

## Pengaruh Terapi Bermain *Vegetable Eating Motivation* (Vem) Terhadap Konsumsi Makan Sayuran Pada Anak Pra Sekolah Usia 3-6 Tahun di TK Bangun Benua Kabupaten Tanah Bumbu Tahun 2024

### *The Influence Of Vegetable Eating Motivation (Vem) Play Therapy On Vegetable Consumption In Preschool Children At Bangun Benua Kindergarten Of Tanah Bumbu In 2024*

Alifiya Almas<sup>1\*</sup>, Farhandika Putra<sup>2</sup>, Novia Susanti<sup>3</sup>

<sup>1</sup> Mahasiswa Program Studi Ilmu Keperawatan, STIKes Darul Azhar Batulicin

<sup>2,3</sup> Dosen Program Studi Ilmu Keperawatan, STIKes Darul Azhar Batulicin

\* Corresponding: [alifiyaalmas82@gmail.com](mailto:alifiyaalmas82@gmail.com)

#### RINGKASAN

Anak pra sekolah usia 3-6 tahun adalah anak yang menjadi sasaran paling utama dalam perbaikan gizi sehingga memerlukan persiapan yang baik. Fenomena yang ada pada pola makan dan gizi yang sering terjadi di usia anak prasekolah antaranya tidak suka sayuran buah, dan pilih-pilih makanan. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui pengaruh terapi bermain *Vegetable Eating Motivation* (VEM) terhadap konsumsi sayuran pada anak pra sekolah di TK Bangun Benua Kabupaten Tanah Bumbu 2024.

Desain penelitian yang digunakan adalah *Pre Experimental Design* dengan *One Group Pretest And Posttest Design*. Sampel pada penelitian ini 13 anak usia pra sekolah dengan metode *Purposive Sampling*. Instrumen yang digunakan yaitu lembar SQ-FFQ, SOP VEM. Analisis ini menggunakan uji univariat dan bivariat.

Hasil penelitian terdapat nilai sebelum dilakukan terapi VEM sebagian besar (85%) dalam kategori kurang, dan sesudah terapi VEM hampir seluruh (77%) dalam kategori cukup. Dan hasil penelitian menggunakan analisa bivariat dengan *uji wilcoxon* didapatkan hasil *p value* 0,003 <0,05 artinya terdapat pengaruh terapi bermain VEM terhadap konsumsi makan sayuran pada anak pra sekolah.

Kesimpulan dari penelitian ini adalah adanya pengaruh terapi bermain VEM terhadap konsumsi makan sayuran pada anak pra sekolah. Saran dari penelitian ini diharapkan untuk orang tua untuk lebih sering membekali menu kreasi sayuran saat anak sekolah.

Kata kunci : Anak Pra Sekolah, Konsumsi Makan Sayuran, *Vegetable Eating Motivation* (VEM)

#### ABSTRACT

*Preschool children aged 3-6 years old are the children who are the main target for nutritional improvement thus they need good preparation. Phenomena in eating patterns and nutrition that often occur in preschool children include not liking vegetables and fruit, and being picky eaters. The aim of this study was to determine the influence of Vegetable Eating Motivation (VEM) play therapy on vegetable consumption in preschool children at Bangun Benua Kindergarten, Tanah Bumbu in 2024.*

*The design of study was Pre Experimental Design with One Group Pre test And Post test Design. The sample in this study were 13 preschool children with the Purposive Sampling method. The instruments were used the SQ-FFQ sheet, SOP VEM. The analysis were univariate and bivariate test*

*The results of this study used univariate analysis before VEM therapy were given, most (85%) were in the less category, and after VEM therapy almost all (77%) were in the sufficient category. And the results of the study used bivariate analysis with the Wilcoxon test obtained a p value of  $0.003 < 0.05$ , which means that there was an influence of Vegetable Eating Motivation (VEM) play therapy on vegetable consumption in preschool children.*

*The conclusion that there was an influence of Vegetable Eating Motivation (VEM) play therapy on vegetable consumption in preschool children. Suggestions from this study are expected for parents to provide more creative vegetable menus when their children are at school.*

Key Words : *Preschool Children, Vegetable, Vegetable Eating Motivation (VEM)*

## PENDAHULUAN

Anak usia pra sekolah yang memasuki periode emas usia 3-6 tahun adalah anak usia pra sekolah yang menjadi sasaran paling utama dalam perbaikan gizi sehingga memerlukan persiapan yang baik. Nutrisi diperlukan untuk pertumbuhan dan perkembangan energi, konsentrasi, aktivitas fisik, daya tahan tubuh pada anak pra sekolah. Anak yang menderita kekurangan gizi mengalami penurunan kemampuan mengenggam, berkurangnya konsentrasi belajar, pertumbuhan fisik yang kurang optimal, gangguan pertahanan tubuh, gangguan struktur dan fungsi otak, serta gangguan perilaku (Helmawati & Fitriana, 2018; Prastina, 2020).

Sayur merupakan makanan yang jarang disukai oleh anak-anak. Beberapa anak tidak suka mengonsumsi sayur disebabkan karena sayur memiliki rasa yang pahit, warnanya yang tidak menaikan selera makan anak dan cara mengolah sayur yang kadang kurang higienis sehingga membuat sayur-sayuran kurang di konsumsi anak-anak usia prasekolah (Ramdhani *et al.*, 2023; R. Rostinah & Nelly, 2022).

Dengan kenyataannya, masalah yang ada pada pola makan dan gizi yang sering terjadi di usia anak prasekolah 3-6 tahun antaranya ialah tidak suka sayuran buah, dan pilih-pilih makanan. Hasil survei oleh WHO menunjukkan bahwa wilayah Asia Tenggara, khususnya Indonesia, Sri Lanka, dan Thailand, memiliki konsumsi buah dan sayur terendah dengan jumlah konsumsi buah dan sayur harian anak usia 5-14 tahun hanya 198 gram pada anak laki-laki dan 183 gram pada anak perempuan. Berdasarkan studi tentang konsumsi sayuran pada anak usia 2-5 tahun menunjukkan bahwa anak usia prasekolah mengonsumsi 25% sayuran dari jumlah yang direkomendasikan (Dennison, 2019).

Berdasarkan data Riskesdas (2018) menunjukkan bahwa penduduk Indonesia berusia 5 tahun ke atas mengonsumsi kurang dari 5 porsi buah dan sayuran mendekati 95,4%. Sedangkan Laporan Provinsi Kalimantan Selatan (2018) mengatakan bahwa kasus tertinggi dengan konsumsi buah dan sayur kurang dari 5 porsi terdapat pada usia 5-9 tahun dengan persentase 1,25% dan usia 10-14 tahun dengan persentase 1,40%.

Sedangkan di Tanah Bumbu menunjukkan data pada anak usia 5 tahun keatas dengan persentase 2,48% (Risikesdas Kalsel, 2020).

Menurut badan kesehatan dunia (WHO) secara umum menganjurkan konsumsi sayuran dan buah-buahan untuk hidup sehat sejumlah 400 gr per orang perhari, yang terdiri dari 250 gr sayur (setara dengan 2 ½ porsi atau 2 ½ gelas sayur setelah dimasak dan ditiriskan) dan 150 g buah, (setara dengan 3 buah pisang ambon ukuran sedang atau 1 ½ potong pepaya ukuran sedang atau 3 buah jeruk ukuran sedang). Bagi orang Indonesia dianjurkan konsumsi sayuran dan buah-buahan 300-400 gr perorang perhari bagi anak balita dan anak usia sekolah, dan 400-600 gr perorang perhari bagi remaja dan orang dewasa. Sekitar dua-pertiga dari jumlah anjuran konsumsi sayuran dan buah-buahan tersebut adalah porsi sayur (*Kalmpourtzidou et al.*, 2020; Kementerian Kesehatan RI, 2017). Kurangnya konsumsi sayur dan buah pada anak usia prasekolah dapat meningkatkan risiko penyakit kronis seperti jantung, diabetes, penyakit mata, anemia, obesitas, dan penyakit lain seperti sembelit. (Wulansari & Chandra, 2019).

Bersadarkan studi pendahuluan yang dilakukan terhadap 10 orang tua siswa yang dilakukan peneliti pada 28 oktober 2023 di TK Bangun Benua Dua Kabupaten Tanah Bumbu, dari hasil wawancara 10 orang ibu yang memiliki anak berusia 3-6 tahun didapatkan sebanyak 9 orang ibu mengatakan anaknya

mengalami susah makan sayuran, anak lebih memilih makanan seperti ikan telur, tempe, ayam, mie, sosis. Ibu mengatakan anaknya tidak menyukai sayur karena rasanya yang hambar, pahit, dan kurang menarik, beberapa orang ibu mengatakan jika di sediakan sayur dirumah anak hanya memakan kuah nya saja terkecuali anak hanya merasakan sedikit sayuran wortel dan kentang di dalam sayur sop, 1 orang ibu mengatakan anaknya tidak ada masalah dalam makan sayuran. Ibu guru siswa mengatakan di sekolah terdapat kegiatan mingguan dimana anak diminta membawa bekal dan makan bersama saat jam istirahat terlihat anak langsung menyisihkan sayuran kepinggir kotak nasi. Sedangkan wawancara yang di lakukan pada 5 orang tua siswa An. A, An. Y, Nn. A, An. N mengatakan menu makanan yang di hidangkan setiap harinya adalah menu oseng-osengan yaitu kacang panjang, tempe, kol, kangkung, wortel dan menu sayur sop dan sayur bening jarang di hidangkan hanya seminggu 3 kali dengan alasan keluarga lebih menyukai sayur yang dibuat oseng-osengan. Dan dengan menu lauk pauk paling sering di hidangkan ikan, tempe, tahu, telur, ayam kentucky.

#### a. Tujuan Umum

1. Mengetahui pengaruh terapi bermain *Vegetable Eating Motivation* (VEM) terhadap konsumsi sayuran pada anak pra sekolah di TK Bangun Benua Kabupaten Tanah Bumbu 2024.

## b. Tujuan Khusus

1. Mengidentifikasi konsumsi makan sayuran pada anak pra sekolah sebelum diberikan terapi bermain *Vegetable Eating Motivation* (VEM).
2. Mengidentifikasi konsumsi makan sayuran pada anak pra sekolah sesudah diberikan terapi bermain *Vegetable Eating Motivation* (VEM).
3. Menganalisis pengaruh pemberian terapi bermain *Vegetable Eating Motivation* (VEM) terhadap konsumsi makan sayuran pada anak pra sekolah.

## METODELOGI PENELITIAN

Penelitian dilakukan di TK Bangun Benua, Kecamatan Simpang Empat Kabupaten. Tanah Bumbu. Penelitian ini menggunakan desain penelitian *Pre Experimental Design* dengan desain penelitian kuantitatif menggunakan rancangan *One Group Pretest And Posttest Design*. Populasi pada penelitian yang digunakan sebagai subjek adalah 69 siswa, pengambilan sampel menggunakan *purposive sample* sampel sebanyak 13 siswa. Instrumen yang digunakan pada konsumsi makan sayuran menggunakan kuesioner FFQ, instrumen pada terapi bermain *Vegetable Eating Motivation* (VEM) menggunakan SOP VEM. Analisis yang digunakan penelitian ini yaitu uji bivariat menggunakan uji *wilcoxon*.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### 1. Analisa Univariat

Tabel 5.1 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Jenis Kelamin Pada Siswa/i TK Bangun Benua Tanah Bumbu Tanah Bumbu 2024

Variabel	Frekuensi (Orang)	Presentase (%)
Laki-laki	5	38
Perempuan	8	62
Total	13	100

Berdasarkan tabel 5.1 diperoleh informasi bahwa sebagian besar (61.5%) responden berjenis kelamin perempuan.

Tabel 5.2 Distribusi Frekuensi responden Berdasarkan Usia Pada Siswa/I TK Bangun Benua Tanah Bumbu 2024.

No	Variabel	Frekuensi (Orang)	Presentase (%)
1	3 tahun	1	8
2	4 tahun	9	69
3	5 tahun	3	23
	Total	13	100

Berdasarkan tabel 5.2 diperoleh informasi bahwa sebagian besar (69.2%) responden berusia 4 tahun.

Tabel 5.3 Distribusi frekuensi konsumsi makan sayuran pada anak pra sekolah sebelum diberikan terapi bermain *Vegetable Eating Motivation* (VEM) di TK Bangun Benua Tanah Bumbu Tahun 2024.

No	Sebelum konsumsi makan sayuran	Frekuensi	%
1.	Cukup	2	15
2.	Kurang	11	85
	Total	13	100

Berdasarkan tabel 5.3 diperoleh informasi bahwa sebagian besar (85%) dalam kategori kurang

Tabel 5.4 Distribusi frekuensi konsumsi makan sayuran pada anak pra sekolah sesudah diberikan terapi bermain *Vegetable Eating Motivation* (VEM) di TK Bangun Benua Tanah Bumbu Tahun 2024.

No	Sesudah konsumsi makan sayuran	Kategori	Frekuensi	%
1.	Cukup		10	77
2.	Kurang		3	23
	Total		13	100

Berdasarkan 5.4 sesudah diberikan terapi bermain *Vegetable Eating Motivation* (VEM) hampir seluruh (77%) dalam kategori cukup.

## 2. Analisa Bivariat

Tabel 5.5 Analisis pengaruh terapi bermain *Vegetable Eating Motivation* (VEM) di TK Bangun Benua Tanah Bumbu Tahun 2024.

	Sesudah		Total		P= value
	Cukup	%	Kurang	%	
<b>Sebelum</b>	2	15,4	0	0	0,003
	8	61,5	3	23,1	
<b>Total</b>		100		100	

Berdasarkan tabel 5.5 hasil uji bivariat dengan menggunakan *uji wilcoxon* didapatkan hasil *P-Value* = 0,003 (<0,05) yang artinya H0 ditolak dan H1 diterima sehingga bermakna ada pengaruh terapi bermain *Vegetable Eating Motivation* (VEM) terhadap konsumsi makan sayuran pada anak pra sekolah usia 3-6 tahun di TK Bangun Benua Tanah Bumbu Tahun 2024.

## PEMBAHASAN

### Mengidentifikasi Konsumsi Makan Sayuran Pada Anak Pra Sekolah Sebelum Diberikan Terapi Bermain *Vegetable Eating Motivation* (VEM) Di TK Bangun Benua Kabupaten Tanah Bumbu Tahun 2024.

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh peneliti hampir seluruh (85%) sebelum diberikan terapi bermain *Vegetable Eating Motivation* (VEM) mengalami kurang konsumsi makan sayuran. Menurut teori Helmawati & Fitriana, (2018). Anak usia pra sekolah yang memasuki periode emas usia 3-6 tahun adalah anak usia pra sekolah yang menjadi sasaran paling utama dalam perbaikan gizi sehingga memerlukan persiapan yang baik. Anak pada usia pra sekolah mengalami mengalami penurunan nafsu makan dan hanya mau mengkonsumsi makanan yang disukai serta menghindari makanan tertentu berdasarkan warna, tekstur maupun bau (seperti sayur-sayuran, buah-buahan, dll).

Menurut Pedoman Gizi Seimbang (2019) bagi anak balita dan anak usia sekolah dianjurkan untuk mengkonsumsi sayuran dan buah-buahan sebanyak 300-400 gram yang terdiri dari 250 gram sayur (setara dengan 2,5 porsi atau 2,5 gelas sayur setelah dimasak dan ditiriskan) dan 150 gram buah (setara dengan 3 buah pisang ambon ukuran sedang atau 1,5

potong pepaya ukuran sedang atau 3 buah jeruk ukuran sedang).

Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Nelista *et al.*, (2023) berjudul Penerapan *Model Peers Modeling Motivation* Terhadap Motivasi dan Perilaku Makan Sayur pada Anak Usia Pra Sekolah dengan hasil dari 25 anak yang memiliki perilaku makan sayur kurang terdapat 18 anak (72%) dengan alasan karena rasa sayur yang kurang enak, aroma sayur yang menyengat, serta bentuk penyajian sayur yang kurang disukai oleh anak.

Didukung oleh penelitian Kurnia (2024) mengatakan bahwa pengetahuan gizi ibu dengan tingkat preferensi sayuran pada anak terdapat hubungan signifikan positif ( $p=0,012$ ). Artinya, semakin besar pengetahuan gizi ibu semakin tinggi tingkat preferensi sayuran pada anak, begitu pula sebaliknya jika pengetahuan gizi ibu rendah maka tingkat preferensi sayuran pada anak juga rendah. Keberadaan ibu secara langsung dalam menyediakan sayuran kepada anak belum tentu berdampak pada konsumsi sayuran dan tingkat preferensi sayuran pada anak. Seorang ibu yang merencanakan dan mengawasi pola makan anaknya dengan baik dan kreatif bisa saja berdampak lebih baik dengan semakin banyak jumlah jenis sayuran yang disukai anak.

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh peneliti sebagian besar

mengalami kurang konsumsi makan sayuran dikarenakan peran orang tua yang kurang dalam menyajikan menu sayuran yang rutin, dapat disimpulkan bahwa peran orang tua sangat penting, orang tua harus berusaha semaksimal mungkin untuk membuat anak mau dalam konsumsi makan sayuran.

Kesimpulan dari penjelasan diatas kurang minat anak dalam mengkonsumsi makan sayuran disebabkan dari orang tua yang tidak mengajarkan anak dalam mengkonsumsi sayuran secara dini, dan kurang menyajikan menu yang bergizi setiap harinya.

## **Mengidentifikasi Konsumsi Makan Sayuran Pada Anak Pra Sekolah Sesudah Diberikan Terapi Bermain *Vegetable Eating Motivation* (VEM) Di TK Bangun Benua Tanah Bumbu Tahun 2024.**

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh peneliti hampir seluruh (77%) sesudah diberikan terapi bermain *Vegetable Eating Motivation* (VEM) mengalami konsumsi makan sayuran yang cukup. Pada penelitian ini dalam kategori cukup ke cukup berjumlah 2 orang dan dalam kategori kurang ke kurang 3 orang. Dikarenakan yang peneliti lihat dilapangan bahwa orang tua responden sudah mulai mengerti menyajikan menu bergizi setiap harinya untuk anak walaupun sering dalam hidangan sayur sop dan sayur bening, responden mampu menyebutkan macam-macam sayuran beserta manfaatnya meskipun

tidak banyak contoh sayur bayam, wortel, labu, jagung, kol, terong.

Menurut Santoso (2022) Jenis kelamin merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi dalam menentukan kebutuhan gizi seseorang, karena kebutuhan gizi laki-laki berbeda dengan kebutuhan gizi perempuan.

Menurut Badr (2019) anak laki-laki lebih banyak mengalami gizi buruk dan gizi kurang dibandingkan anak perempuan. Hal ini dikarenakan aktivitas fisik anak laki-laki lebih tinggi dibandingkan dengan anak perempuan sehingga energi yang dikeluarkan lebih banyak dan asupan nutrisi yang diperlukan tidak cukup untuk kebutuhan tubuhnya, kondisi ini dikarenakan berdasarkan pola makan, anak perempuan cenderung lebih menyukai makanan camilan dibandingkan dengan anak laki-laki dan frekuensi makan anak laki-laki lebih sering jika dibandingkan perempuan. Selain itu, anak perempuan lebih memperhatikan berat badan citra tubuh mereka dibandingkan anak laki-laki, sehingga memungkinkan bagi anak perempuan untuk mengadopsi perilaku untuk membatasi masukan kalori.

Menurut Puastiningsih, (2018) menyatakan bahwa anak usia pra sekolah merupakan individu yang aktif dan menyukai interaksi dengan teman sebaya secara berkelompok. Pendidikan kesehatan pada anak dengan metode yang tepat akan mampu menarik perhatian anak dan nantinya mampu

menjadi fasilitas bagi anak untuk belajar tentang perilaku mengkonsumsi makanan sehat khususnya sayuran dengan menu seimbang.

Menurut Islamiyah (2024) bermain merupakan serangkaian perilaku yang sangat kompleks dan multidimensional yang berubah secara signifikan seiring pertumbuhan dan perkembangan anak. Bermain sebagai terapi merupakan salah satu cara yang digunakan dalam membantu anak untuk mengatasi masalahnya.

Menurut Emulyani (2018) menyebutkan bahwa dengan media edukasi dengan bermain dapat menarik minat anak dalam mengkonsumsi sayur, tidak hanya itu pula dapat menambah pengetahuan anak tentang manfaat sayur dan juga dampaknya bila tidak mengkonsumsi sayur. Terapi bermain yang tepat yaitu dengan bermain *Vegetable Eating Motivation* (VEM) dimana dengan bermain dapat meningkatkan daya tarik anak.

Menurut Islaeli (2021) Terapi bermain *Vegetable eating motivation* (VEM) adalah terapi dengan media sketsa sayur bertujuan untuk memberikan motivasi dan edukasi kepada anak prasekolah dengan pendekatan bermain untuk meningkatkan perilaku makan sayuran pada anak prasekolah. Terapi bermain *Vegetable Eating Motivation* (VEM) ini memiliki banyak manfaat bagi anak diantaranya anak akan mengenal warna-warna yang berbeda, membantu perkembangan psikologi anak, mengasah

kemampuan motorik halus anak melalui kegiatan mewarnai, melatih konsentrasi, ketekunan, dan kesabaran anak, dapat mengenali berbagai objek (bentuk gambar) yang ia warnai dan imajinasi dan kreativitas anak menjadi terasah.

Sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Islaeli *et al.* 2020 yang berjudul "Bermain *Vegetable Eating Motivation* (Vem) terhadap Perilaku Makan Sayuran pada Anak Prasekolah". Sampel yang digunakan sebanyak 16 responden, yang menyatakan bahwa adanya terapi tersebut memberikan manfaat yang sangat besar bagi anak yang sangat antusias terhadap kegiatan tersebut karena anak pada pertumbuhan tersebut sangat bersemangat untuk melakukan hal yang berhubungan dengan bermain contohnya dengan mewarnai gambar yang disukai. Perilaku makan sayur dinilai menggunakan FFQ. Penelitian ini menggunakan metode *Eksperimental*. Waktu pelaksanaan intervensi dilakukan selama 6 hari. Didapat nilai 0,000 maka dapat disimpulkan terdapat pengaruh pemberian bermain *Vegetable Eating Motivation* (VEM) terhadap perilaku makan sayur pada anak pra sekolah di TK Asma Jaya Kabupaten Konawe Utara.

Dilakukan penelitian lain oleh Emulyani (2018) dengan judul "Pengaruh Terapi Bermain *Vegetable Eating Motivation* (Vem) Terhadap Perilaku Makan Sayuran". Sampel yang digunakan 18 responden dilakukan

selama 2 hari dengan penelitian *quasi eksperiment* dengan *pre and post test without control* diperoleh hasil penelitian ada peningkatan makan sayur dengan uji *dependent T-test* nilai 0,000. Dapat disimpulkan terjadi peningkatan konsumsi sayuran pada anak prasekolah setelah diberikan terapi bermain *Vegetable Eating Motivation* (VEM).

Berdasarkan hasil observasi yang dilakukan peneliti, Penggunaan metode terapi bermain *Vegetable Eating Motivation* (VEM) yang menarik dan membuat suasana belajar yang menyenangkan sehingga dapat membuat responden lebih mudah menerima informasi yang di berikan. Anak yang antusias dikarenakan belum pernah mendapatkan kegiatan mewarnai gambar sayuran sebelumnya, serta model gambar yang menarik sehingga anak suka dengan kegiatan menggambar sayuran. Peneliti juga menjelaskan kepada siswa tentang manfaat mengkonsumsi setiap sayuran dan akibat tidak mengkonsumsi jenis sayuran yang digambar oleh siswa. Metode ini dipilih dan disesuaikan dengan responden yaitu anak pra sekolah. Pengetahuan yang ada pada setiap manusia di tangkap atau diterima melalui panca indera. Semakin banyak indera yang digunakan untuk menerima sesuatu maka semakin banyak dan semakin jelas pengetahuan yang diperolehnya.

Kesimpulan dari penjelasan diatas terapi bermain *Vegetable Eating Motivation* (VEM)



dapat meningkatkan konsumsi makan sayuran pada anak pra sekolah dikarenakan dapat mengenal berbagai macam sayuran, mengenal warna dan bentuk yang ada didalam sayuran menjadikan minat anak ingin mencoba sayuran baru.

## **Menganalisis Pengaruh Terapi Bermain *Vegetable Eating Motivation* (VEM) terhadap konsumsi makan sayuran pada anak pra sekolah di TK Bangun Benua Dua Tanah Bumbu Tahun 2024.**

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh peneliti hampir seluruh (85%) sebelum diberikan terapi bermain *Vegetable Eating Motivation* (VEM) dan hampir seluruhnya (77%) sesudah diberikan terapi bermain *Vegetable Eating Motivation* (VEM) dan hasil analisa bivariat menggunakan uji wilcoxon didapatkan nilai  $p\ value = 0,003 (<0,05)$  yang artinya ada pengaruh terapi bermain *Vegetable Eating Motivation* (VEM) terhadap konsumsi makan sayuran pada anak pra sekolah usia 3-6 tahun di TK Bangun Benua Dua Tanah Bumbu Tahun 2024.

Menurut Emulyani (2018) menyebutkan bahwa dengan media edukasi dengan bermain dapat menarik minat anak dalam mengkonsumsi sayur, tidak hanya itu pula dapat menambah pengetahuan anak tentang manfaat sayur dan juga dampaknya bila tidak mengkonsumsi sayur. Terapi bermain yang tepat yaitu dengan bermain *Vegetable Eating*

*Motivation* (VEM) dimana dengan bermain dapat meningkatkan daya tarik anak.

Menurut Isaeli (2021) Terapi bermain *Vegetable eating motivation* (VEM) adalah terapi dengan media sketsa sayur bertujuan untuk memberikan motivasi dan edukasi kepada anak prasekolah dengan pendekatan bermain untuk meningkat perilaku makan sayuran pada anak prasekolah. Terapi bermain *Vegetable Eating Motivation* (VEM) ini memiliki banyak manfaat bagi anak diantaranya anak akan mengenal warna-warna yang berbeda, membantu perkembangan psikologi anak, mengasah kemampuan motorik halus anak melalui kegiatan mewarnai, melatih konsentrasi, ketekunan, dan kesabaran anak, dapat mengenali berbagai objek (bentuk gambar) yang ia warnai dan imajinasi dan kreativitas anak menjadi terasah.

Penelitian yang dilakukan oleh Emulyani dan Zahyani 2018 dengan judul "Pengaruh Terapi Bermain *Vegetable Eating Motivation* (Vem) Terhadap Perilaku Makan Sayuran". Sampel yang digunakan 18 responden dilakukan selama 2 hari dengan penelitian *quasi eksperiment* dengan *pre and post test without control* diperoleh hasil penelitian ada peningkatan makan sayur dengan uji *dependent T-test* nilai 0,000. Dapat disimpulkan terjadi peningkatan konsumsi sayuran pada anak prasekolah setelah diberikan terapi bermain *Vegetable Eating Motivation* (VEM). Dengan alasan menggap

sayur itu tidak enak, pahit, tidak menarik, tidak suka dengan aroma sayur, serta model penyajian sayur yang kurang disukai oleh anak, lebih suka makanan siap saji, pengetahuan gizi orang tua yang rendah.

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Karimah 2023 dengan judul "Pengaruh Terapi Bermain *Vegetable Eating Motivation* (VEM) Terhadap Peningkatan Makan Sayuran Pada Anak Pra-Sekolah Di Tk Sekar Desa Tanjung Jambi Kecamatan Pademawu Kabupaten Pamekasan" didapatkan kesimpulan dari penelitian ini adalah terdapat peningkatan dalam makan sayur, sampel yang digunakan sebanyak 18 responden, terdapat peningkatan konsumsi sayuran pada anak prasekolah setelah diberikan terapi bermain *Vegetable Eating Motivation* (VEM). Dengan alasan anak lebih memilih bermain yang mengakibatkan enggan makan sayur, rasa yang pahit, hambar, tekstur lama dikunyah.

Penelitian yang dilakukan oleh Yosefina (2023) yang berjudul Penerapan *Model Peers Modeling Motivation* Terhadap Motivasi dan Perilaku Makan Sayur pada Anak Usia Pra Sekolah da pengaruh penerapan model peers modeling motivation terhadap motivasi dan perilaku makan sayur pada anak usia prasekolah ( $p < \alpha = 0,000 < 0,05$ ). Sehingga dapat disimpulkan bahwa penerapan model peers modeling motivation dapat meningkatkan motivasi dan perilaku makan sayur anak usia prasekolah. Dengan alasan rasanya tidak enak, bau dan tidak suka karena

serat sayur biasanya tertinggal di gigi dan sebagian besar anak cenderung memilih nasi dan lauk saja seperti ikan, telur dan daging ayam,

Berdasarkan analisis diatas dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh terapi bermain *Vegetable Eating Motivation* (VEM) terhadap konsumsi makan sayur pada anak pra sekolah usia 3-6 tahun di TK Bangun Benua Dua Tanah Bumbu Tahun 2024. Setelah dilakukan analisis didapatkan hasil bahwa anak yang diberikan terapi dengan bermain mengalami peningkatan dalam konsumsi makan sayuran karena dengan bermain anak lebih menyukai mengenal hal-hal yang mereka tidak tahu.

Berdasarkan analisis diatas dapat disimpulkan bahwa Ada pengaruh terapi bermain *Vegetable Eating Motivation* (VEM) terhadap konsumsi makan sayuran pada anak pra sekolah usia 3-6 tahun di TK Bangun Benua Kabupaten Tanah Bumbu Tahun 2024.

## KESIMPULAN

1. Sebelum diberikan terapi bermain *Vegetable Eating Motivation* (VEM) sebagian besar (85%) responden mengalami kurang makan sayuran.
2. Sesudah diberikan terapi bermain *Vegetable Eating Motivation* (VEM) sebagian besar (77%) responden mengalami cukup makan sayuran.
3. Ada pengaruh terapi bermain *Vegetable Eating Motivation* (VEM) terhadap

konsumsi makan sayuran pada anak pra sekolah usia 3-6 tahun di TK Bangun Benua Kabupaten Tanah Bumbu Tahun 2024.

## SARAN

Penelitian yang berkenaan dengan pengaruh terapi bermain *Vegetable Eating Motivation* (VEM) terhadap konsumsi makan sayuran pada anak pra sekolah usia 3-6 tahun di tk bangun benua kabupaten tanah bumbu tahun 2024 sesuai dengan hasil dan pembahasan yang ada dan saran sebagai berikut:

### 1. Bagi Tempat Penelitian

Bagi tempat peneliti disarankan pihak di TK Bangun Benua Kabupaten Tanah Bumbu untuk mengadakan makan bersama terjadwal dengan membawa bekal sayuran dan bisa di jadikan tambahan bahan ajar metode terapi bermain *Vegetable Eating Motivation* (VEM) dalam mengenal sayur-sayuran.

### 2. Bagi Ilmu Keperawatan

Bagi ilmu keperawatan dapat dijadikan acuan dan referensi pada keperawatan anak dalam mengatasi anak yang kurang mengkonsumsi makan sayur di rumah, dapat dijadikan bahan edukasi ketika menemui anak yang mengalami kurang konsumsi makan sayuran baik ketika di rumah sakit, di rumah, atau saudara yang mengalami kurang konsumsi makan sayuran.

### 3. Bagi Orang Tua Responden

Bagi orang tua responden peneliti menyarankan orang tua untuk lebih sering membekali menu kreasi sayuran saat anak sekolah, lebih sering mengenalkan jenis-jenis sayuran, bisa meikut sertakan anak dalam mengkreasi sayur, modifikasi sayur ke jenis lain.

### 4. Bagi Peneliti Selanjutnya

Bagi peneliti selanjutnya, diharapkan dapat melanjutkan penelitian ini dan lebih di perhatikan lagi dalam pengisian kuesioner FFQ, Lebih diketahui perkembangan terkait gizi dan pengetahuan.

## DAFTAR PUSTAKA

- Badr HE, Lakha SF, Pennefather P. Differences in physical activity, eating habits and risk of obesity among Kuwaiti adolescent boys and girls: a population- based study. *Int J Adolesc Med Health Berl* [Internet]. 2019. Available from:<https://search.proquest.com/docview/2189208823/abstract/E191720C/B7B64895PQ/1>
- Emulyani, E., & Zahyani, M. (2018). Pengaruh Terapi Bermain *Vegetable Eating Motivation* (Vem) terhadap Perilaku Makan Sayuran. *Jurnal Keperawatan Abdurrah*, 1(2), 1-11.
- Fitriawati, D. R. (2014). *Pola Konsumsi Sayur dan Buah serta Faktor-Faktor yang*

*Mempengaruhi pada Mahasiswi Baru*

*Jurusan Gizi Perantauan di Kota*

*Malang* (Doctoral dissertation,

Universitas Brawijaya).

<http://repository.ub.ac.id/id/eprint/124451>

Helmawati, T., & Fitriana, R. (2018). *Keajaiban Jus Buah & Sayur: Resep Jus untuk Mengatasi Penyakit Berbahaya dan Membuat Awet Muda*. Anak Hebat Indonesia.

Israeli, I., Novitasari, A., & Wulandari, S. (2020). bermain vegetable eating motivation (Vem) terhadap perilaku makan sayuran pada anak prasekolah. *Jurnal Obsesi: Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 5(1), 879-890. [10.31004/obsesi.v5i1.734](https://doi.org/10.31004/obsesi.v5i1.734)

Islamiyah, I., Novianti, A. D., & Anhusadar, L. (2024). Pengaruh Terapi Bermain Puzzel untuk Penurunan Kecemasan Hospitalisasi pada Anak Usia Prasekolah. *Murhum: Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 5(1), 87-98. <https://doi.org/10.37985/murhum.v5i1.409>

Kalmpourtzidou, A., Eilander, A., & Talsma, E. F. (2020). Global vegetable intake and supply compared to recommendations: a systematic review. *Nutrients*, 12(6), 1558. <https://doi.org/10.3390/nu12061558>

Karimah, M. (2023). *Pengaruh Terapi Bermain Vegetable Eating Motivation (Vem)*

*Terhadap Peningkatan Makan Sayuran*

*Pada Anak Pra-Sekolah Di Tk Sekar*

*Jambi Desa Tanjung Kecamatan*

*Pademawu Kabupaten Pamekasan*

(Doctoral dissertation, Universitas wiraraja).

<http://repository.wiraraja.ac.id/id/eprint/2853>

Nelista, Y., Fembi, P. N., & Elfi, T. (2023). Penerapan Model Peers Modeling Motivation Terhadap Motivasi dan Perilaku Makan Sayur pada Anak Usia Pra Sekolah. *Jurnal Kesehatan*, 12(1), 99-105.

<https://doi.org/10.46815/jk.v12i1.121>

Prastina, E. D. (2020). *Hubungan Pengetahuan Ibu Tentang Pola Makan Pada Anak Usia Prasekolah Dengan Perkembangan Motorik Kasar Di Tk Desa Teguhan Kec. Jiwan Kab. Madiun* (Doctoral dissertation, Stikes Bhakti Husada Mulia Madiun). <http://repository.stikes-bhm.ac.id/id/eprint/771>

Puastiningsih, S. (2018) Pengaruh Pendidikan Kesehatan Dengan Model Pembelajaran THINK PAIR SHARE Terhadap Pengetahuan Dan Sikap Anak Usia Sekolah Dalam Konsumsi Sayur. Skripsi, Fakultas Keperawatan, Program Studi Pendidikan Ners, Universitas Airlangga: Surabaya.

Ramdhani, R. D., Sumarlin, R., & Lionardi, A. (2023). Perancangan Animatic

Storyboard 2d Dalam Pentingnya Konsumsi Sayur-Sayuran Bagi Anak-Anak. *eProceedings of Art & Design*, 10(6).

Riskesdas Kalsel. (2020). Laporan Provinsi Kalimantan Selatan RISEKDAS. In *Laporan Riskesdas Nasional 2019*. <https://ejournal2.litbang.kemkes.go.id/index.php/lpb/issue/view/253>

Wulansari, A., & Chandra, F. (2019). Pentingnya Konsumsi Sayur dan Buah bagi Anak Sekolah di SDN 082/IV Sijenjang. *Jurnal Abdimas Kesehatan (JAK)*, 1(2), 123-127.

<http://dx.doi.org/10.36565/jak.v1i2.37>

Yosefina Nelista1, P. N. F. (2021). Pengaruh Pemberian Makanan Tambahan Pemulihan Berbahan Dasar Lokal Terhadap Perubahan Berat Badan Balita Gizi Kurang. 2(September), 1228– 1234.