

teknik mengelola pembelajaran yang tepat dari seorang guru, dengan selalu memperhatikan kondisi yang ada pada siswa, selain itu juga daya dukung baik dari siswa maupun dari sekolah.

Salah satu dampak pandemi pada proses pembelajaran, adalah diberlakukannya sistem pembelajaran daring, dimana proses pembelajaran dilakukan dari rumah secara daring. Pembelajaran yang dilaksanakan secara daring menyebabkan tidak terjadi interaksi langsung antara siswa dengan siswa, maupun siswa dengan guru, sehingga guru tidak dapat memantau ataupun membantu siswa selama proses pembelajaran berlangsung. Akibat lanjut diberlakukannya pembelajaran sistem daring, beberapa siswa mengalami kejenuhan dalam mengikuti proses pembelajaran. Selain jenuh beberapa siswa juga mengalami kesulitan bertanya apabila menjumpai materi-materi pembelajaran yang kurang bisa dimengerti, bahkan beberapa orang tua juga merasa kesulitan untuk memantau atau membantu kesulitan yang dialami oleh anak-anaknya. Hal-hal tersebut di atas pada akhirnya juga mempengaruhi hasil belajar yang dicapai siswa, salah satunya adalah terlambatnya siswa dalam pengumpulan tugas-tugas atau bahkan siswa tidak mengumpulkan tugas sama sekali. Salah satu model pembelajaran yang dinilai tepat saat kondisi pandemi ini adalah dengan menerapkan pembelajaran bermakna melalui media daring. Sesuai dengan surat edaran Kemendikbud Nomor 4 Tahun 2020 tentang Pelaksanaan Kebijakan Pendidikan Dalam Masa Darurat Penyebaran Corona Virus Disease poin 2a, menyatakan bahwa belajar dari rumah melalui daring dilaksanakan untuk memberikan pengalaman belajar bermakna tanpa membebani tuntutan untuk menuntaskan seluruh pencapaian kurikulum untuk kenaikan kelas maupun kelulusan (Pelaksanaan Kebijakan Pendidikan Dalam Masa Darurat Penyebaran Corona Virus Disease, 2020).

Setiap orang pasti menginginkan status gizi tubuhnya normal, yang berarti mempunyai berat badan dan tinggi badan yang ideal. Status gizi yang normal menunjukkan bahwa seseorang tersebut mempunyai status kesehatan yang baik sehingga menurunkan risiko terkena penyakit. Status gizi yang merupakan indikator kesehatan seseorang, dipengaruhi oleh asupan zat gizi dan penggunaan zat gizi oleh tubuh. Dengan demikian status gizi dianggap sebagai ukuran keberhasilan seseorang dalam memenuhi kebutuhan nutrisi tubuh dan penggunaan zat-zat gizi tersebut dengan petunjuk berat badan dan tinggi badan. Setiap individu menginginkan

kondisi tubuh yang sehat agar bisa memenuhi segala aktivitas, terutama aktivitas fisik. Kebutuhan zat gizi bagi seseorang, terutama bagi usia balita dan remaja yang masih mengalami pertumbuhan sangatlah besar.

Anak SMK yang merupakan kelompok usia remaja adalah masa yang paling tepat diberikan informasi tentang pengetahuan gizi yang terkait dengan kesehatan tubuh. Informasi tentang gizi pada siswa SMK Kuliner diberikan pada pembelajaran Ilmu Gizi yang merupakan salah satu mata pelajaran produktif SMK kelas X Kuliner. Dalam mempelajari Ilmu Gizi, siswa SMK selain diperkenalkan dengan teori-teori yang terkait dengan zat gizi pada makanan juga diberikan pengetahuan tentang informasi-informasi yang terkait antara zat gizi dengan kesehatan tubuh. Selain teori-teori, siswa juga diberikan kesempatan untuk praktik misalnya praktik menentukan status tubuh individu, praktik menyusun menu makanan bergizi sesuai dengan kriteria usia, penyakit dan pantangannya. Selama pembelajaran daring Ilmu Gizi di kelas X kuliner 1 SMK Negeri 4 Yogyakarta dilaksanakan, beberapa siswa mengeluhkan kesulitan dalam memahami materi karena tidak ada guru yang mendampingi siswa dalam melaksanakan proses belajar, selain itu juga siswa mengeluhkan merasa malas dan bosan untuk membaca teori-teori Ilmu Gizi yang diberikan oleh guru. Karena pembelajaran Ilmu Gizi selama masa pandemi ini, guru hanya bisa memberikan tugas mencatat materi dan siswa bisa mempelajarinya dengan membaca. Dampak dari pembelajaran teori yang kurang diminati oleh siswa, maka saat pembelajaran praktik latihan menghitung kalori, protein, lemak pada bahan makanan, dijumpai beberapa siswa merasa tidak bisa mengerjakannya, selain beralasan kesulitan juga siswa merasa jenuh untuk mengerjakannya. Akibatnya beberapa siswa terlambat mengirimkan tugas-tugas yang diberikan oleh guru dan bahkan ada juga beberapa siswa tidak dapat mengirimkan tugas.

Berdasarkan temuan-temuan kesulitan selama pembelajaran Ilmu Gizi secara daring tersebut di atas, maka rumusan masalah yang diajukan pada penelitian kali ini adalah apakah pembelajaran bermakna dapat di implementasi pada materi menentukan status gizi remaja, pembelajaran Ilmu Gizi secara daring kelas X Kuliner 1 di SMK Negeri 4 Yogyakarta. Tujuan penelitian ini mengimplementasi pembelajaran bermakna melalui media daring pada pembelajaran Ilmu Gizi kelas X Kuliner 1 di SMK Negeri 4 Yogyakarta, dengan materi menentukan status gizi remaja, yang meliputi: praktik

menghitung imt dan menentukan status gizi pada masing-masing siswa. Sedangkan manfaat di lakukan penelitian ini adalah untuk memperbaiki kualitas pembelajaran Ilmu Gizi melalui pembelajaran bermakna sehingga dapat memperbaiki proses dan hasil belajar siswa.

2. Metode Penelitian

Usia remaja membutuhkan zat gizi seperti: energi/kalori, protein, vitamin dan beberapa macam mineral seperti kalsium, zat besi, zink untuk memenuhi aktivitas fisik berbagai kegiatan di sekolah dan kegiatan keseharian. Konsumsi zat gizi berupa energi berasal dari makanan, akan menutupi asupan energi yang sudah dikeluarkan oleh tubuh seseorang (Winarsih, 2018). Sedangkan (Mardalena, 2017) mengatakan, beberapa remaja kurang memperhatikan asupan energi yang dikeluarkan dengan asupan energi yang masuk, sehingga menyebabkan permasalahan gizi bagi tubuh yang menimbulkan ketidakseimbangan dalam tubuh, seperti penambahan berat badan atau sebaliknya jika energi terlalu banyak keluar akan mengakibatkan kekurangan gizi atau juga kekurangan berat badan menjadi jauh dari ideal. Sedangkan (Marmi, 2014), menyatakan, usia remaja adalah merupakan tahapan usia peralihan dari masa kanak-kanak menuju masa dewasa. Dengan demikian status gizi masa remaja akan berdampak terhadap status kesehatan pada usia dewasa nantinya. Berdasar uraian beberapa ahli diatas maka diperlukan informasi-informasi penting terkait gizi untuk remaja supaya informasi-informasi yang didapatkan dapat diterapkan di kehidupan nyata, sehingga terbentuk manusia-manusia yang cukup gizi dan sehat dimasa berikutnya.

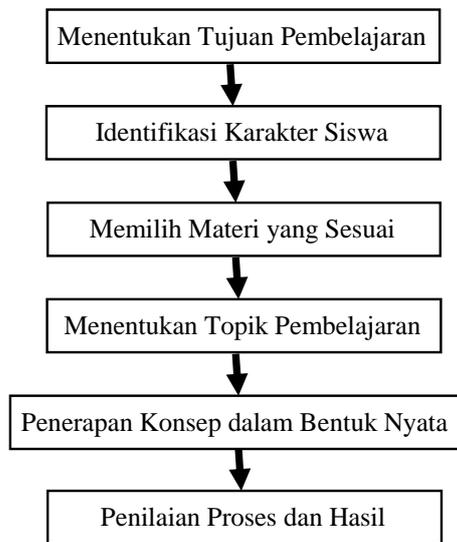
Munculnya permasalahan gizi pada individu dimungkinkan karena perilaku gizi yang salah, yaitu terjadinya ketidakseimbangan antara asupan gizi dengan kecukupan gizi yang dianjurkan. Sedangkan menurut Dewi (Laelatul, 2014), status gizi merupakan gambaran zat gizi yang dikonsumsi dalam jangka waktu lama. Kondisi zat gizi dapat berupa gizi kurang, gizi cukup atau normal, dan gizi lebih. Apabila terjadi kekurangan salah satu zat gizi dapat menyebabkan penyakit yang disebut penyakit defisiensi. Bila kekurangan dalam batas kecil menimbulkan gangguan yang sifatnya lebih ringan atau menurunnya kemampuan fungsional organ tubuh. Sedang (Almatsier, 2010) menyatakan status gizi adalah kondisi tubuh akibat dari mengkonsumsi makanan dan zat-zat gizi. Kondisi tubuh tersebut antara status gizi buruk, kurang baik dan status gizi lebih.

Informasi tentang gizi yang tepat akan memberikan bekal pada setiap individu, sehingga dapat membantu bagaimana memilih makanan yang sehat dan mengerti bahwa asupan makanan berhubungan erat dengan gizi dan kesehatan tubuh. Beberapa masalah gizi dan kesehatan pada usia dewasa sebenarnya bisa diperbaiki pada usia remaja dengan cara pemberian informasi dan pengetahuan sehingga menggugah kesadaran tentang kebiasaan makan dan gaya hidup yang sehat, Emilia dalam Yunda (Novananda, 2017).

Perubahan yang terjadi pada usia remaja sangat cepat seperti pertumbuhan tinggi maupun berat tubuhnya. Perubahan fisik yang disebabkan karena sistem hormonal sehingga mempengaruhi komposisi dan ukuran tubuh. Keadaan ini sering disebut sebagai masa pubertas dan sangat dipengaruhi oleh kebutuhan gizi dari makanan mereka. Kebiasaan makan sehari-hari dapat mempengaruhi pencapaian tubuh yang ideal, misal dengan membatasi asupan makanan agar berat badan tidak berlebih. Beberapa remaja merasa tidak puas dengan penampilan dirinya sendiri, apalagi menyangkut body image atau persepsi terhadap bentuk tubuhnya. Sebagian besar remaja, terutama remaja putri menginginkan bentuk tubuh tinggi dan kurus atau sering dikatakan bentuk tubuh langsing. Kondisi yang demikian terkadang sering berpengaruh buruk, beberapa remaja menerapkan pola makan tidak sehat supaya mendapat tubuh yang ideal. Pola makan yang salah mengakibatkan bisa meningkatkan risiko status gizi buruk (Fhany El Shara, Irza Wahid, 2017).

Indeks Massa Tubuh (IMT) adalah merupakan parameter yang berkaitan status gizi dan kesehatan tubuh serta resiko penyakit, telah ditetapkan oleh Badan Kesehatan Dunia WHO sebagai perbandingan berat badan dengan kuadrat tinggi badan (Sarwono, 2013). Menentukan IMT dengan cara mengukur berat badan dengan cara menimbang berat badan serta mengukur tinggi badan secara terpisah. Berat badan dalam satuan kilogram dibagi dengan tinggi dengan satuan centimeter yang telah dikuadratkan tersebut untuk mendapatkan nilai IMT. Berdasar tabel rentang nilai IMT dibagi menjadi lima kriteria yaitu: berat badan kurang yang terbagi menjadi dua yaitu: kurus berat <17 kg/m², kurus ringan 17,0 –18,4 kg/m². Untuk nilai IMT normal antara 18,5 - 25,0 kg/m², sedangkan berat badan lebih juga terbagi menjadi dua yaitu: gemuk ringan 25,1 – 27,0 kg/m² dan gemuk berat atau sering disebut dengan obesitas dengan IMT > 27 kg/m².

Pembelajaran bermakna merupakan suatu proses belajar yang menghubungkan antara informasi yang baru dengan pengetahuan yang diperoleh dari pengalaman pembelajar (Prastowo, 2013). Sesuai ahli tentang pembelajaran bermakna yang digagas oleh Ausubel yang mengatakan bahwa inti pembelajaran bermakna adalah disaat guru mampu mengaitkan pengetahuan baru dengan materi pembelajaran sebelumnya yang telah diketahui oleh siswa sehingga proses pembelajaran terasa lebih mudah dipahami oleh siswa. Sesuai teori diatas, langkah-langkah yang bisa dilakukan dalam pembelajaran bermakna disampaikan pada gambar 1 berikut.



Gambar 1. Langkah-langkah pembelajaran bermakna

Menurut (Rohmah, 2013), dalam suatu proses pembelajaran maka seseorang pembelajar akan mengkonstruksi materi yang telah dipelajari dan mengasosiasikan pengalaman, kejadian, dan bukti-bukti baru ke dalam struktur pengetahuan pembelajar. Dengan dilaksanakan pembelajaran bermakna sesuai gambar 1, diharapkan akan lebih mengarahkan siswa untuk lebih aktif selama proses pembelajaran berlangsung. Aktivitas siswa selama proses pembelajaran berlangsung, diharapkan dapat mengurangi kejenuhan dan rasa bosan pada siswa. Keaktifan belajar siswa pada saat berlangsungnya proses pembelajaran dapat dilihat dari keterlibatan siswa selama proses pembelajaran berlangsung, salah satu aktivitas yang dapat dilaksanakan adalah mengerjakan tugas yang diberikan oleh guru dan menulis laporan pelaksanaan tugas. Terkait dengan hal di atas, (AM.Sardiman, 2018) menyatakan bahwa selama proses pembelajaran berlangsung, setiap orang yang belajar harus aktif sendiri dan sesungguhnya proses

pembelajaran tidak mungkin berlangsung tanpa ada aktivitas. Sesuai pendapat ahli di atas, dapat dikatakan bahwa dalam suatu proses pembelajaran harus ada aktivitas siswa. Salah satu model pembelajaran yang dilaksanakan pada penelitian ini adalah mengaktifkan siswa pada saat berlangsungnya pembelajaran Ilmu Gizi dengan dilaksanakan pembelajaran bermakna melalui praktik menghitung IMT untuk menentukan status gizi. Praktik diawali dengan siswa terlebih dahulu melakukan pengukuran berat badan dan tinggi badan. Setelah didapat data berat badan dan tinggi badan dilanjutkan dengan menghitung nilai IMT baru kemudian siswa dapat menyimpulkan status gizi pada diri masing-masing.

Sekolah Menengah Kejuruan Negeri 4 Yogyakarta program keahlian Kuliner merupakan salah satu sekolah yang di dalam kurikulumnya terdapat mata pelajaran Ilmu Gizi. Mempelajari angka kecukupan gizi adalah salah satu materi yang terdapat dalam mata pelajaran Ilmu Gizi kelas X Kuliner. Kegiatan dalam mempelajari angka kecukupan gizi salah satunya adalah menghitung IMT masing-masing siswa untuk menentukan angka kecukupan (status) gizi. Status kecukupan gizi yang diperoleh siswa akan digunakan sebagai pedoman pada materi berikutnya yaitu menyusun menu seimbang bagi remaja.

3. Hasil dan Pembahasan

Metode penelitian *best practice* yang dilaksanakan pada kali ini adalah metode penelitian deskriptif dengan pendekatan naturalistik yaitu penelitian berdasarkan pengalaman guru dalam pembelajaran secara daring. Praktik menghitung IMT untuk menentukan status gizi pada pembelajaran Ilmu Gizi kelas X Kuliner 1, dilaksanakan pada semester genap tahun pelajaran 2021/2022 secara daring atau siswa belajar dari rumah. Pembelajaran dengan jadwal sistem blok durasi waktu pembelajaran satu (1) kali pertemuan dalam setiap perputaran waktu tiga hari sekali dan setiap kali pertemuan dengan waktu 3 jpl dan 1 jpl selama 30 menit.

Subjek penelitian kali ini adalah siswa kelas X Kuliner 1, jumlah siswa seluruhnya sebanyak 34 siswa, yang terdiri dari 27 siswa putri dan 7 siswa putra. Model pembelajaran dengan pembelajaran daring (*online*) menggunakan media pembelajaran kombinasi yaitu *Google Classroom* (GCR) dan *WhatsApp* (WA). Pembelajaran oleh guru diawali dengan menggunakan media GCR yang berisi perintah untuk siswa melakukan presensi sesuai waktu

dan penyampaian materi pembelajaran Ilmu Gizi dengan materi IMT. Proses pembelajaran oleh guru dengan media GCR didampingi menggunakan media *WhatsApp group* kelas untuk menyapa siswa, mengingatkan untuk membuka GCR, memberikan perintah untuk membaca dan mempelajari materi, mencatat materi yang dianggap penting ke dalam buku catatan Ilmu Gizi dan menanyakan kesulitan-kesulitan yang dihadapi oleh siswa. Kegiatan pembelajaran selanjutnya melalui *WhatsApp group* juga adalah memberikan perintah kepada siswa untuk mengukur berat badan dan tinggi badan masing-masing, yang kemudian dilanjutkan dengan menghitung IMT dan menentukan status gizi masing-masing siswa.

Selama pembelajaran berlangsung komunikasi kelas antar siswa, maupun siswa dengan guru dilakukan melalui *WhatsApp group* kelas, berlangsung dengan baik. Dibuktikan siswa memberikan respon positif terhadap perintah-perintah yang diberikan oleh guru. Pada saat siswa diminta untuk mengukur berat badan, beberapa siswa minta ulur waktu karena tidak tersedia timbangan berat badan. Karena alasan tersebut di atas guru memberi kelonggaran pengumpulan tugas sampai pembelajaran berakhir pada pukul 14.00, sehingga memberi kesempatan pada siswa untuk menimbang berat badan ke tempat-tempat yang menyediakan timbangan badan seperti apotik, klinik atau tempat lain yang terkait dengan kesehatan. Beberapa siswa yang sudah melakukan penimbangan badan dan pengukuran berat badan melakukan diskusi melalui WA group tentang perhitungan IMT dan menyimpulkan status gizi. Guru memantau diskusi melalui *WhatsApp* yang berlangsung dan apabila diperlukan, guru memberikan komentar untuk memancing keaktifan siswa ataupun menyampaikan informasi-informasi tambahan yang bersifat membantu kesulitan-kesulitan yang dialami oleh siswa.

Kesulitan yang dialami oleh siswa sebagian besar adalah saat menghitung IMT dan menyimpulkan status gizi mereka. Saat menghitung IMT, sebagian besar siswa masih menggunakan satuan meter pada ukuran tinggi badan dan lupa mengganti satuannya menjadi centimeter sehingga hal ini mempengaruhi hasil perhitungan IMT. Dampaknya siswa merasa kesulitan untuk menentukan status gizi mereka karena angka yang diperoleh tidak sesuai dengan tabel yang dibaca. Status gizi yang didapatkan dari membaca tabel, digunakan untuk menentukan siswa saat mengerjakan tugas pada pertemuan berikutnya, yaitu menyusun menu

makan sesuai dengan kondisi gizi pada masing-masing siswa. Berikut ini adalah Tabel 1 angka (status) kecukupan gizi berdasarkan nilai IMT:

Tabel 1. Tabel angka (status) kecukupan gizi berdasarkan nilai IMT

No.	Rentang IMT (kg/m ²)	Status kecukupan gizi
1.	<17 – 18,4 ²	Berat badan kurang
2.	18,5 – 25,0	Normal
3.	25,1 – 27,0	Berat badan lebih
4.	> 27	Obesitas

Tabel 2. Berikut dibawah ini adalah pengumpulan tugas siswa berupa hasil pengukuran berat badan dan tinggi badan serta perhitungan IMT dan kesimpulan status kecukupan gizi masing-masing siswa:

Berdasarkan tabel 2 di atas, terdapat empat kelompok status gizi pada siswa yaitu: 7 siswa berat badan kurang, 15 siswa normal, 6 siswa berat badan lebih dan 6 siswa obesitas. Pada saat siswa mengetahui status gizi masing-masing, beberapa siswa merasa mendapatkan informasi yang sangat berharga sekali. Komentar-komentar yang dituliskan di group *WhatsApp* sangat ramai, baik mengomentari status gizi sendiri ataupun komentar terhadap status gizi temannya. Hal ini membuat beberapa siswa yang belum mengerjakan tugas menjadi penasaran untuk segera mengerjakannya, sehingga bisa mengetahui status gizi diri sendiri. Setelah disepakati waktu pengumpulan tugas maka siswa diharapkan mengisi list data hasil perhitungan IMT dan status gizi yang ada di *WhatsApp group* sebelum habis waktu yang telah ditentukan pada jam 14.00. Tepat jam 13.00 seluruh siswa sebanyak 34 siswa (100%) dapat mengumpulkan data tugas yang telah dikerjakan.

Pembelajaran bermakna merupakan proses pembelajaran yang mengaitkan informasi materi pembelajaran baru dengan konsep yang dikaitkan dan terdapat pada struktur kognitif seseorang sehingga harapannya pembelajaran lebih mudah dipahami oleh siswa. Dahar, dalam (Tarmizi, 2018). Berdasar pendapat ahli tersebut diatas, pembelajaran Ilmu Gizi dengan materi menentukan status gizi pada seseorang adalah merupakan materi pembelajaran baru, yang di dalam materinya terdapat perhitungan IMT menggunakan perkalian dan pembagian sederhana dan sudah dipelajari siswa. Perhitungan sederhana IMT yang dilakukan oleh siswa memerlukan ketelitian dan juga harus mengingat tentang konversi satuan. Dengan didapatkan hasil perhitungan IMT, maka siswa dapat mengetahui kondisi status gizi tubuh masing-masing secara tepat dan jelas.

Tabel 2. Data pengumpulan tugas IMT

No.	Presensi	Tb (cm)	Bb (kg)	Imt	Keterangan
1.	1	1,54	46,3	19,52	Normal
2.	2	1,60	45	17,57	Berat badan kurang
3.	3	1,74	66	21,79	Normal
4.	4	1,54	46	19,39	Normal
5.	5	1,60	50	19,5	Normal
6.	6	1,62	54	20,57	Normal
7.	7	1,64	55	20,44	Normal
8.	8	1,44	50	24,1	Berat badan lebih
9.	9	1,80	60	18,51	Normal
10.	10	1,65	55	20,20	Normal
11.	11	1,75	70	22,86	Normal
12.	12	1,62	51	19,43	Normal
13.	13	1,70	75	25,95	Obessitas
14.	14	1,62	65	24,76	Berat badan lebih
15.	15	1,69	50	17,50	Berat badan kurang
16.	16	1,61	63	24,30	Berat badan lebih
17.	17	1,60	48	18,75	Normal
18.	18	1,72	43	14,53	Berat badan kurang
19.	19	1,75	72	23,51	Berat badan lebih
20.	20	1,73	56	18,71	Normal
21.	21	1,61	78	30,09	Obesitas
22.	22	1,65	40	16,64	Berat badan kurang
23.	23	1,63	51	19,10	Normal
24.	24	1,54	55	23,19	Berat badan lebih
25.	25	1,65	42	14,07	Berat badan kurang
26.	26	1,58	48	19,23	Normal
27.	27	1,61	71	27,30	Obesitas
28.	28	1,63	50	18,80	Normal
29.	29	1,58	44	17,63	Berat badan kurang
30.	30	1,63	91	34,25	Obesitas
31.	31	1,61	74	28,54	Obesitas
32.	32	1,59	43,5	17,12	Berat badan kurang
33.	33	1,55	64	26,63	Obesitas
34.	34	1,48	53	23,87	Berat badan lebih

Pada pembelajaran Ilmu gizi, materi menentukan status gizi tubuh dilakukan dengan cara menghitung IMT melalui perhitungan sederhana yang sudah dipelajari dan dikuasai oleh siswa sejak masih belajar di tingkat sekolah dasar begitu juga dengan konversi satuan. Meskipun belajar berhitung sudah dilakukan sejak kecil tetapi dijumpai beberapa siswa mengalami kesulitan menghitung IMT saat menerapkan pembelajaran berhitung, baik saat mengalikan, membagi ataupun mengkonversi data yang telah diperoleh. Apalagi pembelajaran yang dilakukan dalam suasana daring, sehingga menyebabkan siswa kesulitan menerima

bimbingan baik dari guru maupun dari siswa lainnya. Pada proses pembelajaran ini, beberapa siswa terlihat sangat antusias, yang dibuktikan ramainya jalur tanya jawab antar siswa melalui pesan *WhatsApp group* yang ada. Dijumpai beberapa siswa bertanya melalui *WhatsApp group*, cara mengaplikasikan data yang diperoleh ke dalam rumus IMT yang ada. Beberapa siswa lain yang sudah berhasil menghitung IMT mencoba memandu siswa lain untuk menghitung IMT dengan rumus yang ada. Sungguh sangat menyenangkan sebagai guru melihat keaktifan siswa selama proses pembelajaran berlangsung. Beberapa siswa mengatakan proses pembelajaran

pada saat itu sangat menyenangkan sehingga tidak membosankan. Hal ini sesuai dengan pendapat Silbermen M. (M., 2007) dalam bukunya menyatakan bahwa pembelajaran aktif dimana siswa melakukan, memecahkan masalah, mencoba keterampilan dan melakukan tugas yang tergantung pada keterampilan yang siswa miliki. Dan pembelajaran aktif tersebut diharapkan dapat menyenangkan, tidak membosankan sehingga pembelajaran terasa lebih menarik sehingga proses pembelajaran terasa lebih cepat selesai.

Setelah proses menghitung IMT selesai, kegiatan pembelajaran selanjutnya adalah membaca tabel status gizi untuk menentukan status gizi masing-masing sesuai hasil perhitungan IMT yang telah diperoleh. Pada tahap ini juga dijumpai beberapa siswa mendapatkan kesulitan karena hasil perhitungan yang didapat tidak sesuai dengan angka-angka yang ada pada tabel. Melalui diskusi dalam *WhatsApp* group terlihat beberapa siswa meminta data siswa yang salah pada perhitungan IMT dan kemudian mencoba membantu menghitung ulang. Setelah hasil perhitungan ulang siswa tersebut difoto dan di bagikan melalui *WhatsApp* group juga, ditemukan kesalahan terdapat pada saat siswa mengkonversi satuan tinggi badan dari meter ke sentimeter, atau langsung memasukkan data tinggi badan dalam satuan meter ke dalam rumus IMT, padahal seharusnya dikonversikan dulu dalam satuan sentimeter.

Mengetahui status gizi sendiri yang terjadi pada siswa saat pembelajaran Ilmu Gizi adalah merupakan informasi yang baru didapatkan mereka, sehingga sebagian besar siswa terlihat sangat berkesan dan bahkan beberapa siswa merasa sesuatu kejutan karena mengetahui kondisi tubuhnya dan ini merupakan tujuan dari pembelajaran bermakna. Pembelajaran bermakna diharapkan siswa mempunyai kesan terhadap pembelajaran, sehingga siswa mudah mengingat dan menerapkan dalam kehidupan sehari-hari. Beberapa siswa yang mendapatkan berat badan kurang, menanyakan di *WhatsApp* group tentang makanan yang dikonsumsi sehingga bisa menambah berat badan, begitu

juga sebaliknya bagi siswa yang mendapatkan kesimpulan berat badan lebih dan obesitas menanyakan makanan bagi orang diet. Diskusi antar siswa tentang kondisi status gizi dan menu makanan ini terjadi dengan waktu yang lama (Andrian, 2017), sehingga guru mencoba untuk membantu menjawab keingintahuan siswa dengan menginformasikan beberapa jenis makanan yang mempengaruhi status gizi seseorang dan juga hal-hal yang perlu diperhatikan terkait status gizi seseorang. Kondisi siswa yang antusias menunjukkan bahwa siswa aktif dan bisa memahami materi dengan baik selama pembelajaran Ilmu Gizi berlangsung. Sesuai dengan pendapat Restu Andrian (Andrian, 2017), yang mengatakan bahwa pembelajaran bermakna bertujuan membuat siswa paham atau mengerti dan bukan sekedar mengingat atau menghafal materi.

Antusias beberapa siswa terlihat bertambah tinggi meskipun ada beberapa siswa yang tidak muncul komentar tetapi tetap mengikuti diskusi yang ada di *WhatsApp* group, terlihat dengan siswa tersebut membaca komentar-komentar siswa yang lain. Mengetahui status gizi pada masing-masing siswa merupakan informasi yang membuat siswa terkejut dan berkesan, karena merupakan informasi baru dan bisa mereka percaya tentang kondisi tubuh masing-masing siswa dan hal ini bisa dikatakan bermakna bagi siswa. Harapan selanjutnya dengan pembelajaran bermakna menentukan status gizi tubuh akan selalu diingat oleh siswa, sehingga materi bisa diterapkan dalam kehidupan sehari-hari. Diakhir pembelajaran, guru membagi kelompok berdasarkan status gizi pada siswa, menjadi lima kelompok dimana masing-masing kelompok terdapat 6 sampai 8 siswa. Setelah pembagian kelompok selesai, guru memberikan tugas pada masing-masing kelompok untuk menyusun menu seimbang sesuai status gizi mereka. Tugas kelompok dibuat secara kelompok melalui diskusi *WhatsApp* baik group maupun pribadi dan dikumpulkan melalui GCR pada pertemuan berikutnya. Tabel 3 berikut ini berisi pembagian tugas menyusun menu seimbang remaja:

Tabel 3. Tugas Menyusun Menu Seimbang

No.	Status Gizi	Nomor Presensi	Tugas menyusun menu seimbang
1.	Berat badan kurang	Kel I : 2, 15, 18, 22, 25, 29, 32	2600 kalori
2.	Normal	Kel II : 1, 3, 4, 5, 6, 7, 9, 10 Kel III : 11, 12, 17, 20, 23, 26, 28	2200 kalori
3.	Berat badan lebih	Kel IV : 8, 14, 16, 19, 24, 34	1800 kalori
4.	Obesitas	Kel V : 13, 21, 27, 30, 31, 33	1700 kalori

Akhir dari pembelajaran Ilmu Gizi dengan materi menentukan status gizi remaja adalah mengulas kembali materi-materi yang sudah dipelajari dengan tanya jawab secara sederhana antara guru dan siswa melalui *WhatsApp* group. Selanjutnya pembelajaran ditutup dengan salam oleh guru dan siswa. Berdasar pengamatan hasil belajar yang dilakukan siswa selama pembelajaran berlangsung pada penelitian ini, maka dapat diketahui siswa dapat menyelesaikan tugas yang diberikan oleh guru dengan nilai baik dan tepat waktu saat pengumpulan. Hal tersebut sangat terbalik dengan hasil pembelajaran Ilmu Gizi sebelum dilaksanakan implementasi pembelajaran bermakna pada pembelajaran Ilmu Gizi. Kondisi siswa dalam penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Fira Kumartha, dkk (I Pt. Fira Kumartha, Md. Putra, 2013) yang mengatakan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan terhadap aktivitas dan hasil belajar IPS antara siswa yang melaksanakan pendekatan pembelajaran bermakna dibanding dengan siswa yang melaksanakan pembelajaran secara konvensional.

4. Simpulan dan Saran

Pembelajaran bermakna adalah merupakan salah satu inovasi pembelajaran sederhana yang dapat diterapkan pada suatu proses pembelajaran. Pemilihan teknik pembelajaran Ilmu Gizi kelas X Kuliner dengan praktik langsung mengukur berat badan dan tinggi badan kemudian dilanjutkan menentukan IMT, menjadi proses pembelajaran yang menarik bagi siswa Kuliner 1. Proses pembelajaran bermakna dengan menentukan IMT sehingga siswa dapat mengetahui status tubuhnya, menghadirkan suasana pembelajaran yang terkesan bagi siswa setelah mengetahui status tubuh mereka. Beberapa komentar terlontar, setelah menyimpulkan kondisi tubuh mereka, baik yang gemuk, kurus ataupun obesitas. Dapat dilihat juga komentar senang dan puas dari beberapa siswa yang mendapatkan status tubuhnya sehat atau normal. Suasana pembelajaran menjadi lebih hidup dengan adanya komentar-komentar di WA group tentang kondisi tubuh masing-masing. Beberapa siswa yang mendapat kesimpulan kondisi tubuhnya tidak normal atau tidak sehat bertanya di WA group tentang beberapa makanan yang sebaiknya dikonsumsi untuk mendapatkan status tubuh normal atau sehat. Kondisi sampai berakhirnya pembelajaran terlihat tidak membosankan bagi siswa karena terjadi diskusi antar siswa juga guru. Pembelajaran diakhiri dengan pengumpulan

tugas siswa melalui GCR secara tepat waktu dengan hasil baik.

Pembelajaran bermakna dapat diimplementasikan pada pembelajaran Ilmu Gizi secara daring, dengan materi menentukan status gizi pada remaja. Implementasi pembelajaran bermakna pada pembelajaran Ilmu Gizi X Kuliner 1, memberikan suasana pembelajaran yang menyenangkan, memberikan aktivitas belajar pada siswa, selain itu melalui pembelajaran bermakna siswa terkesan dengan suasana dan materi pembelajaran yang dibuktikan dengan antusias siswa selama mengikuti pembelajaran Ilmu Gizi. Materi pembelajaran yang mudah diingat dan harapan selanjutnya dapat diterapkan pada kehidupan sehari-hari. Proses pembelajaran bermakna Ilmu gizi secara daring selain dapat menarik minat siswa untuk mengikuti pembelajaran dengan antusias juga memberikan respon positif pada siswa, pembelajaran menjadi menyenangkan, tidak membosankan, tugas yang diberikan oleh guru dapat diselesaikan dengan tepat waktu dan hasil yang baik. Dari jumlah siswa seluruhnya 34 siswa, sebanyak 34 siswa dapat mengumpulkan tugas tepat waktu dengan nilai tugas baik atau dapat dikatakan 100% siswa dapat menyelesaikan tugas dengan baik dan tepat waktu.

Guru sebagai orang yang berkecimpung dalam dunia pembelajaran, diharapkan dapat selalu berinovasi dalam menyelenggarakan proses pembelajaran. Dengan dilakukannya inovasi-inovasi dalam menyelenggarakan proses pembelajaran maka akan ditemukan model-model pembelajaran yang sesuai dengan tujuan pembelajaran dan tentunya dapat menarik siswa untuk mengikuti proses pembelajaran dengan baik, menyenangkan dan berkesan. Proses pembelajaran yang baik akan mendapatkan hasil pembelajaran yang baik pula, dan dengan hasil pembelajaran yang baik akan meningkatkan mutu pembelajaran dan pada akhirnya juga meningkatkan mutu pendidikan, khususnya pendidikan di Indonesia.

Daftar Pustaka

- Almatsier, S. (2010). *Prinsip Dasar Ilmu Gizi*. Gramedia Pustaka Utama.
- A.M. Sardiman, (2018). *Interaksi dan Motifasi Belajar Mengajar*. Rajawali.
- Andrian, R. (2017). Pembelajaran Bermakna Berbasis Post it. *Jurnal Mudarrisuna Pendidikan Agama Islam*, 7(1), 103–118. <https://doi.org/10.22373/jm.v7i1.1911>
- Phany El Shara, Irza Wahid, R. S. (2017). Hubungan Status Gizi Dengan Kejadian

- Anemia Pada Remaja Putri SMAN 2 Sawahlunto Tahun 2014. *Jurnal Kesehatan Andalas*, 6(1), 202–207. DOI: <https://doi.org/10.25077/jka.v6i1.671>
- I Pt. Fira Kumartha, Md. Putra, I. W. S. (2013). Pengaruh Pendekatan Pembelajaran Bermakna Bernuansa Lingkungan Alam Terhadap Hasil Belajar IPS Siswa Kelas IV SD Gugus 4 Selemadeg Timur Tabanan. *Mimbar PGSD Undi Ksha*, 1(1). <https://doi.org/http://dx.doi.org/10.23887/jjsgsd.v.1/1.969>
- Ilham, B. (2020). Pembelajaran Bermakna Berbasis Daring Di Tengah Pandemi Covid-19. *Kelola: Journal of Islamic Education Management*, 5 (2), 78–88. <https://ejournal.iainpalopo.ac.id/index.php/kelola>
- Laelatul, D. (2014). *Gizi dalam Kesehatan Reproduksi*. Refika Aditama.
- M., S. (2007). *Active Learnin: 101 Strategi Pembelajaran Aktif*. Pustaka Insani Madani dan YAPPENDIS.
- Mardalena, I. (2017). *Dasar-Dasar Ilmu Gizi Dalam Keperawatan: Konsep Dan Penerapan Pada Asuhan Keperawatan*. Pustaka Baru Press.
- Marmi. (2014). *Gizi dalam Kesehatan Reproduksi*. Pustaka Pelajar.
- Novananda, Y. D. J. N. E. (2017). Hubungan Pengetahuan Tentang Gizi Seimbang Dengan Status Gizi Pada Remaja Putri Kelas Xi Akuntansi 2 (Di SMK PGRI 2 Kota Kediri). *JUrnal Kebidanan*, 6(2). DOI: <https://doi.org/10.35890/jkdh.v6i2.38>
- Pelaksanaan Kebijakan Pendidikan Dalam Masa Darurat Penyebaran Corona Virus Disease, (2020).
- Prastowo, A. (2013). *Pengembangan Bahan Ajar Tematik*. Diva Press.
- Rohmah, N. (2013). Belajar Bermakna Ausuble. *Al-Khwarizmi Jurnal Pendidikan Matematika Dan Ilmu Pengetahuan Alam*, 1(1), 43–48. <https://doi.org/https://doi.org/10.24256/jpmipa.v1i1.54>
- Sarwono, S. (2013). *Psikologi Remaja*. Rajawali Press.
- Tarmidzi. (2018). Belajar Bermakna (Meaningful Learning) Ausubel Menggunakan Model Pembelajaran Dan Evaluasi Peta Konsep (Concept Mapping) Untuk Meningkatkan Kemampuan Pemahaman Konsep Mahasiswa Calon Guru Sekolah Dasar Pada Mata Kuliah Konsep Dasar IPA. *Caruba Jurnal Ilmiah Ilmu Pendidikan Dasar*, 1(2). <https://doi.org/http://dx.doi.org/10.33603/cjiipd.v1i2.2504>
- Winarsih. (2018). *Pengantar ilmu gizi dalam kebidanan*. Pustaka Pelajar.