

**PENGARUH BERMAIN *VEGETABLE EATING MOTIVATION* (VEM)
TERHADAP MINAT KONSUMSI SAYURAN PADA ANAK
DI TK RAINBOW KIDS SABAH BALAU**

Skripsi

Di ajukan Untuk Melengkapi Tugas-Tugas dan Memenuhi Syarat-Syarat
Guna Mendapatkan Gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd)
Dalam Ilmu Tarbiyah dan Keguruan

Oleh:

SITI MASITOH

NPM. 1911070098

Jurusan: Pendidikan Islam Anak Usia Dini



**FAKULTAS TARBIYAH DAN KEGURUAN
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
RADEN INTAN LAMPUNG
1445 H/2024 M**

**PENGARUH BERMAIN *VEGETABLE EATING MOTIVATION* (VEM)
TERHADAP MINAT KONSUMSI SAYURAN PADA ANAK
DI TK RAINBOW KIDS SABAH BALAU**

Skripsi

Di ajukan Untuk Melengkapi Tugas-Tugas dan Memenuhi Syarat-Syarat
Guna Mendapatkan Gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd)
Dalam Ilmu Tarbiyah dan Keguruan

Oleh:

SITI MASITOH

NPM. 1911070098

Jurusan: Pendidikan Islam Anak Usia Dini

Pembimbing I : Dr.Hj. Romlah, M.Pd. I

Pembimbing II : Dr. H. Agus Jatmiko, M.Pd

**FAKULTAS TARBIYAH DAN KEGURUAN
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
RADEN INTAN LAMPUNG
1445 H/2024 M**

ABSTRAK

Penelitian ini dilatarbelakangi oleh banyaknya anak di TK Rainbow Kids Sabah Balau Lampung Selatan yang mayoritas memiliki minat konsumsi sayuran yang kurang mencukupi dan belum menerapkan edukasi dan motivasi untuk meningkatkan minat konsumsi sayuran bagi anak, sehingga asupan zat gizi kurang dan belum sesuai dengan anjuran gizi seimbang. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pengaruh bermain VEM (*vegetable eating motivation*) terhadap minat konsumsi sayuran pada anak.

Metode dalam Penelitian ini adalah penelitian kuantitatif dengan jenis penelitian *Pre-Experimental Designs (nondesign)* dengan pendekatan *one group pretest-posttest design* dimana seluruh responden diberikan perlakuan yang sama. Jenis uji yang digunakan adalah *Uji Wilcoxon*. Responden diberikan intervensi berupa edukasi dan motivasi dengan menggunakan media bermain VEM sebanyak satu kali. Penelitian ini dilakukan di TK Rainbow Kids Sabah Balau Lampung Selatan dengan melibatkan 30 responden dengan taraf signifikan 0,05.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa rata-rata skor minat konsumsi sayuran sebelum diberi perlakuan sebesar 32.33, dan setelah diberi perlakuan sebesar 50.67. Berdasarkan analisis statistik diketahui nilai *p-value* $0.000 < 0,05$ dimana H_0 di tolak dan H_1 diterima. Sehingga dapat disimpulkan, bahwa bermain VEM berpengaruh terhadap minat konsumsi sayuran pada anak.

Kata Kunci: *Bermain, Bermain VEM, Minat Konsumsi Sayuran*



ABSTRACT

This study was motivated by the large number of children in Rainbow Kids Kindergarten Sabah Balau South Lampung, the majority of whom have insufficient interest in vegetable consumption and have not implemented education and motivation to increase children's interest in vegetable consumption, so that nutrient intake is lacking and not in accordance with balanced nutrition recommendations. This study aims to analyze the effect of playing VEM (vegetable eating motivation) on children's interest in vegetable consumption.

The method in this study is quantitative research with the type of Pre-Experimental Designs (nondesign) research with a one group pretest-posttest design approach where all respondents are given the same treatment. The type of test used is the Wilcoxon Test. Respondents were given an intervention in the form of education and motivation using VEM play media once. This research was conducted at Rainbow Kids Kindergarten Sabah Balau South Lampung involving 30 respondents with a significant level of 0.05.

The results showed that the average score of interest in vegetable consumption before treatment was 32.33, and after treatment was 50.67. Based on statistical analysis, it is known that the p-value is $0.000 < 0.05$ where H_0 is rejected and H_1 is accepted. So it can be concluded, that playing VEM has an effect on children's interest in vegetable consumption.

Keywords: Play, VEM Play, Vegetable Consumption Interest



SURAT PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Siti Masitoh
NPM : 1911070098
Jurusan : Pendidikan Islam Anak Usia Dini
Fakultas : Tarbiyah dan Keguruan

Menyatakan bahwa skripsi yang berjudul “**Pengaruh Bermain VEM (*Vegetable Eating Motivation*) Terhadap Minat Konsumsi Sayuran Pada Anak di TK Sabah Balau**” adalah benar hasil karya penulis sendiri, bukan duplikasi ataupun suduran dari karya orang lain kecuali bagian yang telah dirujuk dan disebut dalam footnote atau daftar rujukan. Apabila adanya penyimpangan dalam karya ini, maka tanggung jawab sepenuhnya ada pada penulis.

Demikian surat pernyataan ini saya buat agar dimaklumi.



Bandar Lampung, 22 Mei 2024



Siti Masitoh
NPM. 1911070098



KEMENTERIAN AGAMA

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI RADEN INTAN LAMPUNG
FAKULTAS TARBIYAH DAN KEGURUAN

Jl. Letkol. H. Endro Suratmin Sukarame | Bandar Lampung 35131

Telp. (0721) 780887; Email humas@radenintan.ac.id

Website: www.radenintan.ac.id

PERSETUJUAN

Judul Skripsi : Pengaruh Bermain *Vegetable Eating Motivation*
(VEM) Terhadap Minat Konsumsi Sayuran Pada
Anak di TK Rainbow Kids Sabah Balau

Nama Mahasiswa : Siti Masitoh
NPM : 1911070098
Jurusan : Pendidikan Islam Anak Usia Dini
Fakultas : Tarbiyah Dan Keguruan

MENYETUJUI

Untuk dimunaqosyahkan dan dipertahankan dalam sidang munaqosyah
Fakultas Tarbiyah dan Keguruan
Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung

Pembimbing I

Dr. Hj. Romlah, M.Pd.I
NIP. 196306121993032002

Pembimbing II

Dr. H. Agus Jatmiko, M.Pd
NIP. 196208231999031001

Mengetahui

Ketua Jurusan Pendidikan Islam Anak Usia Dini

Dr. H. Agus Jatmiko, M. Pd
NIP. 196208231999031001



KEMENTERIAN AGAMA

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI RADEN INTAN LAMPUNG FAKULTAS TARBIYAH DAN KEGURUAN

Jl. Letkol. H. Endro Suratmin Sukarame | Bandar Lampung 35131

Telp. (0721) 780887; Email: humas@radenintan.ac.id

Website: www.radenintan.ac.id

PENGESAHAN

Skripsi dengan judul: **“Pengaruh Bermain *Vegetable Eating Motivation* (VEM) Terhadap Minat Konsumsi Sayuran Pada Anak di TK Rainbow Kids Sabah Balau”** Disusun oleh: **Siti Masitoh, NPM: 1911070098**, Program studi: **Pendidikan Islam Anak Usia Dini**. Telah diujikan dalam sidang Munaqosyah di Fakultas Tarbiyah dan Keguruan UIN Raden Intan Lampung pada hari/ tanggal: **Rabu, 22 Mei 2024, Pukul 11.00-12.30 WIB.**

TIM MUNAQOSYAH

Ketua : Dr. Sovia Mas Ayu, MA

Sekretaris : Jupri, M.Pd

Penguji Utama : Dr. Heni Wulandari, M.Pd.I

Penguji Pendamping I : Dr. Hj. Romlah, M.Pd.I

Penguji Pendamping II: Dr. H. Agus Jatmiko, M.Pd

Mengetahui

Dekan Fakultas Tarbiyah dan Keguruan



Prof. Dr. Hj. Nirva Diana, M.Pd.

NIP. 19640828 198803 2 002

MOTTO

كُلُوا مِنْ طَيِّبَاتِ مَا رَزَقْنَاكُمْ وَلَا تَطْغَوْا فِيهِ فَيَحِلَّ عَلَيْكُمْ غَضَبِي وَمَنْ يَحِلَّ عَلَيْهِ غَضَبِي فَقَدْ هَوَىٰ

Artinya: “Makanlah yang baik-baik dari rezeki yang telah Kami berikan kepadamu dan janganlah kamu melampaui batas, yang menyebabkan kemurkaan-Ku menimpamu. Barangsiapa ditimpa kemurkaan-Ku, maka sungguh binasalah dia.” (Q.S Thaha: Ayat 81)



PERSEMBAHAN

Bismillahirrahmanirrahim...

Segala puji syukur kepada Allah SWT, atas segala limpah berkah, nikmat, karunia yang telah diberikan. Alhamdulillah dengan segala karunia-Nya, yang telah memberikan kesempatan sehingga dapat menyelesaikan skripsi dengan baik, dan tentu saja saya ucapkan rasa terimakasih saya yang sebesar-besarnya kepada:

1. Cinta pertama dan panutanku, Ayahanda **Hamrodin** dan pintu surgaku Ibunda **Sulasmi**. Terimakasih atas segala pengorbanan dan tulus kasih. Beliau memang tidak sempat merasakan Pendidikan bangku perkuliahan, namun mereka mampu senantiasa memberikan yang terbaik, tak kenal lelah mendoakan serta memberikan perhatian dan dukungan hingga penulis mampu menyelesaikan studinya sampai sarjana. Semoga Bapak dan Ibu sehat, Panjang umur dan bahagia selalu.
2. Kakakku tercinta, **Abdul Mutholib, S.Pd, Siti Umayyah S.Pd, Siti Komariyah, Siti Maryam, dan Muhammad Ikhwanuddin**. Terimakasih untuk kalian yang selalu menjadi tempat berbagi suka dukaku dan menjadi tempat tumpuanku agar dapat bersemangat menyelesaikan skripsi dan kuliah ini.
3. Seluruh keluarga besar saya serta sahabat, teman, dan orang-orang terdekat saya yang selalu senantiasa mendoakan dan mendukung saya dalam setiap proses perkuliahan selama ini.
4. Almamater ku tercinta UIN Raden Intan Lampung.



RIWAYAT HIDUP



Penulis bernama Siti Masitoh lahir di desa Gedung Wonosari Kecamatan Selagai Lingga Kabupaten Lampung Tengah pada tanggal 31 Mei 2001. Penulis merupakan anak bungsu perempuan dari enam bersaudara yang merupakan anak dari Bapak Hamrudin dan Ibu Sulasmi. penulis memulai jenjang pendidikan pertama di RA Tamirul Ulum Jetis Jawa Tengah selama 1 tahun dan lulus pada tahun 2006, kemudian penulis melanjutkan pendidikan TK besar di RA Miftahul Jinnan Gedung Haeta Lampung Tengah selama 1 tahun dan lulus pada tahun 2007 selanjutnya melanjutkan ke jenjang dasar tepatnya di SDN 1 Gedung Harta Lampung Tengah selama 6 tahun dan lulus pada tahun 2013, lalu melanjutkan sekolah menengah pertama di SMP Islam Ma'arif 1 Kalirejo Lampung Tengah dan lulus pada tahun 2016.

Pada tahun yang sama penulis melanjutkan sekolah menengah atas di MA Ma'arif 4 Kalirejo Lampung Tengah dan lulus pada tahun 2019. Selanjutnya penulis melanjutkan pendidikan tingkat perguruan tinggi Strata satu (S1) di UIN Raden Intan Lampung, Fakultas Tarbiyah dan Keguruan tepatnya di jurusan Pendidikan Islam Anak Usia Dini (PIAUD).

Pada tahun 2022 penulis melakukan Kuliah Kerja Nyata daring (KKN-DR) di Desa Tias Bangun Kecamatan Pubian Kabupaten Lampung Tengah, dan pada tahun yang sama pula penulis melaksanakan Praktik Pengalaman Lapangan (PPL) di TK Harniatun Arrazaq Kedamaian Bandar Lampung. Banyak pengalaman dan pengetahuan baru yang penulis dapatkan dari kegiatan KKN dan PPL, semoga pengalaman dan pengetahuan yang penulis dapatkan bisa diterapkan di kemudian hari. Dan berkat dukungan, semangat, motivasi serta tekad yang kuat disertai oleh doa-doa kedua orang tua penulis dapat menyelesaikan pendidikannya pada tahun 2024.

KATA PENGANTAR

Assalamualamuallaikum warahmatullahi wabarakatuh

Alhamdulillah hirabbilalamin, segala puji bagi Allah SWT yang telah memberikan karunia rahmat dan kesehatan sehingga penulis dapat menyelesaikan tugas kuliah akhir guna memenuhi syarat untuk meraih gelar sarjana pendidikan S.Pd di Fakultas Tarbiyah dan Keguruan jurusan Pendidikan Islam Anak Usia Dini (PIAUD) Universitas Islam Negeri (UIN) Raden Intan Lampung dengan judul skripsi “Pengaruh Bermain *Vegetable Eating Motivation* (VEM) Terhadap Minat Konsumsi Sayuran Pada Anak”.

Selama proses penulisan Skripsi ini mengalami beberapa hambatan maupun kesulitan yang terkadang penulis berada di titik terlemah di dirinya. Namun adanya do`a, restu dan dorongan dari orang tua yang tidak pernah putus sehingga membuat penulis bersemangat untuk melanjutkan Skripsi ini, penulis juga telah menerima banyak bantuan dan bimbingan dari berbagai pihak dengan tidak mengurangi rasa terimakasih atas bantuan semua pihak, maka secara khusus dengan segala kerendahan hati penulis ucapkan terimakasih kepada:

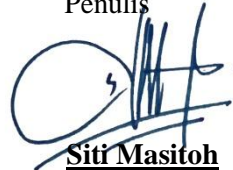
1. Prof. Dr. Hj. Nirva Diana, M.Pd selaku Dekan Fakultas Tarbiyah dan Keguruan Universitas Islam Negeri (UIN) Raden Intan Lampung
2. Dr. H. Agus Jatmiko, M.Pd selaku Ketua jurusan Pendidikan Islam Anak Usia Dini
3. Dr. Heni Wulandari, M.Pd. I selaku Sekertaris jurusan Pendidikan Islam Anak Usia Dini
4. Dr. H. Romlah, M.Pd. I selaku pembimbing I yang selalu memberikan arahan dan saran dengan penuh kesabaran dan kesungguhan dalam penyusunan skripsi hingga selesai
5. Dr. H. Agus Jatmiko, M.Pd selaku pembimbing II yang selalu memberikan arahan dan saran dengan penuh kesabaran dan kesungguhan dalam penyusunan skripsi hingga selesai
6. Bapak dan Ibu dosen Fakultas Tarbiyah dan Keguruan UIN Raden Intan Lampung yang telah mendidik dan memberikan ilmu kepada penulis selama perkuliahan
7. Ibu Kusuma Wati, S.Pd selaku Kepala TK Rainbow Kids Sabah Balau, beserta guru-guru yang telah membantu dan memberikan izin penulis untuk melakukan penelitian di TK tersebut.
8. Bapak Hamrudin dan Ibu Sulasmi selaku orangtua tercinta yang selalu mendukung dan meridhai dalam setiap langkahku, dan selalu menemaniku dalam keadaan apapun. Serta seluruh kakak-kakak ku yang telah senantiasa mendukung dan memotivasi adik bungsunya.
9. Teman-teman PIAUD angkatan 2019, terkhusus kelas A UIN Raden Intan Lampung, serta teman sekaligus sahabat terdekat saya Silvi Ravelia dan Fajar Wulandari yang selalu memberikan kata-kata penyemangat, motivasi serta mendo`akan dalam proses penyelesaian skripsi ini.
10. Terakhir, terima kasih untuk diri sendiri karena telah mampu berusaha keras dan berjuang sejauh ini. Mampu mengendalikan diri dari berbagai tekanan diluar keadaan, dan tak pernah memutuskan menyerah sesulit apapun proses penyusunan skripsi ini dengan menyelesaikan sebaik dan semaksimal mungkin, ini merupakan pencapaian yang patut di banggakan untuk diri sendiri.

Penulis sangat menyadari bahwa dalam penulisan skripsi ini masih banyak kekurangan. Oleh karena itu, penulis mengharapkan kritik dan saran yang bersifat membangun. Semoga skripsi ini dapat membantu dan menambah wawasan bagi penulis dan khususnya setiap orang yang membacanya, aamiin. Akhir kata.

Wasaalamualaikum warahmatullahi wabarakatuh

Bandar Lampung, 22 Mei 2024

Penulis



Siti Masitoh

NPM.1911070098



DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	ii
ABSTRAK	iii
ABSTRACT	iv
HALAMAN PENGESAHAN	v
MOTTO	vi
SURAT PERNYATAAN	vii
PERSEMBAHAN	vii
RIWAYAT HIDUP	ix
KATA PENGANTAR	x
DAFTAR ISI	xii
DAFTAR TABEL	xiv
DAFTAR GAMBAR	xv
DAFTAR LAMPIRAN	xvi
BAB I PENDAHULUAN	
A. Penegasan Judul.....	1
B. Latar Belakang Masalah	2
C. Identifikasi dan Batasan Masalah	8
D. Rumusan Masalah	8
E. Tujuan Penelitian.....	8
F. Manfaat Penelitian	8
G. Kajian Penelitian Terdahulu yang Relevan	9
H. Sistematika Pembahasan.....	11
BAB II LANDASAN TEORI	
A. Bermain	12
1. Pengertian Bermain	12
2. Fungsi Bermain Bagi Anak Usia Dini	14
3. Jenis-Jenis Permainan	15
4. Manfaat Bermain.....	17
B. Bermain VEM (<i>Vegetable Eating Motivation</i>)	19
1. Pengertian VEM.....	19
2. <i>Vegetable Rolling Spin</i>	20
3. Cara Bermain <i>Vegetable Rolling Spin</i>	23
C. Minat Konsumsi Sayuran	23
1. Pengertian Minat Konsumsi Sayuran	23
2. Pengertian Sayuran.....	27
3. Jenis-Jenis Sayuran	28
4. Nilai Kandungan Gizi Sayuran.....	30
5. Penggolongan Sayuran.....	30
6. Manfaat Sayuran	31
7. Akibat Kekurangan Konsumsi Sayuran.....	31

8. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Konsumsi Sayuran	33
9. Faktor Penentu Konsumsi Sayuran.....	34
D. Kerangka Berfikir	37
E. Pengajuan Hipotesis	38

BAB III METODE PENELITIAN

A. Waktu dan Tempat Penelitian	39
B. Pendekatan dan Jenis Penelitian	39
C. Populasi, Sampel, dan Teknik Pengambilan Sampel	40
1. Populasi	40
2. Sampel.....	40
3. Teknik Pengumpulan Data	40
D. Definisi Operasional Variabel	41
1. Variabel Dependen (Y).....	41
2. Variabel Independen (X)	41
E. Instrument Penelitian	42
F. Uji Validitas dan Reabilitas	43
1. Uji Validitas	43
2. Uji Reliabilitas.....	43
G. Uji Prasyarat Analisis	44
1. Uji Normalitas	44
2. Analisis Univariat.....	44
3. Analisis Bivariat	45

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Deskripsi Wilayah Penelitian.....	46
1. Gambaran Umum Lokasi Penelitian.....	46
2. Visi, Misi dan Tujuan TK Rainbow Kids Sabah Balau	46
3. Identitas Sekolah TK Rainbow Kids	47
4. Keadaan tenaga pendidik di TK Rainbow Kids.....	47
5. Data Peserta Didik di TK Rainbow Kids.....	47
6. Sarana dan Prasarana di TK Rainbow Kids.....	48
B. Hasil Penelitian.....	48
C. Karakteristik Responden.....	49
D. Deskripsi Analisis Data	49
1. Hasil Uji Validitas.....	49
2. Hasil Uji Reliabilitas	50
3. Hasil Uji Normalitas	51
4. Hasil Analisis Univariat	51
5. Hasil Analisis Bivariat	51
E. Pembahasan	52

BAB V PENUTUP

A. Kesimpulan.....	57
B. Saran	57

DAFTAR PUSTAKA.....	58
----------------------------	-----------

LAMPIRAN-LAMPIRAN	65
--------------------------------	-----------

DAFTAR TABEL

Tabel 1.1 Tahapan pelaksanaan bermain <i>Vegetable Eating Motivation</i> (VEM).....	7
Tabel 3.1 Desain Penelitian	39
Tabel 3.2 Distribusi Jumlah Anak.....	40
Tabel 3.3 Variabel dan Devinisi Operasional.....	41
Tabel 3.4 Kisi-Kisi Instrumen.....	42
Tabel 3.5 Klasifikasi Reliabilitas	44
Tabel 4.1 Identitas Sekolah	47
Tabel 4.2 Data Guru TK Rainbow Kids.....	47
Tabel 4.3 Data Peserta Didik Tk Rainbow Kisd	47
Tabel 4.4 Data Sarana dan Prasarana TK Rainbow Kids	48
Tabel 4.5 Data Karakteristik Responden TK Rainbow Kids.....	49
Tabel 4.6 Hasil Uji validitas Instrumen.....	49
Tabel 4.7 Hasil Uji Realibilitas	50
Tabel 4.8 Hasil Uji Normalitas	51
Tabel 4.9 Minat Konsumsi Sayur Anak Sebelum dan Sesudah Perlakuan.....	51
Tabel 4.10 Rata-Rata Skor Minat Konsumsi Sayuran Sebelum dan Sesudah Perlakuan Dengan Media Bermain VEM.....	52

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Media Bermain VEM	21
Gambar 2.2 Kerangka Berfikir	37
Gambar 2.3 Kerangka Konsep	38



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Uji Normalitas	65
Lampiran 2 Uji Validitas	66
Lampiran 3 Uji Reliabilitas.....	67
Lampiran 4 Analisis Univariat.....	68
Lampiran 5 Tabulasi data Pretest dan Posttest.....	70
Lampiran 6 Kuesioner Penelitian.....	72
Lampiran 7 Kisi-Kisi Instrumen Penelitian.....	74
Lampiran 8 RPPH (Rencana Pelaksanaan Pembelajaran Harian).....	75
Lampiran 9 Surat Izin Penelitian.....	77
Lampiran 10 Surat Balasan Penelitian	79
Lampiran Dokumentasi.....	80





BAB I PENDAHULUAN

A. Penegasan Judul

Penelitian ini akan menerangkan tentang judul skripsi yang akan diteliti agar tidak menimbulkan kesalahpahaman dalam memahami judul dalam penelitian ini. Skripsi yang akan dilakukan berjudul **“Pengaruh *Bermain Vegetable Eating Motivation (VEM)* Terhadap Minat Konsumsi Sayuran Pada Anak di TK Rainbow Kids Sabah Balau”**. Adapun uraian beberapa istilah dalam judul skripsi ini yaitu:

1. Bermain VEM

Bermain *Vegetable Eating Motivation (VEM)* merupakan bentuk bermain yang dirancang oleh Isaeli dkk, dengan memberikan motivasi dan edukasi kepada anak menggunakan pendekatan bermain yang dilakukan dalam bentuk rangkaian permainan dan dilakukan selama 6 hari dengan tujuan untuk meningkatkan perilaku makan sayuran pada anak prasekolah. Tahapan pelaksanaan bermain yaitu dilakukan dengan cara mewarnai gambar sayuran yang disukai oleh anak.¹

Bermain VEM pada penelitian yang akan dilakukan berupa *vegetable rolling spin* yang disajikan dalam bentuk permainan memutar papan *roll*, dimana anak di ajarkan untuk memutar papan *rolling* yang terdapat 5 macam gambar sayur (Wortel, Brokoli, Bunga Kol, Sawi Putih, dan Timun), kemudian sang anak akan memakan sayuran yang sesuai dengan berhentinya jarum *roll*.

2. Minat Konsumsi Sayur

Minat merupakan kecenderungan secara sadar seseorang dan muncul begitu saja, minat terbentuk melalui pertumbuhan, kematangan berfikir, proses belajar dan pengalaman. Minat dapat berubah sesuai dengan fase perkembangan dan pertumbuhan seseorang.² Minat konsumsi sayur pada anak merupakan keinginan atau dorongan dari dalam diri anak untuk mengkonsumsi sayuran.³

Minat juga dapat diartikan sebagai suatu dorongan yang menyebabkan terikatnya perhatian individu pada objek tertentu seperti pekerjaan, pelajaran, benda, dan orang. Minat diartikan sebagai suatu kecenderungan untuk memberikan perhatian dan bertindak terhadap sesuatu yang diinginkannya.⁴ Minat berhubungan dengan sesuatu yang menguntungkan dan dapat menimbulkan kepuasan bagi dirinya.⁵ Adapun minat pada penelitian ini yaitu minat akan ketertarikan anak kepada konsumsi sayuran.

Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia (2008) konsumsi merupakan gambaran suatu kegiatan dari individu untuk memenuhi kebutuhan dirinya, baik berupa barang produksi, bahan makanan dan lain-lain, dalam penelitian ini konsumsi lebih dititik beratkan pada bahan makanan, khususnya konsumsi sayur.⁶

¹ Isaeli Isaeli, Ari Novitasari, and Sri Wulandari, “Bermain Vegetable Eating Motivation (Vem) Terhadap Perilaku Makan Sayuran Pada Anak Prasekolah,” *Jurnal Obsesi : Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini* 5, no. 1 (2020): 879–890.

² Suparyanto dan Rosad (2015, “Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Minat Siswa/I,” (2020): 248–253.

³ Fitriyah Nafsiyah Muthmainah et al., “Konsumsi Sayur Dan Buah Pada Siswa SMP Sebagai Implementasi Pedoman Gizi Seimbang *Vegetables and Fruits Consumption in Junior High School Student as the Implementation of Indonesian Balanced-Nutrition Guidelines*” (n.d.): 178–187.

⁴ Abdul Rahman Shaleh & Muhib Abdul Wahab, Psikologi Suatu Pengantar Dalam Perspektif Islam, (Jakarta: Penerbit Kencana, 2004), h.262.

⁵ Yudrik Jahja, Psikologi Perkembangan, (Jakarta: Kencana, 2011), h. 63.

⁶ Nik Patmiwati, “*Pengertian Konsumsi*” (2019): 1–29.

B. Latar Belakang Masalah

Undang Undang Nomor 20 Tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional menyatakan bahwa PAUD merupakan suatu upaya pembinaan yang ditujukan kepada anak sejak lahir sampai dengan usia enam tahun yang dilakukan melalui stimulasi Pendidikan untuk membantu pertumbuhan dan perkembangan jasmani dan rohani agar anak memiliki kesiapan belajar dalam memasuki pendidikan lebih lanjut. Penegasan ini ini mengamanatkan bahwa pendidikan anak usia dini harus dipersiapkan secara terencana dan bersifat holistik sebagai landasan anak memasuki pendidikan lebih lanjut.⁷

Mengonsumsi makanan yang sehat merupakan suatu anjuran bagi setiap manusia, makanan dalam islam juga amat sangat diperhatikan.⁸ Allah SWT berfirman dalam Q.S. Al-Baqoroh ayat 61 yang berbunyi:

وَإِذْ قُلْتُمْ يَا مُوسَىٰ لَنْ نَصْبِرَ عَلَىٰ طَعَامٍ وَاحِدٍ فَادْعُ لَنَا رَبَّكَ يُخْرِجْ لَنَا مِمَّا تُنْبِتُ الْأَرْضُ مِنْ بَقْلِهَا وَقِثَّائِهَا وَفُومِهَا وَعَدَسِهَا وَبَصِلِهَا^٩

Artinya:

“Dan (ingatlah), ketika kamu berkata, “Wahai Musa! Kami tidak tahan hanya (makan) dengan satu macam makanan saja, maka mohonkanlah kepada Tuhanmu untuk kami, agar Dia memberi kami apa yang ditumbuhkan bumi, seperti: sayur-mayur, mentimun, bawang putih, kacang adas dan bawang merah”.⁹

Pada ayat di atas dijelaskan bahwasanya suatu kaum meminta kepada Nabi Musa as. Agar memohon kepada Allah SWT agar memberikan sesuatu yang ditumbuhkan dari bumi seperti sayur mayur. Berdasarkan ayat di atas pula dapat di pahami bahwasanya tubuh manusia memerlukan adanya sayur-mayur yang mengandung berbagai vitamin serta manfaat bagi tubuh.¹⁰ Islam sangat memperhatikan kondisi kesehatan, seperti dalam hadist Rasulullah Saw:

نِعْمَتَانِ مَغْبُونٌ فِيهِمَا كَثِيرٌ مِنَ النَّاسِ ، الصَّحَّةُ وَالْفَرَاغُ

Artinya:

“Ada dua kenikmatan yang banyak manusia tertipu, yaitu nikmat sehat dan waktu senggang”. (HR. Bukhari no. 6412, dari Ibnu ‘Abbas)

Islam sangat hati-hati dalam kesehatan tubuh, salah satunya dalam hal makanan dari segi halal, haram dan baik. Halal adalah suatu yang dibolehkan secara agama, sedangkan baik adalah sesuatu yang pada dasarnya tidak merusak fisik dan pikiran, dan harus memenuhi syarat dari segi kebersihan. Pernyataan Al-Maragi yang dikutip dalam buku Syarfaini, mengatakan bahwa hendaklah manusia mau memikirkan tentang kejadian dirinya dan makanan yang dimakannya, cara makanan diciptakan dan disediakan untuknya sehingga bisa dijadikan penunjang kelangsung

⁷ Nurbiana Dhieni et al., “Panduan Penegeirian Satuan Pendidikan Anak Usia Dini,” *Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan Direktorat Jenderal Pendidikan Anak Usia Dini, Pendidikan Dasar dan Pendidikan Menengah Direktorat Pendidikan Anak Usia Dini* (2020): h. 1-30

⁸ Andriyani Andriyani, “Kajian Literatur Pada Makanan Dalam Perspektif Islam Dan Kesehatan (Literature Analysis on Food in Islam and Health Perspective),” *Jurnal Kedokteran dan Kesehatan* 15, no. 2 (2019): 178.

⁹ Q.S. Al-Baqoroh :61

¹⁰ Tafsir Ibnu Katsir, <http://www.ibnukatsironline.com/2014/08/tafsir-surat-al-baqarah-ayat-61.html> 2014/08/25/ tafsir surat Al-Baqoroh ayat 61/ (diakses Kamis, 23 Februari 2023, 22.29)

hidupnya. Disamping itu, dapat pula merasakan kelezatan makanan yang menunjang kekuatan tubuhnya.¹¹

Dalam setiap tubuh manusia senantiasa berlangsung proses kehidupan yang terjadi berkat tersedianya zat-zat gizi dari makanan yang dikonsumsi. Zat-zat gizi yang digunakan dalam fungsi-fungsi itu harus senantiasa diganti dengan zat gizi baru melalui konsumsi makanan dan minuman yang terus menerus setiap hari. Dengan kata lain terjadilah siklus zat gizi dalam tubuh manusia selama proses kehidupan berlangsung.¹² Ditinjau dari segi nutrisi, buah dan sayur lebih banyak dihubungkan dengan peranannya sebagai sumber vitamin, mineral-mineral baik makro dan mikro, serta sumber serat. Banyak reaksi dalam tubuh membutuhkan vitamin, sehingga kekurangan atau kelebihan vitamin dapat mengganggu reaksi-reaksi tersebut. Karena vitamin tidak dapat disintesis tubuh maka vitamin harus diasup setiap hari.¹³

Kekurangan konsumsi sayuran pada anak usia sekolah dapat meningkatkan risiko terjadinya penyakit kronik seperti jantung, diabetes, dan gangguan lainnya seperti mata, anemia, obesitas, dan konstipasi.¹⁴ Kurangnya konsumsi sayuran dapat menyebabkan tubuh kekurangan gizi seperti vitamin, mineral, serat dan ketidakseimbangan asam basa tubuh, sehingga dapat memicu berbagai penyakit.¹⁵ Selain itu, kekurangan konsumsi sayur juga memberikan dampak buruk pada mata, juga dapat menyebabkan anemia dengan gejala seperti lemah, letih, lesu, kurang konsentrasi dan malas pada anak.¹⁶

Sayuran mengandung berbagai vitamin, mineral, dan zat protein nabati yang dibutuhkan oleh anak dalam pertumbuhan dan perkembangannya, masa pertumbuhan adalah masa dimana seorang anak membutuhkan gizi dan nutrisi yang seimbang, dalam proses pemenuhan kebutuhan tersebut, sayur sangat berperan penting. Sayuran kaya akan air, karbohidrat, protein, lemak, mineral, dan vitamin. Karbohidrat, protein, dan lemak ialah tiga hal penting yang diperukan oleh tubuh manusia.¹⁷ Upaya perbaikan status gizi balita dapat memberikan kontribusi bagi tercapainya tujuan pembangunan nasional terutama dalam hal penurunan prevalensi gizi kurang pada balita yang pada akhirnya akan dapat meningkatkan kualitas sumberdaya manusia. Status gizi balita yang buruk dapat membawa dampak buruk terhadap pertumbuhan fisik maupun mental, penurunan daya tahan tubuh, serta dampak yang lebih serius adalah timbulnya kecacatan, tingginya angka kesakitan dan percepatan kematian.¹⁸

Kelompok usia yang sangat rentan apabila kurang dalam mengkonsumsi sayur adalah kelompok usia prasekolah. Karena masa usia prasekolah merupakan periode penting untuk pertumbuhan dan kematangan manusia. Pada periode inilah yang sangat tepat untuk membangun tubuh dalam menanam kebiasaan pola makan yang sehat karena jika sejak usia prasekolah sudah tidak sehat, maka hal tersebut akan berdampak pada kesehatan dimasa yang akan datang

¹¹ Mustika Rahayu, "Pola Makan Menurut Hadis Nabi Saw (Suatu Kajian Tahlili)," *Jurnal Diskursus Islam* 7, no. 2 (2019): 295–313.

¹² Wirakusumah, E.S. 2002. *Buah dan Sayur Untuk Terapi*. Jakarta: Penebar Swadaya.

¹³ Pardede, E. 2013. Tinjauan Komposisi Kimia Buah dan Sayur: Peranan Sebagai Nutrisi dan Kaitannya dengan Teknologi Pengawetan dan Pengolahan. *Jurnal Visi*, Vol 21, No. 3.

¹⁴ Arnati Wulansari and Filius Chandra, "Pentingnya Konsumsi Sayur Dan Buah Bagi Anak Sekolah Di Sdn 082/Iv Sijenjang," *Jurnal Abdimas Kesehatan (JAK)* 1, no. 2 (2019): 123.

¹⁵ Mei Duwi Sartika et al., "Literature Review: Motivasi Yang Diberikan Kepada Anak Dalam Mengonsumsi Sayuran," *Jurnal Pendidikan Anak* 11, no. 1 (2022): 30–39.

¹⁶ Yama Liasih and Tuti Rohani, "Dampak Rendahnya Konsumsi Buah Dan Sayur Pada Remaja Putri Kelas X IPA Di SMA 1 Sewon Bantul" 6 (2019): 38–44.

¹⁷ Agnes Caroline Nasthasia, "Perancangan Buku Panduan Kreasi Sajian Sayur Yang Menarik Untuk Anak-Anak," *Jurnal DKV Adiwarna* 1, no. 4 (2014): 12.

¹⁸ Surniasih Feri Kameliawati, Riska Hediya Putri, Wiwi Febriani, "Edukasi Gizi Seimbang Dan Pemantauan Status Gizi Balita Di Posyandu Melati Desa Wonosari, Gadingrejo, Pringsewu," *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat UAP (ABDI KE UAP)* 2, no. 1 (2019): 57–62.

nantinya.¹⁹ *World Health Organization* (WHO) menyebutkan bahwa jika seseorang kurang dalam mengonsumsi sayur dapat menyebabkan penyakit degenerative seperti obesitas, diabetes hipertensi, tekanan darah tinggi, dan kanker. Kematian dini dan kehidupan produktif yang hilang karena cacat, 28% dari kematian di seluruh dunia disebabkan karena rendahnya konsumsi sayur dan buah. Selain itu, tidak cukup sayur diperkirakan menyebabkan sekitar 14% dari kematian akibat kanker pencernaan, sekitar 11% dari jantung dan sekitar 9% kematian stroke.

Pada penelitian sebelumnya mengenai peningkatan konsumsi sayur yang dilakukan oleh Supriatin dan Indri Nasihah Nussy pada tahun 2019 diperoleh hasil *story telling* pola konsumsi sayur dan buah pada anak prasekolah di Tk Al-Ishlah dari 32 responden terdapat 50,0% atau 16 responden kurang mengonsumsi sayur dan buah, 28,1% atau 9 responden cukup mengonsumsi buah dan sayur, 12,5% atau 4 responden baik mengonsumsi sayur dan buah, serta 9,4% atau 3 responden sangat baik mengonsumsi sayur. Dan setelah dilakukan penelitian diketahui bahwasanya bermain *story telling* efektif meningkatkan pengetahuan dan sikap dalam mengonsumsi sayur pada anak usia prasekolah. Salah satu penyebab rendahnya konsumsi sayur pada anak diketahui karena kurangnya pengetahuan dan sikap mengabaikan pentingnya makan sayur.²⁰ Adapun hubungan dari penelitian yang sudah dilakukan dengan penelitian yang akan dilakukan adalah kedua penelitian melakukan peningkatan pengetahuan serta konsumsi sayur pada anak dengan pendekatan bermain menggunakan alat peraga, yang dimana *story telling* menggunakan media *flash card* sedangkan bermain VEM menggunakan alat permainan yang diberi nama *Vegetable Rolling Spin*. Penelitian lain yang dilakukan oleh Sari & Anggarayni pada tahun 2019 diperoleh hasil pengamatan dan wawancara yang pengelola lakukan kepada orang tua di PAUD Islam Terpadu Yadiaksa rata-rata anak yang berada di PAUD dari 15 orang anak hanya 4 orang atau 30% anak yang suka makan sayur dan buah dan 70% anak tidak suka mengonsumsi buah dan sayur, 30% anak yang suka makan buah dan sayur hanya buah-buah pilihan dan sayur-sayur pilihan saja. Pada penelitian ini juga diketahui bahwasanya orangtua terlibat dalam meningkatkan konsumsi sayur pada anak.²¹

Anak cenderung memiliki perilaku makan yang tidak stabil karena masih dipengaruhi oleh keluarga dan teman. Kebiasaan makan pada anak dipertahankan hingga usia dewasa.²² Faktor penyebab tidak relatif konsumsi sayuran pada anak bisa saja bersumber pada orang tua yang berperan penting terhadap kebiasaan makan anak, banyak sekali alasan yang dikeluarkan oleh anak untuk menolak makan sayur, mulai dari tidak menyukai rasanya, baunya, juga teksturnya. Selain itu kemungkinan dapat terjadi karena sayur tidak dimodifikasi sehingga penampilan sayur yang disajikan terlihat biasa saja yang menyebabkan anak tidak mau memakan sayur.²³

Selain lingkungan keluarga, guru mempunyai kesempatan untuk menjadi teladan dan mengembangkan kebiasaan makan sehat pada siswanya, guru dapat mendorong pengembangan perilaku sehat dalam program pembelajaran anak.²⁴ Agar pendidikan gizi berhasil di kelas anak

¹⁹ Beko, K. (2018). Hubungan Praktik Diet Keluarga Dengan Tingkat Konsumsi Sayur Dan Buah Pada Anak Usia Prasekolah Di Ra Pesantren Al-Madaniyah Landungsari Kabupaten Malang. *Nursing News* Volume 3, Nomor 1. Universitas Tribhuwana Tungadewi Malang

²⁰ Supriatin Supriatin, "Pengaruh Story Telling Terhadap Pola Konsumsi Sayur Dan Buah Pada Anak Usia Prasekolah Di Tk Al-Ishlah Kabupaten Cirebon," *Jurnal Skolastik Keperawatan* 4, no. 1 (2019): 65–72.

²¹ Ayu Mustika Sari and M. Anggarayni, "Peningkatan Kosumsi Sayur Pada Anak Melalui Kegiatan Menanam Sayur," *Jurnal Pelita PAUD* 4, no. 1 (2019): 14–21.

²² Mindo Lupiana and Sadiman Sadiman, "Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Konsumsi Sayur Dan Buah Pada Siswa Sekolah Dasar," *Jurnal Kesehatan Metro Sai Wawai* 10, no. 2 (2017): 75–82.

²³ Ria Setia Sari and Rizki Andika Saputri, "Hubungan Antara Anak Sulit Makan Sayuran Dengan Pertumbuhan Pada Anak Prasekolah.," *Jurnal Kesehatan* 7, no. 2 (2018): 51–60.

²⁴ Eliassen, E. K. (2011). The impact of teachers and families on young children's eating behaviors. *YC Young Children*, 66 (2), 84–89.

usia dini, penting bagi guru untuk memahami bagaimana menyampaikan pelajaran pendidikan gizi yang efektif. Hambatan dan dukungan yang terbatas dalam memberikan pendidikan gizi di kelas mungkin sering muncul. Penelitian sebelumnya menunjukkan faktor-faktor spesifik yang mempengaruhi perilaku guru pendidikan gizi di kelas antara lain waktu, kemampuan ketersediaan dan kesadaran sumber daya (manusia dan materi), dukungan masyarakat, dan peluang pengembangan profesional.²⁵ Meskipun pendidik anak usia dini memiliki kesempatan untuk berinteraksi secara bebas dengan anak-anak dan orang tua untuk mempengaruhi kebiasaan gizi, sangat disayangkan bahwa guru sering kali tidak memiliki latar belakang pendidikan yang memadai dan paparan terhadap peluang pengembangan profesional yang akan mempersiapkan guru untuk mengajarkan pendidikan gizi secara efektif kepada anak-anak dan orang tua.

Menu sayur yang dibuat bervariasi dan beraneka ragam akan membuat anak lebih bersemangat untuk mengetahui dan mencoba sayur yang dihidangkan tiap kali waktu makan tiba.²⁶ Penyajian dan pengolahan yang bervariasi dan menarik akan membuat anak lebih terstimulasi untuk menghabiskan porsi sayur yang diberikan.²⁷ Misalnya sup bola bayam yang terlihat seperti bakso berwarna hijau atau pangsit goreng sayur yang tidak terlihat bahwa di dalamnya berisi sayur. Hal ini sesuai dengan penelitian Lesmana yang menyatakan bahwa beberapa cara yang dapat digunakan untuk merangsang agar anak menyukai sayur yaitu dengan modifikasi pengolahan dari bahan sayur hingga menjadi makanan yang terlihat enak untuk dikonsumsi, tidak memperlihatkan bentuk sayur secara jelas, dan kreatif untuk berkreasi menciptakan makanan-makanan yang tidak disadari anak bahwa itu berasal dari sayur.²⁸ Anak masih sangat bergantung pada orang dewasa, terutama orang tua yang berperan penting pada pembentukan pola makan dan pemenuhan kebutuhan nutrisi termasuk memilih jenis makanan yang dihidangkan.²⁹

Sayuran adalah sumber vitamin, mineral dan serat pangan. Menurut Santoso, sayuran merupakan sumber serat pangan yang sangat mudah ditemukan dalam bahan makanan. Sayuran merupakan menu yang hampir selalu terdapat dalam hidangan sehari-hari masyarakat Indonesia, baik dalam keadaan mentah sebagai lalapan atau dalam berbagai bentuk masakan. Akhir-akhir ini, karena perubahan pola konsumsi pangan di Indonesia menyebabkan berkurangnya konsumsi sayuran di hampir seluruh provinsi Indonesia. Keadaan tersebut diikuti pergeseran pola penyakit-penyakit infeksi menjadi penyakit-penyakit degeneratif dan metabolic.³⁰

Direktur Promosi Kesehatan dan Pemberdayaan Masyarakat Kementerian Kesehatan dr. Imran Agus Nurali, Sp.KO memaparkan bahwa menurut Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas), sebanyak 95,5 persen orang Indonesia masih kurang mengonsumsi buah dan sayur dengan porsi yang cukup. Artinya konsumsi sayur di Indonesia masih relatif rendah di bawah 10%, dikutip dari ANTARA.³¹ Konsumsi sayuran di Provinsi Lampung pada tahun 2015 sebesar 51,7 kg/kap/tahun dan pada tahun 2016 menurun menjadi 51,4 kg/kap/tahun. Nilai konsumsi sayuran

²⁵ Jones, A. M., & Zidenberg-Cherr, S. (2015). Exploring Nutrition Education Resources and Barriers, and Nutrition Knowledge in Teachers in California. *Journal of Nutrition Education and Behavior*, 47(2), 162–169.

²⁶ Pratitasari, D. (2010). *Makan Sayur Seasyik Bermain: Ide Unik Agar Anak Menyukai Sayur Tanpa Paksaan*. Yogyakarta: Bentang Pustaka

²⁷ Febry, A.B. & Marendra, Z. (2008). *Buku pintar menu balita*. Jakarta: Wahyu Media

²⁸ Arie Kusumaningrum Eva Citra Dewi, Putri Widita Muharyani, "Pengaruh Modifikasi Sayur Terhadap Porsi Konsumsi Sayur Anak Prasekolah," *Jurnal Keperawatan Sriwijaya* 3, no. 1 (2017): 46–55.

²⁹ *Ibid.*, hlm.73

³⁰ Santoso, A. 2011. Serat Pangan (*Dietary Fiber*) dan Manfaatnya Bagi Kesehatan. *Magistra* No. 75 Th. XXIII, Maret.

³¹ Banu Adikara, <https://www.jawapos.com/kesehatan/01399855/konsumsi-buah-dan-sayur-di-indonesia-masih-rendah-2022/08/01/> rendahnya konsumsi buah dan sayur di Indonesia (diakses Sabtu, 23 Juni 2023, 09:58)

yang ideal pada penduduk Provinsi Lampung sebesar 57,2 kg/kap/tahun. Nilai skor PPH konsumsi sayur dan buah di Provinsi Lampung tahun 2016 sebesar 20,3 sedangkan skor PPH maksimal sayur dan buah sebesar 30,0. Berdasarkan data tersebut dapat dilihat nilai skor PPH konsumsi sayur dan buah belum mencapai skor yang maksimal dan perlu ditingkatkan (Badan Ketahanan Pangan Provinsi Lampung, 2016).³² Anak masih sangat bergantung pada orang dewasa, terutama orang tua yang berperan penting pada pembentukan pola makan dan pemenuhan kebutuhan nutrisi termasuk memilih jenis makanan yang dihidangkan.³³ Seiring dengan kemajuan zaman, kesibukan orang tua semakin meningkat sehingga keluarga kadang-kadang kurang memperhatikan pertumbuhan dan perkembangan anaknya, keluarga sibuk dengan pekerjaannya masing-masing. Hal ini disebabkan oleh situasi dan kondisi lingkungan serta kemampuan sosial ekonomi masyarakat yang beraneka ragam.³⁴

Program pendidikan gizi dikembangkan dan difokuskan pada perubahan keyakinan, peningkatan pengetahuan gizi dan konsumsi sayur & buah serta makanan olahan susu. Penelitian Oh, Yu, Choi, dan Kim mengungkapkan bahwa pendidikan gizi pada anak prasekolah efektif dalam meningkatkan pengetahuan gizi dan manfaat yang dirasakan terkait konsumsi sayur dan buah serta perilaku makan tertentu. Penelitian ini menunjukkan bahwa diperlukan edukasi yang lebih intensif untuk mendorong perubahan perilaku makan. Program ini dapat digunakan dalam pendidikan gizi anak di tempat penitipan anak atau taman kanak-kanak.³⁵

Bermain VEM (*Vegetable Eating Motivation*) merupakan bentuk bermain yang dirancang oleh Israeli dkk, dengan memberikan motivasi dan edukasi kepada anak dengan pendekatan bermain untuk meningkatkan perilaku makan sayuran pada anak prasekolah. Pada penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Israeli dkk, mengenai VEM dilakukan dengan memberikan edukasi tentang sayuran dan manfaatnya, meminta anak untuk mewarnai gambar sayuran dan menggantungkan gambar-gambar tersebut, kemudian anak diminta untuk menyebutkan nama dan manfaatnya. Anak diberikan pujian atau hadiah apabila menyebutkan dengan benar. Pada penelitian tersebut didapatkan hasil bahwa ada pengaruh pemberian bermain VEM terhadap perilaku makan sayur pada anak prasekolah.³⁶

Dikarenakan pada penelitian sebelumnya yang dirancang oleh Israeli, Novitasari, dan Wulandari tentang bermain VEM diketahui memiliki peningkatan yang signifikan dalam meningkatkan perilaku makan sayur pada anak, sehingga peneliti tertarik menggunakan bermain VEM ini guna untuk meningkatkan minat makan sayuran pada anak di TK Rainbow Kids Sabah Balau. Akan tetapi bentuk bermain atau alat permainan yang akan dilakukan memiliki perbedaan, pada penelitian bermain *Vegetable Eating Motivation* (VEM) yang akan dilakukan oleh peneliti yaitu menggunakan metode bermain dengan menggunakan media *roll spin* yang diberi nama *vegetable rolling spin*. Dimana di dalam *roll spin* terdapat 5 jenis gambar sayur. Adapun tahapan pelaksanaan bermain VEM menggunakan *rolling spin* sebagai berikut:

³² Wuryaningsih Dwi Sayekti et al., "Pengambilan Keputusan Dalam Konsumsi Sayuran Dan Pola Konsumsi Pangan Petani Padi Di Kecamatan Pugung Kabupaten Tanggamus," *Jurnal Agrimanex: Agribusiness, Rural Management, and Development Extension* 2, no. 1 (2021).

³³ *Ibid.*, hlm.73

³⁴ Romlah, "Meningkatkan Kreativitas Pembelajaran Anak Usia Dini Dengan Bermain," *Darul ilmi: Jurnal Pendidikan Islam Anak Usia Dini* (2015): 1–15.

³⁵ Oh, S. M., Yu, Y. L., Choi, H. I., & Kim, K. W. (2012). Implementation and Evaluation of Nutrition Education Programs Focusing on Increasing Vegetables, Fruits and Dairy Foods Consumption for Preschool Children. *Korean Journal of Community Nutrition*, 17(5), 517.

³⁶ Israeli, Novitasari, and Wulandari, "*Bermain Vegetable Eating Motivation* (Vem) Terhadap Perilaku Makan Sayuran Pada Anak Prasekolah."

Tabel 1.1
Tabel Tahapan pelaksanaan bermain *Vegetable Eating Motivation* (VEM)

Tujuan Bermain Vegetable Eating Motivation	<ol style="list-style-type: none"> 1. Dapat meningkatkan minat konsumsi sayuran pada anak 2. Dapat bersosialisasi dan berkomunikasi dengan teman sebaya 3. Anak dapat mengetahui nama, warna, dan jenis sayuran 4. Untuk mengetahui manfaat tentang sayuran 5. Dapat mewarnai gambar yang telah disediakan 6. Anak mau mengkonsumsi sayuran setelah bermain
Persiapan	<ol style="list-style-type: none"> 1. Anak diberitahu tujuan bermain 2. Melakukan kontrak waktu 3. Anak tidak rewel dan siap untuk belajar
Peralatan	<ol style="list-style-type: none"> 1. Sketsa gambar sayuran 2. krayon 3. Media permainan <i>vegetable rolling spin</i> 4. Media sayur (wortel, brokoli, bunga kol, sawi putih, dan timun) dalam bentuk asli
Prosedur pelaksanaan	<ol style="list-style-type: none"> 1. Tahap Prainteraksi <ul style="list-style-type: none"> - Melakukan kontrak waktu - Mengecek kesiapan anak (tidak mengantuk, tidak rewel, keadaan umum membaik/kondisi yang memungkinkan) - Menyiapkan alat 2. Tahap orientasi <ul style="list-style-type: none"> - Memberikan salam kepada guru, dan anak - Menjelaskan tujuan dan prosedur pelaksanaan - Menanyakan persetujuan dan kesiapan 3. Tahap kerja <ul style="list-style-type: none"> - Memberi petunjuk pada anak cara bermain - Memperkenalkan jenis-jenis sayuran - Memberi tahu manfaat sayuran dan dampak tidak mengkonsumsi sayuran - Meminta anak untuk menyebutkan jenis dan warna dari gambar sayuran yang terdapat pada media papan bermain <i>rolling spin</i> 4. Tahap bermain VEM <ul style="list-style-type: none"> - Meminta anak untuk memutar <i>vegetable rolling spin</i> secara bergantian - Kemudian anak di anjurkan untuk menyebutkan sayuran sesuai dengan berhentinya jarum <i>rolling</i> - Setelah menyebutkan nama sayur dengan benar anak diminta memakan sayuran sesuai dengan berhentinya jarum <i>rolling</i> - Memberi pujian pada anak bila dapat melakukan perintah - Mewarnai gambar sayuran - Menanyakan perasaan anak setelah bermain

Tahap terminasi	<ol style="list-style-type: none"> 1. Berpamitan dengan guru, dan anak 2. Membereskan kembali alat yang telah dipakai 3. Mencuci tangan.
-----------------	---

Berdasarkan hasil observasi awal kepada 20 orang anak di TK Rainbow Kids Sabah Balau Kecamatan tanjong Bintang Kabupaten Lampung Selatan, 100 % Ibu selalu menghadirkan menu sayur setiap hari akan tetapi, 14 Anak diantaranya menolak untuk mengkonsumsi sayur, Anak lebih memilih nasi dan lauk saja seperti telur, ikan, dan ayam. Anak yang menolak makan sayuran mengatakan tidak menyukai sayuran karena rasanya yang pahit, hambar, dan teksturnya lama dikunyah. Peneliti juga melakukan wawancara kepada 10 orang ibu dari anak di TK Rainbow Kids 9 orang ibu mengatakan anaknya sulit jika disuruh mengkonsumsi sayur, dan 1 orang ibu mengatakan anaknya mau mengkonsumsi sayuran. Melihat minat anak yang jarang sekali suka dengan sayuran dan hari-hari mereka dipenuhi dengan bermain, maka dibutuhkanlah sebuah strategi dengan pendekatan bermain yang dapat memotivasi dan meningkatkan konsumsi sayuran pada anak. Berdasarkan uraian diatas, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang Pengaruh Bermain VEM Terhadap Minat Konsumsi Sayuran Pada Anak di TK Rainbow Kids Sabah Balau menggunakan metode bermain *rolling spin*. Alasan peneliti memilih bentuk bermain VEM menggunakan *Rolling Spin* ini karena permainan ini belum pernah di pergunakan untuk meningkatkan minat makan sayuran pada anak, selain itu permainan ini juga dapat merangsang berbagai aspek perkembangan pada diri anak. Di harapkan melalui metode bermain ini dapat meningkatkan minat makan sayuran pada anak.

C. Identifikasi Masalah dan Batasan Masalah

1. Identifikasi Masalah

Identifikasi masalah dalam penelitian ini yaitu:

1. Kurang tertariknya anak terhadap sayuran.
2. Rendahnya minat anak untuk mengkonsumsi sayuran.

2. Batasan Masalah

Mengingat keterbatasan yang ada pada penulis serta dalam menghindari kesalah artian pada saat dilakukannya penelitian maka penelitian ini memiliki batasan masalah yaitu penelitian hanya akan berfokus kepada pengaruh bermain *vegetable eating motivation* (VEM) terhadap minat konsumsi sayuran pada anak.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah diatas, maka rumusan masalah dalam penelitian ini sebagai berikut: Apakah terdapat pengaruh bermain VEM terhadapminat konsumsi sayuran pada anak?

E. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah yang sudah dijelaskan sebelumnya, maka tujuan dari penelitian ini yaitu untuk mengetahui pengaruh bermain VEM terhadap minat konsumsi sayuran pada anak.

F. Manfaat Penelitian

Hasil penelitian ini diharapkan mempunyai manfaat untuk:

1. Bagi Pendidik

Sebagai bahan pertimbangan dalam memecahkan permasalahan yang terdapat pada minat konsumsi sayuran anak, seperti dalam memberikan rangsangan psikomotik, kognitif, dan afektif melalui bermain VEM menggunakan *rolling spin*.

2. Bagi Anak Usia Dini

Bagi anak usia dini diharapkan dengan dilakukannya penelitian ini dapat meningkatkan minat konsumsi sayuran melalui bermain VEM yang peneliti lakukan.

3. Bagi Peneliti

Peneliti mendapatkan jawaban dari hipotesis awal yang peneliti buat selain itu peneliti mendapatkan pengalaman secara menerapkan pengaruh bermain VEM terhadap minat konsumsi sayuran pada anak.

G. Kajian Penelitian Terdahulu yang Relevan

1. Pada judul artikel “Pengaruh bermain VEM terhadap perilaku makan sayuran pada anak prasekolah” yang dilakukan oleh Israeli dkk, pada tahun 2020. Hasil uji statistik didapatkan nilai rata-rata konsumsi sayur sebelum diberikan intervensi yaitu 38,22 dengan standar deviasi (SD) 18,236 dan setelah diberikan intervensi yaitu 68,11 dengan standar deviasi (SD) 18,304. Hasil analisa diperoleh p value sebesar $0,000 < \alpha (0,05)$, maka dapat disimpulkan terjadi peningkatan konsumsi sayuran pada anak prasekolah setelah diberikan terapi bermain Vegetable Eating Motivation (VEM).³⁷

Penelitian ini mempunyai persamaan terhadap penelitian yang akan dilakukan, persamaannya terdapat variabel motivasi anak untuk meningkatkan konsumsi sayuran, Sedangkan perbedaan penelitian ini dengan penelitian yang akan dilakukan yaitu terdapat pada jenis permainannya, permainan yang dilakukan pada penelitian ini yaitu menggunakan permainan *vegetable rolling spin* untuk meningkatkan minat konsumsi sayuran pada anak.

2. Pada judul artikel “Peningkatan motivasi makan sayuran melalui metode bermain permainan *cooking class* pada anak usia 5-6 tahun” yang dilakukan oleh Tri Wahyuni dkk, pada tahun 2017. Hasil dari penelitian ini berdasarkan hasil analisis perbandingan data pada siklus 1 dan siklus 2 dapat dilihat bahwa terjadi peningkatan motivasi anak makan sayuran melalui metode bermain permainan *cooking class* pada anak usia 5-6 tahun di RA Al- Muhajirin Rasau Jaya dengan kategori “Berkembang Sangat Baik” mengalami peningkatan dari 5,9 % pada siklus ke 1 meningkat menjadi 84,3% pada siklus ke 2, sehingga terdapat peningkatan sebesar 78,4%.³⁸

Penelitian ini mempunyai persamaan terhadap penelitian yang akan dilakukan, persamaannya terdapat variabel motivasi anak sayuran, akan tetapi terdapat perbedaan penelitian ini dengan penelitian yang akan dilakukan, penelitian yang akan dilakukan merupakan jenis penelitian kuantitatif dengan desain penelitian *Pre-Experimental Designs (nondesign)* dengan pendekatan metode *One-Group Pretest-Posttest Design* yang mana peneliti akan melakukan intervensi pada satu kelompok tanpa pembandingan (kontrol) untuk melihat apakah bermain VEM dapat meningkatkan minat konsumsi sayuran pada anak.

3. Pada judul artikel “Efektivitas *Veggie-Fruit Dart Game* terhadap Konsumsi Sayur dan Buah pada Siswa” yang dilakukan oleh Syiva Nurul Faridah dkk, pada tahun 2019. Penelitian ini dilakukan dengan metode kuantitatif dengan desain penelitian *Quasi- Experimental* dengan rancangan penelitian menggunakan *Pretest-Posttest Non-Equivalent Control Group Design*.

³⁷ *Ibid.*,

³⁸ Tri Wahyuni, M Syukri, and Halida, “Peningkatan Motivasi Anak Makan Sayuran Melalui Metode Bermain Permainan *Cooking Class* Pada Anak Usia 5-6 Tahun,” *Jurnal Pendidikan dan Pembelajaran Khatulistiwa* 3, no. 8 (2017): 1–11.

Hasil penelitian menyimpulkan bahwa media *Veggie-Fruit Dart Game* efektif meningkatkan konsumsi sayur dan buah pada siswa SDN Duri Kepa 05 PG.³⁹

Penelitian ini mempunyai persamaan terhadap penelitian yang akan dilakukan. Persamaannya terdapat variabel meningkatkan konsumsi sayur, dan jenis penelitian yang dilakukan sama-sama menggunakan metode kuantitatif. Sedangkan perbedaan penelitian ini dengan penelitian yang akan dilakukan yaitu terdapat pada jenis permainannya, permainan yang dilakukan pada penelitian ini yaitu menggunakan permainan *vegetable rolling spin* untuk meningkatkan minat konsumsi sayuran pada anak.

4. Pada judul artikel “Peningkatan Kosumsi Sayur pada Anak Melalui Kegiatan Menanam Sayur” yang dilakukan oleh Ayu Mustika Sari dan M. Anggraini pada tahun 2019. Penelitian ini dilaksanakan dengan metode deskriptif dengan bentuk penelitian tindakan kelas, Implikasi dalam penelitian ini dilakukan secara kolaborasi. Hasil penelitian menyimpulkan bahwa metode menanam sayur dapat meningkatkan 80% anak menyukai sayur dan jika jika sayur diolah menjadi cemilan 100% anak menyukai sayur.⁴⁰

Penelitian ini mempunyai persamaan terhadap penelitian yang akan dilakukan. Persamaannya terdapat variabel peningkatan konsumsi sayur. Sedangkan perbedaan penelitian ini dengan penelitian yang akan dilakukan yaitu penelitian yang akan dilakukan merupakan jenis penelitian kuantitatif dengan desain penelitian *Pre-Experimental Designs (nondesign)* dengan pendekatan metode *One-Group Pretest-Posttest Design* yang mana peneliti akan melakukan intervensi pada satu kelompok tanpa pembandingan (kontrol) untuk melihat apakah bermain VEM dapat meningkatkan minat konsumsi sayuran pada anak.

5. Pada judul artikel “Pengaruh *Story Telling* Terhadap Pola Konsumsi Sayur Dan Buah Pada Anak Usia Prasekolah” yang dilakukan oleh Supriatin dan Indri Nasihah Nusya pada tahun 2017. penelitian ini menggunakan metode *one group pre-posttest* yaitu jenis penelitian observasi pertama (*pretest*) yang memungkinkan menguji perubahan-perubahan yang terjadi setelah adanya eksperimen. Hasil dari penelitian tersebut yaitu ada pengaruh antara *story telling* terhadap tingkat konsumsi sayur dan buah pada anak usia prasekolah di Tk Al-Ishlah Kabupaten Cirebon.⁴¹

Penelitian ini mempunyai persamaan terhadap penelitian yang akan dilakukan. Persamaannya terdapat variabel konsumsi sayur, dan jenis penelitian yang dilakukan sama-sama menggunakan metode kuantitatif. Sedangkan perbedaan penelitian ini dengan penelitian yang akan dilakukan yaitu terdapat pada jenis permainannya, permainan yang dilakukan pada penelitian ini yaitu menggunakan permainan *vegetable rolling spin* untuk meningkatkan minat konsumsi sayuran pada anak.

Dari kelima penelitian terdahulu yang relevan ini, dapat disimpulkan bahwa mayoritas anak masih kurang dalam mengkonsumsi sayuran. Di karenakan orang tua disini memiliki persepsi bahwa mengkonsumsi sayuran adalah suatu hal yang sangat tidak terlalu berpengaruh pada anak usia dini. Padahal, jika anak dibiasakan untuk mengkonsumsi sayuran setiap harinya itu akan sangat berpengaruh pada kesehatannya. Perbedaan dari kelima penelitian tersebut terhadap penelitian ini yang berjudul “Pengaruh Bermain VEM Terhadap Minat Konsumsi Sayuran Pada Anak”. Dalam penelitian ini, penulis memberikan *treatment* berupa kegiatan edukasi dan

³⁹ Dkk Syiva Nurul Faridah, “Efektivitas Veggie-Fruit Dart Game Terhadap Konsumsi Sayur Dan Buah Pada Siswa SDN Duri Kepa 05 PG,” *Indonesian Journal of Human Nutrition* 7, no. 2 (2020): 139–152.

⁴⁰ Sari and M. Anggraini, “Peningkatan Kosumsi Sayur Pada Anak Melalui Kegiatan Menanam Sayur.” *Jurnal Pelita PAUD* 4, no.1 (2019): 14-21

⁴¹ Supriatin, “Pengaruh Story Telling Terhadap Pola Konsumsi Sayur Dan Buah Pada Anak Usia Prasekolah Di Tk Al-Ishlah Kabupaten Cirebon.” *Jurnal Skolastik Keperawatan* 4, no.1 (2019). 65-72

motivasi melalui media bermain bagi anak dengan harapan agar nantinya anak akan lebih terbiasa untuk mengonsumsi sayuran.

H. Sistematika Penulisan

Dalam Penulisan skripsi ini, penulis membagi dalam lima bab, dengan harapan agar mempermudah memahami penulisan dan penyusunan dan pembahasan dalam skripsi ini dapat tersusun dengan baik sesuai standar penulisan sebagai karya ilmiah. Adapun sistematika pembagian bab sebagian berikut:

BAB I PENDAHULUAN

Pada bagian ini menerangkan atau menjelaskan secara umum tentang arah dan maksud penelitian yang dilakukan mengenai minat konsumsi sayuran pada anak sebelum dan sesudah diberikannya edukasi dan motivasi sehingga pembaca dapat mengetahui penegasan judulnya, latar belakang masalah, identifikasi masalah dan batasan masalah, rumusan masalah, tujuan penelitian, manfaat penelitian, kajian penelitian terdahulu yang relevan dan sistematika penulisannya

BAB II LANDASAN TEORI

Tentang landasan teori dan pengajuan hipotesis menjelaskan mengenai teori-teori yang digunakan dan relevan sesuai dengan penelitian yang dilakukan dilapangan mengenai pengaruh bermain VEM terhadap minat konsumsi sayuran pada anak, teori pengertian bermain VEM, teori tentang pengertian sayuran, dan teori tentang bermain, dan pengertian anak usia dini.

BAB III METODE PENELITIAN

Memuat uraian tentang metode penelitian, menjelaskan bahwa mengenai waktu, tempat penelitian, pendekatan dan jenis penelitian, populasi sampel dan teknik pengumpulan data yang digunakan, definisi operasional variabel, instrument penelitian, uji validitas dan reliabilitas data, uji prasyarat analisis, serta uji hipotesis.

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Bab ini memuat hasil penelitian dan pembahasan terkait tentang hasil penelitian berdasarkan data yang telah dianalisis dengan menggunakan jenis metode penelitian.

BAB V PENUTUP

Bab ini berisi kesimpulan dan saran

BAB II LANDASAN TEORI

A. Bermain

1. Pengertian Bermain

Parten dalam Dockett dan Fleer memandang bahwa bermain adalah sebagai sarana sosialisasi, diharapkan melalui bermain dapat memberi kesempatan anak untuk bereksplorasi, menemukan, mengekskperikan perasaan, berkreasi, dan belajar secara menyenangkan.⁴² Sebagai mana plato dan Aristoteles, frobel menganggap jika bermain sebagai kegiatan yang mempunyai nilai praktis. Artinya, bermain sebagai media untuk meningkatkan keterampilan dan kemampuan tertentu pada anak. Bermain juga berfungsi sebagai sarana refreasing untuk memulihkan tenaga seseorang setelah lelah bekerja dan dihinggapi rasa jenuh.⁴³ Agus Mahendra (dalam Thobroni 2011), menjelaskan bahwa bermain dapat menimbulkan keceriaan, kelincahan, relaksasi, dan harmonisasi sehingga seseorang cenderung bergairah dan dapat melakukan gerakan-gerakan tanpa ada paksaan dan hambatan.⁴⁴

Bermain merupakan kebutuhan anak yang sangat penting, dengan bermain anak akan membangun pengetahuannya tentang apa yang ada di sekitarnya, dan membangun kreatifitasnya baik dengan menggunakan suatu benda atau alat permainan maupun tidak. Bermain sebagai bentuk kegiatan belajar di TK adalah bermain yang kreatif dan menyenangkan. Melalui bermain yang kreatif anak dapat mengembangkan semua kemampuannya dan mengeksplorasi pengalaman dan objek-objek yang ada di sekitarnya. Dalam proses pembelajaran bermain berupa media dalam bentuk alat peraga yang menarik sesuai karakteristik perkembangan anak. Karena lewat peraga ini lah cara belajar sambil bermain dipandang efektif untuk mengenalkan hal baru bagi anak dengan dikemas secara menyenangkan dan mendidik.⁴⁵

Pendapat dari Tedjasaputra yang menyatakan bahwa permainan merupakan bentuk dari bermain yang memiliki aturan dan syarat untuk disepakati bersama. Senada dengan pendapat Tedjasaputra, menurut Ralbi permainan adalah kegiatan yang dikendalikan oleh aturan dan bahkan terkadang dapat menjadi sebuah pertandingan. Selanjutnya menurut Ruswandi permainan merupakan kegiatan yang memberikan pengalaman belajar bagi para pemainnya.⁴⁶

Menurut Montalu Bermain merupakan sarana anak untuk belajar mengenal lingkungan dan merupakan kebutuhan yang paling penting dan mendasar bagi anak khususnya untuk anak usia dini, melalui bermain anak dapat memenuhi seluruh aspek kebutuhan perkembangan kognitif, afektif, social, emosi, motorik dan bahasa. Bermain mempunyai nilai yang penting bagi perkembangan fisik, kognitif, bahasa dan social anak, bermain juga

⁴² Yuliani Nurani Sujiono, Konsep Dasar Pendidikan Anak Usia Dini, (Jakarta: Indeks, 2009), h. 144-145

⁴³ Iva Noorlaila, Panduan Lengkap Mengajar Paud, (Yogyakarta: Pinus Book Publisher, 2010), h. 35-37

⁴⁴ Thobroni, dan Mumtaz, Fairuzul, Mendongkrak Kecerdasan Anak Melalui Bermain dan Permainan (Yogyakarta: Katahati, 2011), hlm.42

⁴⁵ Romlah, "Meningkatkan Kreativitas Pembelajaran Anak Usia Dini Dengan Bermain." *Jurnal Pendidikan Islam Anak Usia Dini* (2015). h.1-15

⁴⁶ Hayati, S. N., & Putro, K. Z. (2021). Bermain dan permainan anak usia dini. *Generasi Emas: Jurnal Pendidikan Islam Anak Usia Dini*, 4(1), 52-64.

bermanfaat untuk memicu kreativitas, mencerdaskan otak, menanggulangi konflik, melatih empati, mengasah panca indra, terapi dan melakukan penemuan.⁴⁷

Froebel mengemukakan bahwa melalui bermain kreatif anak dapat mengembangkan serta mengintegrasikan semua kemampuannya. Anak lebih banyak belajar melalui bermain dan melakukan eksplorasi terhadap objek-objek dan pengalamannya karena anak dapat membangun pengetahuannya sendiri melalui interaksi sosial dengan orang dewasa pada saat mereka memahaminya dengan bahasa dan gerakan sehingga tumbuh menuju secara kognitif menuju berfikir verbal.⁴⁸

Menurut Parten kegiatan bermain merupakan sarana sosialisasi yang diharapkan dapat memberikan kesempatan anak menemukan, bereksplorasi, berkreasi, mengekspresikan perasaan dan belajar dengan cara yang menyenangkan.⁴⁹ Sedangkan menurut Docket dan Fler, bermain merupakan kebutuhan bagi anak, karena melalui bermain anak akan memperoleh pengetahuan yang dapat mengembangkan kemampuan dirinya.⁵⁰

Menurut Singer bermain merupakan cara yang bagi anak untuk melatih masuknya rangsangan, baik dari dunia luar maupun dari dalam. Laju stimulasi baik dari luar maupun dari dalam semakin optimal jika keadaan emosi menyenangkan yang dapat diperoleh saat anak sedang bermain. Artinya, bermain membuat anak tidak merenung dan bosan yang di sebabkan kurangnya stimulus atau rangsangan.⁵¹

Menurut Hurlock Bermain diartikan sebagai kegiatan yang dilakukan demi kesenangan dan tanpa mempertimbangkan hasil akhir. Kegiatan tersebut dilakukan secara sukarela tanpa paksaan atau tekanan dari pihak luar.⁵² Piaget menyatakan bermain merupakan kegiatan yang dilakukan berulang-ulang demi kesenangan. Bermain bagi anak usia dini merupakan wadah belajar secara tidak langsung, aktivitas bermain juga dapat mengembangkan mental, spiritual, bahasa, sosial dan keterampilan motorik anak yang sangat penting dalam menunjang tahap perkembangan anak.⁵³

Sigmunt Freud mengemukakan bahwa bermain ialah sama dengan fantasi atau lamunan. Melalui bermain anak dapat memproyeksikan harapan-harapan maupun konflik pribadi, mengeluarkan semua perasaan negatif, seperti pengalaman yang tidak menyenangkan/traumatik dan harapan-harapan yang tidak terwujud dalam realita.⁵⁴

Dari beberapa pendapat di atas, dapat di pahami bahwa kegiatan bermain memiliki fungsi yang sangat besar bagi aspek-aspek perkembangan anak usia dini yaitu mengenali dirinya sendiri dalam hubungannya dengan dunia luar, perkembangan emosi (perasaan senang, sedih, bergairah, kecewa, bangga, marah dan takut), perkembangan sosial (interaksi sosial, kerjasama, menghemat sumber daya, peduli terhadap orang lain), dan membantu anak menguasai konflik dan trauma sosial, dalam memecahkan permasalahan yang mereka hadapi

⁴⁷ Wiwik Pratiwi. (2017). Konsep Bermain Pada Anak Usia Dini. *Manajemen Pendidikan Islam*, 5, 106–117.

⁴⁸ Novitasari Reni, M. Nasirun, D. D. (2019). Belajar Melalui Bermain untuk Pengembangan Kreativitas dan Kognitif Anak Usia Dini. *Jurnal Pendidikan Universitas Garut*, 4(1), 6–12.

⁴⁹ Hayati, S. N., & Putro, K. Z. (2017). Bermain dan Permainan Anak Usia Dini. *Pendidikan Islam Anak Usia Dini*, 7(1), 1–187

⁵⁰ Lubis, M. Y. (2019). Mengembangkan Sosial Emosional Anak Usia Dini Melalui Bermain. *jurnal pendidikan islam anak usia dini*, 2(1), 47.

⁵¹ Ahmad Susanto, *Pendidikan Anak Usia Dini*, (Jakarta: Bumi Aksara, 2018), 99

⁵² Trinova, Zulvia. 2012. "Hakikat Belajar Dan Bermain Menyenangkan Bagi Peserta Didik." *Al-Ta Lim Journal* 19 (3): 209–15.

⁵³ Veronica, N. (2018). Permainan Edukatif dan Perkembangan Kognitif Anak Usia Dini. *PEDAGOGI: Jurnal Anak Usia Dini Dan Pendidikan Anak Usia Dini*, 4(2), 49–55.

⁵⁴ Khadijah., Armanila. *Bermain dan Permainan Anak Usia Dini*. (Medan: Perdana Publishing, 2017). 4.

dalam kehidupan yang sebenarnya, baik melalui kesadaran dirinya maupun dengan bantuan orang lain.

2. Fungsi Bermain Bagi Anak Usia Dini

Kegiatan yang paling penting dilakukan oleh anak, yaitu bermain, karena bagi anak bermain merupakan hal yang dianggap sama nilainya dengan bekerja dan belajar bagi orang dewasa. Bermain dapat menjadi sarana untuk mengubah tenaga potensial dalam diri anak yang akan membentuk macammacam penguasaan pada kehidupan yang akan datang. Pengalaman mengenali dunia sekitar didapat anak selama bermain. Bermain dapat memberikan rangsangan pada anak untuk melakukan berbagai tugas perkembangannya, selain itu dapat menjadi pondasi yang kuat dalam mencari jalan keluar suatu masalah kelak. Penjelajahan lingkungan melalui kegiatan bermainan yang mengasikkan perlu dilakukan agar anak dapat menstimulasi tumbuh kembangnya, oleh karena itu penataan lingkungan bermain yang aman dan nyaman serta kondusif perlu dilakukan oleh orangtua di rumah dan guru di sekolah.⁵⁵

Catron dan Allen menyatakan bahwa fungsi bermain bagi anak adalah untuk mengembangkan keenam aspek perkembangan anak yang meliputi aspek kesadaran diri (*personal awareness*), emosional, sosial, komunikasi, kognisi dan keterampilan motorik. Melalui kegiatan bermain anak akan merasakan berbagai pengalaman emosi antara lain: senang, sedih, bergairah, kecewa, bangga, marah dan sebagainya. Melalui bermain pula anak memahami kaitan antara dirinya dengan lingkungan sosialnya, belajar bergaul dan memahami aturan, aturan tatacara pergaulan dalam kehidupan masyarakat.⁵⁶

Sigmund Freud berdasarkan Teori *Psychoanalytic* mengatakan bahwa bermain berfungsi untuk mengekspresikan dorongan implusif sebagai cara untuk mengurangi kecemasan yang berlebihan pada anak. Dworetzky juga mengemukakan bahwa fungsi bermain dan interaksi dalam permainan mempunyai peran penting bagi perkembangan kognitif dan social anak, selain itu fungsi bermain dapat meningkatkan perkembangan bahasa, disiplin, perkembangan moral, kreativitas dan perkembangan fisik anak.⁵⁷

Wolfgang berpendapat bahwa terdapat nilai- nilai dalam bermain (*the value of play*) yaitu bermain dapat mengembangkan keterampilan sosial, emosional, koknitif dalam pembelajaran terdapat berbagai kegiatan yang memiliki dampak dalam perkembangan anak, sehingga dapat di identifikasikan bahwa fungsi bermain antara lain⁵⁸:

- a. Berfungsi untuk mencerdaskan otot pikiran.
- b. Berfungsi untuk mengasah panca indra.
- c. Berfungsi sebagai media terapi.
- d. Berfungsi untuk memacu kreatifitas.
- e. Berfungsi untuk melatih intelektual.
- f. Berfungsi utuk menemukan sesuatu yang baru.
- g. Berfungsi untuk melatih empati.

⁵⁵ Siti Nur Hayati and Khamim Zarkasih Putro, "Bermain Dan Permainan Anak Usia Dini," *Pendidikan Islam Anak Usia Dini* 7, no. 1 (2017): 1–187.

⁵⁶ *Ibid.*

⁵⁷ Wiwik Pratiwi. (2017). Konsep Bermain Pada Anak Usia Dini. *Manajemen Pendidikan Islam*, 5,106–117.

⁵⁸ Farhurohman, O. (n.d.). Hakikat Bermain dan Permainan Anak Usia Dini Di Pendidikan Anak Usia Dini. *jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 2(1), 27–36.

Salah satu fungsi penting bermain menurut Piaget ialah memberikan kesempatan kepada anak untuk mengasimilasi kenyataan terhadap dirinya dan dirinya terhadap kenyataan. Sebagai implikasi dari beberapa konsep tentang pentingnya bermain terhadap pembelajaran di Taman Kanak-kanak adalah menciptakan lingkungan belajar yang memungkinkan anak dapat belajar sambil bermain dan bermain seraya belajar secara efektif.⁵⁹

Menurut Moeslichatoen dalam buku Ahmad Susanto menyatakan bahwa dengan bermain anak akan dapat memuaskan tuntutan dan kepuasan perkembangan dimensi motorik, kognitif, kreativitas, bahasa, emosi, sosial, nilai, dan sikap hidup. Kegiatan bermain anak dapat mengembangkan kreativitas, yaitu melakukan kegiatan yang mengandung kelenturan, melatih imajinasi atau ekspresi diri, kegiatan-kegiatan pemecahan masalah, dan mencari cara baru.⁶⁰

3. Jenis-Jenis Permainan

Brewer mengemukakan mengenai jenis permainan apabila dilihat dari peran guru dalam memandu anak untuk bermain ini, bermain dapat dibedakan menjadi beberapa jenis, yaitu bermain bebas (*free play*), bermain terpimpin (*guided play*), dan bermain terarah (*directed play*).⁶¹ Menurut Hurlock kegiatan bermain menurut jenisnya terdiri dari bermain aktif dan bermain pasif. Bermain aktif adalah suatu kegiatan yang memberi kesenangan dan kepuasan pada diri anak melalui aktivitas yang melibatkan banyak aktivitas tubuh, beberapa contoh kegiatan bermain aktif di antaranta:

- a. Bermain bebas dan spontan
Bermain bebas dan spontan yaitu permainan tanpa memiliki aturan, kegiatannya bebas sesuai dengan spontanitas anak.
- b. Bermain konstruktif
Bermain konstruktif adalah permainan membangun, membentuk, dan menyusun. Kegiatan bermain ini biasanya menggunakan alat permainan edukatif atau manipulative.
- c. Bermain Khayal/Peran
Bermain peran adalah bermain imajinatif berperan sebagai atau menjadi. Ketika bermain khayalan anak akan menggunakan benda-benda di sekitar sebagai simbol dari permainan yang diperankan.
- d. *Collecting*
Collecting adalah kegiatan bermain mengumpulkan benda-benda yang unik dan menarik menurut anak.
- e. Eksplorasi
Bermain eksplorasi adalah kegiatan bermain mencari tahu dengan mencoba.
- f. *Game dan Sport*
Kegiatan permainan dan olahraga yang memiliki aturan yang harus dipatuhi.
- g. Musik
Kegiatan memainkan alat musik, anak memainkan instrument musik secara aktif.⁶²

⁵⁹ Novitasari Reni, M. Nasirun, D. D. (2019). Belajar Melalui Bermain untuk Pengembangan Kreativitas dan Kognitif Anak Usia Dini. *Jurnal Pendidikan Universitas Garut*, 4(1), 6–12.

⁶⁰ Susanto, Pendidikan Anak Usia Dini,103

⁶¹ *Ibid.* 107

⁶² Ardini, P,P.,Anik, L,N. *Bermain dan Permainan Anak Usia Dini* (Nganjuk : Adjie Media Nusantara : 2018), 13

Sedangkan bermain pasif adalah suatu aktivitas yang dilakukan untuk memperoleh kesenangan dan tidak terlalu banyak melibatkan aktivitas fisik. Adapun contoh kegiatan bermain pasif yaitu membaca, melihat komik, menonton film, mendengarkan radio, mendengarkan musik.

Selain itu dari pendapat para pakar bahwa ada beberapa bentuk permainan anak yaitu:

a. Bermain sosial

Beberapa jenis kegiatan bermain untuk anak bisa bersifat soliter (bermain seorang diri), sebagai penonton, bermain paralel, bermain asosiatif, dan bermain bersama.

1. Bermain seorang diri Dalam permainan ini, anak bermain mandiri tanpa menghiraukan apa yang terjadi di sekitarnya atau apa yang dilakukan anak lain di dekatnya. Contoh permainan ini menyusun balok menjadi sebuah menara atau permainan bongkar pasang.
2. Bermain sebagai penonton
Posisi anak sedang bermain secara mandiri namun melihat pergerakan permainan yang dilakukan anak lain yang berada pada tempat yang sama. Mungkin setelah melihat permainan temannya, anak melakukan permainan itu sendiri. Anak yang bermain sebagai penonton sudah pasti dia dalam posisi pasif sedangkan anak yang lain aktif bermain, namun tetap memperhatikan dengan seksama terhadap apa yang terjadi di sekitarnya.
3. Bermain paralel
Adalah suatu permainan yang dilakukan oleh beberapa anak dengan menggunakan alat permainan yang sama, namun anak-anak bermain secara mandiri, sehingga apa yang dilakukan tidak ada saling ketergantungan atau tidak tergantung antara satu sama lain. Biasanya saling berbicara antara satu sama lain namun jika salah satu meninggalkan permainan, kegiatan bermain tetap berlanjut.
4. Bermain asosiatif
Permainan ini adalah dimana anak bermain bersama tetapi tidak ada suatu pengaturan, beberapa anak mungkin memilih menjadi polisi dan yang lainnya memilih menjadi penjahat sehingga terjadi kegiatan permainan kejar-kejaran. Dimungkinkan juga permainan petak umpet, satu anak menghitung disebut dengan penjaga hingga sekian sesuai kesepakatan dan yang lainnya berlari untuk sembunyi kemudian setelah hitungan selesai penjaga mencari teman yang lain untuk yang pertama kali tertangkap menjadi penjaga berikutnya.
5. Bermain kooperatif
Dalam permainan ini, anak memiliki peran masing-masing sehingga tujuan permainan bisa tercapai. Misalnya anak bermain dokter-dokteran, ada dokter, perawat, pasien, dan keluarga pasien. Jika salah satu tidak mau untuk berperan pada salah satu tokoh kemungkinan besar permainan ini batal dilakukan. Anak-anak dengan berbagai usia akan menunjukkan tahapan perkembangan sosial bermain berbeda-beda. Kognitif anak yang masih sangat muda tidak dapat menerima berbagai peran dalam bermain kooperatif. Disebabkan belum memperoleh informasi yang luas terhadap seni berperan atau belum memiliki keterampilan sosial dalam permainan kelompok.
6. Bermain dengan benda
Ada tiga bentuk bermain dengan benda, yang pertama adalah bermain praktis, kedua bermain simbolik, dan yang ketiga adalah bermain dengan peraturan. Bermain dengan peraturan yaitu dimana permainan tersebut memiliki beberapa

aturan sederhana yang mudah dipahami dan harus ditaati oleh semua pemain. Contohnya, seorang anak bermain VEM secara bergilir dan teratur.

b. **Bermain Sosio-Dramatik**

Ada beberapa elemen dalam permainan Sosio-dramatik, yaitu:

1. Bermain peran, yaitu menirukan kegiatan atau percakapan antara guru dengan murid.
2. Persisten, kegiatan bermain selama minimal sepuluh menit dengan tekun dan seksama.
3. Interaksi, adegan yang dilakukan minimal dua anak.
4. Komunikasi verbal, setiap kegiatan bermain ada komunikasi verbal di antara anak.
5. Imitasi, anak pura-pura melakukan peran orang di sekitarnya baik pembicaraan ataupun tingkah laku.
6. Pura-pura sebagai suatu objek, anak melakukan sesuatu layaknya objek tersebut baik gerakan maupun suaranya, misalnya anak pura-pura sebagai sepeda motor, anak berlari melenggang layaknya sepeda motor yang sedang melaju.

Bermain sosio-dramatik sangat membantu dalam perkembangan kreativitas, intelektual, serta keterampilan sosial anak. Tetapi harus dipahami tidak semua anak mengalami bermain sosio-dramatik. Maka dari itu, para guru harus memberikan pengalaman bermain sosio-dramatik. Bermain sosio-dramatik atau yang lebih familier bermain peran sangat bagus diterapkan pada anak usia Paud, guna merangsang daya kreativitas serta keterampilan sosial anak, tentunya dengan variasi, kreasi, dan desain pembelajaran anak usia dini.⁶³

Menurut Suyanto dari berbagai jenis permainan, pada dasarnya jenis permainan, pada dasarnya jenis permainan anak dapat di kelompokkan menjadi lima jenis, sebagai berikut:

1. Permainan fisik, yaitu permainan yang banyak menggunakan kegiatan fisik, seperti bermain kejar-kejaran.
2. Lagu anak-anak, yaitu lagu yang dinyanyikan sambil bergerak, menari, atau berpura-pura menjadi sesuatu atau seseorang.
3. Bermain teka-teki atau bermain logis matematis, yaitu permainan yang tujuannya mengembangkan kemampuan berfikir logis dan matematis.
4. Bermain dengan benda-benda, yaitu bermain dengan objek seperti air, pasir dan balok yang dapat mengembangkan berbagai aspek perkembangan.
5. Bermain peran, yaitu permainan untuk mengembangkan kemampuan bahasa, komunikasi, dan memahami peran-peran dalam masyarakat.⁶⁴

4. Manfaat Bermain

Bermain bukan hanya memiliki fungsi besar dalam kehidupan anak dikemudian hari, tetapi ternyata juga memiliki manfaat bagi mereka kelak. jika dilihat secara kata bermain di dalam pikiran bawah sadar manusia memiliki konotasi kata gembira, mengasyikkan, menyenangkan. Namun jika dilihat secara implisit mengandung pengertian rilaks, santai, tidak harus berusaha mati-matian. Bermain adalah hal yang sangat alamiah bagi anak-anak, hampir

⁶³ Wahyuni, F., & Azizah, S. M. (2020). Bermain dan belajar pada anak usia dini. *Al-Adabiya: Jurnal Kebudayaan Dan Keagamaan*, 15(01), 159-176

⁶⁴ Susanto, *Pendidikan Anak Usia Dini*.,106.

seperti makan, minum dan tidur. Merasa melalui sentuhan, bergembira, tertawa, berteriak adalah bagian dari kehidupan anak-anak ketika mereka masuk dalam sebuah bingkai permainan, artinya bermain akan membantu anak menjadi individu yang lebih baik serta memiliki efek positif bagi perkembangan jiwa anak.

Bermain merupakan suatu kegiatan yang dilakukan dengan atau tanpa alat yang menghasilkan pengertian, atau memberikan informasi, kesenangan, maupun mengembangkan imajinasi anak. Bermain dari segi pendidikan adalah permainan yang memberi peluang kepada anak untuk berswakarya, untuk melakukan dan menciptakan sesuatu dari permainan itu dengan tenaganya sendiri. Kegiatan bermain dapat dilakukan di dalam dan di luar. Contohnya, bermain di dalam ruangan dan di taman bermain, keduanya mengajak anak untuk mengenal lingkungan di sekitarnya. Dengan bermain anak mengeksplorasi segalanya yang ada dalam bermain, sosial- emosional, mengembangkan imajinasinya, kreativitas dan kognitif.⁶⁵

Adapun manfaat bermain bagi anak usia dini menurut Astuti yaitu:

a. Meningkatkan kretaitivas anak

Permainan mempunyai sumbangan penting dalam mengembangkan kreativitas anak usia dini. Kreativitas berarti bahwa seseorang dapat bertindak “mencipta” dan berhubungan dengan sekelilingnya dengan cara yang khas untuknya. Untuk melakukan hal itu, maka anak-anak membutuhkan kesempatan untuk memberikan bentuk sendiri terhadap apa yang dialami dan dijumpainya.

b. Meningkatkan sportivitas dan kejujuran pada diri anak

Misalnya ketika permainan lomba lari, setiap anak harus mentaati peraturan dan prosedur yang telah ditentukan sebelum kegiatan bermain berlangsung. Namun jika dalam proses bermain ada anak yang curang dalam bermain seperti menjegal teman, menarik teman ketika berlari dan sebagainya. Demi mencapai suatu kemenangan, untuk menjadi seorang juara. Maka anak tersebut akan di keluarkan dalam permainan oleh temantemannya. Karena tidak ingin di keluarkan dalam permainan, maka anak berusaha untuk mengikuti peraturan dan prosedur tersebut. Sehingga ia akan belajar membangun sikap sportif dan kejujuran dalam diri, baik jujur pada diri sendiri maupun kepada orang lain.

c. Menumbuhkan rasa bersaing yang positif pada anak

Melalui kegiatan bermain akan mengasah sikap bersaing yang positif pada diri anak. Misalnya bermain balok, dimana anak terus berusaha membangun balok walaupun mengalami kegagalan beberapa kali karena susunan yang tidak sesuai membuat balok jatuh, namun ia tidak pernah menyerah untuk membangun menara yang tinggi. Akhirnya dengan kerja keras sang anakpun berhasil. Dengan demikian, Kegiatan ini akan mengajarkan anak bahwa untuk menjadi seorang pemenang harus berusaha secara maksimal tanpa menyerah, bukannya menyalahkan orang lain atas kegagalan yang dialaminya.

d. Meningkatkan rasa percaya diri anak

Hati-hati dengan anak yang sulit untuk bisa menerima keberhasilan temannya, selalu menuduh temannya curang ketika ia kalah dalam berbagai permainan, senantiasa melemparkan komentar-komentar yang merendahkan dan menghina karya teman, namun sebaliknya melakukan upaya yang agresif agar teman-temannya mau mengakui dan memuji karyanya, ini adalah tanda-tanda anak yang tidak memiliki rasa percaya diri.

e. Meningkatkan keterampilan problem solving dan kemampuan berfikir anak, terutama saat dia menghadapi sesuatu yang menantang di dalamnya. Artinya kegiatan bermain

⁶⁵ Holis, A. (2017). Belajar melalui bermain untuk pengembangan kreativitas dan kognitif anak usia dini. *Jurnal Pendidikan UNIGA*, 10(1), 23-37

menuntut anak untuk berfikir mengeluarkan ide-ide baru agar keluar dari masalah yang di hadapinya.

- f. Menimbulkan emosi positif dan meningkatkan rasa percaya diri, terutama ketika mereka memenangkan permainan. Proses yang baik untuk menanamkan program-program positif ke dalam pikiran bawah sadar anak.⁶⁶

Dari beberapa pendapat di atas dapat disimpulkan bermain memiliki manfaat bagi anak yaitu dapat mengasah keterampilan fisik, kreativitas, kepribadian, serta dapat mengembangkan seluruh aspek perkembangan dalam diri anak. Selain itu dengan bermain dapat menstimulasi indera anak dan menjadi sarana untuk dapat mengeksplorasi lingkungan di sekitarnya. Dan tidak kalah pentingnya, dengan bermain bersama anggota keluarga akan lebih mengakrabkan hubungan antar anggota keluarga.

B. Bermain VEM (*Vegetable Eating Motivation*)

1. Pengertian VEM

Vegetable Eating Motivation (VEM) merupakan salah satu bentuk bermain yang dirancang oleh islaeli, Novitasari, Dkk dengan memberikan motivasi dan edukasi kepada anak prasekolah dengan tujuan untuk meningkatkan perilaku makan sayuran pada anak.⁶⁷

Adapun bermain VEM yang akan dilakukan oleh peneliti yaitu dengan memberikan edukasi dan motivasi kepada anak menggunakan alat permainan *rolling spin* yang terdapat 5 macam jenis gambar sayuran, alat permainan tersebut diberi nama oleh peneliti *vegetable rolling spin*.

- **Motivasi**

Smith dan Sarason memberikan pengertian motivasi berasal dari kata latin *move* yang berarti dorongan atau menggerakkan, dengan demikian motivasi diartikan sebagai daya bergerak dari dalam diri seseorang untuk melakukan aktivitas-aktivitas demi mencapai suatu tujuan.⁶⁸ McDonald dalam Soemanto menyatakan bahwa motivasi adalah suatu perubahan tenaga di dalam diri/pribadi seseorang yang ditandai oleh dorongan efektif dan reaksi-reaksi dalam usaha untuk mencapai tujuan. Di dalam rumusan ini terlihat ada tiga unsur penting, yaitu: (1) bahwa motivasi mengawali terjadinya perubahan energi pada setiap diri manusia. Perkembangan motivasi itu akan memcawa beberapa perubahan sistem neurofisiologis yang ada dalam organisme manusia, dan penempakannya akan menyangkut kegiatan fisik manusia, (2) motivasi ditandai dengan munculnya rasa/feeleng, efeksi seseorang. Dalam hal ini motivasi relevan dengan persoalan-persoalan kejiwaan, efeksi dan emosi yang dapat menentukan tingkah laku manusia, (3) motivasi ditandai dengan reaksi-reaksi tujuan. Jadi motivasi dalam hal ini sebenarnya merupakan respon dari suatu aksi, yakni tujuan. Motivasi memang muncul dari dalam diri manusia, tetapi kemunculannya akan terangsang atau terdorong oleh adanya unsur yang lain dalam hal ini adalah tujuan.⁶⁹

Dari Davies memberikan pengertian tentang motivasi adalah dorongan untuk berkelakuan dan bertindak dengan cara yang khas yang ditimbulkan oleh kekuatan yang

⁶⁶ Khadijah., Armanila. *Bermain dan Permainan Anak...*19-20

⁶⁷ malisa zahyani Noviyanti, emulyani, "Pengaruh Terapi Bermain Vegetable Eating Motivation (Vem) Terhadap Perilaku Makan Sayuran," *Jurnal Keperawatan Abdurrah* 1, no. 2 (2017): 1–11.

⁶⁸ Rolland E. Smith, Irwin G. Sarason, Barbara R. Sarason, *Psychology the Frontiers of Behavior*, (New York: Harper & Row Publishes, 1982), 324

⁶⁹ Maryam Muhammad, "Pengaruh Motivasi Dalam Pembelajaran," *Lantanida Journal* 4, no. 2 (2016): 87–97.

tersembunyi di dalam diri seseorang.⁷⁰ Berkaitan dengan hal di tersebut, Maslow mengemukakan bahwa kekuatan tersebut menyangkut pemenuhan seperangkat kebutuhan yang klasifikasikan menurut kekuatan gaya pendorong atas lima kelompok yaitu: (1) kebutuhan fisiologis yaitu kebutuhan untuk mempertahankan hidup atau kebutuhan pokok manusia seperti sandang, pangan dan papan. (2) kebutuhan keamanan, (3) kebutuhan kerabat (sosial) yang meliputi kebutuhan akan perasaan diterima atau diakui, (4) kebutuhan akan penghargaan, dan (5) kebutuhan akan aktualisasi (pengembangan) diri.⁷¹

Dari beberapa pandangan di atas mengenai motivasi dapat ditarik kesimpulan bahwa motivasi adalah sesuatu perubahan tenaga di dalam diri/pribadi seseorang yang ditandai oleh dorongan dan reaksi-reaksi usaha untuk mencapai tujuan dalam memenuhi kebutuhannya.

- **Edukasi**

Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI) edukasi adalah proses pengubahan sikap dan tata laku seseorang atau kelompok orang dalam usaha mendewasakan manusia melalui upaya pengajaran manusia melalui upaya pengajaran dan pelatihan. Menurut Fitriani, edukasi atau pendidikan merupakan pemberian pengetahuan dan kemampuan seseorang melalui pembelajaran, sehingga seseorang yang mendapat pendidikan dapat melakukan sesuai apa yang diharapkan pendidik, dari yang tidak tahu dan dari yang tidak mampu mengatasi kesehatan sendiri menjadi mandiri. Edukasi pada hakikatnya adalah suatu kegiatan atau usaha menyampaikan pesan kesehatan kepada masyarakat, kelompok atau individu.⁷²

Edukasi gizi sangat berguna untuk meningkatkan pengetahuan gizi anak pada tahap sekolah, membentuk sikap positif pada makanan sebagai upaya untuk membentuk kebiasaan makan yang baik. Asupan Gizi, pada prinsipnya diperoleh dari makanan dan minuman yang dikonsumsi melalui tiga waktu utama, yaitu sarapan, makan siang, makan sore atau malam yang terkadang disertai dengan makanan selingan. Pola konsumsi anak dapat menentukan kebiasaan konsumsi dewasa.⁷³ Edukasi gizi merupakan suatu metode serta upaya untuk meningkatkan pengetahuan gizi dan sikap makan sehingga terciptanya status gizi optimal. Semakin tinggi pengetahuan gizi akan mempengaruhi sikap konsumsi makanan. Edukasi gizi dapat dilakukan dengan bantuan beberapa media dan metode, dengan bantuan media akan memudahkan dan lebih jelas bagi khalayak untuk menerima dan memahami materi yang disampaikan. Selain itu, media juga dapat membantu pendidik dalam menyampaikan materi.⁷⁴

2. *Vegetable Rolling Spin*

Rolling spin merupakan alat permainan berupa papan roda berputar, *rolling spin* juga bisa di sebut dengan *Spinning wheel*. Kata *spinning wheel* berasal dari kata *spin* yang artinya putar dan *wheel* adalah roda. Sehingga *Spinning wheel* pun diartikan dengan roda berputar. Masih banyak juga istilah dari *spinning wheel*, mulai dari *slot*, *fly spin* dan banyak lagi

⁷⁰ Ivor K. Davies, *Pengelolaan Belajar*, Terjemahan Sudarsono Sudirja, (Jakarta: Rajawali, 1991), h. 214

⁷¹ *Ibid*, h. 215

⁷² Han and goleman, daniel; boyatzis, Richard; Mckee, "Edukasi Kesehatan".

⁷³ Prasetyo et al., "Pengaruh Edukasi Sarapan Sehat Terhadap Pengetahuan Dan Sikap Anak Sekolah Dasar Di Purwokerto."

⁷⁴ NUGRAHA, "Metode Edukasi Gizi Berbasis Komunitas Pada Anak Usia Sekolah: Telaah Literatur."

untuk istilah *spinning wheel* atau roda berputar ini. Permainan *spinning wheel* ini di modifikasi untuk media pembelajaran.⁷⁵

Pada roda putarnya yang biasanya diisi oleh angka-angka untuk media pembelajaran ini diisi oleh gambar-gambar dan istilah dari materi yang nantinya akan disampaikan. Dalam papan roda pintar ini terdiri jarum penunjuk arah dan petak-petak nomor yang urut, isi dari roda pintar ini disesuaikan dengan masalah yang akan dibahas pada setiap nomor. Sehingga roda pintar adalah suatu alat yang berbentuk bundar yang bisa bergerak dan dapat berputar-putar atau berkeliling yang dapat digunakan sebagai media pembelajaran.⁷⁶

Pada penelitian-penelitian sebelumnya permainan *rolling spin* digunakan dalam bentuk game aplikasi, namun pada penelitian ini penggunaan permainan *rolling spin* akan dibuat menggunakan kardus bekas yang di tempel dengan 5 jenis gambar sayuran. Oleh karena itu permainan ini disebut dengan *vegetable rolling spin*.

Perbedaan penerimaan sayuran pada anak dalam penelitian ini ditunjukkan dengan melihat konsumsi hidangan yang diberikan. Mencicipi sejumlah kecil sayuran setelah bermain tanpa menekankan pada berapa banyak yang dikonsumsi adalah strategi untuk menunjukkan bahwa anak menyukai sayuran tersebut. Anak yang menyukai sayuran ini mau mengkonsumsi sedikit maupun mengkonsumsi sayuran yang telah diporsikan tanpa ada sisa, sedangkan yang tidak menyukai sayuran ditunjukkan dengan mengkonsumsi sayuran kemudian dikeluarkan kembali atau tidak mau mengkonsumsinya sama sekali setelah melakukan permainan.

Gambar 2.1
Media Bermain *Vegetable Rolling Spin*



⁷⁵ Miller, Nikal. 2015. "Games In The Classroom". Indiana Libraries. Vol. 33 (2): pp 61-63

⁷⁶ Ahmad Iqbalul Ulya, "Pengembangan Media Pembelajaran Game Spinning Wheel Berbasis Model 4d Pada Materi Pelajaran Alat Panca Indera," *Jurnal: Semarang. Fakultas Ilmu Pendidikan. Universitas Negeri Semarang* (2019).

Kandungan Manfaat Sayur:

a. Wortel

Wortel merupakan sayuran mengandung vitamin A yang dapat menjaga kesehatan mata agar tetap prima kandungan gizi pada wortel berupa beta karoten ini memiliki fungsi yang sangat luar biasa terhadap radikal bebas yang sering kali menyebabkan penyakit berbahaya seperti kanker. Selain itu beta karoten juga sangat bermanfaat untuk menurunkan resiko terjadinya kanker prostat pada pria.⁷⁷ Selain itu, vitamin didalam wortel juga berperan krusial dalam menjaga kesehatan kulit dan imunitas tubuh.

b. Sawi Putih

Sawi putih selain dapat digunakan sebagai bahan makanan, dapat juga digunakan untuk pengobatan bermacam-macam penyakit. Kegunaan sawi putih untuk pengobatan antara lain untuk menghilangkan rasa gatal ditenggorokan pada penderita batuk, untuk menyembuhkan sakit kepala, penyakit rabun ayam (*xerophthalmia*), penyakit ginjal, pembersih darah, memperbaiki dan memperlancar pencernaan makanan.⁷⁸ Kandungan mineral dan vitamin dalam sawi cukup tinggi. Kandungan vitamin C dan E, serta karoten dan glukosinolat dalam sawi berfungsi sebagai antioksidan yang baik untuk tubuh. Dalam sawi juga ada kalsium, magnesium dan asam folat yang sangat baik untuk tulang. Kandungan serat sawi juga tinggi, sehingga sangat baik untuk pencernaan.

c. Brokoli

Kandungan serat pada brokoli bermanfaat untuk mencegah konstipasi atau sembelit dan gangguan pencernaan lainnya. Dengan kandungan seratnya tersebut, maka brokoli mampu mengurangi kadar kapasitas kolesterol sehingga dapat mencegah terjadinya resiko penyakit kardiovaskuler (penyakit yang disebabkan adanya gangguan pada jantung dan pembuluh darah).⁷⁹ Kandungan vitamin C pada brokoli sangat baik untuk tubuh. Tidak hanya kaya serat, vitamin, dan mineral saja, tetapi brokoli juga mengandung antioksidan yaitu *sulforaphane* dan *lutein* yang baik untuk menurunkan risiko kanker. Brokoli juga dipercaya bermanfaat untuk kesehatan jantung.

d. Timun

Mentimun dapat digunakan untuk pengobatan, yaitu untuk menurunkan tekanan darah, menyembuhkan penyakit kuning, melancarkan buang air kecil, menjaga kesehatan tulang, sariawan, anti kanker, mencegah dehidrasi dan menghancurkan batu ginjal.⁸⁰ Mentimun juga bermanfaat sebagai detoksifikasi karena mengandung air yang sangat tinggi hingga 90%, hal ini membuat mentimun memiliki efek diuretik. Sehingga dengan mengonsumsi jus mentimun akan sangat bermanfaat bagi penderita hipertensi.⁸¹ Didalam mentimun, vitamin C nya cukup banyak, folat yang berfungsi mengurangi resiko penyakit jantung dan depresi pun juga lumayan banyak. Selain itu ada juga mangan, serat, magnesium, klorofil dan lutein. Selain dapat menjaga

⁷⁷ Rita Lidiyawati et al., "Mentel (Permen Wortel) Sebagai Solusi Penambah Vitamin A," *Jurnal Ilmiah Mahasiswa Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Diponegoro* 3, no. 1 (2013): 11–14.

⁷⁸ Hery Prambudi, "Perbandingan Kadar Besi (Fe) Pada Sawi Putih Dengan Sawi Hijau Yang Dijual Dibeberapa Pasar Kabupaten Cirebon," *Publicitas* 2, no. 2 (2017): 8.

⁷⁹ Mentari Olivia Fatharanni and Dian Isti Anggraini, "Evektivitas Brokoli (*Brassica Oleracea* Var. *Italica*) Dalam Menurunkan Kadar Kolesterol Total Pada Penderita Obesitas," *Majority* 6, no. 1 (2017): 64–70.

⁸⁰ Aprilia Dwi Fatimah and Malik Ibrahim Malang, "Manfaat Mentimun (*Cucumis Sativus*) Perspektif Islam Untuk Kesehatan," *Journal of Islamic Integration Science and Technology* I No I, no. I (2023): 81–88.

⁸¹ Tjiptaningrum Agustyas, dan Stevi Erhadestria. (2016). Manfaat Jus Mentimun (*Cucumis Sativus* L.) Sebagai Terapi Untuk Hipertensi. *Jurnal Majority*, 5(1), 112-116

kesehatan pencernaan, mentimun juga dapat menyegarkan tubuh karena kandungan airnya yang banyak.

e. Bunga Kol

Bunga kol dapat memperkuat sel-sel tulang. Apabila dikonsumsi sejak muda, mencegah penyakit pengeroposan tulang (*osteoporosis*) di usia tua. Bunga kol berkasiat pula menghadang penyakit kulit seperti abses atau bisul, sayuran ini sangat baik dikonsumsi penderita kencing manis. Kandungan *chromium* dan seratnya dapat mengatur kadar gula darah.⁸²

3. Cara Bermain *Vegetable Rolling Spin*

Cara bermain *vegetable rolling spin* ini cukup mudah, pengajar hanya perlu memberikan petunjuk kepada anak bagaimana cara bermain, aturan dalam bermain, dan lain sebagainya. Adapun cara bermainnya yaitu:

1. Peneliti menyiapkan media bermain VEM yang akan dimainkan oleh anak
2. Anak berkumpul membentuk sebuah lingkaran
3. Peneliti menunjukkan media bermain VEM yang terdapat 5 jenis gambar sayuran (wortel, brokoli, mentimun, bunga kol, sawi putih) kepada anak dan memberikan penjelasan serta aturan dalam bermain kepada anak
4. Peneliti menjelaskan manfaat dari jenis gambar sayuran yang terdapat pada media bermain VEM
5. Peneliti melakukan tanya jawab kepada anak sebelum melakukan kegiatan bermain VEM terkait dengan nama, jenis, jumlah, dan warna dari sayuran yang terdapat pada gambar media bermain VEM
6. Anak satu persatu secara bergantian memutar papan *vegetable rolling spin*
7. Kemudian anak yang telah selesai bermain akan memakan jenis dari sayuran yang sesuai dengan berhentinya jarum pada papan *vegetable rolling spin*. Misalnya jika berhenti pada jenis sayuran wortel, maka anak akan memakan sayuran wortel yang telah disediakan oleh peneliti.

C. Minat Konsumsi Sayur

1. Pengertian Minat Konsumsi Sayur

Istilah minat itu sendiri dalam pemakaian sehari-hari sebagaimana dapat di lihat di kamus besar bahasa Indonesia di artikan sebagai kecenderungan hati yang tinggi terhadap sesuatu, gairah, perhatian, keinginan dan kesukaan.⁸³

Berdasarkan Jurnal Setyodi minat anak terhadap makanan perlu dilakukan pembiasaan yaitu mengkonsumsi sayur, melalui kebiasaan anak dalam mengkonsumis sayur, di butuhkan peran orangtua dalam memotivasi anak agar mengkonsumsi sayur, termasuk mengenalkan jenis, manfaat, kandungan, serta akibat kurang mengkonsumis sayur. Suherti Yulianti mengatakan minat anak terhadap makanan yaitu perlu adanya pengenalan atau mengenalkan tentang makanan-makanan yang bergizi, agar anak mengetahui manfaat dari makanan tersebut.⁸⁴

⁸² W Tilaar, J. Polii Mandang, and A Pinaria, "Analisis Kandungan Sulforafam Pada Beberapa Fase Pertumbuhan Dari Beberapa Jenis Brassicaceae," Jurnal: *Eugenia* 28, no. 1 (2022): 10–15.

⁸³ Depdikbud, *Kamus Besar Bahasa Indonesia*, (Jakarta: Balai Pustaka, 2002), h.8

⁸⁴ Setyodi, *Jurnal Ilmu Keperawatan*, (Malang: Fakultas Kedokteran Universitas Brawijaya, 2017), h.78

Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia konsumsi merupakan gambaran suatu kegiatan dari individu untuk memenuhi kebutuhan dirinya, baik berupa barang produksi, bahan makanan dan lain-lain, dalam penelitian ini konsumsi lebih dititik beratkan pada bahan makanan, khususnya konsumsi sayur.⁸⁵

Dari uraian di atas dapat diketahui bahwasanya minat konsumsi pada anak merupakan keinginan atau dorongan dari dalam diri anak terhadap mengkonsumsi sesuatu, misalnya dalam mengkonsumsi sayuran. Selain itu konsumsi juga bertujuan untuk memenuhi kebutuhan pada dirinya, misalkan dalam kebutuhan mengkonsumsi sayuran yang sehat maka akan membuat si mengkonsumsi menjadi sehat dan terhindar dari berbagai penyakit.

Perilaku makan sehat merupakan perilaku mengkonsumsi beberapa variasi kelompok makanan yang direkomendasikan yaitu karbohidrat, buah dan sayur, protein, dan lemak, berlaku secara universal.⁸⁶ Sayur merupakan makanan penting yang harus selalu dikonsumsi setiap kali makan, tidak hanya bagi orang dewasa, mengkonsumsi sayur sangat penting untuk dikonsumsi sejak usia anak-anak terutama pada anak usia prasekolah yakni 3-6 tahun, karena pada usia tersebut merupakan masa emas untuk pertumbuhan dan perkembangan bagi anak-anak.⁸⁷ Tidak dapat dipungkiri perilaku konsumsi sayur anak sangat dipengaruhi juga pada apa yang tersedia di rumah, dan penyediaan konsumsi tersebut pastinya memiliki acuan ataupun panutan. Biasanya orangtua menjadi panutan dalam penyediaan konsumsi sayur di rumah.⁸⁸

Sudah menjadi suatu permasalahan yang klasik ketika sayuran dipandang sebelah mata oleh kebanyakan orang khususnya anak usia dini. Apalagi masih sedikitnya sosialisasi tentang pentingnya mengkonsumsi sayuran bagi anak ketika masa pertumbuhannya. Orang tua pun memiliki peranan yang begitu besar dalam memberikan pengetahuan tentang pentingnya mengkonsumsi sayuran kepada putra putrinya. Jika hal ini dibiarkan, akan menyebabkan terganggunya pertumbuhan dan perkembangannya, dimana anak-anak akan sangat rentan terkena berbagai penyakit.⁸⁹

Anak-anak perlu dikenalkan kepada sayuran sejak dini. Kebiasaan makan sayuran akan terbawa sampai anak dewasa dan mampu menurunkan resiko terkena penyakit berat seperti jantung dan kanker. Ada lima alasan penting anak perlu makan sayuran, antara lain sayuran membantu pertumbuhan anak, sayuran mampu melawan penyakit, sayuran membantu terhidrasi, sayuran mencegah obesitas dan sayuran kaya akan serat.⁹⁰ Pengenalan sayuran pada anak usia dini perlu dilakukan baik di lingkungan keluarga maupun di lingkungan sekolah.

Anak-anak pada usia pertumbuhan harus lebih banyak dikenalkan dengan makanan-makanan yang disajikan, yaitu menanamkan kebiasaan memilih bahan makanan yang baik karena, kebiasaan anak-anak adalah kurang menyukai sayuran dalam makanan. Dalam hal ini ibu harus bertindak sedemikian rupa untuk mengajak memakannya. Disamping itu ibu

⁸⁵ *Ibid.*

⁸⁶ Ogden. (2010). *The Psychology Of Eating: From Healthy To Disordered 2nd*. Blackwell Publishing

⁸⁷ Santoso & Ranti. Kesehatan dan Gizi. Jakarta: Rineka Cipta; 2009

⁸⁸ Irene A. I, Perilaku Konsumsi Sayur Dan Buah Anak Prasekolah Di Desa Embatau Kecamatan Tikala Kabupaten Toraja Utara. *Jurnal Media Kesehatan Masyarakat Indonesia*

⁸⁹ Ansori Nizar and M.M , Hendy Yuliansyah, S.Sn, "Perancangan Media Pembelajaran Manfaat Enam Jenis Sayuran Untuk Siswa PAUD Di Kota Bandung," *Sketsa* 5, no. 1 (2018): 35–44.

⁹⁰ Hidayat, Wihdan. 2015. Lima Alasan Anak Harus Makan Sayur. Diambil dari: www.Republika.co.id/berita/gayahidup/parenting/15/02/19/nk0fq2. (diakses Minggu, 03 Maret 2024, 19:51)

juga harus menyadari bahwa jumlah bahan makanan yang diperlukan oleh seorang anak akan semakin bertambah seiring dengan bertambahnya usia.⁹¹

Konsumsi sayur yang mengandung sumber vitamin, mineral dan serat sangat diperlukan oleh tubuh untuk mewujudkan pola hidup yang sehat sesuai anjuran pedoman gizi seimbang untuk kesehatan yang optimal. Vitamin dan mineral yang terkandung didalam sayur bertujuan sebagai antioksidan yang dibutuhkan oleh tubuh yang dapat mengurangi penyakit tidak menular terkait gizi sebagai dampak dari kelebihan atau kekurangan gizi.⁹² Sayur yang mengandung gizi lengkap dan sehat sangat dibutuhkan oleh tubuh. Vitamin berfungsi sebagai antioksidan terdapat didalam sayuran. Kandungan antioksidan dalam sayur bekerja dengan cara mengikat lalu menghancurkan radikal bebas dan melindungi tubuh dari reaksi oksidatif yang menghasilkan racun. Namun kesukaan anak dalam mengonsumsi sayur masih sangat rendah dan menolak untuk mengonsumsi sayur. Hal ini dapat disebabkan kurangnya ide untuk di ceritakan, kurangnya kosakata untuk mengungkapkan ide, kurangnya kesempatan untuk berbicara, dan kurangnya metode pengajaran yang menarik yang dapat memotivasi mereka untuk berbicara. Sementara, ketika anak memiliki kemampuan menyimak dan berbicara yang maksimal, maka dapat mendukung aspek perkembangan lain anak seperti kemampuan kognitif, sosial dan emosional anak.⁹³

Konsumsi sayur yang cukup belum menjadi kebiasaan yang diterapkan dalam kehidupan sehari-hari terutama pada anak prasekolah. Hal ini karena anak prasekolah merupakan konsumen aktif yang sudah dapat memilih jenis makanan yang disukainya seperti coklat, mi instan, nugget, atau bakso.⁹⁴ Alasan lain yaitu karena tekstur dan rasa sayur yang kurang enak jika dibandingkan dengan lauk hewani.⁹⁵ Rendahnya konsumsi sayur dan buah pada anak usia prasekolah disebabkan oleh keinginan orang tua dalam memenuhi kebutuhan gizi pada anak seringkali berujung pada praktik pemberian makan yang tidak tepat, 25%-50% orang tua salah dalam melakukan praktik pemberian makan.⁹⁶

Anak masih bergantung pada orang dewasa, terutama pada orang tua yang pengurus yang berperan penting pada pembentukan pola makan dan pemenuhan kebutuhan nutrisi termasuk memilih jenis makanan yang akan disajikan. Hal ini membuktikan bahwa orang tua sebagai penyedia makanan dan mengenalkan berbagai macam makan termasuk sayur yang sudah memperkenalkan sejak dini, namun anak memilih-milih dan menghindari sayur.⁹⁷

Menurut Data Riskesdas 2018 menyebutkan sebanyak 95,5% penduduk usia ≥ 5 tahun mengonsumsi sayuran di bawah anjuran. Padahal mengonsumsi sayuran adalah salah

⁹¹ Sjahmien Moehji, 2003, *Ilmu Gizi II Penanggulangan Gizi Buruk*, Jakarta: Pajar Sinar Sinanti. Hlm.53

⁹² Hermina & Prihatini, S. (2016). *Gambaran Konsumsi Sayur Dan Buah Penduduk Indonesia Dalam Konteks Gizi Seimbang: Analisis Lanjut Survei Konsumsi Makanan Individu (SKMI) 2014*. Buletin Penelitian Kesehatan, Vol. 44, No.3: 205 –218.

⁹³ Syamsuardi, dkk. 2022. Meningkatkan Motorik Halus Anak Melalui Permainan Playdough di Kelompok B TK Dharma Buana. Makassar: *Jurnal Profesi Kependidikan*, No. 1, Vol. 3.

⁹⁴ Maryam, A. (2011). Tingkat Pengetahuan Anak-Anak Sekolah Dasar tentang Manfaat Konsumsi Sayur Mayur di Sekolah Dasar Shafiyatul Amaliyyah Medan. *Karya Tulis Ilmiah. Fakultas Kedokteran Universitas Sumatera Utara. Medan*

⁹⁵ Proverawati, A. & Kusumawati, E. (2011). *Ilmu Gizi Untuk Keperawatan & Gizi Kesehatan*. Yogyakarta: Nuha Medika

⁹⁶ Ahmad Faridi et al., "The Effect of Training Mothers on Modifying the Meal Boxes of Their Preschoolers with Vegetables and Fruits in the Sub-District of Tangerang , Tangerang City , Banten Province," *Arab Journal of Nutrition and Exercise* 4, no. 2 (2019): 33–51.

⁹⁷ Dwi Elka Fitri et al., "Pengaruh Metode Storytelling Dengan Media Boneka Tangan Terhadap Pengetahuan Konsumsi Sayur Anak Usia Prasekolah," *Jurnal Ilmu Kesehatan Abdurrah* 1, no. 3 (2023): 1–7.

satu bagian penting dalam mewujudkan gizi Seimbang.⁹⁸ Pendidikan gizi pada anak prasekolah efektif dalam meningkatkan pengetahuan gizi dan manfaat yang dirasakan terkait konsumsi sayur dan buah serta perilaku makan tertentu.⁹⁹ Hambatan dan dukungan terhadap pendidikan gizi pada kelas anak usia dini sering terjadi pada guru di sekolah. Selain lingkungan keluarga, guru PAUD mempunyai kesempatan untuk menjadi teladan dan mengembangkan kebiasaan makan sehat pada siswanya. Guru dapat mendorong pengembangan perilaku sehat dalam program pembelajaran anak.¹⁰⁰

Program pendidikan gizi di sekolah yang diintegrasikan dengan kesehatan dan kesejahteraan sekolah secara keseluruhan akan meningkatkan konsumsi makanan sehat pada anak usia dini.¹⁰¹ Program yang dapat ditiru adalah program Veggies for Kids yang dibuat oleh Departemen Kesehatan dan Layanan Kemanusiaan AS & Departemen Pertanian AS, pada tahun 2015 dan pengetahuan tradisional Suku yang berpartisipasi di Nevada. Tujuan inti dari program Veggies for Kids yang dapat diadopsi dalam program makan sehat untuk anak adalah: (1) Memperkuat pentingnya dan integrasi pendidikan gizi di sekolah, dengan isi pelajaran yang berkaitan dengan standar pendidikan Nevada; (2) Meningkatkan asupan sayur dan buah yang cukup melalui perbaikan pola makan pada anak; (3) Meningkatkan penggunaan air putih dan susu rendah lemak sebagai pilihan minuman manis; (4) meningkatkan aktivitas fisik sehari-hari; (5) Memperkuat hubungan budaya dengan kesehatan tradisional, meningkatkan perilaku melalui penggunaan makanan tradisional, pengumpulan makanan; (6) Memberikan pengenalan berkebun melalui pengalaman taman kelas dan sekolah pengalaman; (7) Melibatkan orang tua melalui pekerjaan rumah.¹⁰²

Menurut Birch, Savage, dan Ventura perilaku makan sehat perlu diajarkan dan diperkuat dalam lingkungan keluarga, sekolah dan masyarakat sepanjang masa kanak-kanak dan masa lalu, karena konteks ini secara terus menerus mempunyai pengaruh dan interaksi dengan karakteristik dan perilaku orang tua dan anak. Intervensi dini saja tidak cukup Pencegahan yang efektif memerlukan strategi yang konsisten, berkelanjutan dan sesuai usia.¹⁰³

Menurut Eliassen, guru yang memahami pentingnya perannya dalam pengembangan perilaku makan sehat anak dapat membantu meningkatkan kesehatan anak yang dilayaninya seumur hidup. Mereka dapat memberikan pengalaman yang positif dan bermakna tentang makanan, termasuk menumbuhkan, menyiapkan, dan menyantap makanan bersama anak-anak. Selain makanan yang diberikan di rumah, pendidik anak usia dini mempunyai kesempatan untuk memilih model dan menikmati makanan yang beragam. Makanan dalam program harus dikaitkan dengan peluang dan pengalaman yang menyenangkan, bukan

⁹⁸ D Mursyadah Alhidayati, N Jihan, C Purba, "Perilaku Konsumsi Sayur Dan Buah Pada Anak Usia Dini Taman Kanak-Kanak Wilayah Kerja Puskesmas RI Sidomulyo," *Al-Tamimi KesmasJurnal Ilmu Kesehatan Masyarakat (Journal of Public Health Sciences)* 12, no. 1 (2023): 41–56.

⁹⁹ Oh, S. M., Yu, Y. L., Choi, H. I., & Kim, K. W. (2012). Implementation and Evaluation of Nutrition Education Programs Focusing on Increasing Vegetables, Fruits and Dairy Foods Consumption for Preschool Children. *Korean Journal of Community Nutrition*, 17(5), 517.

¹⁰⁰ Eliassen, E. K. (2011). The impact of teachers and families on young children's eating behaviors. *YC Young Children*, 66(2), 84–89.

¹⁰¹ Mc Kenna, & L. M. (2010). Policy Options to Support Healthy Eating in Schools. *Canadian Journal of Public Health*, 101(2), S14–S18.

¹⁰² Emm, S., Harris, J., Halterman, J., Chvilicek, S., & Bishop, C. (2019). Increasing Fruit and Vegetable Intake with Reservation and Off-reservation Kindergarten Students in Nevada. *Journal of Agriculture, Food Systems, and Community Development*, 9, 1–10

¹⁰³ Fitria Budi Utami, "The Implementation of Eating Healthy Program in Early Childhood," *Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini* 14, no. 1 (2020): 125–140.

aturan dan batasan. Kegiatan mencicipi membantu anak belajar tentang makanan, perilaku, dan bahkan budaya lainnya.¹⁰⁴

a. Konsumsi Sayuran yang Baik

Sayuran yang baik harus harus segar berwarna hijau dan mudah dijangkau dan dikonsumsi dalam keadaan matang karena lebih terjamin dari bahaya kontaminasi jasad renik, pestisida. Seseorang dianjurkan untuk mengonsumsi sayuran setiap hari sekitar 200 gram.¹⁰⁵

b. Konsumsi Sayuran yang Buruk

Sayuran mempunyai fungsi yang sama bagi tubuh yaitu sebagai penyedia vitamin dan mineral. Jika konsumsi sayuran kita kurang dari 200gram perhari maka badan kita akan terasa tidak enak karena metabolisme karbohidrat dari nasi sebenarnya sangat dibantu oleh kehadiran vitamin-vitamin yang terdapat dalam sayur dan buah.¹⁰⁶ Banyak orang mengonsumsi sayuran dalam keadaan mentah ini tidak baik karena sayuran mentah mengandung jasad renik seperti cacing dan pestisida.

2. Pengertian Sayuran

Sayuran merupakan bahan pangan yang berasal dari tumbuhan yang memiliki kandungan air tinggi, beberapa diantara sayuran tersebut ada yang dapat dikonsumsi langsung tanpa dimasak, namun ada juga yang memerlukan proses pengolahan terlebih dahulu seperti direbus, dikukus untuk memaksimalkan kandungan gizi yang terdapat didalamnya atau untuk menambah cita rasa dari sayuran tersebut.¹⁰⁷

Sayuran merupakan salah satu komponen pedoman gizi seimbang yang sangat banyak manfaatnya. Sayuran merupakan sumber zat gizi seperti vitamin, mineral, serat dan fitokimia. Zat mikronutrien tersebut sangat penting dibutuhkan untuk anak-anak dalam masa tumbuh kembangnya untuk mendukung pertumbuhan fisik, pematangan intelektual dan sosial, sistem imun dan sistem hormon, serta merupakan salah satu bentuk preventif penyakit degeneratif di usia dewasa atau lanjut usia.¹⁰⁸ Sayur berdaun hijau dan merah keunguan merupakan sumber sayur yang kaya akan kalsium, magnesium, kalium, zat besi, vitamin B kompleks, vitamin C, vitamin A dan vitamin K. Sayuran juga merupakan sumber serat yang tinggi baik serat larut dan serat tidak larut. Sayuran mengandung beberapa mikronutrien yang esensial untuk anak seperti vitamin A, zat besi dan yodium. Vitamin C dan seng juga merupakan mikronutrien yang esensial untuk anak yang berfungsi untuk mendukung pertumbuhan dan perkembangan serta berperan sebagai sistem imun dalam melawan penyakit infeksi.¹⁰⁹ Serat dalam sayuran juga penting dikarenakan asupan serat berhubungan

¹⁰⁴ Eliassen, E. K. (2011). The impact of teachers and families on young children's eating behaviors. *YC Young Children*, 66(2), 84–89.

¹⁰⁵ Ali Khomsan, 2002, *Pangan dan Gizi untuk Kesehatan*, Jakarta:Rajawali Sport. Hlm.108

¹⁰⁶ Ahmad Djaeni,2000, *Ilmu Gizi Jilid I*, Jakarta: Dian Rakyat. Hlm.55

¹⁰⁷ P2PTM Kemenkes RI. 2018. Nutrisi dalam Sayur-Sayuran. Diambil dari: <https://p2ptm.kemkes.go.id/infographic-p2ptm/obesitas/nutrisi-dalam-sayur-sayuran>. (diakses 03 Maret 2024, 21:28)

¹⁰⁸ Afif PA, Sumarmi S. Peran Ibu sebagai Edukator dan Konsumsi Sayur Buah pada Anak. *Amerta Nutr*. 2017;1(3):236.

¹⁰⁹ Pradityo DF, Bahruddin M, Yosep SP. Penciptaan Buku Ilustrasi Tentang Pentingnya Sayuran Sebagai Media Edukasi Bagi Anak-Anak. *J Desain Komun Vis*. 2015;4(2):1– 11.

dengan kejadian sembelit pada anak yang secara signifikan mempengaruhi kesehatan dan performa anak di sekolah.¹¹⁰

Sayuran merupakan semua jenis tanaman atau bagian tanaman yang bisa diolah menjadi makanan. Beberapa jenis sayuran bisa dimakan begitu saja atau secara mentah sedangkan sebagian lainnya hanya bisa dikonsumsi setelah dimasak terlebih dahulu. Makanan ini mengandung banyak nutrisi penting untuk kesehatan tubuh seperti karbohidrat, garam, mineral, vitamin, lemak, protein, dll. Sayuran adalah tanaman hortikultura yang pada umumnya mempunyai umur yang relatif pendek, yaitu kurang dari setahun, dan pada umumnya bukan tanaman musiman. Contoh dari beberapa sayuran yang dapat dilihat sehari-hari adalah kubis, wortel, kentang, buncis, daun sawi, petsai, kangkung, bayam, dan sebagainya. Beberapa macam bumbu-bumbuan seperti cabe, bawang, kunyit, sirih, daun salam, jahe, laos dan sebagainya juga biasa dimasukkan ke dalam golongan sayuran.¹¹¹

Dari pengertian di atas dapat disimpulkan bahwa sayuran merupakan bahan pangan dari jenis beberapa tanaman dan tumbuhan yang dapat diolah menjadi sebuah makanan, sayuran tersebut ada yang dapat dikonsumsi secara langsung tanpa dimasak dan ada juga yang memerlukan proses pengolahan.

Sayuran dikonsumsi dengan cara yang sangat bermacam-macam, baik sebagai bagian dari menu utama maupun sebagai makanan sampingan. Kandungan nutrisi antara sayuran yang satu dan sayuran yang lain pun berbeda-beda, meski umumnya sayuran mengandung sedikit protein atau lemak, dengan jumlah vitamin, provitamin, mineral, fiber dan karbohidrat yang bermacam-macam. Beberapa jenis sayuran bahkan telah diklaim mengandung zat antioksidan, anti bakteri, anti jamur, maupun zat anti racun.

Komposisi setiap macam sayuran berbeda-beda dan dipengaruhi oleh beberapa faktor, yaitu perbedaan varietas, keadaan cuaca tempat tumbuh, pemeliharaan tanaman, cara pemanenan, tingkat kematangan pada waktu pemanenan, dan kondisi penyimpanan. Sayuran pada umumnya mempunyai kadar air yang tinggi, yaitu sekitar 70 – 95%, tetapi rendah dalam kadar lemak dan protein, kecuali beberapa sayuran hijau misalnya daun ketela pohon (singkong) dan daun pepaya yang mempunyai kadar protein agak tinggi, yaitu 5,7 – 5,9%. Karbohidrat di dalam sayuran sebagian besar terdapat dalam bentuk selulosa yang tidak dapat dicerna oleh tubuh manusia. Oleh karena itu, sayuran kurang baik digunakan sebagai sumber karbohidrat di dalam makanan kita.

Sayuran merupakan sumber karbohidrat kompleks yang mengenyangkan. Walaupun memiliki kandungan kalori yang rendah, konsumsi sayur memberi kepuasan bagi tubuh karena kekayaan nutrisi yang dimilikinya. Salah satu cara untuk mengurangi dampak buruk akibat kelebihan sodium adalah dengan mengonsumsi sayur. Hal tersebut dikarenakan konsumsi sayur akan menyeimbangkan elektrolit tubuh.¹¹²

3. Jenis-Jenis Sayuran

Sayuran dapat dikategorikan menjadi delapan jenis berdasarkan bagian tubuh tumbuhan yang digunakan sebagai makanan oleh manusia, yaitu sebagai berikut:

a. Bunga (*Flower Vegetables*)

Bagian tumbuhan yang bisa dimanfaatkan sebagai sayur adalah bagian bunganya. Sayuran bunga berkualitas baik adalah kembang atau bunga dengan susunan kompak, memiliki

¹¹⁰ Kranz S, Brauchla M, Slavin JL, Miller KB. What Do We Know about Dietary Fiber Intake in Children and Health? The Effects of Fiber Intake on Constipation, Obesity, Diabetes in Children. *Adv Nutr*. 2012;3:47–53.

¹¹¹ Varietas Hortikultura, Prof Ir, and Tien R Muchtadi, “Jenis Dan Varietas Hortikultura,” *modul* (n.d.): 1–45.

¹¹² Lingga L. 2012. “*Bebas Penyakit Asam Urat Tanpa Obat*”. Jakarta: Agromedia Pustaka

warna segar atau cerah, ukurannya besar, serta tidak terdapat cacat atau bekas digigit hama. Beberapa contoh bunga tumbuhan untuk sayuran adalah bunga kol, brokoli, dan bunga turi.

b. Buah (*Fruit Vegetables*)

Untuk jenis sayuran ini, bagian yang dimanfaatkan sebagai sayur adalah pada buahnya. Sayuran buah berkualitas bagus adalah buah dengan tingkat umur cukup atau tidak terlalu tua dan tidak terlalu muda. Buah sebaiknya segar dan memiliki warna cerah. Selain itu, buah berkualitas baik memiliki ukuran besar dan tidak ada bagian yang busuk atau rusak. Beberapa contoh jenis sayuran buah adalah tomat, cabai, jipang, oyong, terong, timun, paprika.

c. Polong (*Legume Vegetables*)

Sayuran polong adalah jenis tanaman yang dimanfaatkan untuk dikonsumsi di bagian polongnya. Walaupun begitu, beberapa jenis sayur tersebut kulitnya juga bisa ikut dikonsumsi. Sayur polong berkualitas bagus umurnya tidak tua, benjolan bijinya belum nampak, serta kulit buahnya masih lurus. Selain itu warna buahnya terlihat segar dan tidak ada bagian yang rusak. Contoh sayur jenis polong adalah buncis, kacang panjang, kapri, kedelai dan kacang merah.

d. Daun (*Leaf Vegetables*)

Jenis sayuran ini bagian yang dapat dikonsumsi adalah bagian daunnya. Daun berkualitas bagus adalah bagian daunnya utuh, tidak berlubang, dan tidak busuk. Pilihlah bagian batang dan daun berwarna segar dan masih muda. Selain itu bagian daunnya juga sebaiknya kompak dan lebar. Contoh sayur-sayuran daun di antaranya adalah bayam, kubis, kol, sawi, lettuce, kangkung, daun bawang.

e. Batang (*Stem Vegetables*)

Jenis sayuran ini, bagian tumbuhan yang dimanfaatkan atau dikonsumsi adalah bagian batangnya. Saat memilih stem vegetables, sebaiknya pilihlah batang yang masih muda, berwarna muda dan cerah, dan tidak ada cacat atau busuk. Beberapa contoh stem vegetables di antaranya adalah rebung, asparagus, adas, kecambah, batang seledri, paku, dan artichoke.

f. Umbi (*Root Vegetables*)

Root vegetables adalah sayuran berupa umbi-umbian. Umbi itu sendiri adalah akar yang menggembung. Jenis sayuran ini biasanya banyak mengandung karbohidrat. Walaupun demikian di dalamnya juga masih terdapat berbagai nutrisi penting lainnya. Saat memilih root vegetables, pilihlah umbi yang cukup umur dan ukurannya besar. Selain itu, pastikan tidak tumbuh tunas dan bagian luarnya tidak ada yang membusuk atau digigit hama. Beberapa contoh root vegetables adalah kentang, wortel, ubi kayu, ubi jalar, lobak, radish, bit, dan talas.

g. Umbi lapis (*Bulb Vegetables*)

Jenis sayuran ini sebenarnya hampir sama dengan *root vegetables*, yang membedakan adalah struktur umbinya yang berlapis-lapis. *Bulb vegetables* yang bagus memiliki lapisan umbi yang tebal dan berukuran besar. Selain itu, pilih yang sudah berumur, tidak busuk, dan tidak ada bagian yang rusak baik karena digigit hama atau karena faktor lainnya. Contoh *bulb vegetables* adalah bawang merah, bawang putih, dan bawang bombay.

4. Nilai Kandungan Gizi Sayuran

Menurut wirakusumah, Ada beberapa kandungan gizi yang terdapat pada sayur dan buah, antara lain¹¹³:

a. Karbohidrat

Karbohidrat memegang peran penting dalam alam karena merupakan sumber energi utama bagi manusia. Karbohidrat terbagi dua yaitu karbohidrat sederhana dan karbohidrat kompleks. Contoh karbohidrat yang terdapat didalam sayur dan buah yaitu glukosa, fruktosa, polisakarida, selulosa. Selain sebagai sumber energi, karbohidrat juga berfungsi sebagai pemberi rasa manis, pengatur metabolisme, membantu pengeluaran feses.

b. Protein

Protein adalah bagian dari semua sel hidup dan merupakan bagian terbesar dari tubuh sesudah air. Protein adalah molekul makro yang mempunyai berat molekul antarlima ribu sampai beberapa juta. Protein terdiri dari rantai-rantai panjang asam amino, yang terikat satu sama lain dalam ikatan peptide. Asam amino terdiri atas unsur karbon, hydrogen, oksigen dan nitrogen. Sumber protein dari buah adalah kacang-kacangan seperti kedele, almond, kacang merah, kacang hijau dan lainnya. Akibat kekurangan protein dapat menyebabkan kwashiorkor dan marasmus.

c. Lemak

Lemak juga merupakan sumber energi bagi tubuh. Lemak adalah senyawa kimia yang dalam struktur molekulnya mengandung gugus asam lemak, yaitu asam lemak tidak jenuh dan asam lemak jenuh. Asam lemak yang terkandung pada bahan pangan nabati biasanya berupa asam lemak tidak jenuh. Fungsi asam lemak tidak jenuh yaitu sebagai komponen dari sel-sel saraf, membran seluler, dan senyawa yang menyerupai hormon (*prostaglandin*) serta berfungsi sebagai proteksi dan terapi untuk penyakit jantung serta kanker. Kandungan lemak pada buah dan sayuran umumnya sedikit, misalnya terdapat pada alpukat, buncis dan kacang panjang.

d. Vitamin

Vitamin adalah zat-zat organik kompleks yang dibutuhkan dalam jumlah sangat kecil dan pada umumnya tidak dapat diproduksi oleh tubuh oleh karena itu harus di asup dari makanan. Vitamin termasuk kelompok zat pengatur pertumbuhan dan pemeliharaan kesehatan. Vitamin berperan dalam beberapa tahap reaksi metabolisme energi, pertumbuhan dan pemeliharaan tubuh, pada umumnya sebagai koenzim atau sebagai bagian dari enzim. Vitamin terbagi menjadi dua yaitu larut lemak dan larut air.

5. Penggolongan Sayur

Menurut Pedoman Gizi Seimbang, penggolongan berdasarkan kandungan zat gizinya kelompok sayuran dibagi menjadi 3 golongan, yaitu:¹¹⁴

- a. Golongan A, kandungan kalorinya sangat rendah: Gambas, Jamur kuping, Tomat, Ketimun, Labu air, Oyong, Selada, Lobak, Daun bawang.
- b. Golongan B, kandungan zat gizi per porsi (100 gram) adalah 25 Kal, 5gram karbohidrat dan 1 gram protein: Bayam, Bit, Kapri muda, Labu waluh, Genjer, Kol, Daun talas, Jagung muda, Brokoli, Kembang kol, Buncis, Labu siam, Rebung, Kemangi, Daun kacang panjang, Pare, Toge, Kangkung, Terong, Kacang panjang, Wortel.

¹¹³ Wirakusumah, E.S. 2013. "*Jus Sehat Buah dan Sayuran*". Penebar Swadaya: Jakarta

¹¹⁴ nel arianty, "Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 41 Tahun 2014" 14, no. 02 (2014): 144–150.

- c. Golongan C, kandungan zat gizi per porsi (100 gram) adalah 50 Kal, 10gram karbohidrat dan 3gram protein: Bayam merah, Daun singkong, Melinjo, Daun katuk, Daun papaya, Kluwih, Daun, mlinjo, Kacang kapri, Taoge kedelai, Mangkokan, Daun talas, Nangka muda.

6. Manfaat Sayuran

Sayuran adalah sumber vitamin, mineral dan serat pangan. sayuran merupakan sumber serat pangan yang sangat mudah ditemukan dalam bahan makanan. Adapun manfaat dari sayuran adalah:

- a. Mengontrol berat badan/kegemukan (obesitas)
Serat larut air seperti pektin serta beberapa hemiselulosa mempunyai kemampuan menahan air dan dapat membentuk cairan kental dalam saluran pencernaan, sehingga makanan yang kaya akan serat memiliki waktu yang lebih lama untuk dicerna di lambung. Kemudian serat akan menarik air dan memberi rasa kenyang lebih lama sehingga mencegah untuk mengkonsumsi makanan lebih banyak. Makanan dengan kandungan serat kasar lebih tinggi biasanya mengandung kalori rendah, kadar gula dan lemak rendah yang dapat membantu mengurangi terjadinya obesitas.
- b. Penanggulangan penyakit diabetes
Serat pangan mampu menyerap air dan mengikat glukosa, sehingga mengurangi ketersediaan glukosa. Diet cukup serat juga menyebabkan terjadinya kompleks karbohidrat dan serat, sehingga daya cerna karbohidrat berkurang. Keadaan tersebut mampu meredam kenaikan glukosa darah dan menjadikannya tetap terkontrol.
- c. Mencegah gangguan gastrointestinal
Konsumsi serat pangan yang cukup akan memberi bentuk, meningkatkan air dalam feses, menghasilkan feses yang lembut dan tidak keras sehingga hanya dengan kontraksi otot yang rendah feses dapat dikeluarkan dengan lancar. Hal ini berdampak pada fungsi gastrointestinal lebih baik dan sehat.
- d. Mencegah kanker kolon (usus besar)
Penyakit kanker usus besar diduga karena adanya kontak antara sel-sel dalam usus besar dengan senyawa karsinogen dalam konsentrasi tinggi serta dalam waktu yang lebih lama. Beberapa hipotesis dikemukakan mengenai mekanisme serat pangan dalam mencegah kanker usus besar yaitu konsumsi serat pangan tinggi akan mengurangi waktu transit makanan dalam usus lebih pendek, serat pangan mempengaruhi mikroflora usus sehingga senyawa karsinogen tidak terbentuk, serat pangan bersifat mengikat air sehingga konsentrasi senyawa karsinogen menjadi lebih rendah.
- e. Mengurangi tingkat kolesterol dan penyakit kardiovaskuler
Serat larut air menjerat lemak di dalam usus halus, dengan begitu serat dapat menurunkan tingkat kolesterol dalam darah sampai 5% atau lebih. Karena dapat mengurangi kadar kolesterol dalam darah sehingga diduga akan mengurangi dan mencegah risiko penyakit kardiovaskuler.¹¹⁵

7. Akibat kekurangan konsumsi sayur

Beberapa dampak apabila seseorang kurang konsumsi buah dan sayur menurut antara lain:

- a. Meningkatkan Kolesterol Darah

¹¹⁵ Burhannudin Ichsan, Bayu Hendro Wibowo, and M. Nur Sidiq, "Penyuluhan Pentingnya Sayuran Bagi Anak-Anak Di TK Aisyiyah Kwadungan, Trowongsan, Malangjiwan, Colomadu, Karanganyar, Jawa Tengah" 18, no. 1 (2015): 29–35.

Jika tubuh kurang konsumsi sayur yang kaya akan serat, maka dapat mengakibatkan tubuh kelebihan kolesterol darah, karena kandungan serat dalam sayur mampu menjerat lemak dalam usus, sehingga mencegah penyerapan lemak oleh tubuh. Dengan demikian, serat membantu mengurangi kadar kolesterol dalam darah. Serat tidak larut (*lignin*) dan serat larut (*pectin*, *β -glucans*) mempunyai efek mengikat zat-zat organik seperti asam empedu dan kolesterol sehingga menurunkan jumlah asam lemak di dalam saluran pencernaan. Pengikatan empedu oleh serat juga menyebabkan asam empedu keluar dari siklus *enterohepatic*, karena asam empedu yang disekresi ke usus tidak dapat diabsorpsi, tetapi terbuang ke dalam feses. Penurunan jumlah asam empedu menyebabkan hepar harus menggunakan kolesterol sebagai bahan untuk membentuk asam empedu. Hal inilah yang menyebabkan serat dapat menurunkan kadar kolesterol. Jika konsumsi serat kurang, maka proses tersebut tidak terjadi dan akan menyebabkan kolesterol darah meningkat.

b. Gangguan Penglihatan/Mata

Gangguan pada mata dapat diakibatkan karena tubuh kekurangan gizi yang berupa betakaroten. Gangguan mata dapat diatasi dengan banyak mengonsumsi wortel, selada air, dan sayuran lainnya. Kandungan vitamin A dalam sayur penting untuk pertumbuhan, penglihatan dan meningkatkan daya tahan tubuh terhadap penyakit dan infeksi. Vitamin A berfungsi dalam penglihatan normal pada cahaya remang. Kecepatan mata beradaptasi setelah terkena cahaya terang berhubungan langsung dengan vitamin A yang tersedia di dalam darah untuk membentuk *rodopsin* yang membantu proses melihat.¹¹⁶

c. Menurunkan Kekebalan Tubuh

Sayuran sangat kaya dengan kandungan vitamin C yang merupakan antioksidan kuat dan pengikat radikal bebas. Vitamin C juga meningkatkan kerja sistem imunitas sehingga mampu mencegah berbagai penyakit infeksi bahkan dapat menghancurkan sel kanker. Jika tubuh kekurangan asupan sayur maka imunitas atau kekebalan tubuh akan menurun.

d. Meningkatkan Risiko Kegemukan

Fungsi serat selain untuk metabolisme lemak, juga berfungsi mengatur kadar gula darah. Serat larut air (*soluble fiber*), misal: *pectin*, *β glucans* dan *gum* mempunyai kemampuan menahan air dan dapat membentuk cairan kental dalam saluran pencernaan. Kemampuan serat ini menunda pengosongan lambung, menghambat pencampuran isi saluran cerna dengan enzim-enzim pencernaan sehingga terjadi pengurangan penyerapan zat-zat makanan di bagian proksimal. Makanan dengan kandungan serat kasar yang tinggi dapat menurunkan bobot badan.¹¹⁷

Sayuran juga merupakan sumber vitamin dan mineral yang sangat bermanfaat untuk pertumbuhan dan perkembangan individu. Seseorang yang mengonsumsi cukup sayuran dengan jenis yang bervariasi akan mendapatkan kecukupan sebagian besar mineral mikro dan serat yang dapat mencegah terjadinya kegemukan. Selain itu, sayuran juga berperan dalam upaya pencegahan penyakit degeneratif seperti PJK (Penyakit Jantung Koroner), kanker, diabetes dan obesitas.¹¹⁸

e. Meningkatkan Risiko Sembelit (*Konstipasi*)

Konsumsi serat makanan dari sayur khususnya serat tak larut (tak dapat dicerna dan tak larut air) menghasilkan tinja yang lunak. Sehingga diperlukan kontraksi otot minimal untuk mengeluarkan feses dengan lancar. Sehingga mengurangi *konstipasi* (sulit buang air besar). Kekurangan serat akan menyebabkan tinja mengeras sehingga memerlukan

¹¹⁶ Ruwaidah. (2007). "Penyakit Akibat Lalai Mengonsumsi Buah dan Sayur Serta Solusi Penyembuhannya". Jakarta: Puspa swara.

¹¹⁷ Winarti, Sri. (2010). *Makanan Fungsional*. Yogyakarta: Graha Ilmu.

¹¹⁸ Khomsan Ali. (2010). *Pangan Dan Gizi Untuk Kesehatan*. Jakarta: PT.Rja Grafindo Persada.

kontraksi otot yang besar untuk mengeluarkannya atau perlu mengejan lebih kuat. Hal inilah yang sering menyebabkan konstipasi. Oleh karena itu, diperlukan konsumsi serat yang cukup khususnya yang berasal dari sayuran.¹¹⁹

Kurang mengonsumsi buah dan sayur dapat mengakibatkan tubuh mengalami kekurangan zat gizi seperti vitamin, mineral dan serat sehingga dapat menimbulkan terjadinya berbagai macam penyakit.¹²⁰ Mengonsumsi buah dan sayur yang cukup dapat menyelamatkan sekitar 2,7 juta jiwa (1,8 %) setiap tahunnya. Meskipun kebutuhannya relatif kecil, namun fungsi vitamin dan mineral hampir tidak dapat digantikan sehingga terpenuhinya kebutuhan konsumsi zat tersebut menjadi esensial.¹²¹

8. Faktor yang Mempengaruhi Konsumsi Sayuran Pada Anak

Menurut Aswatini et al (2008) dalam Mohammad (2015), faktor-faktor yang mempengaruhi konsumsi sayuran anak dibagi menjadi faktor internal dan eksternal. Faktor internal adalah pengetahuan anak mengenai sayuran dan preferensi anak terhadap konsumsi sayuran. Sedangkan faktor eksternal adalah ketersediaan sayuran dalam rumah tangga, pendidikan ibu atau orangtua, pendapatan keluarga, serta media sosialisasi.¹²²

Preferensi (kesukaan) anak terhadap sayur dipengaruhi oleh rasa, penampilan, tekstur dan aroma dari sayur dan buah. Banyak dari anak yang tidak menyukai sayur karena penampilan yang kurang menarik dan rasanya yang tidak enak. Sehingga, perlu dibuat olahan dari sayur agar anak dapat menyukai rasa dan penampilan dari sayur sehingga anak tertarik untuk mengonsumsi sayuran.¹²³ Preferensi atau kesukaan tersebut menjadi faktor penentu dalam mengonsumsi buah dan sayur bergantung pada rasa, tekstur, tampilan dan kebiasaan makan.¹²⁴

Faktor penghambat penerimaan terhadap sayuran disebabkan ketidaksukaan anak pada sifat sensorik yang melekat pada sayuran terutama dari segi rasa. Rasa pahit yang mendominasi pada sayuran akan mengkondisikan anak untuk tidak menyukai rasa dari sayuran yang menyebabkan penerimaan dan konsumsi yang terhadap sayuran rendah. Rasa pahit yang terdapat dalam sayuran disebabkan adanya senyawa yang terkandung di dalam sayuran tersebut seperti *fenol*, *flavonoid*, *isoflavon*, *terpene*, dan *glukosinolat*. Sebagai contoh, *glukosinolat neoglukobrassicin* dan *sinigrin* diidentifikasi sebagai faktor yang menyebabkan rasa pahit pada kembang kol.¹²⁵

Selanjutnya faktor yang mempengaruhi perilaku konsumsi makan seseorang dalam *Theory of Planned Behavior* (TPB) adalah niat. Munculnya niat berperilaku ditentukan oleh sikap terhadap perilaku (*attitude toward behavior*), norma subjektif (*subjective norms*), dan kontrol perilaku yang dipersepsikan (*perceived behavioral control*). Berdasarkan hasil studi

¹¹⁹ Puspitasari Putri. (2011). *Asuhan Keperawatan Keluarga Dengan Masalah Gizi Buruk*.

¹²⁰ Kementerian Kesehatan RI, 2014. *Pedoman Gizi Seimbang*. Jakarta: Kementerian Kesehatan RI.

¹²¹ Sabru Ulfa. A. 2021. *Edukasi Konsumsi buah dan Sayur pada siswa sekolh dasar melalui simulasi kuartet*. Skripsi. Fakultas Kesehatan Masyarakat. Universitas Makasar.

¹²² M Qadafi Khairuzzaman, "Sayuran Dan Kandungan Nutrisi Sayur" 4, no. 1 (2016): 64–75.

¹²³ Jurnal Kesehatan Metro Sai Wawai et al., "Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Konsumsi Sayur Dan Buah Pada Siswa Sekolah Dasar Factors Related to Consumption of Vegetables and Fruits in Elementary School Students" 10, no. 1 (2017): 75–82.

¹²⁴ Muna, Nadya Itsnal & Mardiana. (2019). Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Konsumsi Buah dan Sayur Pada Remaja. *Sport and Nutrition Journal*. 1, (1), 1-11

¹²⁵ Liska Widiyastuti and Adriyan Pramono, "Intervensi Hidden Vegetable Terhadap Penerimaan Sayuran Pada Anak Prasekolah Di Tk Pgri 21 Karangasem Kota Semarang." *Journal of Nutrition College* 4, no. 2 (2015): 195–201.

literatur dan penelitian yang ada, ketiga faktor tersebut berkorelasi positif mendukung TPB, dimana perilaku sangat dipengaruhi oleh niat dalam mengonsumsi buah dan sayur.¹²⁶

Dari uraian di atas dapat disimpulkan bahwa faktor yang dapat mempengaruhi konsumsi sayur anak adalah preferensi anak terhadap sayuran, serta sifat sensorik yang melekat pada sayuran seperti tekstur, rasa, dan bau yang terdapat pada sayuran. Selain itu dikatakan bahwa faktor lain yang dapat mempengaruhi konsumsi sayuran pada anak adalah orangtua dan ketersediaan sayuran. Sedangkan dalam TPB faktor yang dapat mempengaruhi konsumsi makan seseorang adalah niat.

Anak yang pilih-pilih makanan dapat dikaitkan dengan resiko lebih tinggi mengalami kekurangan berat badan dan pertumbuhan yang buruk seiring berjalannya waktu atau sebaliknya, kelebihan berat badan, ini masalah kebiasaan makan lainnya. Pemilihan makanan merupakan perilaku yang umum dilakukan pada anak usia dini. Tidak ada definisi yang diterima secara universal mengenai *picky eater*, dan tidak ada kesepakatan mengenai cara terbaik untuk mengidentifikasinya. Penyebab pilih-pilih makan antara lain sulit makan sejak dini, terlambatnya pengenalan makanan kental saat menyapih, tekanan untuk makan dan pilih-pilih sejak dini, terutama jika ibu mengkhawatirkan hal tersebut. Faktor perlindungannya antara lain memberikan makanan segar dan mengonsumsi makanan yang sama seperti anak. Konsekuensi terhadap pola makan anak-anak termasuk variasi makanan yang buruk dan kemungkinan distorsi asupan nutrisi, dengan rendahnya asupan zat besi dan zinc (terkait dengan rendahnya asupan daging, serta buah-buahan dan sayur-sayuran) harus menjadi perhatian khusus. Mungkin ada kesulitan perkembangan pada beberapa anak yang pilih-pilih makan terus-menerus. Anak-anak ini perlu diidentifikasi sejak usia dini agar dapat diberikan dukungan, pemantauan, dan nasihat.¹²⁷

Penelitian Taylor, Steer, Hays, dan Emmett, (2019) menyelidiki apakah anak-anak yang diidentifikasi sebagai pemetik makanan menunjukkan perbedaan tinggi badan, berat badan, dan komposisi tubuh dibandingkan teman-temannya yang tidak pilih-pilih. Hasilnya menunjukkan pengaruh utama pada anak pemilih adalah tinggi badan dan berat badan. Lebih dari dua pertiga penjual makanan tidak kurus pada usia berapa pun. Namun, menjadi orang yang pilih-pilih makanan bisa diprediksi akan menjadi kurus pada suatu saat di usia tertentu.

Penelitian Taylor, Steer, Hays, dan Emmett menyelidiki apakah anak-anak yang diidentifikasi sebagai pemetik makanan menunjukkan perbedaan tinggi badan, berat badan, dan komposisi tubuh dibandingkan teman-temannya yang tidak pilih-pilih. Hasilnya menunjukkan pengaruh utama pada anak pemilih adalah tinggi badan dan berat badan. Lebih dari dua pertiga penjual makanan tidak kurus pada usia berapa pun. Namun, menjadi orang yang pilih-pilih makanan bisa diprediksi akan menjadi kurus pada suatu saat di usia tertentu.¹²⁸

9. Faktor Penentu Konsumsi Sayuran

a. Pengetahuan

Pengetahuan adalah hasil penginderaan manusia, atau hasil tahu seseorang terhadap objek melalui indra yang dimilikinya (mata, hidung, telinga, dan sebagainya). Dengan

¹²⁶ Klama, J. (2013). "Predicting Fruit and Vegetable Intake with the Theory of Planned Behavior: A Literature Review". *Thesis The Florida State University*. Diterbitkan.

¹²⁷ Utami, "The Implementation of Eating Healthy Program in Early Childhood." *Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 2020, 125-126

¹²⁸ Taylor, CM, & Emmett, PM (2019). Pilih-pilih makan pada anak: Penyebab dan akibat. *Prosiding Masyarakat Gizi*, 78(2), 161-169.

sendirinya pada waktu pengindraan sampai menghasilkan pengetahuan tersebut sangat dipengaruhi oleh intensitas perhatian dan persepsi terhadap obyek.¹²⁹

Pengetahuan adalah suatu hasil dari rasa keingintahuan melalui proses sensoris, terutama pada mata dan telinga terhadap objek tertentu. Pengetahuan merupakan domain yang penting dalam terbentuknya perilaku terbuka atau open behavior.¹³⁰ Pengetahuan atau *knowledge* adalah hasil penginderaan manusia atau hasil tahu seseorang terhadap suatu objek melalui pancaindra yang dimilikinya. Panca indra manusia guna penginderaan terhadap objek yakni penglihatan, pendengaran, penciuman, rasa dan perabaan. Pada waktu penginderaan untuk menghasilkan pengetahuan tersebut dipengaruhi oleh intensitas perhatian dan persepsi terhadap objek. Pengetahuan seseorang sebagian besar diperoleh melalui indra pendengaran dan indra penglihatan. Pengetahuan dipengaruhi oleh faktor pendidikan formal dan sangat erat hubungannya.¹³¹

Pengetahuan seseorang selalu berbanding lurus dengan sikapnya. Cara orang bersikap tergantung dari pengetahuan yang mereka miliki sehingga semakin banyak pengetahuan yang mereka miliki maka semakin baik pula caranya bersikap dalam kehidupannya, namun kadang sulit untuk di aplikasikan dalam kehidupannya contohnya konsumsi terhadap sayur.

Kebiasaan makan pada anak tak lepas dari peran orang tua khususnya ibu dalam memberikan konsumsi, apabila ibu memberi anak makan sesuai pola menu seimbang dan diberikan terus menerus setiap harinya secara tidak langsung akan membentuk kebiasaan makan yang baik pada anak. Kebiasaan makan anak tak lepas dari pemahaman dan pengetahuan ibu. Ibu yang memiliki pengetahuan baik mengenai gizi seimbang akan lebih baik dalam memilih menu yang memenuhi syarat gizi untuk keluarganya. Dengan pola menu yang seimbang dan diberikan secara terus menerus setiap harinya maka secara tidak langsung akan membentuk kebiasaan makan yang baik pada anak. Konsumsi sayur anak juga terkadang ditentukan pengetahuan ibu yaitu mencucinya terlebih dahulu baru memotongnya agar nutrisi dalam sayur tidak berkurang. Pengetahuan dan cara ibu mengolah sangat berpengaruh pada konsumsi sayur dan buah pada anak. Apabila sejak dini orang-tua tidak pernah memperkenalkan atau membiasakan anaknya untuk mengkonsumsi sayur, maka sampai dewasa akan terbentuk sikap tidak suka makan sayur atau pola makan non sayur.

Menurut beberapa pakar pendidik, untuk membantu proses pendidikan anak, sebaiknya orang tua menambah pengetahuan tentang pentingnya konsumsi sayuran, sebab semakin tinggi pengetahuan orangtua semakin banyak pengetahuan yang dapat diberikan kepada anak-anaknya tentang pentingnya konsumsi sayuran.

b. Pendidikan

Pendidikan secara umum adalah segala upaya yang direncanakan untuk mempengaruhi orang lain, baik individu, kelompok atau masyarakat, sehingga mereka melakukan apa yang di harapkan oleh pelaku pendidikan, yang tersirat dalam pendidikan adalah: input adalah sasaran pendidikan (individu, kelompok, dan masyarakat), pendidik adalah (pelaku pendidikan), proses adalah (upaya yang direncanakan untuk mempengaruhi orang lain), output adalah (melakukan apa yang diharapkan atau perilaku).¹³²

¹²⁹ Notoatmodjo, S. 2010. *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta.

¹³⁰ Donsu, Jenita DT. (2017). *Psikologi Keperawatan*. Yogyakarta: Pustaka Baru Press

¹³¹ Notoatmodjo, S., 2014, *Promosi Kesehatan dan Perilaku Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta.

¹³² Notoatmodjo, S., 2012, *Metode Penelitian Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta.

Pada umumnya penyelenggaraan makanan dalam rumah tangga sehari-hari dikoordinir oleh ibu. Faktor kepercayaan dan tingkat pengetahuan ibu sebagai pengelola rumah tangga akan berpengaruh juga pada macam bahan makanan dalam konsumsi keluarga sehari-hari. Ibu yang mempunyai pengetahuan gizi dan kesadaran gizi yang tinggi akan melatih kebiasaan makan yang sehat sedini mungkin kepada putra putrinya. Anak-anak biasanya meniru apa yang dilakukan oleh orang tuanya atau saudaranya. Bila anak melihat anggota keluarga yang lain makan apa yang dihidangkan ibu di meja makan, maka anak akan ikut makan juga. Pengetahuan ibu terhadap jenis makanan tertentu sangat berpengaruh terhadap hidangan-hidangan yang disajikan oleh ibu setiap hari bagi keluarganya.

Pendidikan formal dari ibu rumah tangga sering kali mempunyai manfaat yang positif dengan pengembangan pola konsumsi makanan dalam keluarga. Beberapa studi menunjukkan bahwa jika pendidikan dari ibu meningkat maka pengetahuan nutrisi dan praktek nutrisi bertambah baik.¹³³ Menurut Hidayat dalam Lutfi (2010) ibu yang berpendidikan lebih tinggi cenderung memilih makanan yang lebih baik dalam kualitas dan kuantitas dibandingkan ibu yang berpendidikan rendah.

c. Sikap

Sikap merupakan suatu pandangan, tetapi dalam hal itu masih berbeda dengan suatu pengetahuan yang dimiliki orang. Pengetahuan terhadap suatu obyek tidak sama dengan sikap terhadap obyek itu. Pengetahuan saja belum menjadi penggerak, seperti halnya pada sikap. Pengetahuan mengenai suatu obyek baru menjadi sikap apabila pengetahuan itu disertai kesiapan untuk bertindak sesuai dengan pengetahuan terhadap obyek tersebut. Menurut Notoatmodjo Retintzoog dalam Lisna (2018).

Sikap sangat berpengaruh pada konsumsi sayur dan buah pada anak balita. Hal ini dapat tercermin di dalam pola pemberian makanan balita yang diterapkan atau dipraktikkan ibu kepada anak balita yang diwujudkan dalam sikap dan perilaku. Anak merupakan konsumen pasif, artinya anak menerima makanan dari apa yang disediakan ibunya.¹³⁴ Asupan gizi yang baik pada anak sering tidak bisa dipenuhi seorang ibu karena disebabkan beberapa faktor. Termasuk diantaranya adalah sikap ibu terhadap konsumsi sayur, adanya faktor tersebut menjadikan perlu adanya suatu perhatian dalam memberikan makanan kepada anak karena perilaku dan sikap yang terpolakan dalam suatu kebiasaan memberi makan kepada anak dapat mempengaruhi asupan zat-zat gizi untuk anak.¹³⁵

d. Teman Sebaya

Peran teman sebaya di sekolah juga sangat besar mempengaruhi perilaku anak sekolah untuk mengonsumsi sayuran. Teman sebaya atau peer group adalah suatu kelompok kecil yang anggotanya mempunyai usia relatif sama dan terjalin keakraban di antara mereka.¹³⁶ Dapat disimpulkan bahwa teman sebaya atau peer group merupakan sekelompok anak atau remaja dengan usia yang sama. Penelitian yang dilakukan oleh O'Neill E, menunjukkan bahwa teman sebaya akan mempengaruhi keberanian subjek

¹³³ Joyomartono, 2010. *Pengantar Antropologi Kesehatan*. Semarang: Unnes Press

¹³⁴ Proverawati, Kusumawati. 2010. *Ilmu Gizi Untuk Keperawatan Dan Gizi Kesehatan*. Yogyakarta: Nuha

Medika

¹³⁵ Supariasa. 2012. *Pendidikan Dan Konsultasi Gizi*. Jakarta: EGC

¹³⁶ Spadafora N, Schiralli K, Al-jbouri E. *Peer Groups*. In: *Encyclopedia of Evolutionary Psychological Science*. Switzerland: Springer Nature; 2019.

dalam mencoba makanan baru. Jika teman sebaya merekomendasikan makanan tersebut terhadap subjek, subjek akan mencoba untuk mencicipi makanan tersebut.¹³⁷

D. Kerangka Berfikir

Kerangka berfikir adalah suatu penelitian yang menggunakan dua variabel atau lebih dalam prakteknya. Sehingga kerangka berfikir berisi mengenai variabel-variabel yang akan dibahas di dalam penelitian. Kerangka pemikiran menurut sugiyono merupakan model konseptual tentang bagaimana teori berhubungan dengan berbagai faktor yang telah diidentifikasi sebagai masalah yang penting.¹³⁸

Kerangka berfikir dalam tulisan ini dibedakan menjadi dua yaitu kerangka teori dan kerangka konsep. Kerangka teori berisi mengenai relasi antara sebuah variabel dengan variabel yang lain, biasanya ada sebab akibat dari kedua atau lebih dari dua variabel. Kerangka konsep menjelaskan dan visualisasi tentang hubungan atau kaitan antara konsep-konsep atau variabel-variabel yang akan diamati melalui penelitian yang akan dilakukan.¹³⁹ Kerangka teori dalam penelitian ini ditunjukkan:



Berdasarkan gambar 2.2 kerangka teori dalam penelitian ini ditunjukkan bermain terhadap minat konsumsi sayur pada anak.

Kerangka konsep adalah suatu uraian dan visualisasi tentang hubungan atau kaitan antara konsep-konsep atau variabel-variabel yang akan diamati atau diukur melalui penelitian yang akan dilakukan.¹⁴¹

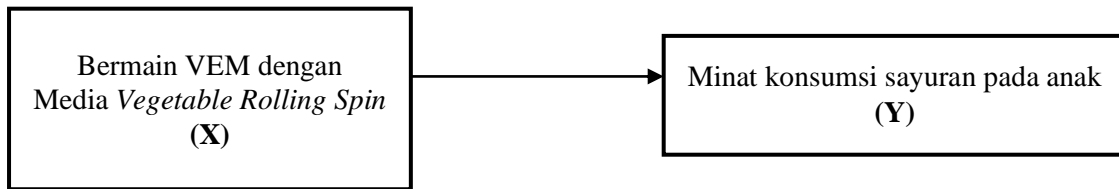
¹³⁷ O'Neill E. *The Degree of Peer Influences on Childrens Food Choices at Summer Camp*. Clemson University; 2012.

¹³⁸ Henri, "Kinerja, Motivasi, Kebutuhan, Lingkungan," *Angewandte Chemie*, 2018, 17–32

¹³⁹ Arif Arif, Sukuryadi Sukuryadi, and Fatimaturrahmi Fatimaturrahmi, "Pengaruh Ketersediaan Sumber Belajar Di Perpustakaan Sekolah Terhadap Motivasi Belajar Siswa Pada Mata Pelajaran Ips Terpadu Smp Negeri 1 Praya Barat," *JISIP (Jurnal Ilmu Sosial Dan Pendidikan)* 1, no. 2 (2019): 108–16

¹⁴⁰ Anak Usia et al., "Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kebiasaan Makan" 10, no. 1 (2021): 12–22.

¹⁴¹ Notoatmodjo, "Variabel Independen Dan Variabel Dependen," *Journal of Chemical Information and Modeling* 53, no. 9 (2018): 1689–1699.



Gambar 2.3
Bagan Kerangka Konsep

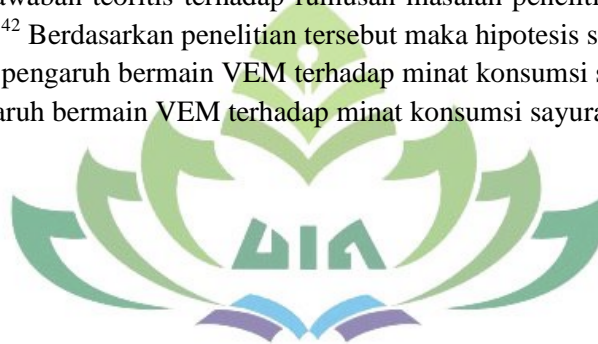
Penjelasan: Bermain VEM dengan media *Vegetable Rolling Spin* (X) mempengaruhi minat konsumsi sayuran pada anak (Y).

E. Hipotesis

Hipotesis merupakan dugaan sementara terhadap rumusan masalah peneliti, di mana rumusan masalah penelitian telah dinyatakan dalam bentuk kalimat pertanyaan. Dikatakan sementara, karena yang diberikan baru didasarkan pada teori yang relevan, belum didasarkan pada fakta-fakta empiris yang diperoleh melalui pengumpulan data. Jadi hipotesis juga dapat dinyatakan sebagai jawaban teoritis terhadap rumusan masalah penelitian, belum jawaban yang empiris dengan data.¹⁴² Berdasarkan penelitian tersebut maka hipotesis sebagai berikut:

H0 : Tidak terdapat pengaruh bermain VEM terhadap minat konsumsi sayuran pada anak.

H1 : Terdapat pengaruh bermain VEM terhadap minat konsumsi sayuran pada anak.



¹⁴² Suharsimi Arkunto, *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*, (Jakarta: Renika Cipta, 2014), Hal. 11

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis data dan pembahasan pada penelitian dapat disimpulkan bahwa terjadi pengaruh yang positif dan signifikan antara kegiatan bermain VEM terhadap minat konsumsi sayuran pada anak. Hal ini dapat dilihat dari hasil analisis data sesudah bermain *Vegetable Eating Motivation* (VEM) menggunakan metode bermain *vegetable rolling spin* cukup meningkat dibandingkan sebelum bermain.

Hasil penelitian yang dilakukan menunjukkan bahwa skor minat konsumsi sayuran pada anak sebelum bermain sebesar 32.33 dan sesudah bermain sebesar 50.67 dan di peroleh nilai *p-value* sebesar $p < \alpha$ ($p = 0,000 < \alpha = 0,05$). Bermain VEM mempunyai pengaruh terhadap minat konsumsi sayuran pada anak di TK Rainbow Kids Sabah Balau.

B. Rekomendasi

Berdasarkan simpulan dari hasil penelitian dan pembahasan, maka peneliti dapat mengemukakan saran sebagai berikut:

- a. Bagi guru di TK Rainbow Kids Sabah Balau Lampung Selatan agar dapat meningkatkan lagi upaya dalam peningkatan minat konsumsi sayuran pada anak, supaya minat anak terhadap sayuran yang telah dilakukan semakin meningkat dan lebih baik.
- b. Bagi orang tua di TK Rainbow Kids Sabah Balau Lampung Selatan, diharapkan agar bisa lebih memperhatikan pola makan anak serta dapat membekali anak dengan makanan yang lebih sehat seperti sayuran daripada membekali anak dengan ciki-ciki ataupun jajan lainnya. Dan di harapkan orangtua dapat memasukkan sayuran setiap kali makan.
- c. Bagi peneliti selanjutnya, diharapkan untuk dapat melakukan penelitian mengenai peningkatan minat konsumsi sayuran pada anak melalui metode ataupun media yang sekiranya lebih efektif dalam meningkatkan minat konsumsi sayuran pada anak.

DAFTAR RUJUKAN

- Abdul Rahman Shaleh & Muhibb Abdul Wahab, Psikologi Suatu Pengantar Dalam Perspektif Islam, (Jakarta: Penerbit Kencana, 2004), h.262.
- Afif PA, Sumarmi S. Peran Ibu sebagai Edukator dan Konsumsi Sayur Buah pada Anak. *Amerta Nutr.* 2017;1(3):236.
- Agnes Caroline Nasthasia, “Perancangan Buku Panduan Kreasi Sajian Sayur Yang Menarik Untuk Anak-Anak,” *Jurnal DKV Adiwarna* 1, no. 4 (2014): 12.
- Ahmad Djaeni, 2000, *Ilmu Gizi Jilid I*, Jakarta: Dian Rakyat. Hlm.55
- Ahmad Faridi et al., “The Effect of Training Mothers on Modifying the Meal Boxes of Their Preschoolers with Vegetables and Fruits in the Sub-District of Tangerang , Tangerang City , Banten Province,” *Arab Journal of Nutrition and Exercise* 4, no. 2 (2019): 33–51.
- Ahmad Iqbalul Ulya, “Pengembangan Media Pembelajaran Game Spinning Wheel Berbasis Model 4d Pada Materi Pelajaran Alat Panca Indera,” *Jurnal: Semarang. Fakultas Ilmu Pendidikan. Universitas Negeri Semarang* (2019).
- Ahmad Susanto, *Pendidikan Anak Usia Dini*, (Jakarta: Bumi Aksara, 2018), 99
- Ali Khomsan, 2002, *Pangan dan Gizi untuk Kesehatan*, Jakarta: Rajawali Sport. Hlm.108
- Anak Usia et al., “Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kebiasaan Makan” 10, no. 1 (2021): 12–22.
- Andriyani Andriyani, “Kajian Literatur Pada Makanan Dalam Perspektif Islam Dan Kesehatan (Literature Analysis on Food in Islam and Health Perspective),” *Jurnal Kedokteran dan Kesehatan* 15, no. 2 (2019): 178.
- Ansori Nizar and M.M , Hendy Yuliansyah, S.Sn, “Perancangan Media Pembelajaran Manfaat Enam Jenis Sayuran Untuk Siswa PAUD Di Kota Bandung,” *Sketsa* 5, no. 1 (2018): 35–44.
- Aprilia Dwi Fatimah and Malik Ibrahim Malang, “Manfaat Mentimun (Cucumis Sativus) Perspektif Islam Untuk Kesehatan,” *Journal of Islamic Integration Science and Technology* I No I, no. I (2023): 81–88.
- Ardini, P.P., Anik, L.N. *Bermain dan Permainan Anak Usia Dini* (Nganjuk : Adjie Media Nusantara : 2018), 13
- Arie Kusumaningrum Eva Citra Dewi, Putri Widita Muharyani, “Pengaruh Modifikasi Sayur Terhadap Porsi Konsumsi Sayur Anak Prasekolah,” *Jurnal Keperawatan Sriwijaya* 3, no. 1 (2017): 46–55.
- Arif Arif, Sukuryadi Sukuryadi, and Fatimaturrahmi Fatimaturrahmi, “Pengaruh Ketersediaan Sumber Belajar Di Perpustakaan Sekolah Terhadap Motivasi Belajar Siswa Pada Mata Pelajaran Ips Terpadu Smp Negeri 1 Praya Barat,” *JISIP (Jurnal Ilmu Sosial Dan Pendidikan)* 1, no. 2 (2019): 108–16
- Arnati Wulansari and Filius Chandra, “Pentingnya Konsumsi Sayur Dan Buah Bagi Anak Sekolah Di Sdn 082/Iv Sijenjang,” *Jurnal Abdimas Kesehatan (JAK)* 1, no. 2 (2019): 123.
- Asy’ariyah, N. Z., Arief, Y. S., & Krisnana, I. (2014). Storytelling sebagai upaya meningkatkan konsumsi sayur.
- Ayu Mustika Sari and M. Anggarayni, “Peningkatan Kosumsi Sayur Pada Anak Melalui Kegiatan Menanam Sayur,” *Jurnal Pelita PAUD* 4, no. 1 (2019): 14–21.
- Beko, K. (2018). Hubungan Praktik Diet Keluarga Dengan Tingkat Konsumsi Sayur Dan Buah Pada Anak Usia Prasekolah Di Ra Pesantren Al-Madaniyah Landungsari Kabupaten Malang. *Nursing News* Volume 3, Nomor 1. Universitas Tribhuwana Tungadewi Malang

- Blanchette dan Brug. (2005) Determinants of fruit and vegetable consumption among 6-12 year old children and effective interventions to increase consumption. *Hum Nutr Dietet* 18:431-443
- Budhi Susanto. (2014). *Fakta Buah dan Sayur Beracun*. Cemerlang Publishing, Yogyakarta.
- Burhannudin Ichsan, Bayu Hendro Wibowo, and M. Nur Sidiq, "Penyuluhan Pentingnya Sayuran Bagi Anak-Anak Di TK Aisyiyah Kwadungan, Trowangsan, Malangjiwan, Colomadu, Karanganyar, Jawa Tengah" 18, no. 1 (2015): 29–35.
- D Mursyadah Alhidayati, N Jihan, C Purba, "Perilaku Konsumsi Sayur Dan Buah Pada Anak Usia Dini Taman Kanak-Kanak Wilayah Kerja Puskesmas RI Sidomulyo," *Al-Tamimi KesmasJurnal Ilmu Kesehatan Masyarakat (Journal of Public Health Sciences)* 12, no. 1 (2023): 41–56.
- Depdikbud, *Kamus Besar Bahasa Indonesia*, (Jakarta: Balai Pustaka, 2002), h.8
- Diah Kartika N, Ronny Aruben dkk., 2015. Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Konsumsi Makanan Buah dan Sayur Pada Anak Pra sekolah Paud TK Sapta Prasetya Kota Semarang. *Jurnal Kesehatan Masyarakat Vol 3, No 1, Januari 2015*.
- Dkk Syiva Nurul Faridah, "Efektivitas Veggie-Fruit Dart Game Terhadap Konsumsi Sayur Dan Buah Pada Siswa SDN Duri Kepa 05 PG," *Indonesian Journal of Human Nutrition* 7, no. 2 (2020): 139–152.
- Donsu, Jenita DT. (2017). *Psikologi Keperawatan*. Yogyakarta: Pustaka Baru Press
- Dwi Elka Fitri et al., "Pengaruh Metode Storytelling Dengan Media Boneka Tangan Terhadap Pengetahuan Konsumsi Sayur Anak Usia Prasekolah," *Jurnal Ilmu Kesehatan Abdurrah* 1, no. 3 (2023): 1–7.
- Eliassen, E. K. (2011). The impact of teachers and families on young children's eating behaviors. *YC Young Children*, 66 (2), 84–89.
- Emm, S., Harris, J., Halterman, J., Chvilicek, S., & Bishop, C. (2019). Increasing Fruit and Vegetable Intake with Reservation and Off-reservation Kindergarten Students in Nevada. *Journal of Agriculture, Food Systems, and Community Development*, 9, 1–10
- Farhurohman, O. (n.d.). Hakikat Bermain dan Permainan Anak Usia Dini Di Pendidikan Anak Usia Dini. *jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 2(1), 27–36.
- Febrianawati Yusup, "Uji Validitas Dan Reliabilitas Instrumen Penelitian Kuantitatif," *Jorpres (Jurnal Olahraga Prestasi)* 13, no. 1 (2017): 53–59
- Febry, A.B. & Marendra, Z. (2008). *Buku pintar menu balita*. Jakarta: Wahyu Media
- Fitria Budi Utami, "The Implementation of Eating Healthy Program in Early Childhood," *Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini* 14, no. 1 (2020): 125–140.
- Fitriyah Nafsiyah Muthmainah et al., "Konsumsi Sayur Dan Buah Pada Siswa SMP Sebagai Implementasi Pedoman Gizi Seimbang *Vegetables and Fruits Consumption in Junior High School Student as the Implementation of Indonesian Balanced-Nutrition Guidelines*" (n.d.): 178–187.
- Han and goleman, daniel; boyatzis, Richard; Mckee, "Edukasi Kesehatan".
- Haryani., 2011. Gizi Untuk Kesehatan Ibu dan Anak. Graha Ilmu : Yogyakarta.
- Hayati, S. N., & Putro, K. Z. (2017). Bermain dan Permainan Anak Usia Dini. *Pendidikan Islam Anak Usia Dini*, 7(1), 1–187
- Hayati, S. N., & Putro, K. Z. (2021). Bermain dan permainan anak usia dini. *Generasi Emas: Jurnal Pendidikan Islam Anak Usia Dini*, 4(1), 52-64.
- Henri, "Kinerja, Motivasi, Kebutuhan, Lingkungan," *Angewandte Chemie*, 2018, 17–32
- Hermina & Prihatini, S. (2016). *Gambaran Konsumsi Sayur Dan Buah Penduduk Indonesia Dalam Konteks Gizi Seimbang: Analisis Lanjut Survei Konsumsi Makanan Individu (SKMI) 2014*. Buletin Penelitian Kesehatan, Vol. 44, No.3: 205 –218.

- Hery Prambudi, "Perbandingan Kadar Besi (Fe) Pada Sawi Putih Dengan Sawi Hijau Yang Dijual Dibeberapa Pasar Kabupaten Cirebon," *Publicitas* 2, no. 2 (2017): 8.
- Hindun Umiyati, "Populasi Dan Teknik Sampel (Fenomena Pernikahan Dibawah Umur Masyarakat 5.0 Di Kota/Kabupaten X," Universitas Islam Negeri Alauddin Makassar (2021): 2–25.
- Holis, A. (2017). Belajar melalui bermain untuk pengembangan kreativitas dan kognitif anak usia dini. *Jurnal Pendidikan UNIGA*, 10(1), 23-37
- Ibid*, h. 215
- Indira, I. A. (2015). Perilaku Konsumsi Sayur dan Buah Anak Prasekolah di Desa Embatu Kecamatan Tikala Kabupaten Toraja Utara. *Jurnal MKMI*, 253–262.
- Irene A. I, Perilaku Konsumsi Sayur Dan Buah Anak Prasekolah Di Desa Embatau Kecamatan Tikala Kabupaten Toraja Utara. *Jurnal Media Kesehatan Masyarakat Indonesia*
- Israeli Israeli, Ari Novitasari, and Sri Wulandari, "Bermain Vegetable Eating Motivation (Vem) Terhadap Perilaku Makan Sayuran Pada Anak Prasekolah," *Jurnal Obsesi: Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini* 5, no. 1 (2020): 879–890.
- Iva Noorlaila, Panduan Lengkap Mengajar Paud, (Yogyakarta: Pinus Book Publisher, 2010), h. 35-37
- Ivor K. Davies, Pengelolaan Belajar, Terjemahan Sudarsono Sudirja, (Jakarta: Rajawali, 1991), h. 214
- Jones, A. M., & Zidenberg-Cherr, S. (2015). Exploring Nutrition Education Resources and Barriers, and Nutrition Knowledge in Teachers in California. *Journal of Nutrition Education and Behavior*, 47(2), 162–169.
- Joyomartono, 2010. *Pengantar Antropologi Kesehatan*. Semarang: Unnes Press
- Jurnal Kesehatan Metro Sai Wawai et al., "Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Konsumsi Sayur Dan Buah Pada Siswa Sekolah Dasar Factors Related to Consumption of Vegetables and Fruits in Elementary School Students" 10, no. 1 (2017): 75–82.
- Khadijah., Armanila. *Bermain dan Permainan Anak Usia Dini*. (Medan: Perdana Publishing, 2017). 4.
- Khadijah., Armanila. *Bermain dan Permainan Anak*. . . .19-20
- Khomsan Ali. (2010). *Pangan Dan Gizi Untuk Kesehatan*. Jakarta: PT.Rja Grafindo Persada.
- Puspitasari Putri. (2011). *Asuhan Keperawatan Keluarga Dengan Masalah Gizi Buruk*. Kementerian Kesehatan RI, 2014. *Pedoman Gizi Seimbang*. Jakarta: Kementerian Kesehatan RI.
- Sabru Ulfa. A. 2021. *Edukasi Konsumsi buah dan Sayur pada siswa sekolah dasar melalui simulasi kuartet*. Skripsi. Fakultas Kesehatan Masyarakat. Universitas Makasar.
- Klama, J. (2013). "Predicting Fruit and Vegetable Intake with the Theory of Planned Behavior: A Literature Review". *Thesis The Florida State University*. Diterbitkan.
- Kranz S, Brauchla M, Slavin JL, Miller KB. What Do We Know about Dietary Fiber Intake in Children and Health The Effects of Fiber Intake on Constipation, Obesity, Diabetes in Children. *Adv Nutr*. 2012;3:47–53.
- Krolner, R, Rasmussen, M, Brug dk (2011). *Determinants Fruit and Vegetable Consumption Among Children and Adolescents: A Review Of The Literature International Journal Of Behavioral Nutrition and Physical Activity*.
- Lingga L. 2012. "Bebas Penyakit Asam Urat Tanpa Obat". Jakarta: Agromedia Pustaka
- Liska Widiyastuti and Adriyan Pramono, "Intervensi Hidden Vegetable Terhadap Penerimaan Sayuran Pada Anak Prasekolah Di Tk Pgri 21 Karangasem Kota Semarang," *Journal of Nutrition College* 4, no. 2 (2015): 195–201.
- Lubis, M. Y. (2019). Mengembangkan Sosial Emosional Anak Usia Dini Melalui Bermain. *jurnal pendidikan islam anak usia dini*, 2(1), 47.
- M Qadafi Khairuzzaman, "Sayuran Dan Kandungan Nutrisi Sayur" 4, no. 1 (2016): 64–75.
- malisa zahyani Noviyanti, emulyani, "Pengaruh Terapi Bermain Vegetable Eating Motivation (Vem) Terhadap Perilaku Makan Sayuran," *Jurnal Keperawatan Abdurrah* 1, no. 2 (2017): 1–11.

- Maryam Muhammad, "Pengaruh Motivasi Dalam Pembelajaran," *Lantanida Journal* 4, no. 2 (2016): 87–97.
- Maryam, A. (2011). Tingkat Pengetahuan Anak-Anak Sekolah Dasar tentang Manfaat Konsumsi Sayur Mayur di Sekolah Dasar Shafiiyyatul Amaliyyah Medan. *Karya Tulis Ilmiah. Fakultas Kedokteran Universitas Sumatera Utara. Medan*
- Masyhuri dan Zainuddin, *Metodologi Penelitian Pendekatan Praktis Dan Aplikatif*, (Bandung: Refika Aditama, 2011), Hal. 19
- Mc Kenna, & L, M. (2010). Policy Options to Support Healthy Eating in Schools. *Canadian Journal of Public Health*, 101(2), S14–S18.
- Mei Duwi Sartika et al., "Literature Review: Motivasi Yang Diberikan Kepada Anak Dalam Mengonsumsi Sayuran," *Jurnal Pendidikan Anak* 11, no. 1 (2022): 30–39.
- Mentari Olivia Fatharanni and Dian Isti Anggraini, "Evektivitas Brokoli (Brassica Oleracea Var. Italica) Dalam Menurunkan Kadar Kolesterol Total Pada Penderita Obesitas," *Majority* 6, no. 1 (2017): 64–70.
- Miller, Nikal. 2015. "Games In The Classroom". Indiana Libraries. Vol. 33 (2): pp 61-63
- Mindo Lupiana and Sadiman Sadiman, "Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Konsumsi Sayur Dan Buah Pada Siswa Sekolah Dasar," *Jurnal Kesehatan Metro Sai Wawai* 10, no. 2 (2017): 75–82.
- Muna, Nadya Itsnal & Mardiana. (2019). Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Konsumsi Buah dan Sayur Pada Remaja. *Sport and Nutrition Journal*. 1, (1), 1-11
- Mustika Rahayu, "Pola Makan Menurut Hadis Nabi Saw (Suatu Kajian Tahlili)," *Jurnal Diskursus Islam* 7, no. 2 (2019): 295–313.
- nel arianty, "Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 41 Tahun 2014" 14, no. 02 (2014): 144–150.
- Nik Patmiwati, "Pengertian Konsumsi" (2019): 1–29.
- Notoatmodjo, "Variabel Independen Dan Variabel Dependen," *Journal of Chemical Information and Modeling* 53, no. 9 (2018): 1689–1699.
- Notoatmodjo, S. 2010. *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Notoatmodjo, S., 2012, *Metode Penelitian Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Notoatmodjo, S., 2014, *Promosi Kesehatan dan Perilaku Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Novitasari Reni, M. Nasirun, D. D. (2019). Belajar Melalui Bermain untuk Pengembangan Kreativitas dan Kognitif Anak Usia Dini. *Jurnal Pendidikan Universitas Garut*, 4(1), 6–12.
- NUGRAHA, "Metode Edukasi Gizi Berbasis Komunitas Pada Anak Usia Sekolah: Telaah Literatur." Nurbiana Dhieni et al., "Panduan Penegerian Satuan Pendidikan Anak Usia Dini," *Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan Direktorat Jenderal Pendidikan Anak Usia Dini, Pendidikan Dasar dan Pendidikan Menengah Direktorat Pendidikan Anak Usia Dini* (2020): h. 1-30
- O'Neill E. *The Degree of Peer Influences on Childrens Food Choices at Summer Camp*. Clemson University; 2012.
- Ogden. (2010). *The Psychology Of Eating: From Healthy To Disordered 2nd*. Blackwell Publishing
- Oh, S. M., Yu, Y. L., Choi, H. I., & Kim, K. W. (2012). Implementation and Evaluation of Nutrition Education Programs Focusing on Increasing Vegetables, Fruits and Dairy Foods Consumption for Preschool Children. *Korean Journal of Community Nutrition*, 17(5), 517.
- Pardede, E. 2013. Tinjauan Komposisi Kimia Buah dan Sayur: Peranan Sebagai Nutrisi dan Kaitannya dengan Teknologi Pengawetan dan Pengolahan. *Jurnal Visi*, Vol 21, No. 3. *Pediomaternal Nursing Journal*, 3(1), 73–82.
- Pradityo DF, Bahruddin M, Yosep SP. Penciptaan Buku Ilustrasi Tentang Pentingnya Sayuran Sebagai Media Edukasi Bagi Anak-Anak. *J Desain Komun Vis*. 2015;4(2):1– 11.

- Prasetyo et al., “Pengaruh Edukasi Sarapan Sehat Terhadap Pengetahuan Dan Sikap Anak Sekolah Dasar Di Purwokerto.”
- Pratitasari, D. (2010). *Makan sayur seasyik bermain*. Yogyakarta: B-First
- Pratitasari, D. (2010). *Makan Sayur Seasyik Bermain: Ide Unik Agar Anak Menyukai Sayur Tanpa Paksaan*. Yogyakarta: Bentang Pustaka
- Proverawati, A. & Kusumawati, E. (2011). *Ilmu Gizi Untuk Keperawatan & Gizi Kesehatan*. Yogyakarta: Nuha Medika
- Proverawati, Kusumawati. 2010. *Ilmu Gizi Untuk Keperawatan Dan Gizi Kesehatan*. Yogyakarta: Nuha Medika
- Putri, RM., Susmini, S., & Maemunah, N. (2020). (2020). Preferences (Attitudes and Preferences of Vegetables) of School Children Reviewed from knowledge. *STRADA Jurnal Ilmiah Kesehatan*
- Q.S. Al-Baqoroh :61
- Rahmad, A. H. Al, & Almunadia, A. (2017). Pemanfaatan Media Flipchart Dalam Meningkatkan Pengetahuan Ibu Tentang Konsumsi Sayur Dan Buah. *Jurnal Kedokteran Syiah Kuala*, 17(3), 140–146.
- Ria Setia Sari and Rizki Andika Saputri, “Hubungan Antara Anak Sulit Makan Sayuran Dengan Pertumbuhan Pada Anak Prasekolah.” *Jurnal Kesehatan* 7, no. 2 (2018): 51–60.
- Ricky Wandira, “Uji Validitas Dan Reliabilitas Tes Keterampilan Shooting Untuk Ku 13, 14, Dan 15 Tahun Pada Cabang Olahraga Sepak Bola” (2015).
- Riska Dewi Handayani and Yuli Yanti, “Pengaruh Model Pembelajaran Kooperatif Tipe Think Pair Share Terhadap Hasil Belajar Pkn Siwa DI Kelas IV MI Terpadu Muhammadiyah Sukarame Bandar Lampung,” *Jurnal Pendidikan dan Pembelajaran Dasar* 4, no. 2 (2017): 107–123.
- Rita Lidiyawati et al., “Mentel (Permen Wortel) Sebagai Solusi Penambah Vitamin A,” *Jurnal Ilmiah Mahasiswa Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Diponegoro* 3, no. 1 (2013): 11–14.
- Rizki Riyani, Syafdi Maizora, and Hanifah Hanifah, “Uji Validitas Pengembangan Tes Untuk Mengukur Kemampuan Pemahaman Relasional Pada Materi Persamaan Kuadrat Siswa Kelas Viii Smp,” *Jurnal Penelitian Pembelajaran Matematika Sekolah (JP2MS)* 1, no. 1 (2017): 60–65.
- Rolland E. Smith, Irwin G. Sarason, Barbara R. Sarason, *Psychology the Frontiers of Behavior*, (New York: Harper & Row Publishes, 1982), 324
- Romlah, “Meningkatkan Kreativitas Pembelajaran Anak Usia Dini Dengan Bermain,” *Darul ilmi: Jurnal Pendidikan Islam Anak Usia Dini* (2015): 1–15.
- Ruwaidah. (2007). “*Penyakit Akibat Lalai Mengonsumsi Buah dan Sayur Serta Solusi Penyembuhannya*”. Jakarta: Puspa swara.
- Sabina Ndiung and Mariana Jediut, “Pengembangan Instrumen Tes Hasil Belajar Matematika Peserta Didik Sekolah Dasar Berorientasi Pada Berpikir Tingkat Tinggi,” *Premiere Educandum: Jurnal Pendidikan Dasar dan Pembelajaran* 10, no. 1 (2020): 94.
- Santoso & Ranti. *Kesehatan dan Gizi*. Jakarta: Rineka Cipta; 2009
- Santoso, A. 2011. Serat Pangan (*Dietary Fiber*) dan Manfaatnya Bagi Kesehatan. *Magistra* No. 75 Th. XXIII, Maret.
- Sari and M. Anggarayni, “Peningkatan Kosumsi Sayur Pada Anak Melalui Kegiatan Menanam Sayur.” *Jurnal Pelita PAUD* 4, no.1 (2019): 14-21
- Setyodi, *Jurnal Ilmu Keperawatan*, (Malang: Fakultas Kedokteran Universitas Brawijaya, 2017), h.78
- Siti Aizah. (2003). Faktor-Faktor Penyebab Kesulitan Makan Pada Anak Usia Pra Sekolah di Dusun Pagut Desa Blabak Kecamatan Pesantren Kota Kediri, (1), 6–8.
- Siti Nur Hayati and Khamim Zarkasih Putro, “Bermain Dan Permainan Anak Usia Dini,” *Pendidikan Islam Anak Usia Dini* 7, no. 1 (2017): 1–187.

- Spadafora N, Schiralli K, Al-jbouri E. *Peer Groups. In: Encyclopedia of Evolutionary Psychological Science. Switzerland: Springer Nature; 2019.*
- Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, Dan R&D* (Bandung: Alfabeta, 2020), 74.
- Sugiyono, *Metode Penelitian Pendekatan Kuantitatif Kualitatif*, 2003.
- Sugiyono, *Statistic Nonparametris Untuk Penelitian*, (Bandung: Alfabeta: 2015), Hal. 13
- Suharsimi Arkunto, *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*, (Jakarta: Renika Cipta, 2014), Hal. 11
- Sujiono, Yuliani Nurani. (2009). *Konsep Dasar PAUD*, Jakarta: Rineka Cipta.
- Sukihananto C. Erlisa, W. Wiwin, “Ketersediaan Buah Dan Sayur Dalam Keluarga Sebagai Strategi Intervensi Peningkatan Konsumsi Buah Dan Sayur Anak Usia Prasekolah,” *Jurnal Care 2*, no. 3 (2014): 31–40.
- Supariasa. 2012. *Pendidikan Dan Konsultasi Gizi*. Jakarta: EGC
- Suparyanto dan Rosad (2015, “Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Minat Siswa/I,” (2020): 248–253.
- Supriatin Supriatin, “Pengaruh Story Telling Terhadap Pola Konsumsi Sayur Dan Buah Pada Anak Usia Prasekolah Di Tk Al-Ishlah Kabupaten Cirebon,” *Jurnal Skolastik Keperawatan 4*, no. 1 (2019): 65–72.
- Susanto, *Pendidikan Anak Usia Dini*,103
- Susanto, *Pendidikan Anak Usia Dini*...,106.
- Syamsuardi, dkk. 2022. Meningkatkan Motorik Halus Anak Melalui Permainan Playdough di Kelompok B TK Dharma Buana. Makassar: *Jurnal Profesi Kependidikan*, No. 1, Vol. 3.
- Taylor, CM, & Emmett, PM (2019). Pilih-pilih makan pada anak: Penyebab dan akibat. *Prosiding Masyarakat Gizi*, 78(2), 161–169.
- Thobroni, dan Mumtaz, Fairuzul, *Mendongkrak Kecerdasan Anak Melalui Bermain dan Permainan* (Yogyakarta: Katahati, 2011), hlm.42
- Tjiptaningrum Agustyas, dan Stevi Erhadestria. (2016). Manfaat Jus Mentimun (Cucumis Sativus L.) Sebagai Terapi Untuk Hipertensi. *Jurnal Majority*, 5(1), 112-116
- Tri Wahyuni, M Syukri, and Halida, “Peningkatan Motivasi Anak Makan Sayuran Melalui Metode Bermain Permainan Cooking Class Pada Anak Usia 5-6 Tahun,” *Jurnal Pendidikan dan Pembelajaran Khatulistiwa 3*, no. 8 (2017): 1–11.
- Trinova, Zulvia. 2012. “Hakikat Belajar Dan Bermain Menyenangkan Bagi Peserta Didik.” *Al-Ta Lim Journal 19* (3): 209–15.
- Utami, “The Implementation of Eating Healthy Program in Early Childhood.” *Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 2020, 125-126
- Varietas Hortikultura, Prof Ir, and Tien R Muchtadi, “Jenis Dan Varietas Hortikultura,” *modul* (n.d.): 1–45.
- Veronica, N. (2018). Permainan Edukatif dan Perkembangan Kognitif Anak Usia Dini. *PEDAGOGI: Jurnal Anak Usia Dini Dan Pendidikan Anak Usia Dini*, 4(2), 49–55.
- W Tilaar, J. Polii Mandang, and A Pinaría, “Analisis Kandungan Sulforafam Pada Beberapa Fase Pertumbuhan Dari Beberapa Jenis Brassicaceae,” *Jurnal: Eugenia 28*, no. 1 (2022): 10–15.
- Wahyuni, F., & Azizah, S. M. (2020). Bermain dan belajar pada anak usia dini. *Al-Adabiya: Jurnal Kebudayaan Dan Keagamaan*, 15(01), 159-176
- Winarti, Sri. (2010). *Makanan Fungsional*. Yogyakarta: Graha Ilmu.
- Wirakusumah, E.S. 2002. *Buah dan Sayur Untuk Terapi*. Jakarta: Penebar Swadaya.
- Wirakusumah, E.S. 2013. “*Jus Sehat Buah dan Sayuran*”. Penebar Swadaya: Jakarta
- Wiwik Pratiwi. (2017). Konsep Bermain Pada Anak Usia Dini. *Manajemen Pendidikan Islam*, 5, 106–117.
- Wuryaningsih Dwi Sayekti et al., “Pengambilan Keputusan Dalam Konsumsi Sayuran Dan Pola Konsumsi Pangan Petani Padi Di Kecamatan Pugung Kabupaten Tanggamus,” *Jurnal Agrimanex: Agribusiness, Rural Management, and Development Extension 2*, no. 1 (2021).

- Yama Liasih and Tuti Rohani, “Dampak Rendahnya Konsumsi Buah Dan Sayur Pada Remaja Putri Kelas X IPA Di SMA 1 Sewon Bantul” 6 (2019): 38–44.
- Yudrik Jahja, Psikologi Perkembangan, (Jakarta: Kencana, 2011), h. 63.
- Yuliani Nurani Sujiono, Konsep Dasar Pendidikan Anak Usia Dini, (Jakarta: Indeks, 2009), h.144-145

Sumber Online atau Wibsate:

- Banu Adikara, *Rendahnya Konsumsi Buah dan Sayur di Indonesia*, (Online) tersedia di (<https://www.jawapos.com/kesehatan/01399855/konsumsi-buah-dan-sayur-di-indonesia-masih-rendah-2022/08/01/>). diakses 23 Juni 2023
- Hidayat, Wihdan. 2015. *Lima Alasan Anak Harus Makan Sayur*, (Online) tersedia di (www.Republika.co.id/berita/gayahidup/parenting/15/02/19/nk0fq2). diakses 03 Maret 2024
- P2PTM Kemenkes RI. 2018. *Nutrisi dalam Sayur-Sayuran*, (Online) tersedia di (<https://p2ptm.kemkes.go.id/infographic-p2ptm/obesitas/nutrisi-dalam-sayur-sayuran>). diakses 03 2024
- Tafsir Ibnu Katsir. 2014. *Tafsir Surat Al-Baqoroh Ayat 61*, (Online) tersedia di (<http://www.ibnukatsironline.com/2014/08/tafsir-surat-al-baqarah-ayat-61.html>). diakses 23 Februari 2023

