

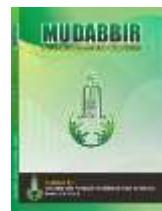


# JURNAL MUDABBIR

## (Journal Research and Education Studies)

Volume 5 Nomor 2 Tahun 2025

<http://jurnal.permappendis-sumut.org/index.php/mudabbir>



ISSN: 2774-8391

## Implementasi Kegiatan Pembelajaran Superfood Heroes Dengan Pendekatan STEAM di RA Al Amin

Anzili Rohmah Al-Maghfiroh<sup>1</sup>, Putri Aningsy Nasution<sup>2</sup>,  
Dina Rahmatika Zeini Simanjuntak<sup>3</sup>, Lilis Fitriani<sup>4</sup>

<sup>1,2,3,4</sup>Universitas Negeri Medan, Indonesia

Email : [anzilirmh@gmail.com](mailto:anzilirmh@gmail.com)<sup>1</sup>, [putrianingsih@gmail.com](mailto:putrianingsih@gmail.com)<sup>2</sup>,  
[dinarahmatikazeinisimajuntak@gmail.com](mailto:dinarahmatikazeinisimajuntak@gmail.com)<sup>3</sup> , [lilisfitrianiselian@gmail.com](mailto:lilisfitrianiselian@gmail.com)<sup>4</sup>

### Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengimplementasikan rancangan kegiatan yang telah dibuat yakni kegiatan Superfood Heroes. Kegiatan ini berlangsung selama lima hari dan dilakukan dengan pendekatan STEAM. Penelitian ini menggunakan penelitian kualitatif dengan menggunakan metode observasi dan dokumentasi. Untuk mendapatkan data peneliti terjun langsung ke lapangan (field research). Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa penyampaian pembelajaran dengan pendekatan STEAM merupakan strategi yang efektif untuk diterapkan di PAUD dalam upaya membangun kebiasaan makan sehat sejak dulu dan menciptakan pengalaman belajar yang holistik.

**Kata Kunci:** Kegiatan Pembelajaran, Superfood Heroes, Pendekatan STEAM

### Abstract

*This study aims to implement a previously designed activity, the Superfood Heroes activity. This activity lasted five days and used a STEAM approach. This study employed qualitative research using observation and documentation methods. To obtain data, the researchers conducted field research. The results of this study indicate that delivering learning using a STEAM approach is an effective strategy for implementation in Early Childhood Education (PAUD) to foster healthy eating habits from an early age and create a holistic learning experience.*

**Keywords:** Learning Activities, Superfood Heroes, STEAM Approach

## PENDAHULUAN

Pendidikan anak usia dini merupakan pendidikan yang ditujukan pada anak usia dini untuk merangsang dan memaksimalkan aspek-aspek perkembangannya (Fauziddin et al, 2018). Adapun aspek-aspek yang harus dikembangkan oleh guru pendidikan anak usia dini (PAUD) adalah aspek perkembangan nilai agama dan moral, kognitif, sosial emosional, bahasa, fisik motorik, dan seni (Kemendikbud, 2014). Oleh karena itu, diperlukan pembelajaran yang bermakna, konkret, dan mampu mengaitkan pengalaman belajar dengan kehidupan nyata anak.

Salah satu isu penting dalam tumbuh kembang anak usia dini adalah rendahnya pengetahuan anak tentang makanan sehat dan pola makan seimbang. Pembelajaran pola makan sehat sejak usia dini membantu anak memahami fungsi makanan, membedakan jenis makanan sehat dan tidak sehat, serta menumbuhkan kebiasaan hidup sehat secara mandiri (Husain, 2023). Edukasi gizi yang diberikan secara langsung melalui aktivitas bermain terbukti lebih efektif karena sesuai dengan karakteristik belajar anak usia dini yang bersifat praktik dan konkret (Eriana et al., 2023). Kegiatan pembelajaran yang menggabungkan edukasi gizi dengan pengalaman langsung dapat berdampak positif terhadap sikap anak dalam memilih makanan. Anak yang diperkenalkan melalui eksperimen sederhana, dan diskusi interaktif akan lebih memahami tentang materi yang disampaikan. Oleh karena itu pentingnya pembelajaran berbasis pengalaman langsung (experiential learning).

Pendekatan STEAM (Science, Technology, Engineering, Art, and Mathematics) salah satu pendekatan pembelajaran yang memberikan pengalaman bermakna bagi anak usia dini. Pendekatan ini menekankan eksplorasi, penyelidikan, kreativitas, dan pemecahan masalah (Huda et al., 2024). Kegiatan superfood Heroes disusun sebagai implementasi pembelajaran STEAM untuk memperkuat pemahaman anak mengenai makanan sehat. Dengan demikian, kegiatan superfood heroes tidak hanya memperkenalkan makanan sehat, tetapi juga membangun kemampuan berpikir kritis, kreativitas, komunikasi, serta mananamkan perilaku hidup sehat melalui makanan. Hal ini sejalan dengan tujuan PAUD untuk mengembangkan seluruh aspek perkembangan anak melalui pembelajaran yang aktif, eksploratif, dan menyenangkan.

## **METODE PENELITIAN**

Pada penelitian ini, metode yang digunakan yaitu metode penelitian kualitatif. Menurut Sugiyono (2011), penelitian kualitatif adalah metode yang digunakan untuk meneliti pada kondisi alamiah (bukan eksperimen) dimana peneliti bertindak sebagai instrumen kunci, dengan fokus pada makna, dan hasil penelitiannya bersifat deskriptif dalam bentuk kata-kata, bukan generalisasi.

Kegiatan Superfood Heroes dilakukan dengan mengenalkan jenis-jenis makanan kepada anak, sehingga anak dapat memilih dan membedakan antara makanan yang sehat dan makanan yang tidak sehat, makanan yang bergizi dan makanan yang tidak bergizi, serta makanan yang baik untuk dikonsumsi.

Penyelenggaraan Pendidikan Anak Usia Dini ini bernama RA AL-AMIN. RA AL-AMIN terletak di jalan Prof. H. M. Yamin No.452, Sei Kera Hulu, Kec. Medan Perjuangan, Kota Medan, Sumatera Utara 20222.

Kegiatan ini dilakukan mulai dengan penyusunan rancangan kegiatan yang dilakukan 16 Oktober 2025. Rancangan kegiatan kemudian dilaksanakan selama 5 hari, dimulai pada tanggal 4 November 2025. Seluruh kegiatan berkangung di RA AL-AMIN jalan Prof. H. M. Yamin No.452, Sei Kera Hulu, Kec. Medan Perjuangan, Kota Medan, Sumatera Utara 20222.

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

Kegiatan superfood heroes dilaksanakan selama 5 hari di R.A Al-Amin, dengan melibatkan anak kelompok B yang berusia 5-6 Tahun, anak yang terlibat sebanyak 16 orang. Kegiatan ini dilakukan sesuai dengan rancangan yang telah penulis susun sebelumnya, dimana dimulai dengan pengenalan jenis makanan sehat dan tidak sehat, perubahan warna makanan sehat dan tidak sehat, kegiatan motorik, serta diakhiri dengan kegiatan bermain peran (role play).

Pada hari pertama, penyampaian materi mengenai jenis-jenis makanan sehat dan tidak sehat melalui video animasi, dimana makanan sehat yang dikenalkan yakni buah

pisang, susu, dan wortel. Kemudian untuk jenis makanan yang tidak sehat yang dikenalkan yakni cokelat, mie, dan soda. Selanjutnya kegiatan yang dilakukan adalah mengelompokkan makanan sehat dan tidak sehat dengan gambar animasi yang telah disediakan. Dimana gambar tersebut berisi perbedaan dua orang anak, anak yang pertama memiliki tubuh yang tinggi dan juga ceria sehingga memberikan gambaran pada anak-anak bahwa animasi tersebut memiliki tubuh yang sehat. Kemudian anak yang kedua memiliki tubuh yang cenderung kurang tinggi dan mukanya cemberut, terlihat seperti tidak sehat. Kemudian anak akan menempelkan makanan sehat ke gambar animasi yang memiliki tubuh yang sehat dan makanan yang tidak sehat di tempelkan kegambar animasi yang memiliki tubuh tidak sehat.



Gambar 1. kegiatan menonton video animasi



Gambar 2. kegiatan mengelompokkan

Kemudian pada hari kedua, penyampaian materi mengenai perubahan warna dari makanan sehat menjadi makanan tidak sehat. Adapun materi yang disampaikan yaitu perubahan warna susu, brokoli, wortel, pisang dan daging. Dan diakhiri dengan diskusi yang interaktif dengan anak.



Gambar 3. Kegiatan penyampaian materi



Gambar 4. Kegiatan diskusi

Selanjutnya pada hari ketiga, kegiatan motorik yaitu membuat piring dengan kertas origami. Kegiatan ini dilakukan agar anak tidak bosan dengan materi makanan sehat ini, anak menunjukkan antusias mereka dalam kegiatan tersebut.



Gambar 5. Kegiatan membuat piring

Lalu pada hari keempat dilanjutkan dengan membuat kolase piring dari sagu mata ikan. Kegiatan ini bertujuan untuk mengembangkan kreativitas anak dalam membuat kolase piring. Kemudian anak yang menyelesaikan kolase piring dengan rapi sebanyak 3 orang dan diberikan reward.



Gambar 6. Kegiatan membuat kolase piring

Kemudian pada hari kelima yakni hari terakhir dilakukan dengan kegiatan bermain peran yakni penjual dan pembeli. Adapun stand yang disediakan yaitu stand wortel dan mie, susu dan soda, pisang dan cokelat. Setiap stand diisi dengan 2 orang anak yang berperan sebagai penjual. Kemudian anak-anak yang berperan sebagai pembeli diberikan uang mainan dan juga kantung belanja mainan. Anak-anak akan bebas ingin membeli apa dan membayarnya sesuai dengan harga yang telah di tetapkan. Melalui kegiatan bermain peran ini dapat mengembangkan kemampuan matematika bagi anak dan juga mengembangkan aspek sosial emosional anak.



Gambar 8. Kegiatan bermain peran (Role Model)

## KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian maka dapat ditarik kesimpulan bahwa kegiatan superfood Heroes yang dilaksanakan selama lima hari dengan pendekatan STEAM terbukti mampu memberikan pengalaman belajar yang bermakna bagi anak usia dini, khususnya dalam hal pengenalan makanan sehat. Melalui rangkaian aktivitas yang melibatkan pengamatan, eksperimen, konstruksi, seni, serta bermain peran, anak-anak menunjukkan peningkatan pemahaman terhadap jenis makanan sehat, manfaatnya, serta memilih makanan yang baik.

Hasil kegiatan menunjukkan bahwa anak-anak mampu mengenali dan mengelompokkan makanan sehat, memahami perubahan warna makanan melalui diskusi interaktif, serta mengekspresikan kreativitas melalui kegiatan membuat piring dari kertas origami dan kolase piring. Selain itu, kegiatan bermain peran dapat membantu anak untuk mengembangkan aspek bahasa dan sosial emosional.

Secara keseluruhan, kegiatan ini menunjukkan bahwa penyampaian pembelajaran dengan pendekatan STEAM merupakan strategi yang efektif untuk diterapkan di PAUD dalam upaya membangun kebiasaan makan sehat sejak dini dan menciptakan pengalaman belajar yang holistik.

## REFERENSI

- Eriana, E. (2023). Penerapan Pola Hidup Sehat dengan Gizi Seimbang melalui Pembiasaan Sarapan Pagi untuk Anak sebagai Dukungan Implementasi Kurikulum Merdeka. *Jurnal Usia Dini*, 9(2), 82-90. <https://doi.org/10.24114/jud.v9i2.52401>
- Fauziddin, M., & Mufarizuddin. (2018). Useful of Clap Hand Games for Optimalize Cogtivite Aspects in Early Childhood Education. *Jurnal Obsesi: Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 2(2), 162-169. <https://doi.org/10.31004/obsesi.v2i2.76>
- Huda, D, N., Mulyana, E, H., & Rahman, T. (2024). Pendekatan STEAM untuk Pendidikan Anak Usia Dini. *Jurnal Paud Agapedia*, 8(2), 191-198. <https://ejaournal.upi.edu/index.php/agapedia>
- Husain, R. (2023). Pembelajaran Pola Makan Sehat untuk Tumbuh Kembang Anak Usia 5-6 Tahun. *Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 7(5), 6463-6471. <https://doi.org/10.31004/obsesi.v7i5.5415>