



PENDEKATAN DENGAN KOMUNIKASI EFEKTIF TERHADAP KONSUMSI BUAH DAN SAYUR ANAK PRASEKOLAH (3-6 Tahun) BERDASARKAN *TRANS TEORETHICAL MODEL*

Oleh :

Yessy Nur Endah Sary

Prodi Sarjana Kebidanan, STIKes Hafshawaty Pesantren Zainul Hasan

email : yessynurendahsari@gmail.com

Diterima 28 Juni 2021, direvisi 28 Juli 2021, diterbitkan 1 Oktober 2021

Abstrak

Rendahnya konsumsi buah dan sayur pada anak prasekolah dapat menyebabkan terjadinya terjadinya penyakit kronis, menurunkan kekebalan tubuh dan gangguan pencernaan pada anak prasekolah. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk menganalisis pengaruh komunikasi efektif terhadap konsumsi buah dan sayur anak prasekolah berdasarkan *transtheoretical model*. Merupakan penelitian dengan desain *quasi eksperimental*. Alat ukur yang digunakan dalam penelitian adalah kuesioner yang telah diuji validitas dan reliabilitasnya. Kuesioner berisi tentang konsumsi buah dan sayur sehari-hari, ceklist langkah komunikasi efektif untuk ibu, kuesioner tahapan *pre countemplation*, *countemplation*, *preparation*, *action*, *maintenance*. Teknik sampling yang digunakan adalah *simple random sampling*. Sampel dalam penelitian 15 orang. Analisis data menggunakan uji *Independent Sample T Test*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa rata-rata yang didapat adalah 3,82. Nilai *gain pre test post test* pada *Equal variences assumed* diperoleh nilai signifikansi 0,003 ($<0,05$) sehingga dapat disimpulkan bahwa ada perbedaan mean *pre test post test* sehingga ada pengaruh positif intervensi terhadap konsumsi buah dan sayur sehari-hari. Tabel 4 di atas menginformasikan bahwa semua responden (100%) masuk ke dalam tahap *Pre countemplation*, sebanyak 14 responden (93,3%) melalui tahap *countemplation*, *preparation* dan *action*, dan hanya 13 responden (86,6%) yang sampai pada tahap *maintenance* dikarenakan 1 responden (6,6%) mengalami *relaps*. Simpulan penelitian ini adalah komunikasi efektif berpengaruh terhadap konsumsi sayur dan anak pra sekolah berdasarkan *transtheoretical model*.

Kata Kunci: Komunikasi Efektif, Orang Tua, Anak Usia Dini, Konsumsi Sayur, Buah, *Transtheoretical Model*

Abstract

The low consumption of fruits and vegetables in preschool children can cause chronic diseases, lower immunity and digestive disorders in preschool children. The purpose of this study was to analyze the effect of effective communication on fruit and vegetable consumption of preschool children based on the transtheoretical model. This is a research with a quasi-experimental design. The measuring instrument used in the study is a questionnaire that has been tested for validity and reliability. The questionnaire contains the daily consumption of fruits and vegetables, a checklist of effective communication steps for mothers, questionnaires for pre-countemplation, countemplation, preparation, action, maintenance stages. The sampling

technique used is simple random sampling. The sample in the study was 15 people. Data analysis used the Independent Sample T Test. The results showed that the average obtained was 3.82. The pre-test post-test gain value on Equal Variences assumed obtained a significance value of 0.003 (<0.05) so it can be concluded that there is a difference in the mean pre-test post-test so that there is a positive effect of the intervention on daily fruit and vegetable consumption. Table 4 above informs that all respondents (100%) entered the pre-countemplation stage, as many as 14 respondents (93.3%) went through the countemplation, preparation and action stages, and only 13 respondents (86.6%) reached the stage maintenance because 1 respondent (6.6%) had a relapse. The conclusion of this study is that effective communication affects vegetable consumption and preschool children based on the transtheoretical model.

Keywords: *Effective Communication, Parents, Early Childhood, Consumption Of Vegetables, Fruit, Transtheoretical Model*

I. PENDAHULUAN

Buah dan sayur merupakan sumber zat gizi yang diperlukan oleh anak prasekolah (3-6 tahun) karena masih berada pada tahap pertumbuhan dan perkembangan. Menurut data dari Kementerian Kesehatan Republik Indonesia tahun 2018, disebutkan bahwa hanya 6,54% anak prasekolah (3-6 tahun) di Indonesia yang tinggal di perkotaan yang mengkonsumsi buah dan sayuran, dan hanya 8,34% penduduk di pedesaan yang mengkonsumsi buah dan sayur dalam waktu satu tahun. Provinsi Jawa Timur menduduki peringkat ke 27 untuk Provinsi di Indonesia dengan angka konsumsi buah dan sayur terendah terutama untuk usia anak prasekolah (3-6 tahun) (Kementerian Kesehatan RI, 2018).

Rendahnya konsumsi buah dan sayur pada anak umur prasekolah (3-6 tahun) dapat menyebabkan terjadinya beberapa penyakit dan menimbulkan kerugian dalam hal kesehatan untuk anak prasekolah di masa yang akan datang. Menurut penelitian Mufidah, Sulistyowati dan Susilaningih (2020), kekurangan buah dan sayur dapat menyebabkan terjadinya penyakit kronis, menurunkan kekebalan tubuh dan gangguan pencernaan pada anak prasekolah (Mufidah et al., 2020). Dampak negatif dari rendahnya konsumsi buah dan sayur pada anak prasekolah perlu diperbaiki dengan cara

memberikan motivasi kepada anak prasekolah agar menyukai buah dan sayur.

Terdapat beberapa macam teknik untuk membuat anak prasekolah mau mengkonsumsi dan menyukai sayur dan buah sehari-hari. Menurut penelitian Islaeli (2020) ditemukan informasi bahwa intervensi dengan pemberian *Vegetable Eating Motivation* (VEM) adalah intervensi dengan cara bermain yang bertujuan memberikan motivasi serta pendidikan kepada anak prasekolah yang dilakukan selama 6 hari. Metode ini mempunyai kelemahan karena anak pra sekolah kurang fokus pada permainan dan setelah selesai intervensi maka anak prasekolah tidak bisa mengingat kembali cara bermain yang telah diajarkan (Islaeli et al., 2020).

Selain VEM, terdapat metode intervensi dengan pemberian pendidikan kesehatan tentang buah dan sayur seperti yang dilakukan oleh Ruaida dan Lestalu (2020) dengan menggunakan metode ceramah tanya jawab, poster dan pemberian langsung makanan untuk dimakan anak prasekolah. Intervensi ini kurang efektif karena pada dasarnya anak prasekolah belum mampu untuk menangkap sepenuhnya informasi yang diberikan dan mereka juga tidak menyampaikan kepada orang tuanya bahwa di sekolah telah diberikan pendidikan kesehatan sehingga orang tua tetap menyediakan makanan seperti hari-hari

sebelumnya (Ruaida & Santi Aprilian Lestaluhu, 2020).

Penelitian serupa terkait pemberian pendidikan kesehatan tentang buah dan sayur juga dilakukan oleh Desi dan Hariyadi (2020) dengan metode bercerita yang hasilnya diinformasikan bahwa metode bercerita dirasa kurang efektif karena anak prasekolah hanya mendengarkan cerita tanpa mengetahui secara visual buah dan sayur yang dimaksud serta tidak ada jaminan bahwa anak pra sekolah akan menyampaikan informasi tersebut kepada orang tuanya (Hariyadi, 2020).

Metode yang telah dilakukan oleh peneliti-peneliti sebelumnya dirasa kurang efektif karena hanya melibatkan anak pra sekolah (3-6 tahun) secara langsung dan belum melibatkan peran dari orang tuanya. Padahal peran dari orang tua sangat penting sebagai motivator untuk anak prasekolah selama di rumah dan sebagai penyedia makanan untuk anak prasekolah sehari-hari. Perbedaan antara penelitian saat ini dengan penelitian sebelumnya yaitu terletak pada adanya keterlibatan orang tua yang dalam hal ini adalah ibu. Seorang ibu sangat berperan dalam memberikan makanan apa saja kepada anaknya, selain memberikan motivasi dan dorongan agar anak tersebut mau memakan makanan yang telah disediakan. Seorang ibu pasti mempunyai cara atau seni yang berbeda dalam berkomunikasi memberikan motivasi kepada anaknya sehingga anak mau untuk memakan makanan yang telah disediakan.

Seorang ibu perlu menerapkan komunikasi efektif kepada anaknya agar berhasil dalam memotivasi anaknya untuk menyukai buah dan sayur. Komunikasi efektif merupakan cara berkomunikasi yang dilakukan dengan membangun rasa saling pengertian dan rasa percaya sehingga topik pembicaraan dapat diterima dengan kepala dingin oleh pihak yang menjadi target sasaran pembicaraan dan dapat merubah

menuju kepada perilaku yang lebih baik (Wulan & Widianawati, 2020).

Penelitian ini mengacu kepada teori perubahan perilaku menurut Prochaska (1973) yaitu *Transtheoretical Model* (TTM) yang menekankan bahwa terjadinya perubahan perilaku pada manusia yang dalam hal ini adalah menyukai buah dan sayur terjadi akibat adanya input dari luar yang dalam hal ini adalah pemberian motivasi melalui komunikasi efektif dari ibu kepada anak dengan tujuan agar anak belajar menyukai buah dan sayur. Proses perubahan perilaku menurut *Transtheoretical Model* (TTM) berlangsung selama enam bulan dengan tahapan *pre contemplation, contemplation, preparation, action, maintenance*.

Tujuan dari penelitian saat ini adalah menganalisis penerapan komunikasi efektif terhadap konsumsi buah dan sayur anak prasekolah berdasarkan *trans theorethicalmodel*.

II. METODE

Merupakan penelitian dengan desain *quasi eksperimental*. Penelitian dilaksanakan pada bulan Juli 2020 sampai dengan Januari 2021 di Desa Sidokpekso, Kabupaten Probolinggo, Jawa Timur. Populasi dalam penelitian ini adalah ibu yang mempunyai anak usia pra sekolah yaitu 3-6 tahun berjumlah 21 orang. Teknik sampling yang digunakan adalah *simple random sampling*. Sampel dalam penelitian berjumlah 18 orang. Alat ukur yang digunakan dalam penelitian adalah kuesioner yang telah diuji validitas dan reliabilitasnya. Kuesioner berisi tentang konsumsi buah dan sayur sehari-hari, ceklist langkah komunikasi efektif untuk ibu, kuesioner tahapan *pre contemplation, contemplation, preparation, action, maintenance*.

Rekrutmen responden penelitian dilakukan dengan bekerjasama dengan Bidan Desa setempat untuk mendapatkan data jumlah ibu yang mempunyai anak

prasekolah yang telah terdeteksi tidak mau makan buah dan sayur. Peneliti mendatangi rumah masing-masing calon responden untuk menanyakan apakah mereka bersedia mengikuti penelitian. Peneliti mendatangi 18 rumah calon responden akan tetapi hanya 15 calon responden yang bersedia mengikuti penelitian. Responden yang telah setuju maka diundang ke Balai Desa untuk mendapatkan penjelasan jalannya penelitian. Responden diminta mengisi *informed consent* dan kuesioner singkat berisi data demografi, kemudian dilanjutkan dengan mengisi kuesioner tentang konsumsi buah dan sayur sehari-hari. Responden diberikan ceklist langkah komunikasi efektif untuk diterapkan di rumah. Responden diberikan pendidikan kesehatan oleh peneliti tentang pentingnya buah dan sayur menggunakan leaflet dan power point.

Observasi proses perubahan perilaku pada anak untuk makan buah dan sayur dilakukan setiap satu bulan sekali dengan mengundang kembali responden ke Balai Desa untuk mengetahui perubahan dimulai dari tahap *pre countemplation*, *countemplation*, *preparation*, *action* dan *maintenance*. Analisis data menggunakan uji *Independent Sample T Test*.

III. PEMBAHASAN

Uraian berikut ini akan memberikan informasi tentang hasil penelitian terkait dengan macam makanan yang dikonsumsi anak sehari-hari *pre test* dan *post test*, kemudian tahapan perubahan perilaku yang dimulai dari tahap *pre countemplation*, *countemplation*, *preparation*, *action* dan *maintenance*.

Tabel 1. Konsumsi buah dan sayur sehari-hari *pre test* dan *post test*

Kebiasaan makan buah dan sayur anak	Pre test		Post test	
	Frekuensi	%	Frekuensi	%
Buah saja	2	13,33	-	-
Sayur saja	-	-	-	-
Buah dan sayur	3	20,00	13	86,67
Tanpa buah dan sayur	10	66,67	2	13,33
Total	15	100,00	15	100,00

Tabel 1 diatas menginformasikan bahwa data pre test dan post test konsumsi buah dan sayur sehari-hari berdistribusi normal dengan $\alpha < 0,05$ dan homogen dengan $\alpha < 0,05$, sehingga dilakukan uji *Independent Sample T Test* dengan tujuan mengetahui

ada tidaknya perbedaan pengaruh intervensi terhadap konsumsi buah dan sayur sehari-hari. Taraf signifikansi yang dipergunakan adalah $\alpha = 0,05$. Uji pengaruh intervensi terhadap konsumsi buah dan sayur sehari-hari diuraikan pada tabel sebagai berikut.

Tabel 2. GAIN Score Konsumsi Buah Dan Sayur Sehari-Hari

		N	Mean	Std.Deviation	Std.Error Mean
GAIN	Selisih pre test	15	3,82	3,281	4,912
	Selisih post test	15	3,91	2,719	3,187

Tabel 3. Hasil Uji *Independent Sample T Test* Konsumsi Buah Dan Sayur Sehari-Hari

		Levene's Test for Equality of Variances		t-test for Equality of Means		
		F	Sig.	t	Df	Sig. (2-tailed)
GAIN	Equal variances assumed	0,187	0,391	-3,197	13	0,003
	Equal variances not assumed			-3,239	13	0,001

Tabel 2 dan 3 di atas menginformasikan bahwa rata-rata yang didapat adalah 3,82. Sebelum melihat nilai t, maka terlebih dahulu melihat nilai F dan signifikansi pada kolom *Levene's test*. Seperti yang terlihat pada kolom, nilai gain *pre test post test* pada *Equal variances*

assumed diperoleh nilai signifikansi 0,003 (<0,05) sehingga dapat disimpulkan bahwa ada perbedaan mean *pre test post test* sehingga ada pengaruh positif intervensi terhadap konsumsi buah dan sayur sehari-hari.

Tabel 4. Tahapan Perubahan Perilaku Konsumsi Buah Dan Sayur Pada Anak

Tahapan	Frekuensi	%
<i>Pre contemplation</i>	15	100
<i>Contemplation</i>	14	93,3
<i>Preparation</i>	14	93,3
<i>Action</i>	14	93,3
<i>Maintenance</i>	13	86,6
<i>Relaps.</i>	1	6,6

Tabel 4 di atas menginformasikan bahwa semua responden (100%) masuk ke dalam tahap *Pre contemplation*, sebanyak 14 responden (93,3%) melalui tahap *contemplation, preparation dan action*, dan hanya 13 responden (86,6%) yang sampai pada tahap *maintenance* dikarenakan 1 responden (6,6%) mengalami *relaps*.

Konsumsi buah dan sayur pada anak pra sekolah di Indonesia sangat rendah yang tersebar di berbagai provinsi. Pola makan anak sangat erat kaitannya dengan peran dari orang tua terutama ibu. Hasil penelitian saat ini menginformasikan bahwa pada saat *pre test* sebanyak 10 anak pra sekolah (66,67%) tidak mengkonsumsi buah dan sayur untuk

kebutuhan sehari-harinya. Temuan ini sesuai dengan hasil temuan penelitian Indira (2015), banyaknya anak pra sekolah yang tidak mengkonsumsi buah dan sayur dikarenakan karena kurangnya peran ibu dalam menyampaikan pentingnya manfaat buah dan sayur untuk tubuh (Indira, 2015) Menurut penelitian Wyse et al (2020), konsumsi sayur dan buah oleh anak pra sekolah dipengaruhi oleh faktor determinan yaitu motivasi dan peran dari ibu (Wyse et al., 2020). Dari beberapa temuan penelitian tersebut dapat disimpulkan bahwa seorang ibu perlu untuk melakukan komunikasi secara efektif kepada anaknya agar anak mengetahui pentingnya makan buah dan

sayur sehingga bersedia untuk mengonsumsi buah dan sayur. Komunikasi efektif dilakukan dengan mempertimbangkan aspek psikologis anak pra sekolah agar manfaatnya lebih dapat dirasakan (Ekaningtyas, 2020). Komunikasi efektif mempengaruhi cara pandang anak pra sekolah terhadap dirinya dan lingkungan sekitarnya. Komunikasi efektif memberikan kekayaan pengalaman dalam membentuk perilaku positif atau negatif (Magta, 2019).

Komunikasi efektif merupakan komunikasi yang sangat dibutuhkan dalam proses pembelajaran dan perubahan perilaku pada anak pra sekolah (Amiruddin, 2020). Langkah dalam komunikasi efektif yang meliputi mendengar keinginan anak, bertanya, mengulangi, klarifikasi, refleksi, diam, memberikan informasi kepada anak, menyimpulkan, mengubah cara pandang, eksplorasi, membagi persepsi, identifikasi tema, menganjurkan melanjutkan pembicaraan, humor, memberikan pujian, menawarkan diri, memberikan penghargaan dan asertif (Grace et al., 2020).

Dalam penelitian ini, komunikasi efektif yang dilakukan oleh ibu kepada anak pra sekolah (3-6 tahun) mampu untuk mengubah perilaku anak yang sebelumnya tidak menyukai buah dan sayur menjadi menyukai buah dan sayur. Hasil penelitian menunjukkan bahwa semua anak yaitu 15 orang (100%) berada pada tahap *pre contemplation* yaitu merasa tidak perlu untuk makan buah dan sayur karena tidak suka dan merasa rasanya tidak enak. Sebanyak 14 orang anak (93,3%) berada pada tahap *contemplation* setelah berpikir dan mendengarkan penjelasan dari ibu mereka yang mengatakan bahwa buah dan sayur penting untuk kesehatan dan akan sakit jika tidak mau makan buah dan sayur. Semua anak yang berada pada tahap *contemplation* juga berada pada tahap *preparation*. Mereka mulai mencari informasi yang lebih banyak kepada ibu

mereka dan semua anak pada tahap *preparation* juga menuju ke tahap *action*. Pada tahap *maintenance* atau pemeliharaan, hanya satu orang anak (6,6%) yang mengalami *relaps*. Langkah-langkah pada teori *trans teorethicalmodel* menggambarkan proses perubahan perilaku anak pra sekolah (3-6 tahun) sampai pada tahap *maintenance*.

Proses pada *trans teorethicalmodel* ini sejalan dengan temuan penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Rachman et al (2017) yang menyatakan bahwa proses *trans teorethicalmodel* membantu dalam mengobservasi perilaku konsumsi buah dan sayur (Rachman et al., 2017). Penelitian serupa oleh Nurachmah dan Erika (2014) menginformasikan bahwa *trans teorethicalmodel* membantu menganalisis proses perubahan perilaku makan anak pra sekolah (Erika & Nurachmah, 2014).

IV. SIMPULAN

Simpulan dari penelitian ini adalah penerapan komunikasi efektif dari ibu kepada anak pra sekolah (3-6 tahun) mampu merubah perilaku konsumsi buah dan sayur anak pra sekolah yang prosesnya berdasarkan pada *trans teorethicalmodel*.

DAFTAR PUSTAKA

- Amiruddin, M. S. (2020). Komunikasi Efektif Dalam Pembelajaran Usia Kanak-Kanak Perspektif Islam. *BUNAYYA. PGMI STIT Al-Ittihadiyah Labuhanbatu Utara*, 1(2), 95–107.
- Ekaningtyas, N. L. D. (2020). Psikologi Komunikasi untuk Memaksimalkan Internalisasi Nilai-Nilai Toleransi Pada Anak Usia Dini. *Pratama Widya: Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 5(1), 14–20.
- Erika, K. A., & Nurachmah, E. (2014). Pengaruh Pendekatan Child Healthcare Model dan Transtheoretical Model terhadap Asupan Makan Anak Overweight dan Obesitas. *Kesmas*:

- National Public Health Journal*, 9(1), 14.
<https://doi.org/10.21109/kesmas.v9i1.450>
- Grace, S. B., Gandha, A., & Tandra, K. (2020). Komunikasi Efektif dalam Meningkatkan Literasi Kesehatan Mental. *Jurnal Komunikasi*, 12(2), 191–210.
- Hariyadi, D. (2020). Nutrition Education Through Storytelling Methods To Increase Consumption of Vegetables and Fruits For Elementary School Children. *Jurnal Teknologi Kesehatan Borneo*, 1(1), 41–47.
<http://36.66.224.243/index.php/JTKB/article/view/12>
- Indira, I. A. (2015). Behavior of Vegetable and Fruit Consumption in Preschool Children at Embatau Village , Tikala Subdistrict , North Toraja Regency. *JURNAL MKMI*, 253–262.
- Israeli, I., Novitasari, A., & Wulandari, S. (2020). Bermain Vegetable Eating Motivation (Vem) terhadap Perilaku Makan Sayuran pada Anak Prasekolah. *Jurnal Obsesi: Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 5(1), 879–890.
<https://doi.org/10.31004/obsesi.v5i1.734>
- Kementerian Kesehatan RI. (2018). Konsumsi Makanan Penduduk Indonesia. In *Infodatin Kementerian Kesehatan RI* (p. 8).
- Magta, M. (2019). Peran Komunikasi Keluarga Terhadap Konsep Diri. *Pratama Widya: Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 4(1).
- Mufidah, M., Sulistyowati, S. D., & Endang Zulaicha Susilaningsih. (2020). Hubungan Dukungan Orang Tua Dengan Perilaku Anak Usia 4-5 Tahun Dalam Mengonsumsi Sayur Di TK KHharismatika Surakarta. *Bachelors Degree Program In Nursing Kusuma Husada College Of Health Sciences Of Surakarta 2020*
http://mmep.isme.ir/article_25341.html
- Rachman, B. N., Mustika, I. G., & Kusumawati, I. G. A. W. (2017). Faktor yang berhubungan dengan perilaku konsumsi buah dan sayur siswa SMP di Denpasar. *Jurnal Gizi Indonesia (The Indonesian Journal of Nutrition)*, 6(1), 9–16.
<https://doi.org/10.14710/jgi.6.1.9-16>
- Ruaida, N., & Santi Aprilian Lestaluhu. (2020). Promosi Konsumsi Sayur Dan Buah Pada Anak Sekolah. *BAKIRA - UNPATTI (Jurnal Pengabdian Masyarakat)*, 1(1), 24–28.
- Wulan, W. R., & Widianawati, E. (2020). Efektivitas Komunikasi Terapeutik Terhadap Peningkatan Perilaku Hidup Sehat Orangtua Balita Di Demak. *Visikes*, 18(2), 41–52.
- Wyse, R., Stacey, F., Campbell, L., Yoong, S., Lecathelinais, C., Wiggers, J., Campbell, K., & Wolfenden, L. (2020). 5-Year Follow-Up of a Telephone Intervention to Increase Fruit and Vegetable Consumption in. *Nutrients*, 12, 1–16.