



Pengembangan Media Pop-Up Book Untuk Mendukung Gerakan 7 Kebiasaan Anak Dalam Makan Sehat Paud Al-Kholidin

Neneng Karmila, Irna Irna

Universitas Muhammadiyah Bogor Raya, Indonesia

Email: karmilananeng26@gmail.com, irnasyahrial73@gmail.com

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengembangkan media pembelajaran Pop Up Book sebagai sarana mendukung Gerakan 7 Kebiasaan Anak Indonesia Hebat (G7 KAIH), khususnya pada segmen makan sehat bergizi di PAUD Al-Kholidin Cinere. Pop Up Book dengan judul “Yummy Sehat”. Dikembangkan agar anak usia dini memahami pentingnya makanan bergizi melalui pendekatan interaktif, visual, dan menyenangkan. Penelitian menggunakan metode penelitian dan pengembangan (R&D) dengan model Borg & Gall, meliputi analisis kebutuhan, perancangan, pengembangan, validasi, dan uji coba. Hasil validasi ahli media dan ahli materi yang akan menunjukkan kategori sangat baik, cukup baik, atau kurang, sedangkan uji coba di kelas diharapkan dapat menunjukkan peningkatan minat belajar serta pemahaman anak terhadap proses mengenal makanan yang sehat dan bergizi, serta dapat meningkatkan minat dalam mengkonsumsi makanan yang sehat dan bergizi. Dengan demikian, media Pop Up Book dapat menjadi media yang efektif digunakan dalam mendukung penerapan nilai-nilai G7 KAIH, terutama kebiasaan makan sehat bergizi sejak dini.

Kata kunci: Pop Up Book, Media Pembelajaran, PAUD, Makan Sehat Bergizi, G7 KAIH

Abstract

This study aims to develop a Pop Up Book learning medium as a means of supporting the 7 Habits of Great Indonesian Children Movement (G7 KAIH), specifically in the segment of healthy eating at Al-Kholidin Cinere Early Childhood Education Center. The Pop Up Book is titled “Yummy Sehat” (Yummy Healthy). It was developed so that early childhood children understand the importance of nutritious food through an interactive, visual, and fun approach. The research uses a research and development (R&D) method based on the Borg & Gall model, which includes needs analysis, design, development, validation, and testing. The results of validation by media experts and subject matter experts will show categories of excellent, fair, or poor, while classroom trials are expected to show an increase in children's interest in learning and understanding the process of recognizing healthy and nutritious foods, as well as an increase in their interest in consuming healthy and nutritious foods. Thus, the Pop Up Book media can be an effective tool in supporting the implementation of G7 KAIH values, particularly the habit of healthy and nutritious eating from an early age.

Keywords: Pop Up Book, Learning Media, Early Childhood Education, Healthy and Nutritious Eating, G7 KAIH

PENDAHULUAN

Pendidikan Anak Usia Dini (PAUD) merupakan tahap dasar yang sangat penting dalam pembentukan karakter, kebiasaan, dan kepribadian anak. Masa usia dini dikenal sebagai masa emas (golden age) di mana perkembangan kognitif, sosial-emosional, dan motorik anak berlangsung sangat pesat. Salah satu aspek penting pembentukan karakter ialah pembiasaan hidup sehat, terutama kebiasaan makan sehat bergizi (Buyalskaya et al., 2021; Loeziana Uce, 2015; Taswiyah & Imron, 2023; Trenggonowati & Kulsum, 2018; Uce, 2017).

Secara global, permasalahan gizi pada anak usia dini masih menjadi tantangan serius. Menurut laporan World Health Organization (WHO, 2023), sekitar 39 juta anak di bawah usia

lima tahun mengalami kelebihan berat badan atau obesitas, sementara lebih dari 148 juta anak mengalami stunting akibat kekurangan gizi kronis. UNICEF (2023) juga melaporkan bahwa 45% kematian anak di bawah usia lima tahun terkait dengan masalah gizi, baik karena kekurangan maupun kelebihan asupan gizi. Kondisi ini menunjukkan adanya ketidakseimbangan dalam pola konsumsi anak di berbagai negara, termasuk Indonesia, di mana permasalahan gizi ganda (malnutrisi dan obesitas) masih menjadi isu penting dalam pembangunan sumber daya manusia (Hanifa et al., 2021; Indrayasa & Suryanti, 2023; Nurkhopipah, 2017; Setyaningsih et al., 2022; Widaryanti, 2022). Oleh karena itu, intervensi sejak usia dini melalui pendidikan gizi dan pembiasaan makan sehat bergizi sangat diperlukan untuk menanamkan perilaku hidup sehat secara berkelanjutan dan mencegah risiko gangguan tumbuh kembang di masa depan.

Pemerintah Indonesia melalui Gerakan 7 Kebiasaan Anak Indonesia Hebat (G7 KAIH) berupaya menanamkan kebiasaan positif sejak dini, yang meliputi: bangun pagi, beribadah, berolahraga, makan sehat bergizi, gemar belajar, bermasyarakat, dan tidur cepat. Program ini diharapkan dapat melahirkan generasi yang cerdas, sehat, dan berkarakter (Hamzah et al., n.d.; Hernaning Tiyas et al., 2025; Peruminingsih et al., n.d.; Sukistini et al., 2025; Suprpti et al., 2025). Namun, kenyataannya masih banyak anak PAUD yang belum terbiasa membawa atau mengonsumsi makanan sehat di sekolah.

Guru PAUD sering menghadapi kesulitan dalam mengenalkan konsep gizi seimbang secara menarik dan sesuai dengan karakteristik anak usia dini. Oleh sebab itu, diperlukan media pembelajaran kreatif dan visual agar pesan tentang makanan sehat dapat diterima lebih efektif. Salah satu alternatif yang potensial adalah Pop Up Book, yaitu media tiga dimensi yang menampilkan gambar bergerak saat halaman dibuka, sehingga anak dapat belajar sambil bermain.

Penelitian oleh Kusbandiyah (2022) menunjukkan bahwa penggunaan media pop-up book dalam pendidikan kesehatan dapat secara signifikan meningkatkan pengetahuan dan sikap tentang gizi seimbang pada anak usia sekolah dasar ($p = 0,000$ untuk kedua variabel). Penelitian ini menggunakan desain kuasi-eksperimen dengan pre-post dan kontrol, memberikan bukti empiris tentang efektivitas media pop-up book dalam konteks gizi. Penelitian lainnya, Nurahmadi & Dalimunthe (2024) meneliti pengaruh media pop-up book terhadap pengetahuan gizi dan kebiasaan sarapan pada siswa SD di Lampung dan menemukan peningkatan yang signifikan ($p = 0,002$ untuk pengetahuan; $p = 0,000$ untuk kebiasaan).

Melalui pengembangan media Pop Up Book bertema makan sehat bergizi, diharapkan peserta didik PAUD Al-Kholidin Cinere lebih termotivasi memahami jenis-jenis makanan bergizi serta manfaatnya bagi tubuh. Penelitian ini bertujuan untuk (1) Mengembangkan media Pop Up Book yang layak digunakan dalam pembelajaran makan sehat bergizi, dan (2) Menilai efektivitasnya dalam meningkatkan pemahaman serta minat belajar anak terhadap kebiasaan makan sehat bergizi sebagai implementasi nilai G7 KAIH.

Manfaatnya Penelitian ini adalah menyediakan media pembelajaran yang kreatif dan sesuai dengan karakter anak usia dini untuk mendukung pembentukan kebiasaan makan sehat, serta memberikan referensi empiris bagi pendidik dan pembuat kebijakan PAUD dalam memperkuat program karakter dan gizi anak usia dini.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan penelitian dan pengembangan (Research and Development / R&D) dengan model yang diadaptasi dari Borg dan Gall (1983). Model ini dipilih karena berfokus pada proses sistematis dalam mengembangkan, memvalidasi, dan menguji keefektifan suatu produk pendidikan. Produk yang dikembangkan dalam penelitian ini adalah media pembelajaran Pop Up Book bertema Makan Sehat Bergizi yang mendukung pelaksanaan Gerakan 7 Kebiasaan Anak Indonesia Hebat (G7 KAIH) di PAUD Al-Kholidin Cinere.

Subjek Penelitian

Subjek penelitian terdiri atas peserta didik kelompok B di PAUD Al-Kholidin Cinere sebanyak 15 anak (usia 5–6 tahun), satu guru kelas, dan dua validator ahli (ahli media serta ahli materi PAUD). Penelitian dilakukan pada semester genap tahun ajaran 2025/2026.

Prosedur Penelitian

Prosedur penelitian mengikuti sepuluh langkah model Borg & Gall yang disesuaikan dengan kebutuhan di lapangan. Kesepuluh tahapan tersebut digambarkan dalam tabel berikut.

Tabel 1. Tahapan Pengembangan Media Pop Up Book Berdasarkan Model Borg & Gall

No	Tahapan Borg & Gall	Deskripsi Kegiatan dalam Penelitian
1	Research and Information Collecting	Melakukan analisis kebutuhan di PAUD Al-Kholidin Cinere melalui observasi, wawancara guru, dan identifikasi kendala pembelajaran terkait tema makan sehat bergizi.
2	Planning	Merancang desain awal Pop Up Book mencakup tema, isi cerita, ilustrasi, dan tujuan pembelajaran yang sesuai dengan karakteristik anak usia dini.
3	Develop Preliminary Form of Product	Membuat prototipe Pop Up Book berbentuk manual (mock-up) yang menampilkan gambar makanan sehat bergizi dalam bentuk tiga dimensi.
4	Preliminary Field Testing	Uji coba terbatas pada 5 anak untuk menilai daya tarik visual, keterbacaan, dan pemahaman terhadap isi Pop Up Book.
5	Main Product Revision	Melakukan revisi produk berdasarkan masukan dari uji coba terbatas dan saran ahli.
6	Main Field Testing	Uji coba utama pada seluruh peserta didik kelompok B (20 anak) untuk mengetahui efektivitas media terhadap peningkatan pemahaman makan sehat bergizi.
7	Operational Product Revision	Melakukan perbaikan lanjutan pada desain, warna, dan mekanisme lipatan Pop Up Book berdasarkan hasil uji coba utama.
8	Operational Field Testing	Penggunaan Pop Up Book secara penuh dalam kegiatan pembelajaran tematik di kelas.
9	Final Product Revision	Revisi akhir berdasarkan hasil evaluasi guru dan anak, sehingga diperoleh produk Pop Up Book yang layak digunakan.
10	Dissemination and Implementation	Menyebarkan hasil produk melalui pelatihan guru PAUD dan rekomendasi penerapan dalam kegiatan pembiasaan G7 KAIH.

Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data dilakukan melalui: (1) Observasi, untuk mengetahui respon anak selama kegiatan pembelajaran menggunakan Pop Up Book. (2) Wawancara, dengan guru kelas untuk memperoleh informasi tentang kemudahan penggunaan media. (3) Angket validasi, yang diberikan kepada ahli materi dan ahli media untuk menilai kelayakan produk berdasarkan aspek isi, tampilan visual, dan interaktivitas.

Teknik Analisis Data

Analisis data akan dilakukan secara deskriptif kuantitatif dan kualitatif. Data kuantitatif diperoleh dari hasil validasi ahli menggunakan skala Likert (1–4), sedangkan data kualitatif berasal dari observasi dan wawancara. Hasil penilaian diinterpretasikan menjadi kategori sangat baik, baik, cukup, dan kurang. Media Pop Up Book dinyatakan layak digunakan jika memperoleh nilai rata-rata $\geq 3,25$.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Rencana Pengembangan Media Pop Up Book

Media Pop Up Book yang akan dikembangkan dalam penelitian ini bertema “Makan Sehat Bergizi” dengan judul “Yummy sehat” dan disesuaikan dengan kebutuhan pembelajaran di PAUD Al-Kholidin Cinere. Proses pengembangan dilakukan mengikuti model Borg & Gall yang telah dimodifikasi sesuai kondisi lapangan. Hasil akhir berupa Pop Up Book berukuran A4 berwarna, terdiri atas 10 halaman dengan kombinasi teknik pull-tabs, flaps, dan v-folding untuk menampilkan gambar makanan bergizi.

Isi Pop Up Book mencakup pengenalan berbagai kelompok makanan, seperti karbohidrat, protein, vitamin, dan mineral, disertai pesan sederhana tentang manfaatnya. Misalnya, gambar sayuran dan buah muncul dari halaman ketika dibuka, disertai teks “Ayo makan sayur agar tubuh kuat dan sehat.” Elemen visual tiga dimensi ini memunculkan pengalaman belajar yang aktif, konkret, dan menyenangkan bagi anak.

Isi Pop Up Book berisi alur cerita yang berisi pengenalan Gerakan 7 Kebiasaan Anak Indonesia Hebat dan terdiri dari kalimat isi cerita dan gambar sesuai kurikulum PAUD dan mengandung nilai-nilai kebiasaan hidup untuk makan sehat bergizi sesuai Gerakan 7 Kebiasaan Anak Indonesia Hebat (G7 KAIH).

Rencana Uji Coba Lapangan

Uji coba lapangan akan dilakukan pada 20 anak kelompok B di PAUD Al-Kholidin Cinere. Kegiatan dilakukan dalam dua sesi pembelajaran, yaitu pengenalan makanan bergizi melalui Pop Up Book dan praktik membawa bekal sehat ke sekolah. Target observasi setelah penggunaan media Pop Up Book: (1) Anak mampu menyebutkan minimal tiga jenis makanan bergizi. (2) Anak menunjukkan antusiasme tinggi saat membuka halaman Pop Up Book. (3) Anak membawa bekal sehat pada pertemuan berikutnya.

Pop Up Book diharapkan membantu anak memahami konsep makanan sehat lebih cepat dibandingkan dengan metode penjelasan lisan atau gambar datar. Anak juga lebih fokus dan terlibat dalam kegiatan belajar karena adanya elemen interaktif berupa gambar bergerak.

Hubungan Pop Up Book dengan Pelaksanaan G7 KAIH

Hasil penelitian diharapkan menunjukkan bahwa media Pop Up Book tidak hanya berfungsi sebagai alat bantu pembelajaran, tetapi juga menjadi sarana efektif dalam menanamkan nilai-nilai Gerakan 7 Kebiasaan Anak Indonesia Hebat (G7 KAIH), khususnya kebiasaan makan sehat bergizi pada anak usia dini khususnya di penelitian ini pada anak PAUD Al-Kholidin usia 5-6 tahun di Cinere.

Kegiatan pembelajaran dengan Pop Up Book secara tidak langsung diharapkan dapat membiasakan anak untuk: (1) Mengenal dan memilih makanan bergizi, seperti buah, sayur,

dan lauk berprotein. (2) Menyadari pentingnya kebersihan makanan sebelum dikonsumsi. (3) Membawa bekal sehat dari rumah, yang menjadi wujud penerapan nilai tanggung jawab dan kemandirian anak.

Dengan demikian, Pop Up Book tidak hanya berperan dalam aspek kognitif (pengetahuan tentang gizi), tetapi juga membentuk sikap positif dan perilaku nyata dalam keseharian anak. Ini sejalan dengan tujuan G7 KAIH untuk mencetak anak Indonesia yang sehat, cerdas, dan berkarakter.

Keterkaitan dengan Teori Pembelajaran Anak Usia Dini

Penelitian ini menguatkan pandangan Bredekamp & Copple (dalam Siti Aisyah, 2014) bahwa anak usia dini belajar secara optimal melalui pengalaman langsung yang melibatkan pancaindra. Pop Up Book memfasilitasi pembelajaran multisensoris melalui pengamatan visual, gerakan tangan, serta aktivitas eksploratif. Pendekatan ini sesuai dengan prinsip belajar sambil bermain (Santoso, 2015) dan mendukung terbentuknya konsep diri positif pada anak.

Selain itu, media Pop Up Book mendorong interaksi antara guru dan peserta didik. Guru berperan sebagai fasilitator yang menuntun anak menemukan makna dari setiap gambar dan teks dalam buku. Interaksi ini memperkuat pembelajaran bermakna (*meaningful learning*) sebagaimana diungkapkan oleh Ausubel, bahwa pengetahuan akan bertahan lebih lama ketika dikaitkan dengan pengalaman konkret.

KESIMPULAN

Penelitian dan pengembangan media pembelajaran Pop Up Book bertema Makan Sehat Bergizi dengan judul “Yummy Sehat” di PAUD Al-Kholidin Cinere selanjutnya akan menghasilkan produk yang layak dan efektif digunakan untuk mendukung pelaksanaan Gerakan 7 Kebiasaan Anak Indonesia Hebat (G7 KAIH) khususnya aspek makan sehat bergizi. Media Pop Up Book diharapkan dapat bermanfaat dalam hal: Membantu guru menyampaikan materi gizi secara menarik, konkret, dan mudah dipahami anak. Meningkatkan partisipasi aktif dan motivasi belajar anak melalui elemen visual tiga dimensi. Mendukung pembiasaan perilaku makan sehat yang sesuai dengan nilai-nilai Gerakan 7 Kebiasaan Anak Indonesia Hebat. Dengan demikian, Pop Up Book tidak hanya berfungsi sebagai alat bantu belajar, tetapi juga sebagai media pembentukan karakter sehat sejak dini.

DAFTAR PUSTAKA

- Aisyah, S., Amini, M., Chandrawati, T., & Novita, D. (2014). Perkembangan dan konsep dasar pengembangan anak usia dini.
- Borg, W. R., & Gall, M. D. (1983). *Educational research: An introduction*. New York: Longman.
- Buyalskaya, A., Gallo, M., & Camerer, C. F. (2021). The golden age of social science. *Proceedings of the National Academy of Sciences of the United States of America*, 118(5). <https://doi.org/10.1073/pnas.2002923118>
- Hamzah, M., & Innovation, A. C.-M. J. O. (2025). Sosialisasi 7 kebiasaan anak Indonesia hebat dan senam anak Indonesia pada siswa Sekolah Dasar Gajah Mada Medan. *Jurnal Marga*. Retrieved November 13, 2025, from <https://jurnal.stokbinaguna.ac.id/index.php/marga/article/view/3727>

- Hanifa, S. F., Dasuki, M. S., Ichan, B., & Agustina, T. (2021). Tingkat pendidikan dan keaktifan kunjungan terhadap status gizi lansia. *Herb-Medicine Journal*, 4(1). <https://doi.org/10.30595/hmj.v4i1.7844>
- Hernaning Tiyas, A., Hazin, M., Supratno, H., & Pendidikan FIP Universitas Negeri Surabaya, M. (2025). Analisis kebijakan gerakan tujuh kebiasaan anak Indonesia hebat (7KAIH). *Jurnal Pendidikan Dasar*, 2477–2143. <https://journal.unpas.ac.id/index.php/pendas/article/view/24970>
- Indrayasa, K. B., & Suryanti, P. E. (2023). Pentingnya investasi gizi untuk anak usia dini. *Jurnal Yoga dan Kesehatan*, 6(2). <https://doi.org/10.25078/jyk.v6i2.2999>
- Kementerian Pendidikan Dasar dan Menengah. (2025). *Buku panduan penerapan Gerakan Tujuh Kebiasaan Anak Indonesia Hebat*. <https://cerdasberkarakter.kemendikdasmen.go.id>
- Loeziana, U. (2015). The golden age: Masa efektif merancang kualitas anak. *Bunayya: Jurnal Pendidikan Anak*, 1(2).
- Nurkhopipah, A. (2017). *Hubungan kebiasaan makan, tingkat stres, pengetahuan gizi seimbang dan aktivitas fisik dengan indeks massa tubuh mahasiswa S-1 Universitas Sebelas Maret Surakarta* (Skripsi). Universitas Sebelas Maret.
- Peruminingsih, A. (2025). Upaya meningkatkan kedisiplinan anak usia 4 melalui program 7 kebiasaan anak Indonesia hebat di Pos PAUD Kartini. *Cermin: Jurnal Penelitian, Unars.ac.id*. Retrieved November 13, 2025, from https://unars.ac.id/ojs/index.php/cermin_unars/article/view/6622
- Santoso, B. (2015). *Belajar melalui bermain untuk anak usia dini*. Bandung: Alfabeta.
- Setyaningsih, A., Hidayatillah, S. A., & Ismawanti, Z. (2022). Hubungan tingkat ketahanan pangan dengan kejadian beban gizi ganda di rumah tangga di Kota Surakarta. *Jurnal Dunia Gizi*, 5(1). <https://doi.org/10.33085/jdg.v5i1.5167>
- Siti Aisyah, dkk. (2014). *Perkembangan dan konsep dasar pengembangan anak usia dini*.
- Sukistini, A., Pranoto, S., & T. U.-J. A. M. (2025). Pelatihan pembuatan program mewujudkan 7 kebiasaan anak Indonesia hebat dalam lingkungan belajar SD Methodist 3. *Jurnal Ilmiah Pengabdian pada Masyarakat*, 10(3), 2332–2345. <https://doi.org/10.29303/jipp.v10i3.3708>
- Suprpti, S., Indarwati, S., & S. R.-J. G. S. (2025). Tujuh kebiasaan anak Indonesia hebat dalam membentuk karakter tanggung jawab siswa SDN 1 Dimoro. *Jurnal Guru SD*, 2(1), 72–81. <https://doi.org/10.70277/jgsd.v2i1.7>
- Taswiyah, & Imron, A. (2023). Optimalisasi perkembangan anak masa golden age melalui daycare. *Amal Insani: Indonesian Multidiscipline of Social Journal*, 4(1).
- Trenggonowati, D. L., & Kulsum. (2018). Analisis faktor optimalisasi golden age anak usia. *Journal Industrial Services*, 4(1).
- Uce, L. (2017). The golden age: Masa efektif merancang kualitas anak. *Bunayya: Jurnal Pendidikan Anak*, 1(2). <https://doi.org/10.22373/bunayya.v1i2.1322>
- Widaryanti, R. (2022). Penurunan masalah gizi pada anak usia dini melalui edukasi PMT-AS. *Dinamisia: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 6(5). <https://doi.org/10.31849/dinamisia.v6i5.10762>



This work is licensed under a [Creative Commons Attribution-ShareAlike 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/)