



PENGARUH *VEGETABLE EATING* TOKEN EKONOMI TERHADAP PENINGKATAN PERILAKU MAKAN SAYUR ANAK

Nurul Ramadhanti, Himmah Taulany*

Pendidikan Guru Pendidikan Anak Usia Dini, Universitas Ngudi Waluyo, Indonesia

Corresponding author: himmahtaulany@unw.ac.id

ABSTRAK

Penelitian ini dilatarbelakangi oleh maraknya *junk food* dan makanan instan yang lebih digemari oleh anak-anak. Rendahnya konsumsi makanan sehat pada anak disebabkan oleh kurangnya pengetahuan dan sikap mengabaikan pentingnya makan sayur. Sehingga, dapat dirumuskan dalam penelitian ini yaitu perilaku makan sayur pada anak usia dini. Tujuan penelitian ini adalah menganalisis pengaruh token ekonomi makan sayur terhadap peningkatan perilaku makan sayur pada anak usia 4-5 tahun di RA Al Islam Jeruk Wangi, Kabupaten Semarang. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif. Pengumpulan data dilakukan dengan teknik observasi, wawancara dan dokumentasi. Teknik analisis yang digunakan adalah regresi linier sederhana. Subjek dalam penelitian ini adalah siswa, sedangkan guru dan orang tua sebagai responden pendukung. Hasil uji regresi linier sederhana dengan taraf signifikansi 5% diperoleh nilai *r-square* sebesar 0,866 (86,6%), yang berarti terdapat pengaruh positif dari token ekonomi makan sayur (*x*) terhadap perilaku makan sayur (*y*). Perhitungan persamaan regresi diperoleh hasil $y = -1,044 + 1,468x$. Hasil nilai $Sig = 0,000 = 0\% < 5\%$ berarti tolak H_0 dan terima H_1 . Hasil penelitian menunjukkan bahwa metode token ekonomi makan sayur memiliki pengaruh terhadap perilaku makan sayur anak.

Kata Kunci: anak usia dini; perilaku makan sayur; token ekonomi makan sayur

ABSTRACT

*This research is motivated by the rampant junk and instant food that are more popular with children. The low consumption of healthy food in children is caused by lacking knowledge and ignoring the importance of eating vegetables. Therefore, this study was done to see vegetable-eating behavior in young children. This study aimed to analyze the effect of Vegetable Eating Economic Tokens on increasing vegetable eating behavior in children aged 4-5 years at RA Al Islam Jeruk Wangi, Semarang Regency. This study uses a quantitative method. Data collection was carried out using observation, interview, and documentation techniques. The analysis technique used is simple linear regression. The subjects in this study were students, while teachers and parents supported respondents. The results of the simple linear regression test with a significance level of 5% obtained an R Square value of 0.866 (86.6%) which means that there is a positive influence of Vegetable Eating Economic Tokens (*x*) on vegetable eating behavior (*y*). The regression equation obtained $y = -1.044 + 1.468x$. The Sig value = 0.000 = 0% < 5% means reject H_0 and accept H_1 . The study results showed that the vegetable-eating token Economy method influenced children's vegetable-eating behavior.*

Keywords: Early childhood, vegetable eating behavior, vegetable eating economic tokens

PENDAHULUAN

Anak usia dini merupakan individu yang sedang mengalami proses perkembangan fundamental bagi kehidupannya kelak. Pada tahapan tersebut, menurut Idris (2016), Khairi (2018), dan Arifudin dkk. (2021), anak akan mengalami perkembangan dan pertumbuhan fisik serta mental yang cukup banyak serta anak akan merespons serta mengelola berbagai hal yang diterimanya dengan cepat yang akan menjadikan fondasi dasar bagi kehidupannya kelak. Oleh karena itu, gizi seimbang harus diterapkan sejak anak usia dini karena ini termasuk kelompok penting dan kelompok kritis tumbuh kembang manusia yang akan menentukan masa depan kualitas hidup manusia. Pemenuhan gizi pada anak usia dini yaitu dapat dilakukan dengan konsumsi sayur sebagai sumber zat gizi mikro. Konsumsi sayur diperlukan tubuh sebagai sumber vitamin, mineral dan serat dalam mencapai pola makan sehat sesuai anjuran pedoman gizi seimbang. Kandungan yang terdapat pada sayur dapat mencegah anak

menderita penyakit jantung, diabetes, karena sayur mengandung antioksidan yang tinggi.

Pada saat ini, maraknya makanan *junk food* dan instan yang lebih digemari oleh anak. Hal ini semakin menjadikan anak sulit untuk diperkenalkan pada makanan sehat yang penuh gizi dan vitamin. Selain itu, penyebab rendahnya konsumsi sayur pada anak ialah dikarenakan kurangnya pengetahuan dan sikap mengabaikan pentingnya makan sayur. Tidak efektifnya pendidikan gizi pada anak semenjak usia dini berdampak pada pengetahuan yang kurang tentang pola konsumsi makan yang sehat dan seimbang saat dewasa, sehingga menyebabkan perilaku yang salah (Inten, 2019). Masalah tersebut dapat berakibat buruk bagi tumbuh kembang anak (Widodo, 2017). Pengertian perilaku menurut Menozzi dkk. dalam Peri & Karimah (2022) memiliki dua arti. Pertama, pengertian perilaku dalam arti luas yaitu sebagai segala sesuatu yang dialami seseorang. Pengertian perilaku yang kedua, didefinisikan dalam arti sempit, yaitu segala sesuatu yang mencakup reaksi yang dapat diamati.

Badudu (1994) memberikan definisi sayur sebagai tumbuh-tumbuhan yang dapat dimakan baik dimasak atau mentah sebagai kawan nasi; makanan kawan nasi yang dimasak dari tumbuh-tumbuhan. Sayur-sayuran adalah bagian yang dapat dimakan atau arti lain yaitu komoditas yang biasa dimakan dengan nasi baik dalam kondisi segar maupun setelah diolah atau dimasak (Inten, 2019). Berdasarkan definisi di atas, maka dapat ditarik kesimpulan bahwa pengertian dari perilaku makan sayur adalah sebuah tindakan mengkonsumsi tumbuhan dalam kondisi segar maupun diolah. Anak-anak biasanya kurang menyukai sayur karena kurang terampilnya orang tua menyajikan menu dan makanan yang diolah juga tidak bervariasi, kurangnya informasi kesehatan yang diperoleh ibu terkait makanan sehat. Orang tua menganggap bahwa sayur tidak dapat membuat anaknya gemuk, sehingga ketika anak mereka menolak sayur dan buah, mereka akan membiarkan saja dan memberikan makanan lain yang anak mereka sukai (Kusumaningtyas, 2016).

Sekolah merupakan tempat yang baik untuk mempromosikan gizi yang tepat. Promosi kesehatan yang efektif akan membantu mengurangi permasalahan gizi (Juliani, 2014). Peningkatan kebiasaan makan sayur di sekolah tidak terlepas dari peran guru dan sarana prasarana sekolah, seperti media belajar yang tepat dan metode belajar yang tepat (Suprihantini, 2019). Salah satu cara yang dikembangkan berdasarkan latar belakang masalah dalam penelitian ini yaitu dengan kegiatan pemberian *vegetable-eating token economy* pada anak.

Token economy merupakan suatu wujud modifikasi perilaku yang dirancang untuk meningkatkan perilaku yang diinginkan dan mengurangi perilaku yang tidak diinginkan dengan pemberian token (tanda-tanda). Martin dan Pear (2015:675) dalam Wahyuni dkk. (2019) menjelaskan bahwa *token economy* adalah sebuah program *behavioral*, sehingga individu dapat memperoleh token untuk beragam perilaku yang diinginkan dan dapat menukarkan penanda atau token tersebut demi memperoleh penguat pendukung. Teknik *token economy* adalah teknik yang menekankan pada pemberian penghargaan yang bertujuan untuk memotivasi siswa agar berperilaku sesuai dengan yang diharapkan. Purwanta (2015:148) dalam Wahyuni dkk. (2019) menjelaskan bahwa *token economy* merupakan salah satu teknik dalam modifikasi perilaku dengan cara pemberian satu kepingan (atau satu tanda, satu isyarat) sesegera mungkin setiap kali setelah perilaku sasaran muncul.

Token economy merupakan salah satu teknik modifikasi perilaku dengan cara pemberian token atau kepingan untuk menguatkan perilaku positif. Token ini berupa poin, cek, lubang di kartu, kupon, *chip*, uang mainan, tanda bintang atau apapun yang bisa dengan mudah diidentifikasi sebagai milik siswa. Token ini bisa ditukar dengan

benda atau aktivitas pengukuh yang sering disebut pengukuh idaman (hadiah). Token-token tersebut dikumpulkan dan kemudian dalam jangka waktu tertentu dapat ditukarkan dengan hadiah atau sesuatu yang mempunyai makna. Singkatnya, *token economy* merupakan sebuah penguatan untuk perilaku yang dikelola dan diubah, seseorang dapat menerima penguatan untuk meningkatkan atau mengurangi perilaku yang diinginkan. Tujuan penelitian ini adalah menganalisis pengaruh *vegetable-eating token economy* terhadap peningkatan perilaku makan sayur pada anak usia 4-5 tahun di RA Al Islam Jeruk Wangi Kabupaten Semarang.

METODE PENELITIAN

Jenis penelitian adalah kuantitatif dengan metode eksperimen desain *One Shot Case Study* (Sugiyono, 2019). Teknik pengambilan data menggunakan observasi, wawancara dan dokumentasi. Teknik analisis yang digunakan adalah regresi linier sederhana. Instrumen diberikan kepada 17 anak usia 4-5 tahun. Uji koefisien regresi pada tingkat signifikansi di bawah 0,05 maka H1 dalam penelitian ini diterima H0 ditolak. Rubrik penilaian perilaku makan sayur dapat dilihat pada Tabel 1.

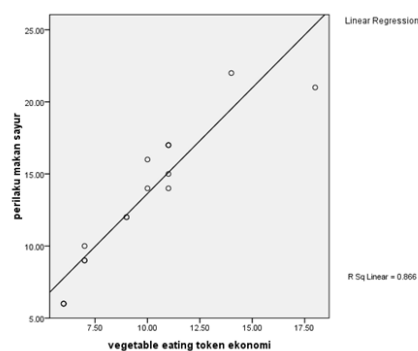
Tabel 1. Rubrik Penilaian Perilaku Makan Sayur

No	Indikator	Kriteria	Skor
1.	Porsi makan sayur setiap hari	1-2 kali/hari	1
		2-3 kali/hari	2
		3-4 kali/hari	3
		lebih dari 4 kali	4
2	Waktu makan sayur	saat mood	1
		pagi	2
		pagi, siang, sore	3
		setiap waktu	4
3	Pilihan sayur	pilih pilih	1
		hanya 1 jenis sayur	2
		kurang sari 3 jenis sayur	3
		tidak pilih-pilih	4
4	Ketuntasan makan sayur	tidak dimakan	1
		dimakan sebagian	2
		dimakan setengah	3
		habis	4
5	Permintaan bekal sayur	disuruh guru	1
		ikut teman	2
		ketertarikan pada koin	3
		ketertarikan tanpa koin	4
6	Pengetahuan tentang sayur	tidak tahu sayur	1
		tahu kurang dari 3 macam nama sayur	2
		tahu naman nama macam sayur	3
		tahu macam dan fungsi sayur	4
7	Ketertarikan makan sayur	tidak tertarik	1
		tertarik karena warnanya	2
		tertarik karena ingin mendapatkan koin	3
		tertarik karena suka sayur	4

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil uji regresi linier sederhana dengan taraf signifikansi 5% memperoleh nilai *r-square* sebesar 0,866 (86,6%), yang berarti terdapat pengaruh positif dari *vegetable-eating token economy* (x) terhadap perilaku makan sayur (y). Lalu, persamaan regresi memperoleh $y = -1,044 + 1,468x$. Sementara itu, hasil nilai signifikansi menunjukkan $Sig = 0,000 = 0\% < 5\%$ yang berarti tolak H_0 dan terima H_1 . Hasil penelitian memberi gambaran bahwa semakin banyak jumlah token bintang *vegetable-eating token economy*, maka semakin meningkat perilaku makan sayur pada anak usia dini, maka guru dapat menggunakan cara kegiatan tersebut untuk meningkatkan perilaku makan sayur pada anak.

Berdasarkan hasil analisis *output scatter plot*, didapat bahwa garis regresi yang mengarah ke kanan atas. Hal ini menunjukkan adanya linieritas pada hubungan kedua variabel tersebut di atas. Oleh karena itu dapat dilanjutkan ke uji pengaruh dengan analisis regresi sederhana.



Gambar 1. Hasil Output Scatter Plot

Hasil uji koefisien regresi menunjukkan bahwa pada kolom Sig atau *significance* variabel independen dan konstanta mempunyai tingkat signifikansi di bawah 0,05. Maka H_1 dalam penelitian ini diterima dan H_0 ditolak. Artinya ada pengaruh *vegetable-eating token economy* terhadap perilaku makan sayur anak usia 4-5 tahun di RA Al Islam Jeruk Wangi. Sementara itu, berdasarkan hasil uji koefisien regresi, diketahui bahwa terdapat persamaan regresi $y = -1,044 + 1,468x$, artinya pengaruh variabel X (*vegetable-eating token economy*) terhadap variabel Y (perilaku makan sayur) adalah berpengaruh positif.

Tabel 2. Hasil Uji Koefisien Regresi

Model	<i>Coefficients^a</i>		Beta	t	Sig.
	<i>Unstandardized Coefficients</i>	<i>Standardized Coefficients</i>			
	B	Std. Error			
1 (Constant)	-1.044	1.508		-.692	.499
<i>Vegetable-eating token economy</i>	1.468	.149	.931	9.855	.000

a. *Dependent Variable*: perilaku makan sayur

Hasil uji *r-square* atau koefisien determinasi menunjukkan nilai sebesar 0,866 dari variabel *vegetable-eating token economy*. Hal ini menginformasikan bahwa pengaruh variabel independen (*vegetable-eating token economy*) terhadap variabel

dependen (perilaku makan sayur) adalah sebesar 86,6%, sedangkan sisanya 13,4% dipengaruhi oleh variabel lain yang tidak diteliti.

Tabel 3. Hasil Uji Koefisien Determinasi

Model	<i>r-square</i>	<i>Adjusted r-square</i>	<i>Std. Error of the Estimate</i>
1	.931 ^a	.866	1.88359

Hasil uji Anova menginformasikan bahwa nilai $F = 97,113$, dan memiliki tingkat signifikansi 0,000. Dikarenakan probabilitas (0,000) jauh lebih kecil dari 0,05, maka model regresi bisa digunakan untuk memprediksi *vegetable-eating token economy* berpengaruh terhadap perilaku makan sayur. Hal ini menunjukkan bahwa pengaruh variabel independen yaitu *vegetable-eating token economy* signifikan terhadap variabel dependen, yaitu perilaku makan sayur.

Tabel 4. Hasil Uji Anova

ANOVA ^b						
Model		<i>Sum of Squares</i>	<i>df</i>	<i>Mean Square</i>	<i>F</i>	<i>Sig.</i>
1	<i>Regression</i>	344.546	1	344.546	97.113	.000 ^a
	<i>Residual</i>	53.219	15	3.548		
	<i>Total</i>	397.765	16			

a. *Predictors: (constant), vegetable-eating token economy*

b. *Dependent Variable: perilaku makan sayur*

Teknik token ekonomi adalah teknik yang menekankan pada pemberian penghargaan yang bertujuan untuk memotivasi siswa agar berperilaku sesuai dengan yang diharapkan (Wahyuni, dkk, 2019), sedangkan *vegetable eating* dapat diartikan dalam Bahasa Indonesia adalah makan sayur. Maka *vegetable-eating token economy* adalah suatu teknik modifikasi perilaku dengan cara memberikan penghargaan berupa token atau kepingan untuk meningkatkan perilaku makan sayur pada siswa. Kepingan-kepingan tersebut diberikan kepada siswa yang sudah mau menunjukan perilaku makan sayur kemudian token tersebut dikumpulkan dan dalam jangka tertentu dapat ditukarkan dengan hadiah atau sesuatu yang mempunyai makna.



Gambar 2. *Vegetable-Eating Token Economy*

Berdasarkan observasi awal kepada 17 anak prasekolah di RA Al Islam Jeruk Wangi, Kabupaten Semarang, sebagian besar anak menolak untuk memakan sayur. Anak lebih memilih nasi dan lauk saja seperti telur, mie instan dan makanan *junk food*. Anak yang menolak makan sayuran mengatakan tidak menyukai sayur karena rasanya yang pahit, hambar, teksturnya lama dikunyah. Peneliti juga melakukan wawancara kepada orang tua dari anak usia 4-5 tahun di RA Al Islam Jeruk Wangi. Sebagian ibu mengatakan anaknya sulit jika disuruh makan sayur dan ada juga yang mengatakan anaknya mau makan sayuran. Salah satu penyebab rendahnya konsumsi sayur pada anak karena kurangnya pengetahuan dan sikap mengabaikan pentingnya makan sayur.

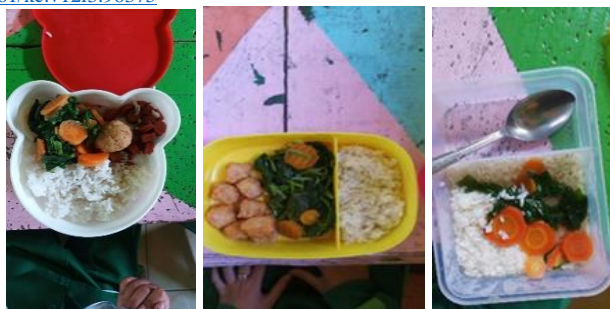
Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebelum diberikan kegiatan bermain *vegetable-eating token economy*, dari 17 anak, terdapat 2 anak (11,76%) yang memiliki perilaku makan sayur yang cukup dan terdapat 15 anak (88,23%) yang memiliki perilaku makan sayur yang kurang. Hal ini menunjukkan bahwa banyak anak yang kurang mengonsumsi sayur. Anak yang kurang mengonsumsi sayur dikarenakan beberapa faktor seperti anak tidak suka dengan rasa sayur yang kurang enak, tidak suka dengan aroma sayur, serta model penyajian sayur yang kurang disukai oleh anak. Selain itu masih banyak juga anak yang kurang mengetahui tentang manfaat mengonsumsi sayur.



Gambar 2. Contoh Bekal Anak Sebelum Diberikan *Vegetable-Eating Token Economy*

Selanjutnya, setelah diberikan kegiatan *vegetable-eating token economy*, dari 17 anak, terdapat 12 anak (70,58%) yang memiliki perilaku makan sayur cukup dan terdapat 5 anak (29,41%) yang memiliki perilaku makan sayur kurang. Hal ini menunjukkan bahwa terjadi peningkatan jumlah anak yang signifikan dalam perilaku mengonsumsi sayur setelah diberikan kegiatan *vegetable-eating token economy* oleh peneliti. Hal ini dapat disebabkan oleh pemberian kegiatan *vegetable-eating token economy* yang disukai dan diminati oleh anak prasekolah sehingga banyak anak yang antusias dalam mengikuti kegiatan yang diadakan oleh peneliti. Anak yang antusias dikarenakan belum pernah mendapatkan kegiatan tersebut sebelumnya, serta pemberian *reward* yang menarik sehingga anak suka dengan kegiatan tersebut. Peneliti juga menjelaskan kepada anak tentang manfaat mengonsumsi sayur dan akibat tidak mengonsumsi jenis sayuran.

Hasil penelitian juga menunjukkan masih terdapat 5 anak (29,41%) yang tetap kurang mengonsumsi sayuran setelah diberikan kegiatan *vegetable-eating token economy*. Hal ini disebabkan oleh beberapa hal, seperti tidak suka dengan penampilan dan rasa sayur, serta orang tua yang kurang memperhatikan bekal yang dimasak untuk anak.



Gambar 3. Contoh Bekal Anak Setelah Diberikan *Vegetable-Eating Token Economy*

Hasil perhitungan peningkatan persentase anak yang berubah menjadi menyukai makan sayur juga dikuatkan oleh analisis regresi sederhana antara jumlah token yang dikumpulkan oleh anak (x) dengan skor perilaku makan sayur (y). Keberhasilan kegiatan *vegetable-eating token economy* dikuatkan oleh teori behavioristik (Karimah, 2022), yaitu ketika stimulus positif yang diberikan segera setelah anak mau melakukan kegiatan makan sayur menjadikan perilaku anak semakin menunjukkan perbaikan ke arah perilaku makan sayur. Hasil penelitian ini juga sejalan dengan penelitian Isaeli dkk. (2021) yang menyatakan bahwa program kegiatan yang menarik dan meningkatkan motivasi anak, dapat mengubah pola kebiasaan makan anak menjadi lebih menyukai sayur. Dengan dukungan teori dan penelitian relevan, maka kegiatan *vegetable-eating token economy* ini dapat diterapkan bagi anak usia dini agar memiliki perilaku makan yang sehat dan menjadikan anak Indonesia siap menjadi generasi emas penerus bangsa.

SIMPULAN

Hasil uji regresi linier sederhana dengan taraf signifikansi 5% memperoleh nilai *r-square* sebesar 0,866 (86,6%), yang berarti terdapat pengaruh positif dari *vegetable-eating token economy* (x) terhadap perilaku makan sayur (y). Persamaan regresi diperoleh $y = -1,044 + 1,468x$. Hasil nilai Sig = 0,000 = 0% < 5% berarti tolak H_0 dan terima H_1 . Hasil penelitian memberi gambaran bahwa semakin banyak jumlah token bintang *vegetable-eating token economy*, maka semakin meningkat perilaku makan sayur pada anak usia dini. Karena itu, guru dapat menggunakan cara kegiatan tersebut untuk meningkatkan perilaku makan sayur pada anak.

DAFTAR PUSTAKA

- Arifudin, O., Hasbi, I., Setiawati, E., Ma'sumah, ... & Sidik, N. A. H. (2021). *Konsep Dasar Pendidikan Anak Usia Dini*. Bandung: Widina Bhakti Persada.
- Asih, R. L. (2017). *Penerapan Teknik Token Economy dapat Meningkatkan Sikap Kerjasama Siswa pada Mata Pelajaran IPA Materi Gerak Benda Kelas III SD Negeri 1 Pageraji*. Skripsi Sarjana, Universitas Muhammadiyah Purwokerto.
- Badudu, Z. (1994). *Kamus Besar Bahasa Indonesia*. Jakarta: Pustaka Sinar Harapan.
- Peri, G. & Karimah, R. S. (2022). Memahami teori belajar behavioristik dan implementasi dalam pembelajaran. *Asaatidzah: Jurnal Ilmiah Pendidikan Agama Islam*, 2(1), 90-99.
- Idris, M. H. (2016). Karakteristik anak usia dini. *Permata: Edisi Khusus Hasil Riset Pendidikan Guru Anak Usia Dini*, 37-43.
- Inten, D.N. (2019). Literasi kesehatan pada anak usia dini melalui kegiatan eating clean. *Jurnal Obsesi: Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 3(2), 366-376

- Islaeli, Novitasari, A., & Wulandari, S. (2021). Bermain vegetable eating motivation (vem) terhadap perilaku makan sayuran pada anak prasekolah. *Jurnal Obsesi: Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 5(1), 879-890. doi:10.31004/obsesi.v5i1.734.
- Juliani. (2014). *Pengaruh Peers Modelling Terhadap Peningkatan Konsumsi Sayur Pada Anak Usia 4-5 Tahun di Pendidikan Anak Usia Dini Kasih Ibu Pontianak Tenggara*. Skripsi Sarjana, Universitas Muhammadiyah Pontianak.
- Khairi, H. (2018). Karakteristik perkembangan anak usia dini dari 0-6 tahun. *Jurnal Warna*, 2(2), 15-28.
- Kusumaningtyas, Y. (2016). *Perilaku Makan Sayur pada Orang Sunda di Brebes Ditinjau dari Theory of Reasoned Action (TRA)*. Skripsi Sarjana, Universitas Katolik Soegijapranata Semarang.
- Suprihantini, L. R. (2019). *Efektivitas Penyuluhan Dengan Media Tiga Dimensi Terhadap Perubahan Pengetahuan, Sikap dan Tindakan Konsumsi Buah dan Sayur di MI Tawakkal Denpasar*. Skripsi Sarjana, Politeknik Kesehatan Kemenkes Denpasar.
- Sugiyono, (2020). *Metode Penelitian Pendidikan*. Bandung: Alfabeta.
- Prima, E. & Lestari, P. I. (2017). Implementasi token economy dalam meningkatkan motivasi belajar anak usia dini. *Jurnal Media Edukasi*, 1(2), 47-55.
- Nadar, W., Maharani, T., & Shartika, S. (2019). Penerapan metode pembiasaan token economy untuk peningkatan kedisiplinan anak usia dini. *Jurnal Instruksional*, 1(1), 56-65.
- Widodo, H. (2017). *Dinamika Pendidikan Anak Usia Dini*. Semarang: Alprin