

PENERAPAN METODE MIND MAPPING PADA MATA PELAJARAN PRAKARYA UNTUK MENINGKATKAN PENGETAHUAN KONSUMSI BUAH DAN SAYUR PADA SISWA KELAS VII MTs NEGERI WATES

Penulis 1 : Isna Nur Fitriana
Penulis 2 : Nani Ratnaningsih, M.P
Universitas Negeri Yogyakarta
e-mail: isna.trian@gmail.com

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui: 1) pelaksanaan pembelajaran Prakarya dengan metode *mind mapping*, 2) perubahan pengetahuan siswa tentang pentingnya mengonsumsi buah dan sayur bagi kesehatan, dan 3) pola makan siswa. Penelitian ini merupakan penelitian *pre test* dan *post test design*. Teknik pengambilan sampel menggunakan *purposive sampling* sebesar 32 siswa kelas VIIA di MTs Negeri Wates. Teknik pengumpulan data menggunakan pedoman observasi, tes pilihan ganda, *food recall* 2x24 jam, dokumentasi dan wawancara. Teknik analisis data menggunakan deskriptif kuantitatif. Hasil penelitian menunjukkan bahwa: (1) pelaksanaan pembelajaran dengan metode *mind mapping* melalui 4 tahap, yaitu *overview*, *preview*, *inview* dan *review*; (2) pengetahuan awal siswa berada pada kategori cukup, dan setelah penerapan *mind mapping* berada pada kategori baik, sehingga terjadi peningkatan sebesar 300%; dan (3) pola makan siswa berdasarkan jenis bahan makanan dikategorikan buruk; frekuensi makan hari pertama dan kedua dikategorikan baik; variasi menu dikategorikan tidak bervariasi; jumlah makan siswa dikategorikan buruk.

Kata Kunci: Metode *Mind Mapping*, Pengetahuan Siswa, Konsumsi Buah dan Sayur

THE IMPLEMENTATION OF MIND MAPPING METHOD ON THE CRAFT SUBJECT TO INCREASE KNOWLEDGE OF FRUIT AND VEGETABLE CONSUMPTION ON STUDENT OF CLASS VII MTs NEGERI WATES

ABSTRACT

The objective of this research was to study: 1) the implementation of craft learning with mind mapping method, 2) the changes of students's knowledge of the importance of fruit and vegetable consumption for health, and 3) student's food consumption pattern. This research was pre test and post test design. The sampling technique was purposive sampling with 32 students of class VIIA in MTs Negeri Wates. Data collection technique was observation guide, multiple choice test, food recall 2x24 hours, documentation, and interview. Analysis data was conducted by descriptive quantitative. The research results showed that: (1) the implementation of craft learning with mind mapping consisted of 4 stages, i-e overview, preview, inview and review; (2) the student's knowledges were categorized as fair and good, before and after the implementation of mind mapping method, respectively, and there was a 300% increase; and (3) food consumption pattern based on kind of food material was categorized as bad; frequency of eating the first day and second day were categorized as good; menu was not varied; the amount of students eating were categorized as bad.

Keywords: Mind Mapping Method, Student Knowledge, Fruit and Vegetable Consumption

PENDAHULUAN

Gaya hidup masyarakat modern yang identik dengan kesibukan yang tinggi dan pola makan serba praktis menyebabkan terjadi perubahan pola makan yang tinggi karbohidrat dan lemak namun rendah serat dan kurang mengonsumsi buah dan sayur dapat menyebabkan terjadinya penyakit degeneratif (Kusharisupeni, 2010; Khasanah, 2012). Konsumsi buah dan sayur yang cukup dapat mengurangi risiko penyakit kronis seperti penyakit jantung koroner, beberapa jenis kanker (Hung, 2004), diabetes (Liu, 2004), stroke (Johnsen, 2003), serta obesitas (Buijsse, 2009).

Menurut Riset Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan (2013) menyatakan bahwa 93,5% penduduk Indonesia berusia ≥ 10 tahun kurang mengonsumsi buah dan sayur, sedangkan di Daerah Istimewa Yogyakarta 86% penduduknya yang berusia ≥ 10 tahun kurang mengonsumsi buah dan sayur. Kebiasaan makan yang diperoleh semasa remaja akan memberikan dampak pada kesehatan dalam fase kehidupan selanjutnya yaitu ketika dewasa dan usia lanjut (Arisman, 2008).

Banyak faktor yang mempengaruhi konsumsi buah dan sayur pada masyarakat. Penelitian yang dilakukan Story (2002) ditemukan bahwa konsumsi buah dan sayur

pada masyarakat dapat dipengaruhi oleh 4 faktor, yaitu faktor individu (pengetahuan dan alasan seseorang mengonsumsi buah dan sayur), faktor lingkungan sosial (keluarga dan teman sebaya), faktor lingkungan fisik dan faktor media massa (pemasaran). Pengetahuan merupakan domain yang sangat penting untuk terbentuknya perilaku seseorang (Notoatmodjo, 2003).

Salah satu cara yang dapat dilakukan untuk meningkatkan pengetahuan remaja tentang pentingnya mengonsumsi buah dan sayur bagi kesehatan, antara lain dalam kegiatan belajar mengajar di sekolah melalui metode pembelajaran *mind mapping*. Menurut Buzan (2004) *mind mapping* merupakan cara termudah untuk menempatkan informasi ke dalam otak dan mengambil informasi keluar dari otak. *Mind mapping* adalah cara mencatat yang kreatif, efektif, menyenangkan dan tidak membosankan. Cara membuat *mind mapping* dengan menggunakan kertas, pensil warna atau spidol, imajinasi dan otak (Windura, 2008).

Mata pelajaran Prakarya merupakan mata pelajaran wajib bagi kelas VII tingkat sekolah menengah pertama. Materi pengolahan merupakan materi utama yang memuat materi buah dan sayur yang ada pada mata pelajaran Prakarya. Pada penelitian ini digunakan KD 3.2 tentang

minuman kesehatan tradisional yang sesuai dengan materi yang sedang diajarkan di semester satu.

Masalah yang ada pada siswa kelas VII MTs Negeri Wates antara lain siswa lebih tertarik pada metode pembelajaran yang melibatkan setiap individu bukan secara kelompok, siswa kelas VII sulit berkonsentrasi saat pelajaran teori, siswa gemar mengonsumsi jajanan instan yang disediakan di kantin daripada mengonsumsi buah dan sayur. Apabila keadaan tersebut dibiarkan terus menerus, maka dapat berdampak buruk bagi kesehatan siswa.

Berdasarkan uraian di atas, perlu diadakannya penelitian penerapan metode *mind mapping* untuk meningkatkan pengetahuan siswa tentang pentingnya mengonsumsi buah dan sayur pada mata pelajaran Prakarya di kelas VII yang pada akhirnya diharapkan dapat membentuk pola makan remaja menjadi lebih baik. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui 1) pelaksanaan pembelajaran Prakarya dengan metode *mind mapping*, 2) perubahan pengetahuan siswa tentang pentingnya mengonsumsi buah dan sayur bagi kesehatan dan 3) pola makan siswa.

METODE PENELITIAN

Jenis Penelitian

Dalam penelitian ini menggunakan desain *Pre-Test* dan *Post-Test Group*.

Tempat dan Waktu Penelitian

Tempat penelitian dilakukan di MTs Negeri Wates yang beralamatkan di Jalan Wonorejo, Wates, Kulon Progo, Yogyakarta. Waktu penelitian dilaksanakan mulai bulan Januari 2015-Maret 2016.

Populasi dan Sampel

Populasi pada penelitian ini adalah siswa kelas VII di MTs Negeri Wates tahun ajaran 2015/2016 yang berjumlah 161. Sampel penelitian menggunakan teknik *purposive sampling* berdasarkan pertimbangan tertentu diperoleh kelas VII A yang berjumlah 32 siswa sebagai kelas penelitian.

Teknik dan Instrumen Penelitian

Teknik pengumpulan data pada penelitian ini menggunakan pedoman observasi, tes pilihan ganda (*pre test*) dan (*post test*) yang berjumlah 40 soal dan *food recall* 24 jam.

Teknik Analisa Data

Uji validitas instrumen menggunakan rumus korelasi *product moment*, sedangkan uji reliabilitas menggunakan rumus *spearman brown* dan *product moment* belahan dua. Teknik analisis data menggunakan analisis deskriptif kuantitatif.

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Hasil Penelitian

Karakteristik Responden

Karakteristik responden dalam penelitian ini ditinjau dari jenis kelamin siswa, usia,

berat badan dan tinggi badan. Dari total 32 siswa hanya 27 (15 perempuan dan 12 laki-laki) yang mengumpulkan *food recall*.

Tabel 1. Karakteristik Responden Berdasarkan usia, berat badan dan tinggi badan

Karakteristik responden	Frekuensi	Persentase
Usia (thn)		
12	12	40,44
13	8	29,63
14	6	22,22
15	1	3,70
Berat badan (kg)		
29-37	10	37,04
38-46	8	29,63
47-55	7	25,93
56-64	1	3,70
65-73	0	0,00
74-82	1	3,70
Tinggi badan (cm)		
121-126	1	3,70
127-132	5	18,52
133-138	4	14,81
139-144	7	25,93
145-150	8	29,63
151-156	2	7,41

Berdasarkan Tabel 1 diketahui bahwa mayoritas siswa berusia 12 tahun, mayoritas berat badan siswa antara 29-37 kg dan mayoritas tinggi badan siswa antara 145-150 cm.

Pelaksanaan Pembelajaran Prakarya dengan Metode *Mind Mapping* untuk Meningkatkan Pengetahuan Siswa tentang Pentingnya Mengonsumsi Buah dan Sayur bagi Kesehatan

Dalam pelaksanaan pembelajaran Prakarya dengan metode *mind mapping* terdiri dari 2 hari mengajar di kelas yang terdiri dari hari pertama penyampaian materi *mind mapping* dan hari kedua penerapan metode *mind mapping* dalam materi buah dan sayur.

Tahap *Overview*

Pada tahap *overview* ini diawali dengan membuat master *mind map* yang mengacu pada silabus mata pelajaran Prakarya (pengolahan).

Tahap *Preview*

Pada tahap *preview* ini setelah diketahui master *mind map* nya seperti apa kemudian diturunkan dalam bentuk rencana pelaksanaan pembelajaran (RPP).

Tahap *Inview*

Pada tahap *inview* ini merupakan tahapan proses pembelajaran.

Tahap *Review*

Pada tahap *review* siswa diminta untuk mempraktikkan cara membuat *mind mapping*, dan diberikan *post test*.

Perubahan Pengetahuan Siswa tentang Pentingnya Mengonsumsi Buah dan Sayur bagi Kesehatan

Perubahan pengetahuan siswa berdasarkan hasil *pre test* dan *post test* dapat dilihat pada Tabel 2.

Tabel 2. Perubahan pengetahuan siswa tentang pentingnya mengonsumsi buah dan sayur bagi kesehatan

Skor	Kategori	Pre test		Post test		Perubahan	
		f	%	f	%	f	%
≥26,67	Baik	4	12,50	16	50,00	12	300
13,33≤x<26,67	Cukup	22	68,75	13	40,63	9	40,91
<13,33	Kurang	6	18,75	3	9,38	3	50
Jumlah		32	100,00	27	100,00	24	100,00

Berdasarkan Tabel 2 diketahui bahwa terjadi peningkatan pengetahuan siswa kelas VII MTs Negeri Wates tentang pentingnya

mengonsumsi buah dan sayur bagi kesehatan sebesar 300%.

Pola Makan Siswa Kelas VII MTs Negeri Wates Dalam Kaitannya Terhadap Konsumsi Buah dan Sayur pada Siswa

Pola makan siswa berdasarkan jenis bahan, frekuensi, variasi dan jumlah makan.

Tabel 3. Jenis Bahan Makanan Siswa Kelas VII MTs Negeri Wates

Skor	Kategori	f	%
≥10	Baik	1	3,70
8≤x<10	Cukup	1	3,70
5≤x<7	Sedang	10	37,04
<5	Buruk	15	55,56
Jumlah		27	100,00

Berdasarkan Tabel 3 frekuensi jenis bahan makanan, mayoritas siswa berada pada kategori buruk.

Tabel 4. Frekuensi Makan Pada Siswa Kelas VII MTs Negeri Wates

Skor	Kategori	Hari pertama		Hari kedua	
		f	%	f	%
3M 2S	Baik	19	70,37	13	48,15
3M dan 2M 1S	Sedang	7	25,93	8	29,63
2M 0S	Kurang	1	3,70	6	22,22
Jumlah		27	100	27	100

Berdasarkan Tabel 4 diketahui bahwa frekuensi makan pada siswa kelas VII MTs Negeri Wates hari pertama dan kedua termasuk dalam kategori baik.

Tabel 5. Variasi Makan Siswa Kelas VII MTs Negeri Wates

Skor	Kategori	f	%
6 jenis hidangan	Sangat bervariasi	0	0,00
5 jenis hidangan	Bervariasi	0	0,00
4 jenis hidangan	Kurang bervariasi	1	3,70
3 jenis hidangan	Tidak bervariasi	10	66,67
2 jenis hidangan	Sangat kurang bervariasi	8	29,63
Jumlah		27	100,00

Berdasarkan Tabel 5 diketahui variasi menu siswa kelas VII MTs Negeri Wates berada pada kategori tidak bervariasi.

Jumlah makan (tingkat konsumsi) siswa laki-laki kelas VII MTs Negeri Wates yang berjumlah 12 siswa dilihat dari segi energi disajikan pada Tabel 6.

Tabel 6. Tingkat Konsumsi Energi Siswa Laki-Laki Kelas VII MTs Negeri Wates

Skor	Kategori	f	%
≥1980	Baik	0	0,00
1733≤x<1980	Cukup	0	0,00
1485≤x<1733	Sedang	0	0,00
<1485	Buruk	12	100,00
Jumlah		12	100,00

Berdasarkan Tabel 6 diketahui bahwa energi siswa laki-laki berada pada kategori buruk.

Tabel 7. Tingkat konsumsi energi siswa perempuan kelas VII MTs Negeri Wates

Skor	Kategori	f	%
≥1700	Baik	0	0,00
1488≤x<1700	Cukup	0	0,00
1275≤x<1488	Sedang	0	0,00
<1275	Buruk	15	100,00
Jumlah		15	100,00

Berdasarkan pada Tabel 7 diketahui bahwa energi siswa perempuan berada pada kategori buruk.

Pembahasan

Pelaksanaan Pembelajaran Prakarya Dengan Metode Mind Mapping Untuk Meningkatkan Pengetahuan Siswa Tentang Pentingnya Mengonsumsi Buah Dan Sayur Bagi Kesehatan

Pelaksanaan pembelajaran pada mata pelajaran Prakarya menggunakan metode *mind mapping* melalui 4 tahap yaitu tahap

overview dengan membuat master *mind map* KD. 3.2 minuman kesehatan tradisional, tahap *preview* yaitu master *mind map* diturunkan dalam bentuk RPP, tahap *inview* yaitu proses pembelajaran dengan materi *mind mapping* dan buah sayur menggunakan *mind mapping*, dan tahap *review* yaitu siswa diminta untuk mempraktikkan cara membuat *mind mapping*.

Dalam pelaksanaan pembelajaran menggunakan *mind mapping* diharapkan dapat mencapai tujuan pembelajaran yaitu meningkatkan pengetahuan siswa dalam mengonsumsi buah dan sayur yang pada akhirnya akan mempengaruhi perilaku siswa menjadi lebih baik.

Perubahan Pengetahuan Siswa tentang Pentingnya Mengonsumsi Buah dan Sayur bagi Kesehatan

Pengetahuan merupakan domain yang sangat penting dalam terbentuknya suatu tindakan atau perilaku seseorang (Notoatmodjo, 2003). Berdasarkan hasil *pre test* dan *post test* diketahui bahwa terjadi peningkatan pengetahuan siswa sebesar 300%. Hasil tersebut senada dengan penelitian yang dilakukan oleh Tapantoko (2011) yang menyatakan bahwa rata-rata nilai siswa pada siklus I sebesar 75,18% meningkat menjadi 90,18% pada siklus II setelah diterapkannya metode *mind mapping*. Selain itu dalam penelitian Ansori (2012),

hasil uji statistiknya menunjukkan bahwa penerapan metode *mind mapping* terbukti dapat meningkatkan hasil belajar ilmu pengetahuan sosial pada pra siklus sebesar 55,66% meningkat menjadi 58,66% pada siklus I, kemudian meningkat 74,6% pada siklus II, dan pada siklus III meningkat menjadi 83,33%.

Dengan adanya peningkatan pengetahuan siswa tentang pentingnya mengonsumsi buah dan sayur di kelas VII MTs Negeri Wates diharapkan pada akhirnya akan membentuk suatu tindakan atau perilaku siswa dalam mengonsumsi buah dan sayur menjadi lebih baik. Seperti yang diungkapkan dalam penelitian yang dilakukan oleh Farisa (2012) yang menyatakan bahwa terdapat hubungan yang bermakna antara pengetahuan ($p=0,012$; $OR=2,5$) dengan konsumsi buah dan sayur.

Pola Makan Siswa Kelas VII MTs Negeri Wates Dalam Kaitannya Terhadap Konsumsi Buah dan Sayur Pada Siswa

Berdasarkan data yang diperoleh diketahui bahwa jenis bahan makanan, variasi menu dan jumlah makan (tingkat konsumsi) rata-rata berada pada kategori buruk, dan frekuensi makan berada pada kategori baik. Hal tersebut tentunya sangat memprihatinkan karena siswa kekurangan asupan gizi yang akan berdampak pada kesehatannya. Selain itu, siswa yang

termasuk dalam kategori usia remaja membutuhkan asupan gizi yang cukup untuk memaksimalkan pertumbuhan dan perkembangannya.

Oleh karena itu pola makan siswa perlu ditingkatkan lagi, baik dari segi kualitas dan kuantitasnya agar kebutuhan gizi dalam tubuh terpenuhi. Pola makan sehat sangat dianjurkan untuk mencapai dan mempertahankan status gizi dan kesehatan yang optimal. Selain itu pola makan sehat akan mencegah munculnya masalah-masalah kesehatan pada masa yang akan datang. Anjuran kecukupan gizi sejatinya perlu disosialisasikan lebih luas lagi kepada masyarakat khususnya orang tua agar dapat menjaga dan mengatur pola makan anak-anaknya sehingga diharapkan dapat tercipta generasi sehat jiwa dan raga.

SIMPULAN DAN SARAN

Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan maka dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut.

1. Pelaksanaan pembelajaran Prakarya dengan metode *mind mapping* melalui 4 tahap yaitu tahap *overview*, *preview*, *inview* dan *review*.
2. Perubahan pengetahuan siswa tentang pentingnya mengonsumsi buah dan sayur terjadi peningkatan sebesar 300%.

3. Gambaran pola makan siswa berdasarkan jenis bahan makan berada pada kategori buruk, frekuensi makan hari pertama dan kedua berada pada kategori baik, variasi makan siswa berada pada kategori tidak bervariasi, jumlah makan (tingkat konsumsi) energi siswa berada pada kategori buruk.

Saran

1. Bagi guru

Perlu diadakannya sosialisasi lebih mendalam tentang pentingnya mengonsumsi buah dan sayur bagi kesehatan agar siswa menjadi tahu dan dapat diaplikasikan di kehidupan sehari-hari.

2. Bagi siswa

Perlu adanya peningkatan kesadaran dalam menerapkan pola makan sehat mengonsumsi buah dan sayur minimal yang ada di daerah sekitar agar terhindar dari berbagai penyakit.

3. Bagi peneliti

Perlu diadakannya penelitian lebih mendalam terkait faktor-faktor yang dapat mempengaruhi konsumsi buah dan sayur.

DAFTAR PUSTAKA

- Ansori, Muhammad. (2012). *Penerapan Model Mind Mapping Untuk Meningkatkan Hasil Belajar siswa Ilmu*

- Pengetahuan Sosial Pada Siswa Kelas V Madrasah Ibtidaiyah Karangasem Kecamatan wonosegoro Kabupaten Boyolali Tahun 2012/2013*. Salatiga : Sekolah Tinggi Agama Islam Negeri Salatiga.
- Arisman. (2008). *Buku Ajar Ilmu Gizi : Gizi dalam Daur Kehidupan*. Jakarta : Penerbit Buku Kedokteran EGC.
- Badan penelitian dan pengembangan kesehatan. (2013). *Riset kesehatan dasar*. Jakarta : Kementrian kesehatan RI.
- Buijsse B, Feskens EJM, Schulze MB, Forouhi NG, Wareham NJ, Sharp S, Palli D, Tognon G, Halkjaer J, & Tjonneland A et al. (2009). *Fruit and vegetable intakes and subsequent changes in body weight in European populations: results from the project on Diet, Obesity, and Genes (DiOGenes01-4)*. *American Journal of Clinical Nutrition*.
- Buzan, Tony. (2004). *How to Mind Map : (Mind Map Untuk Meningkatkan Kreativitas)*, cetakan kedua. Jakarta : Gramedia.
- Farisa, Soraya. (2012). *Hubungan Sikap, Pengetahuan, Ketersediaan, Dan Keterpaparan Media Massa Dengan Konsumsi Buah dan Sayur Pada Sisa SMP N 8 Depok Tahun 2012*. Jakarta: Universitas Indonesia.
- Hung H, Joshipura KJ, Jiang R, Hu FB, Hunter D, Warner S, Colditz GA, Rosner B, Spiegelman D, & Willett W. (2004). *Fruit and Vegetable in take and risk of major chronic disease*. *Journal of the National Cancer Institute*.
- Johnsen SP, Overvad K, Stripp C, Tjonneland A, Husted SE, & Sorensen HT. (2003). *Intake of fruit and vegetable and the risk of ischemic stroke in a cohort of Danish men and women1-3*. *American Journal of Clinical Nutrition*.
- Khasanah, N. (2012). *Waspada Beragam Penyakit Degenarif Akibat Pola Makan*. Yogyakarta: Laksana.
- Kusherisupeni. (2010). *Vegetarian Gaya Hidup Sehat Masa Kini*. Yogyakarta : Penerbit Andi.
- Liu S, Serdula M, Janket S, Cook NR, Sesso HD, Willett WC, Manson JE, & Buring JE. (2004). *A prospective study of fruit and vegetable intake and the risk of type 2 diabetes in women*. *Diabetes Care*.
- Notoatmodjo. (2003). *Pendidikan dan Perilaku Kesehatan*. Jakarta : Rineka Cipta.
- Story, Mary, Dianne Neumark-Sztainer, Simone French. (2002). *Individual and Enviromental Influenfe on Adolescents Eating Behaviour*. *Journal of American Diet Association*.
- Tapantoko, Agung Aji. (2011). *Penggunaan Metode Mind Map (Peta Pikiran) Untuk Meningkatkan Motivasi Belajar Siswa Dalam Pembelajaran Matematik Siswa Kelas VIII SMP Negeri 4 Depok*. Yogyakarta : Universitas Negeri Yogyakarta.
- Windura, Susanto. (2008). *Mind Map Langkah Demi Langkah: Cara Mudah dan Benar Mengajarkan dan Membiasakan Anak Menggunakan Mind Map untuk Meraih Prestasi*. Jakarta: Gramedia.