

PENGARUH *REWARD* TERHADAP PERUBAHAN PERILAKU MAKAN PADA ANAK SEKOLAH

¹*Jaji, ²Jum Natosba, ³Fuji Rahmawati

^{1,2,3}Fakultas Kedokteran Program Studi Ilmu Keperawatan

*E-mail: jaji.unsri@gmail.com, jumnatosba_bayd@yahoo.co.id

Abstrak

Anak usia dini merupakan masa perkembangan dan pertumbuhan yang sangat menentukan perkembangan masa selanjutnya. Nutrisi dan menu seimbang merupakan komponen utama untuk pemeliharaan kesehatan, pertumbuhan fisik, perkembangan psikomotor, dan melakukan aktivitas sehari-hari. Salah satu masalah yang ada pada anak adalah sulit makan, dan cara mengatasinya dengan pemberian reward. Reward merupakan aplikasi dari teori behavioristik classical conditioning. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui pengaruh reward terhadap perubahan perilaku makan pada anak. Penelitian ini menggunakan *Pre Experimental Design* dengan metode pendekatan *One Group Pretest-Posttest Design*. Populasi penelitian ini adalah siswa PAUD TK Arwana sebanyak 26 orang. Sampel yang diambil adalah total populasi. Analisa bivariat dengan uji – t dependent, yaitu untuk mendapatkan data sejauh mana pengaruh reward terhadap perilaku makan anak dalam pemenuhan kebutuhan nutrisi. Hasil penelitian variabel jenis kelamin perempuan terbanyak yaitu 16 (61,5 %) siswa, frekuensi mengkonsumsi nutrisi yang disajikan pada anak sebelum di beri perlakuan reward terbanyak yaitu nutrisi habis setengah 13 (50%), frekuensi mengkonsumsi nutrisi yang disajikan pada anak dengan reward terbanyak yaitu nutrisi habis semua 15 (57,7%). Hasil uji statistik didapatkan nilai $p=0.001$, maka dapat disimpulkan ada perbedaan yang signifikan antara konsumsi nutrisi awal dengan konsumsi nutrisi dengan reward. Saran kepada ibu-ibu yang mempunyai kasus anak sulit makan dapat menggunakan metode perubahan perilaku yaitu reward sampai anak berperilaku seperti yang di harapkan. Begitupun pada institusi sekolah, dengan melihat kondisi anak yang kurang nutrisi, maka praktik perubahan perilaku dengan menggunakan reward dapat di terapkan.

Kata kunci: Reward, Perilaku, Nutrisi, Anak-anak.

PENDAHULUAN

Anak usia dini merupakan masa perkembangan dan pertumbuhan yang sangat menentukan perkembangan masa selanjutnya. Usia dini adalah usia dimana anak mengalami masa keemasan (*the golden age*) karena anak mulai peka atau sensitif untuk menerima berbagai macam rangsangan. Masa peka pada masing-masing anak berbeda, seiring dengan laju pertumbuhan dan perkembangan anak secara individual (Lisma, 2013). Makanan yang bergizi yang diasup anak berpengaruh besar terhadap perkembangan, karena dibutuhkan stimulasi untuk pertumbuhan yang baik. Bila stimulasi perkembangan anak baik, maka anak akan mampu menjalani tugas perkembangannya dengan baik pula. Perkembangan anak usia prasekolah memiliki tingkat kecerdasan untuk memahami masih minim, sehingga dalam pembelajarannya dapat menggunakan berbagai metode. Anak usia dini masih senang belajar sambil bermain, bermain yang diberikan kepada anak usia dini juga bermain yang positif karena membantu proses pembelajaran anak tersebut. Nutrisi merupakan komponen utama pada anak yang bermanfaat untuk memenuhi kebutuhan gizi yang akan digunakan untuk pemeliharaan kesehatan, pertumbuhan fisik, perkembangan psikomotor, dan melakukan aktivitas sehari-hari (Kartasapoetra & Marsetyo, 2010).

Kualitas dan kuantitas nutrisi tersebut dapat diperoleh dari pemenuhan menu makanan seimbang. Menu seimbang merupakan makanan yang beranekaragam yang memenuhi kebutuhan zat gizi sesuai dengan Pedoman Umum Gizi Seimbang. Pola makan yang seimbang sudah menjadi anjuran mendasar bagi setiap individu karena bermanfaat dalam pengolahan makanan yang

bervariasi dan kombinasi dengan hidangan lain sehingga dapat mencegah kebosanan (Kartasapoetra dan Marsetyo, 2010). Memberi makanan yang baik dan bergizi kepada anak, dapat memberikan banyak keuntungan yang berlanjut sampai usia remaja dan dewasa (Kusumawati, 2011).

Menurut Wong et al. (2008) nutrisi yang dibutuhkan oleh anak prasekolah hampir sama dengan anak usia toddler dalam segi kualitas dan akan lebih sedikit dalam segi kuantitas. Kalori yang dibutuhkan oleh anak untuk setiap harinya berkisar 90 kal per kg berat badan atau sekitar 1800 kalori dan asupan protein sebesar 1,2 gram per kg berat badan per hari serta kebutuhan cairan pada anak berkisar 100 ml per kg berat badan tergantung dengan aktifitasnya. Semua zat gizi tersebut dapat tercukupi melalui pemenuhan gizi seimbang terdiri dari makanan pokok, lauk nabati dan hewani, sayur mayur, buah-buahan, sertasusu atau produk olahannya (Kusumawati, 2011).

Adapun penyebab Anak kurang dalam pemenuhan nutrisi disebabkan oleh tampilan pada saat penyajian, tampilan saat penyajian merupakan salah satu faktor yang menyebabkan kurangnya konsumsi nutrisi pada anak. Anak akan merasa bosan terhadap jenis nutrisi yang dihidangkan karena hanya menu dengan tampilan biasa saja yang sering kali ditampilkan (Dewi, Pujiastuti, & Fajar, 2013). Hasil wawancara studi pendahuluan dengan wali murid, sekolah pendidikan anak usia dini dan sekolah taman kanak-kanak yang ada di kota Palembang, didapatkan data, dari 6 responden yang diwawancarai, 4 responden menyatakan bahwa para wali merasa kesulitan dalam memenuhi kebutuhan nutrisi pada anak (ukuran yang dipakai, nutrisi yang disajikan tidak habis semua), makanan akan habis ketika makanan kesukaan, dan dengan kesabaran untuk membujuknya.

Pengalaman orang tua dalam memenuhi kebutuhan nutrisi pada anak yang sulit makan dengan mengiming-imingi akan menuruti apa yang diinginkan oleh si anak, hal inilah yang disebut dengan reward. Reward merupakan ganjaran atau hadiah sebagai hasil usaha (Echols & Hassan Shadily, 2003). Reward merupakan aplikasi dari teori behavioristik classical conditioning. Teori ini memandang bahwa belajar adalah perubahan perilaku. Hal inilah yang menjadi ketertarikan peneliti, meneliti pengaruh reward terhadap pemenuhan kebutuhan nutrisi pada anak.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan *Pre Experimental Design* tanpa kelompok kontrol dengan metode pendekatan *One Group Pretest-Posttest Design*, yaitu penelitian yang melakukan observasi dengan menggunakan kuesioner sebelum eksperimen (*pre-test*) dan sesudah eksperimen (*post-test*) (Notoatmodjo, 2002).

Pengumpulan data dilakukan dengan cara: data primer berupa data karakteristik responden anak (usia, jenis kelamin) diperoleh secara langsung dari responden melalui wawancara dengan menggunakan kuesioner. Populasi penelitian ini adalah siswa PAUD TK Arwana sebanyak 26 orang. Sedangkan sampel yang diambil adalah total populasi yaitu 26 responden.

Setelah data terkumpul, maka analisa data pemenuhan kebutuhan nutrisi dengan menggunakan reward dilakukan melalui beberapa tahapan yaitu: 1). Persiapan yaitu mengecek nama dan kelengkapan identitas data responden penerima pemenuhan nutrisi dengan reward dan memastikan semua data telah terisi. 2). Tabulas yaitu mengklarifikasi data dengan mentabulasi data yang telah dikumpulkan. 3). Penerapan yaitu pengolahan data dengan menggunakan perhitungan statistik deskriptif (nilai rata-rata, standar deviasi, frekuensi dan persentase) dan uji - t dependent, yaitu untuk mendapatkan data sejauh mana pengaruh reward terhadap perilaku makan anak dalam pemenuhan kebutuhan nutrisinya.

HASIL PENELITIAN**Tabel 1**

Distribusi frekuensi menurut Jenis kelamin

✓	Jenis Kelamin	Frekuensi	Persen
1	Laki-laki	10	38.5
2	Perempuan	16	61.5
	Total	26	100.0

Tabel diatas menunjukkan bahwa responden yang terbanyak adalah berjenis kelamin perempuan 16 (61,5 %) siswa.

Tabel 2

Distribusi Frekuensi Observasi Konsumsi Nutrisi Awal Tanpa Perlakuan

No.	Variabel	Frekuensi	Persen
1	Nutrisi habis setengah	13	50.0
2	Nutrisi habis seperempat	4	15.4
3	Nutrisi masih tersisa	3	11.5
4	Nutrisi habis semua	6	23.1
	Total	26	100.0

Table diatas menunjukkan bahwa, frekuensi mengkonsumsi nutrisi yang di sajikan pada anak sebelum di beri perlakuan reward terbanyak adalah nutrisi habis setengah 13 (50%).

Tabel 3Distribusi Frekuensi Observasi Konsumsi Nutrisi Dengan *Reward*

No.	Variabel	Frekuensi	Persen
1	Nutrisi habis setengah		
2	Nutrisi habis seperempat	2	7.7
3	Nutrisi masih tersisa	9	34.6
4	Nutrisi habis semua	15	57.7
	Total	26	100.0

Table diatas menunjukkan bahwa, frekuensi mengkonsumsi nutrisi yang di sajikan pada anak dengan reward terbanyak adalah nutrisi habis semua 15 (57,7%).

Tabel 4Pengaruh *reward* terhadap konsumsi nutrisi anak

Variabel	Mean	SD	SE	P Value	N
Konsumsi nutrisi awal	2.0769	1.26248	.24759	0.001	26
Konsumsi nutrisi dengan reward	3.5000	.64807	.12710		

Rata-rata konsumsi nutrisi pada pengukuran awal tanpa reward dan punishment adalah 2.0769 dengan standar deviasi 1.26248. pada pengukuran kedua konsumsi nutrisi anak dengan reward di dapat rata-rata 3.5000 dengan standar deviasi 0.64807 terlihat nilai mean perbedaan pengukuran pertama dan kedua adalah 1.4231 dengan standar deviasi 0.61441. Hasil uji statistik didapatkan nilai $p=0.001$, maka dapat disimpulkan ada perbedaan yang signifikan antara konsumsi nutrisi awal dengan konsumsi nutrisi dengan *reward*.

PEMBAHASAN

Hasil analisis univariat variable jenis kelamin menunjukkan bahwa responden yang terbanyak adalah berjenis kelamin perempuan 16 (61,5 %) siswa, dan distribusi, frekuensi mengkonsumsi nutrisi yang di sajikan pada anak sebelum di beri perlakuan reward terbanyak adalah nutrisi habis setengah 13 (50%), begitupun dengan distribusi frekuensi mengkonsumsi nutrisi yang di sajikan pada anak dengan reward terbanyak adalah nutrisi habis semua 15 (57,7%).

Rata-rata konsumsi nutrisi pada pengukuran awal tanpa reward dan punishment adalah 2.0769 dengan standar deviasi 1.26248. pada pengukuran kedua konsumsi nutrisi anak dengan reward di dapat rata-rata 3.5000 dengan standar deviasi 0.64807 terlihat nilai mean perbedaan pengukuran pertama dan kedua adalah 1.4231 dengan standar deviasi 0.61441. Hasil uji statistik didapatkan nilai $p=0.001$, maka dapat disimpulkan ada perbedaan yang signifikan antara konsumsi nutrisi awal dengan konsumsi nutrisi dengan reward. Penelitian ini sejalan dengan penelitian (Puspitasari, 2015), dimana hasil penelitiannya bahwa reward diterima berbeda-beda oleh anak tergantung cara pemberian reward itu diberikan kepada anak dengan pemberian yang mendidik maka setiap anak akan menerimanya dengan semangat dan merupakan suatu penghargaan. Sejalan juga dengan penelitian (Salawati, Jaspas Jas, Daviq Chairilisyah), dimana hasil penelitiannya terdapat pengaruh Punishment Thinking Chair terhadap Perilaku Agresif anak usia 5-6 Tahun di Kelompok Bermain Flamboyan. Hal ini dapat diketahui bahwa ada perubahan Perilaku agresif anak sebelum dan sesudah perlakuan, sebesar 44,89% dan dinilai berada pada kategori sedang.

Pemberian reward dalam rangka memenuhi kebutuhan nutrisi pada anak adalah merupakan perubahan perilaku pada anak. Modifikasi perilaku merupakan teknik dalam psikologi untuk menghilangkan perilaku maladaptive atau perilaku yang kurang baik. Ada berbagai macam prinsip dalam modifikasi perilaku salah satunya adalah dengan reward (hadiah). Menurut Skinner (J.W. Santrock, 2007) unsur yang terpenting dalam belajar adalah adanya penguatan (*reinforcement*). Penguatan positif adalah penguatan berdasarkan prinsip bahwa frekuensi respons meningkat karena diikuti dengan stimulus yang mendukung (*rewarding*). Bentuk-bentuk penguatan positif adalah berupa hadiah (permen, kado, makanan, dll), perilaku (senyum, menganggukkan kepala untuk menyetujui, bertepuk tangan, mengacungkan jempol).

Anak usia prasekolah adalah anak yang berumur 3 sampai 5 tahun. Pada masa ini, anak mengalami pertumbuhan kognitif, biologis, psikososial, dan spiritual yang signifikan. Kemampuan anak dalam mengontrol diri, penggunaan bahasa dalam berinteraksi dengan orang lain merupakan modal awal anak dalam mempersiapkan diri ke tahap perkembangan selanjutnya (Wong, et. al, 2008). Anak memiliki aktivitas yang tinggi dengan perkembangan fisik dan kepribadian yang besar. Perkembangan fisik terus berlangsung menjadi lambat dan perkembangan kognitif, psikososial terjadi dengan cepat (Wong, et.al, 2008; Potter & Perry, 2005).

Anak usia dini merupakan masa perkembangan dan pertumbuhan yang sangat menentukan perkembangan masa selanjutnya. Usia dini adalah usia dimana anak mengalami masa keemasan (*the golden age*) karena anak mulai peka atau sensitif untuk menerima berbagai macam rangsangan. Masa peka pada masing-masing anak berbeda, seiring dengan laju pertumbuhan dan perkembangan anak secara individual. Masa peka anak merupakan masa terjadi pematangan fungsi fisik dan psikis yang siap untuk merespon stimulasi yang diberikan oleh lingkungan (Lisma, 2013). Makanan yang bergizi yang diasup anak berpengaruh besar terhadap perkembangan, karena dibutuhkan stimulasi untuk pertumbuhan yang baik. Bila stimulasi perkembangan anak baik, maka anak akan mampu menjalani tugas perkembangannya dengan baik pula.

Kesehatan anak sangat dipengaruhi oleh beberapa faktor, diantaranya adalah (Hidayat, 2008): faktor kesehatan anak ini ditentukan dari status kesehatan anak itu sendiri, status gizi anak, dan

kondisi sanitasi lingkungan sekitar. Sanitasi lingkungan baik sangat mendukung untuk kebutuhan anak, karena dari lingkungan sekitar kita tahu kesehatan anak tersebut sudah baik atau belum. Perilaku merupakan suatu aksi reaksi organisme terhadap lingkungan dan tindakan/perbuatan yang dapat diamati dan bahkan dapat dipelajari. Perilaku berarti baru terjadi apabila ada sesuatu yang diperlukan untuk menimbulkan reaksi yaitu rangsangan (Syafrudin, 2009).

Perilaku kesehatan seseorang atau subjek dipengaruhi atau ditentukan oleh beberapa faktor. Faktor yang menentukan atau yang membentuk perilaku kesehatan ini disebut determinan. Menurut (Lawrence Green, 1980) dalam (Notoatmodjo, 2010) faktor-faktor yang mempengaruhi perilaku kesehatan yaitu: faktor penguat adalah faktor yang mendorong atau memperkuat untuk menentukan terjadinya perilaku kesehatan, pada anak susah makan dilakukan stimuli dengan pemberian reward. Nutrisi adalah zat yang dibutuhkan oleh tubuh untuk melakukan fungsi dasar. Nutrisi yang digunakan untuk menghasilkan energi, mendeteksi dan menanggapi lingkungan, bergerak, mengeluarkan limbah, bernafas (nafas), tumbuh, dan berkembang biak, yang sangat di butuhkan oleh anak-anak masa pertumbuhan.

KESIMPULAN

Anak usia dini merupakan masa perkembangan dan pertumbuhan yang sangat menentukan perkembangan masa selanjutnya. Makanan yang bergizi berpengaruh besar terhadap perkembangan yang baik. Nutrisi merupakan komponen utama pada anak yang bermanfaat untuk memenuhi kebutuhan gizi yang akan digunakan untuk pemeliharaan kesehatan, pertumbuhan fisik, perkembangan psikomotor, dan melakukan aktivitas sehari-hari. Menu seimbang merupakan makanan yang beranekaragam yang memenuhi kebutuhan zat gizi sesuai dengan Pedoman Umum Gizi Seimbang. Kalori yang dibutuhkan oleh anak untuk setiap harinya berkisar 90 kal per kg berat badan atau sekitar 1800 kalori dan asupan protein sebesar 1,2 gram per kg berat badan per hari serta kebutuhan cairan pada anak berkisar 100 ml per kg berat badan tergantung dengan aktifitasnya.

Adapun cara mengatasi Anak kurang dalam pemenuhan nutrisi dengan pemberian reward. Reward merupakan ganjaran atau hadiah sebagai hasil usaha. Reward merupakan aplikasi dari teori behavioristik classical conditioning. Hasil penelitian analisis univariat variable jenis kelamin menunjukkan bahwa responden yang terbanyak adalah berjenis kelamin perempuan 16 (61,5 %) siswa, distribusi frekuensi mengkonsumsi nutrisi yang di sajikan pada anak sebelum di beri perlakuan reward terbanyak adalah nutrisi habis setengah 13 (50%), distribusi frekuensi mengkonsumsi nutrisi yang di sajikan pada anak dengan reward terbanyak adalah nutrisi habis semua 15 (57,7%). Rata-rata konsumsi nutrisi pada pengukuran awal tanpa reward adalah 2.0769 dengan standar deviasi 1.26248. pada pengukuran kedua konsumsi nutrisi anak dengan reward di dapat rata-rata 3.5000 dengan standar deviasi 0.64807 terlihat nilai mean perbedaan pengukuran pertama dan kedua adalah 1.4231 dengan standar deviasi 0.61441. Hasil uji statistik didapatkan nilai $p=0.001$, maka dapat disimpulkan ada perbedaan yang signifikan antara konsumsi nutrisi awal dengan konsumsi nutrisi dengan reward

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan, maka saran yang yang bisa disampaikan peneliti, yaitu: bagi ibu-ibu yang mempunyai kasus anak sulit makan dapat menggunakan metode perubahan perilaku yaitu reward pada anak sampai anak berperilaku seperti yang kita harapkan, dalam hal ini mau mengkonsumsi makanan yang disajikan dengan habis, ketika perilaku tersebut sudah menetap, maka reward dapat di hilangkan. Begitupun pada institusi sekolah yang masih menerapkan makan siang di sekolah, dengan melihat kondisi anak yang kurang nutrisi, maka praktik perubahan perilaku dengan menggunakan reward dapat di terapkan.

DAFTAR PUSTAKA

- Dewi AF, Pujiastuti N, Fajar I. Ilmu Gizi Untuk Praktisi Kesehatan. Yogyakarta: Graha Ilmu; 2013.
- Echols, J. M. & Hassan Shadily. (2003). Kamus Inggris-Indonesia, An EnglishIndonesia Dictionary. Jakarta: PT Gramedia Pustaka.
- Hidayat, A Aziz Alimul. 2008. Pengantar Ilmu Keperawatan Anak I. Jakarta : salemba Medika.
- Kartasapoetra, G. & Marsetyo, H. (2010). Ilmu Gizi Korelasi Gizi, Kesehatan, Dan Produktivitas Kerja. Rineka Cipta, Jakarta.
- Lisma, Diana. (2013). Peran Perkembangan Motorik Pada Anak Usia Dini. *Jurnal Ilmiah Keolahragaan* No.3
- Green, Lawrence., Kreuter, Marshal., Deeds, Sigrid. 2000. Perencanaan Pendidikan Kesehatan Sebuah Pendekatan Diagnostik. Jakarta
- Notoatmodjo, S. (2010). *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Perry & Potter. 2005. Buku Ajar Fundam Ental Keperawatan Konsep, Proses, Dan Praktik. Volume 1. Edisi 4. Jakarta : EGC
- Puspitasari, Richa. (2015) Pengaruh Pemberian Hadiah (Reward) Terhadap Kemandirian Belajar Anak Di Tk Tunas Muda Karas Kabupaten Magetan Ta 2015/2016; PROSIDING SEMINAR NASIONAL PENDIDIKAN. Universitas Sebelas Maret Surakarta dan ISPI Wilayah Jawa Tengah Surakarta, 21 November 2015 ISBN: 978-979-3456-52-2.
- Salawati, Jaspas Jas, Daviq Chairilsyah. Pengaruh Punishment Thinking Chair Terhadap Perilaku Agresif Anak Usia 5-6 Tahun Di Kelompok Bermain Flamboyan Kecamatan Siak Hulu Kabupaten Kampar.
- Santrock, J. W. (2007). Perkembangan Anak. (Alih bahasa: Mila Rachmawati & Anna Kuswanti). Jakarta: Erlangga.
- Syafrudin & Fratidhina. 2009. *Promosi Kesehatan Untuk Mahasiswa Kebidanan*. Jakarta: Trans Info Media
- Wong, Donna L. (2008). *Pedoman Klinis Keperawatan Pediatrik. Edisi Revisi*. Jakarta: EGC.