada IV A SD Negeri Sudimara Barat⁴
- 2) Tingkat Pengetahuan Tentang Pentingnya Mengonsumsi Air Mineral Pada Siswa Kelas IV Di Sd Negeri Keputran A Yogyakarta⁶
- 3) Edukasi Manfaat Air Mineral Pada Tubuh Bagi Anak Sekolah Dasar Secara Online Pada Siswa Kelas V Yayasan Prayoga⁸
- 4) Kebiasaan Konsumsi Minuman Dan Asupan Cairan Pada Anak Usia Sekolah Di Perkotaan⁹
- 5) Analisis Pola Konsumsi Dan Kecukupan Air Pada Siswa Sekolah Dasar Negeri Empang 1 Bogor¹⁰
- 6) Penggunaan Media Flashcard Dalam Meningkatkan Kemampuan Siswa pada Pembelajaran Kosakata Bahasa Inggris Kelas II MI AR- Rochman Semarang Garut¹¹
- 7) Penggunaan Media Flashcard Untuk Meningkatkan Hasil Belajar IPS Pada pembelajaran Tematik Di Sekolah Dasar¹²
- 8) Pengaruh Pemberian Media Flashcard Terhadap Pengetahuan Dan Sikap Konsumsi Gizi Seimbang Pada Siswa Sekolah Dasar¹³
- 9) Pengaruh Pendidikan Media Flashcard Terhadap Pengetahuan Anak Tentang Pedoman Umum Gizi Seimbang Di Sd Muhammadiyah 21 Baluwarti Surakarta¹⁴
- 10) Keefektifan Media Pembelajaran Flashcard Dalam Keterampilan Menulis Karangan Sederhana Bahasa Jerman Siswa Kelas XI IPA SMA Negeri 9 Makassar¹⁵
- 11) Penggunaan Media Flashcard Untuk Meningkatkan Hasil Belajar Siswa Pada Pembelajaran IPS Di Sekolah Dasar¹⁶

Desain Strategi Rancangan Flash Card

Tujuan Media Flash Card

Flash card merupakan flash card edukasi kesehatan mengenai pentingnya minum air putih. Dengan membiasakan minum air putih sejak dini dapat menjaga keseimbangan cairan tubuh dan bekal untuk kesehatan tubuh untuk saat ini dan masa tua. Flash card ini bertujuan agar anak mengetahui apa itu air putih, manfaat air putih, frekuensi minum air putih, kandungan minum air putih serta dampak yang didapatkan akibat kekurangan asupan air pada tubuh serta mengajak anak untuk minum air putih setiap hari dan diharapkan dapat menerapkan kebiasaan minum air putih setiap hari.

Karakter

Karakter utama yang digunakan pada perancangan media *flash card* ini adalah Amir dan Siti, yang digambarkan sebagai siswa sekolah dasar dengan atribut tas dan tumbler air putih serta gelas air putih. Karakter ini dipilih karena disesuaikan dengan target sasaran yaitu siswa sekolah madrasah ibtidaiyah. Karakter tersebut dimaksudkan untuk memotivasi agar siswa setiap pergi ke sekolah membawa air putih dari rumah. Konsep tokoh pendukung pada *flash card* ini yaitu teman sebaya. Karakter tersebut yaitu Ari, Reza, Tata, Dika. Karakter Ari yaitu siswa yang berasal dari Papua yang bersekolah di Madrasah Ibtidaiyah. Karakter Reza dan Tata yaitu siswa yang menggunakan kacamata dan Tata menggunakan jilbab. Karakter tersebut dibuat dengan menyesuaikan sasaran pada penelitian ini yaitu siswa sekolah Madrasah Ibtidaiyah yang dimana siswa sekolah disana dalam sehari-hari, seragam yang dikenakan yaitu seragam lengan panjang dan celana panjang untuk siswa laki-laki sedangkan siswa perempuan menggunakan seragam lengan panjang dan rok panjang serta jilbab. Penelitian yang dilakukan Salawati, menyatakan bahwa tokoh yang disukai oleh anak yaitu tokoh yang sebaya dengan usia mereka yang dimana informan merasa sama dengan apa yang dialami¹⁷

Ukuran Flash Card

Flash card ini berukuran 8 x 12 cm dengan menggunakan kertas Art Cartoon 310 GSM. Kardus flash card juga menggunakan kertas Art Cartoon 310 GSM. Hal tersebut sesuai dengan penelitian yang dilakukan tentang media bahwa flashcard biasanya berukuran 8 x 12 cm, atau dapat disesuaikan dengan besar kecilnya kelas yang dapat dihadapi¹⁸

Cover flash card

Desain cover flash card menggunakan karakter bernama Amir dan Siti. Karakter Amir menggunakan tas dan membawa tas serta tumbler/botol air putih dan karakter Siti membawa gelas air putih. Cover flash card dilengkapi dengan logo universitas, logo promosi kesehatan kementerian kesehatan, logo kementerian kesehatan serta logo gerakan masyarakat hidup sehat. Warna pada cover disesuaikan dengan isi flash card yaitu berwarna biru. Warna tersebut sesuai dengan kode

warna Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS). Konsep tersebut sejalan dengan penelitian yang dilakukan Indra, warna yang digunakan untuk media promosi kesehatan adalah warna biru dan hijau yang dimana sesuai dengan kode warna PHBS dan Warna Bakti Husada¹⁹

Gaya Gambar

Penggunaan gaya gambar yang digunakan pada karakter flash card yaitu karakter sebaya atau karakter yang sesuai dengan sasaran peneliti yaitu siswa sekolah MI Hidayatul Athfal. Hal ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan Salawati, bahwa tokoh yang disukai oleh anak yaitu tokoh yang sebaya dengan usia mereka yang dimana informan merasa sama dengan apa yang di alami¹⁵. Gaya gambar yang peneliti gunakan pada flash card yaitu ekspresi senyum terlihat gigi dan ekspresi kelelahan/kehausan hingga mengeluarkan keringat. Hal tersebut sesuai dengan penelitian yang dilakukan Leung, untuk menyampaikan kecepatan dan intensitas dengan aksi dan emosi karakter melalui ekspresi wajah yang berlebihan membuat daya tarik yang lebih tinggi atau menarik²⁰

Warna

Warna yang digunakan peneliti pada flash card yaitu berwarna biru. Warna tersebut sesuai dengan kode warna Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS). Konsep tersebut sejalan dengan penelitian yang dilakukan Indra, warna yang digunakan untuk media promosi kesehatan adalah warna biru dan hijau yang dimana sesuai dengan kode warna PHBS dan Warna Bakti Husada²¹

Materi

Materi yang dimasukkan ke dalam flash card meliputi, pengertian air putih, kandungan pada air putih, frekuensi dan volume air putih, manfaat air putih, dampak kekurangan air pada tubuh serta tips memenuhi kebutuhan cairan pada tubuh.

Setelah dilakukannya analisis mengenai kebutuhan, peneliti melakukan pengembangan pada rancangan flash card yang dibuat untuk dijadikan flash card. Pada tahap tersebut, peneliti melakukan penyusunan karakter/gambar, elemen gambar untuk melengkapi karakter, warna yang sesuai dengan sasaran dan materi yang dikembangkan menjadi media flash card. Peneliti bekerja sama dengan seseorang di bidang desain grafis. Peneliti juga melakukan diskusi untuk pengembangan rancangan flash card. Pada tahap pengembangan flash card diawali dengan membuat sketsa gambar karakter (gambar mentah) sesuai sasaran penelitian yang kemudian dikembangkan ke dalam gambar flash card yang sudah jadi. Peneliti melengkapi gambar/karakter tersebut dengan elemen tambahan seperti gambar gelas berisi air putih, botol/tumbler air putih dilengkapi frekuensi dan volume minum air putih dan tumbler berisi buah-buahan, gambar pencernaan, jantung, darah, otak, tulang, kulit serta gambar karakter dehidrasi. Rancangan tersebut di kembangkan oleh seseorang yang ahli pada desain

grafis agar terlihat menarik dan jelas. Pada tahap ini membutuhkan waktu kurang lebih 4 minggu sampai flash card benar-benar jadi.

Berikut ini adalah contoh gambar desain *flash card* yang dihasilkan dari FGD dengan informan hasil uji ahli materi dan media:



Tahapan selanjutnya yaitu tahap pengujian yang dilakukan kepada ahli materi dan ahli media. Aspek-aspek yang digunakan untuk menilai materi dan media pada flash card dengan tolak ukur yang sudah dibuat. Pada tahap ini dilakukan pengambilan data melalui penilaian yang diberikan oleh ahli materi dan media dengan meminta saran serta masukan terhadap flash card yang sudah dibuat oleh peneliti. Pengujian yang dilakukan ahli materi dan ahli media sebagai berikut :

Ahli Materi

Ahli materi dalam penelitian ini adalah dosen Program Studi Kesehatan Masyarakat Fakultas Kesehatan Universitas Ngudi Waluyo dengan bidang keahlian Promosi Kesehatan. Pertimbangan memilih beliau karena seorang dosen Promosi Kesehatan yang sesuai dengan ranah penelitian ini. Pengujian yang dilakukan kepada ahli materi dinilai dari aspek kelayakan materi, aspek kebahasaan, aspek tampilan menyeluruh dan aspek kelayakan efek media terhadap strategi pembelajaran yang sesuai dengan sasaran penelitian. Saran dan komentar dari ahli materi didapatkan dari uji expert.

Tabel 4.1 Hasil Uji Validasi Oleh Ahli Materi

No.	Aspek yang dinilai	yang (%)	Kategori
1.	Kelayakan materi	100	Sangat Baik
2.	Kelayakan bahasa	87	Sangat Baik
3.	Kelayakan tampilan menyeluruh	90	Sangat Baik
4.	Kelayakan media terhadap terhadap strategi pembelajaran	100	Sangat Baik

Rancangan media flash card yang dikembangkan secara keseluruhan termasuk ke dalam

kategori sangat baik, dalam penyampaian informasi tentang pentingnya minum air putih. Penilaian tersebut dapat dinilai dari segi aspek kelayakan materi dan aspek kelayakan media terhadap strategi pembelajaran mendapatkan nilai presentase 100% dikarenakan ahli materi mengatakan bahwa materi yang digunakan sudah baik untuk tingkat anak sekolah dasar dan masih jarang media pendidikan flash card digunakan untuk penyampaian informasi pentingnya minum air putih. Sedangkan aspek kelayakan bahasa memperoleh penilaian dengan presentase 87%. Ahli materi mengatakan bahwa karakter yang dibuat sudah sesuai untuk media flash card sehingga ahli materi memberikan penilaian dengan presentase 90%.

Ahli materi menyampaikan bahwa rancangan media yang peneliti buat sudah layak untuk digunakan dalam penyampaian informasi pentingnya minum air putih pada siswa sekolah dasar tanpa revisi. Akan tetapi ahli materi memberikan beberapa penambahan seperti :

1. Perubahan tulisan dari huruf menjadi angka pada materi frekuensi dan volume minum air putih dalam sehari. Tulisan dari huruf menjadi angka tersebut terdapat pada tulisan satu gelas dirubah menjadi 1 gelas.
2. Penambahan pada lembar balik manfaat air putih bagi tubuh untuk diberikan point-point manfaat air putih bagi tubuh agar lembar balik tidak kosong.
3. Karakter gambar pada manfaat air putih bagi tubuh point meningkatkan daya ingat otak yang awalnya karakter gambar dengan rambut kriting di tempel gambar otak untuk di ganti karakter lain agar persepsi siswa sekolah tidak mengatakan jika rambut kriting itu otaknya juga kriting.

Ahli Media

Pengujian yang dilakukan kepada ahli media meliputi aspek kesederhanaan, keterpaduan, keseimbangan, penilaian desain dan penilaian pewarnaan. Berikut hasil penilaian ahli media :

Tabel 4.2 Hasil Uji Validasi Oleh Ahli Media

No.	Aspek yang dinilai	Presentase (%)	Kategori
1.	Kesederhanaan	100	Sangat Baik
2.	Keterpaduan	100	Sangat Baik
3.	Keseimbangan	90	Sangat Baik
4.	Desain	87	Sangat Baik
5.	Pewarnaan	100	Sangat Baik

Hasil penilaian yang di dapat dari ahli media menunjukkan bahwa rancangan flash card yang dikembangkan termasuk ke dalam kategori sangat baik sebagai media informasi untuk menyampaikan pentingnya air putih bagi tubuh. Hal tersebut dapat dilihat pada aspek kesederhanaan dimana gambar/karakter pada flash card sederhana, mudah dipahami, kesesuaian gambar flash card

sesuai dengan sasaran dan kalimat yang digunakan pada flash card mudah dimengerti, sehingga ahli media memberikan penilaian dengan presentase keterpaduan dan pewarnaan, ahli media memberikan penilaian dengan presentase 100% dikarenakan halaman pada flash card sudah menurut urutan dan ilustrasi yang digunakan sudah sesuai dan masuk ke dalam kategori sangat baik.

Ahli media mengatakan bahwa media flash card yang dibuat menarik dan penjelasan secara keseluruhan mudah untuk dipahami. Hal tersebut disimpulkan bahwa media flash card yang peneliti buat layak untuk digunakan sebagai media penyampaian informasi pentingnya minum air putih bagi tubuh tanpa revisi dari ahli media.

Uji Coba Terbatas

Tahapan yang selanjutnya dilakukan untuk merevisi draft flash card pentingnya minum air putih bagi tubuh yaitu uji terbatas kepada siswa sekolah dasar. Tujuan dari uji terbatas tersebut untuk mengetahui pendapat siswaterhadap flash card yang peneliti buat. Uji terbatas dilakukan terhadap 12 siswakelas V A, B, C dengan masing-masing kelas berjumlah 4 informan siswa MI Hidayatul Athfal Gedang Anak. Hal tersebut sesuai dengan pendapat Krueger²² bahwa jumlah peserta dalam kelompok cukup 7–10 orang, namun dapatdiperbanyak hingga 12 orang, sehingga memungkinkan setiap individu untuk mendapat kesempatan mengeluarkan pendapatnya sertacukup memperoleh pandangan anggota kelompok yang bervariasi. Uji terbatas menggunakan metode *Focus Grup Discussion* (FGD) dilakukan satu kali dikarenakan keterbatasan waktu peneliti. Peneliti setelah memberikan permainan dengan *flash card*, memberikan pedoman Focus Group Discussion (FGD) yang terdiri dari 8 pertanyaan.

Mereka mengatakan mudah memahami isi dari flash card, karakter yang digunakan sudah sesuai, warna dan gambar pada flash card menarik. Akan tetapi terdapat masukan dari siswa terkait karakter Ari pada bagian wajah warna nya belang dengan bagian tengah wajah

Hasil dari *Focus Group Discussion* (FGD) dengan siswa kelas menunjukkan bahwa secara umum memberikan tanggapan positif terhadap media flash card pentingnya minum air putih bagi tubuh. Berikut ini adalah hasil dari FGD yang disajikan dalam bentuk tabel:

Tabel 4.3. Hasil FGD dengan Informan

No.	Topik/Pertanyaan	Jawaban Informan
1.	Perasaan setelah mendapatkan materi tentang pentingnya minum air putih dengan flash card	“seneng mbak seru” “sebelume aku belum pernah dapat informasi pentingnya minum air putih pake flash card”

100% yang dimana masuk ke dalam kategori sangat baik. Begitu pula dengan aspek

No.	Topik/Pertanyaan	Jawaban Informan
		“menambah wawasan mbak” “bermanfaat mbak soale aku jadi tahu manfaat minum air putih apa”
2	Menyebutkan materi yang didapatkan dari flash card	“manfaat air putih mbak terus dampaknya” “dampak sama frekuensi mbak” “kalo gak fokus belajar minum air putih mbak biar konsenstrasi” “air putih e bisa dikasih buah biar ada rasa nya”
3	Kemudahan bahasa dalam flash card	“mudah tak pahami mbak”
4	Kejelasan tulisan dalam flash card	“tulisanne jelas mbak” “tulisanne gampang di pahami”
5	Kombinasi warna media flash card	“warnane dah sesuai mbak” “warnane bagus”
6	Kemudahan karakter mudah dipahami	“bagus mbak lucu” “karakter nya cocok” “menarik mbak karakter e” “karakter e gampang di pahami” “gambar sing namane Ari mukak e belang yang di tengahe gak roto mbak”
7	Apakah media flash card menarik atau tidak?	“menarik mbak” “ada permainanne jadi seru”
8	Apakah termotivasi untuk minum air putih setelah adanya pemaparan ?	“termotivasi mbak” “besok pas jadwal olahraga aku meh nyoba ga minum es tapi minum air putih”

PENUTUP

Hasil analisis kebutuhan mengenai pengetahuan pentingnya minum airputih pada siswa sekolah masih kurang dan kesadaran diri untuk minum air putih masih rendah. Hal tersebut dikarenakan mereka belum pernah mendapatkan edukasikehatan mengenai pentingnya minum air

putih. rancangan flash card yang peneliti buat mengenai pentingnya minum air putih sudah sesuai dengan anak sekolah dasar. Hal tersebut sesuai dengan hasil wawancara pada guru serta siswa dan penelitian terdahulu mengenai pengetahuan pentingnya minum air putih. Olehkarena itu peneliti merancang media flash card yang dimana disesuaikan dengan media pembelajaran yang digunakan di MI Hidayatul Athfal Gedang Anak. Peneliti merancang media flash card lalu dilakukan uji expert pada ahli materi dan ahli media dan mendapatkan kategori sangat baik Hal tersebut dikarenakan media flashcard yang peneliti rancang sesuai dengan karakteristik anak sekolah dasar.

Peneliti juga melakukan uji terbatas kepada 12 informan dengan metode *Focus Grup Discussion* (FGD) dengan siswa kelas V MI Hidayatul Athfal Gedang Anak. Di dapatkan hasil diskusi dengan 12 informan bahwa media flash card menarik dan menyenangkan dengan karakter teman sebaya sesuai dengan karakter mereka. Mereka juga termotivasi untuk minum air putih setelah mendapatkan pendidikan kesehatan menggunakan media flash card.

DAFTAR PUSTAKA

- Putri NP, Fuadah DA. Manfaat Air Minum bagi Kesehatan Peserta Didik pada Tingkat MI/SD. *Al-Adzka J Ilm Pendidik Guru Madrasah Ibtidaiyah*. 2020;10(1):33-42. doi:10.18592/ALADZKAPGMI.V10I1.3622
- Kemenkes RI. Berapa banyak air yang harus kita minum setiap hari? - Direktorat P2PTM.
- Kemenkes RI. Berapa takaran normal air agar tidak kekurangan cairan dalam tubuh? - Direktorat P2PTM.
- Kusumawardani S, Larasati A. Analisis Konsumsi Air Putih Terhadap Konsentrasi. *Holistika J Ilm PGSD*. 2020;4(2):91-95. doi:10.24853/holistika.4.2.91-95
- Kemenkes RI. ✓ Ebook Gizi Dalam Daur Kehidupan - Pdf Gratis!
- Sari ITP. Tingkat Pengetahuan Tentang Pentingnya mengonsumsi Air M Ineral Pada Siswa Kelas I vdi Sd Negeri Keputran A Yogyakarta. *J Pendidik Jasm Indones*. 2014;10(2). doi:10.21831/JPJI.V10I2.5701
- Briawan D, Rachma P, Annisa K. Kebiasaan Konsumsi Minuman Dan Asupan Cairan Pada Anak Usia Sekolah Di Perkotaan. *J Gizi dan Pangan*. 2011;6(3):186-191. doi:10.25182/JGP.2011.6.3.186-191
- Mantarisa RG. Analisis Pola Konsumsi Dan Kecukupan Air Pada Siswa Sekolah Dasar Negeri Empang 1 Bogor. Published online 2011.
- Hotimah E. Penggunaan Media Flashcard Dalam Meningkatkan Kemampuan Siswa Pada Pembelajaran Kosakata Bahasa Inggris Kelas Ii Mi Ar-Rochman Samarang Garut. *J Pendidik UNIGA*. 2017;4(1):10-18. doi:10.52434/JP.V4I1.30
- Meitha AD, Gifari N, Nadiyah N, Angkasa D. Pengaruh Pemberian Media “BUJAGI” Terhadap Pengetahuan dan Sikap Mengenai Makanan Jajanan pada Siswa Sekolah Dasar. *J Gizi Kerja dan Produkt*. 2022;3(1):1-12. doi:10.52742/JGKP.V3I2.12791
- Maslakah N, Setyaningrum Z. Pengaruh Pendidikan Media Flashcard terhadap Pengetahuan Anak tentang Pedoman Umum Gizi Seimbang di SD Muhammadiyah 21 Baluwarti Surakarta. *J Kesehatan*. 2017;10(1):9-16. doi:10.23917/JK.V10I1.5487
- Angreany F, Syukur Saud dan, Kunci K, Menulis K. Keefektifan Media Pembelajaran Flashcard Dalam Keterampilan Menulis Karangan Sederhana Bahasa Jerman Siswa Kelas Xi Ipa Sma Negeri 9 Makassar. *Eralingua J Pendidik Bhs Asing dan Sastra*. 2017;1(2). doi:10.26858/ERALINGUA.V1I2.4410
- Salawati T, Indrawati N, Artikel I. Analisis Kebutuhan Untuk Merancang Komik Anak. Published online 2016.
- Penulis T, Setiawan U, Amit H, et al. Media Pembelajaran (Cara Belajar Aktif: Guru Bahagia Mengajar Siswa Senang Belajar). Published online 2022.
- Ayu Pratitis P, Sri Wahyuni W, Yulijaji Siswanto S. Analisis Kebutuhan Rancangan Komik Cuci Tangan Pakai Sabun Pada Siswa Sekolah Dasar. Published online 2020.
- Azizah U (Umi). Penggunaan Media Flashcard Untuk Meningkatkan Hasil Belajar Siswa Mata Pelajaran Ilmu Pengetahuan Sosial Di Sekolah Dasar. *J Penelit Pendidik Guru Sekol Dasar*. 2014;2(3):1-7.
- ND salaswati Ti. Analisis Kebutuhan Untuk Merancang Komik Anak “Asetaro” (Aku Akan Tetap Sehat Tanpa Asap Rokok) | Semantic Scholar.
- Azhar Arsyad AR. Media pembelajaran/ Azhar Arsyad; editor, Asfah Rahman | OPAC Perpustakaan Nasional RI.
- Juliawan DG, Mirayanti NKA, Parwati NA. Pengaruh Pendidikan Kesehatan Dengan Bernyanyi Lagu Cuci Tangan Terhadap Tindakan Mencuci Tangan Anak Prasekolah. *J Cent Res Publ Midwifery Nurs*. 2019;3(1):11-20. doi:10.36474/CARING.V3I1.124
- Bian M, Leung L. Linking Loneliness, Shyness, Smartphone Addiction Symptoms, and Patterns of Smartphone Use to Social Capital. <http://dx.doi.org/101177/0894439314528779>. 2014;33(1):61-79. doi:10.1177/0894439314528779
- Tulak GT, Ramadhan S, Musrifah A. Edukasi Perilaku Cuci Tangan Pakai Sabun Pada Siswa Untuk Pencegahan Transmisi Penyakit. *JMM (Jurnal Masy Mandiri)*. 2020;4(1):37.

doi:10.31764/JMM.V4I1.1702
22.RA K. Focus groups: A practical guide for

applied research.