



Literature Review: Motivasi yang Diberikan Kepada Anak Dalam Mengkonsumsi Sayuran

Mei Duwi Sartika¹, Rukiyah², Windi Dwi Andika³, Sri Sumarni⁴

¹²³⁴PGPAUD, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Sriwijaya,
Jl. Raya Palembang-Prabumulih KM.32 Indralaya, OI, Sumatera Selatan 30662,
Indonseia E-mail: meiduwisartika99@gmail.com

ARTICLE INFO

Article history:

Received: 28-12-2022

Revised: 26-04-2022

Accepted: 10-05-2022

Keywords:

motivasi, konsumsi sayuran,
anak

ABSTRACT

Sayuran adalah salah satu jenis santapan yang berdampak baik untuk kesehatan anak pada usia. Adanya fenomena empirik yang menggambarkan kurangnya tingkat konsumsi sayuran pada anak usia dini, kebiasaan buruk mengkonsumsi makanan cepat saji semakin merajalela di kalangan anak usia dini. Perlunya motivasi dari orang dewasa yakni orang tua dan juga guru agar anak mau mengkonsumsi sayuran. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis secara teoritik pengaruh motivasi yang diberikan kepada anak agar mau mengkonsumsi sayuran. Metode penelitian menggunakan studi literatur, dilakukan dengan membaca, menganalisis dan menarik kesimpulan. Hasil dari kajian literatur yaitu bahwa sayuran merupakan santapan yang sangat bermanfaat untuk perkembangan anak. Beberapa cara dapat dilakukan dengan pemberian motivasi kepada anak sehingga meningkatkan minat anak dalam mengkonsumsi sayuran.



bit.ly/jpaUNY

Vegetables are one type of food that has a good impact on children's health at an age. The existence of an empirical phenomenon that describes the lack of consumption of vegetables in early childhood, bad habits of consuming fast food are increasingly rampant among early childhood. The need for motivation from adults, namely parents and teachers so that children want to consume vegetables. This study aims to analyze theoretically the effect of motivation given to children to want to consume vegetables. The research method uses a literature study, by carrying out several steps, such as collecting data sources, reducing data and drawing conclusions. The result of the literature review is that vegetables are very useful food for child development. Several ways can be done by providing motivation to children so as to increase children's interest in consuming vegetables.

PENDAHULUAN

Sayuran adalah salah satu jenis santapan yang berdampak baik untuk kesehatan anak pada usia pra sekolah. Salah satu masalah yang sering dihadapi oleh para orang tua yakni kesulitan anak untuk mengkonsumsi sayuran. Perkembangan anak dibutuhkan gizi yang seimbang, sehingga anggota tubuh bisa berkembang secara normal, perkembangan otot serta tulang bisa kokoh, dan sehat. Sebagian sumber gizi yang sangat bermanfaat tersebut terkandung di dalam sayuran. Kusharto (Israeli et al., 2020) menjelaskan bahwa sayuran merupakan santapan berserat yang mengandung sumber vitamin dan mineral. Mengkonsumsi santapan berserat sangat baik sebab bisa menolong memperlancar proses pencernaan di dalam tubuh, mempengaruhi kenaikan berat badan, serta melunakkan feses.



Sayur merupakan sumber nutrisi alami yang baik dikonsumsi oleh tubuh kita, tetapi masih banyak di kalangan masyarakat yang tidak menyukai sayur. Sering ditemui para ibu yang kesulitan dalam memberikan konsumsi sayur pada anak mereka, terutama pada anak usia dini. Kurangnya konsumsi sayuran dapat menyebabkan tubuh kekurangan nutrisi seperti vitamin, mineral, serat dan ketidakseimbangan asam basa tubuh, sehingga dapat memicu berbagai penyakit.

Penelitian yang dilakukan oleh Silalahi et al., (2018) menyatakan bahwa di Indonesia, konsumsi sayur masih kurang sesuai dengan porsi yang dianjurkan, hasil Riskesdas 2013, jumlah konsumsi sayuran rata-rata penduduk Indonesia 63,3% dari jumlah konsumsi yang dianjurkan. Penelitian lain yang dilakukan oleh Sari & Anggarayni, (2019) diperoleh hasil pengamatan dan wawancara yang pengelola lakukan kepada orang tuadi PAUD Islam Terpadu Yadiaksa rata-rata anak yang berada di TK atau PAUD dari 15 orang anak hanya 4 orang atau 30% anak yang suka makan sayur dan buah dan 70% anak tidak suka mengkonsumsi buah dan sayur. 30 % anak yang suka makan buah dan sayur hanya buah-buah pilihan dan sayur-sayur pilihan.

Soetjningsih (Astuti, 2016) berpendapat bahwa kebutuhan gizi dengan memberikan santapan yang benar pada anak wajib dilihat dari banyak aspek, semacam ekonomi, sosial, budaya, agama, dan aspek medik dari anak itu sendiri. Santapan pada anak usia dini wajib serasi, selaras serta seimbang. Serasi maksudnya sesuai dengan tingkatan perkembangan anak. Selaras maksudnya sesuai dengan keadaan ekonomi, sosial budaya dan agama dari keluarga. Seimbang maksudnya nilai gizinya wajib sesuai dengan kebutuhan yang bersumber pada usia serta jenis bahan santapan semacam serat, karbohidrat, protein serta lemak.

Salah satu penyebab rendahnya konsumsi sayur pada anak karena kurangnya pengetahuan dan sikap mengabaikan pentingnya makan sayur. Tidak efektifnya pendidikan gizi pada anak semenjak usia dini berdampak pada pengetahuan yang kurang tentang pola konsumsi makanan yang sehat dan seimbang saat dewasa, sehingga menyebabkan perilaku yang salah (Israeli et al., 2020). Masalah tersebut dapat berakibat buruk bagi tumbuh kembang anak. Anak dapat mempunyai peluang besar untuk menderita kurang gizi karena makanan yang dikonsumsi dalam jumlah sedikit sehingga tidak memenuhi kebutuhan nutrisinya (Arifin, 2016).

Sayuran sangatlah penting untuk disantap anak, tidak hanya baik untuk kesehatannya, sayuran pula sangat baik untuk tumbuh kembang serta kecerdasan anak. Namun, pada kenyataannya rata-rata masih banyak anak yang tidak mau mengkonsumsi sayuran serta lebih memilih untuk mengkonsumsi santapan siap saji ataupun *snack*, sehingga sangat diperlukan dorongan ataupun motivasi pada anak supaya mempunyai kemauan untuk mengkonsumsi sayuran. Santrock menjelaskan bahwa motivasi merupakan proses memberikan semangat, arah, serta kegigihan sikap, maksudnya sikap yang termotivasi merupakan sikap yang penuh tenaga, terencana serta bertahan lama (Sitorus, 2020, p. 57). Pemberian motivasi sangat membantu dalam meningkatkan kemauan untuk mengkonsumsi sayuran pada anak. Sebab pada masa ini anak sangat memerlukan arahan dari orang terdekat.

Motivasi memiliki dua macam yaitu motivasi intrinsik meliputi keingintahuan, keterlibatan, dan kepentingan, sedangkan motivasi ekstrinsik lebih terarah pada pengakuan, kenaikan tingkat, ataupun kompetisi sementara yang didorong motivasi ekstrinsik sangat berkaitan dengan *performance* dalam membaca (Izzaty et al., 2017). Motivasi konsumsi sayuran pada anak saat ini terlihat masih kurang, banyak anak yang menyisahkan sayuran pada makanan yang telah disediakan oleh orang tuanya. Namun jika diberi makanan siap saji atau *snack*, anak dengan lahap akan menghabiskannya. Agar dapat memilah dan



memilih makanan mana yang lebih dibutuhkan untuk tumbuh kembang si anak, maka peran orang tua akan sangat dibutuhkan untuk memberikan motivasi agar anak ingin mengkonsumsi sayuran.

METODE

Penelitian ini menggunakan metode studi *literatur review*. Studi literatur merupakan kegiatan penelitian menggunakan data sekunder hasil dari berbagai studi kepustakaan atau literatur yang relevan dengan permasalahan penelitian yang bersumber dari buku maupun artikel atau jurnal-jurnal yang relevan (Adi et al., 2020). Suatu kajian melalui penelitian komprehensif dan hasil interpretasi dari literatur yang berhubungan dengan topik tertentu dimana di dalamnya mengidentifikasi pertanyaan penelitian dengan mencari dan menganalisa literatur yang relevan menggunakan pendekatan sistematis untuk melakukan analisa data secara *simplified approach*. Artikel yang digunakan difokuskan pada artikel *original empirical research* atau artikel penelitian yang berisi hasil dari pengamatan aktual atau eksperimen dimana terdapat abstrak, pendahuluan, metode, hasil, dan diskusi dari penelitian.

Strategi pencarian artikel menggunakan database yang tersedia pada *google scholar* dan Mendeley. Kata kunci dalam menemukan artikel yaitu motivasi, konsumsi sayuran, dan anak usia dini. Pada pencarian data menggunakan kriteria bahan *literature review* yaitu: 1) Artikel desain penelitian *Randomised Controlled Trials (RCT)*, 2) Penelitian eksperimen, 3) Artikel asli dari sumber utama (*primary source*), 4) Artikel penelitian yang terbit tahun 2016 sampai tahun 2021, 5) Artikel *full text* berbahasa Inggris dan bahasa Indonesia, 6) Responden dalam artikel adalah anak dengan usia 5-6 tahun.

Pencarian artikel menggunakan beberapa sumber dari database yang tersedia pada *google scholar* dan *research get*. Tahapan yang ditempuh pada analisa *Simplified approach* meliputi meringkas setiap *literatur critical appraisal*/telaah kritis dilakukan secara bersamaan untuk menentukan kekuatan dan kelemahan literatur serta untuk melihat hubungan antara satu literatur dengan literatur lainnya, mengidentifikasi tema-tema dari hasil setiap penelitian dalam literatur dimana tema yang dihasilkan harus mencerminkan pertanyaan penelitian dari *literature review*, pengembangan tema dengan menggabungkan semua tema yang sama mendiskusikan kekuatan dari temuan dengan mempertimbangkan hasil penelitian dengan bukti yang lebih kuat atau pun bukti yang lemah dengan melakukan *critical appraisal* pada langkah awal, penamaan pada tiap tema dengan mempertimbangkan penamaan yang tepat pada setiap tema dengan memahami *literature* sehingga nama pada tema lebih mendekati hasil dari penelitian pada literatur, membandingkan dan melihat kembali setiap tema dengan mengecek dua hal, yaitu: setiap tema telah mendapatkan nama yang tepat, dan pengumpulan tema-tema menjadi satu tema yang tepat, pengawasan ketat pada persamaan dan perbedaan setiap tema kemudian menganalisa secara mendalam serta mempertimbangkan bagaimana setiap tema dapat saling terkait, meninjau kembali *critical appraisal* dari setiap literatur sehingga dapat menilai apakah temanya yang ada dapat menjawab setiap pertanyaan penelitian.

Critical appraisal menggunakan instrumen *BI Critical Appraisal for Experimental Studies* guna melakukan proses evaluasi dan analisa terhadap artikel yang *direview*, terutama untuk melihat hasil, validitas, serta relevansi artikel dengan penelitian *Randomized Controlled Trials (RCT)* dan penelitian eksperimental lainnya.



HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil Literature Review

Hasil dari literature *review* pada dua puluh artikel, penulis menemukan adanya pengaruh sayuran terhadap tumbuh kembang anak dan dengan adanya pemberian motivasi dapat meningkatkan minat anak dalam mengkonsumsi sayuran.

Tabel 1. Matrik analisis data pada artikel yang digunakan dalam literatur *review*

<i>Author, Title, Journal</i>	<i>Method Design</i>	<i>Results</i>
(Afif, P. A., & Sumarni, S. (2017) Peran Ibu sebagai Edukator dan Konsumsi Sayur Buah pada Anak. <i>Amerta Nutrition</i> , 1(3), 236. https://doi.org/10.20473/amnt.v1i3.2017.236-242	Kualitatif	Jenis makanan yang tersedia lebih banyak mempunyai peluang yang besar untuk dikonsumsi, sedangkan jenis makanan yang tidak tersedia tidak akan di konsumsi. Perlu dilakukan upaya untuk menyediakan lebih banyak sayur di tempat makan, di sekolah dan di rumah sehingga dapat meningkatkan konsumsi sayur. Adapun yang termasuk bentuk kemudahan yang diberikan orang tua kepada anak untuk mengkonsumsi sayur yakni dengan menyiapkan sayur untuk bekal dan makan sehari-hari.
Amelia, C. M., & Fayasari, A. (2020). Faktor Yang Mempengaruhi Konsumsi Sayur Dan Buah Remaja Di Smp Negeri 238 Jakarta. <i>Jurnal Gizi Dan Pangan Soedirman</i> , 4(1), 94. https://doi.org/10.20884/1.jgps.2020.4.1.2642	<i>Cross Sectional</i>	Faktor-faktor yang mempengaruhi kurangnya konsumsi sayur antara lain umur, jenis kelamin, dan tingkat ekonomi orang tua, pengetahuan, <i>self-efficacy</i> , dan ketersediaan sayur dan buah.
Arifin, Z. (2016). Gambaran Pola Makan Anak Usia 3-5 Tahun Dengan Gizi Kurang Di Pondok Bersalin Tri Sakti Balong Tani Kecamatan Jabon –Sidoarjo. <i>Midwiferia</i> , 1(1), 16. https://doi.org/10.21070/mid.v1i1.345	Survei Deskriptif	Anak dapat mempunyai peluang besar untuk menderita kurang gizi karena makanan yang dikonsumsi dalam jumlah sedikit sehingga tidak memenuhi kebutuhan nutrisinya
Israeli, I., Novitasari, A., & Wulandari, S. (2020). Bermain Vegetable Eating Motivation (Vem) terhadap Perilaku Makan Sayuran pada Anak Prasekolah. <i>Jurnal Obsesi: Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini</i> , 5(1), 879–890.	<i>Experimental Design</i>	Adapun hasil dari penelitian tersebut yakni Perilaku makan sayuran anak prasekolah sebelum bermain <i>Vegetable Eating Motivation</i> (VEM) Di TK Asma Jaya Kecamatan Lasolo Kabupaten Konawe Utara sebagian besar yang memiliki nafsu makan kurang. Perilaku makan sayuran anak pra sekolah sesudah bermain <i>Vegetable</i>



<p>https://doi.org/10.31004/obsesi.v5i1.734</p>		<p><i>Eating Motivation</i> (VEM) Di TK Asma Jaya Kecamatan Lasolo Kabupaten Konawe Utara sebagian besar nafsu makan cukup meningkat dibandingkan sebelum bermain <i>Vegetable Eating Motivation</i>. Ada pengaruh bermain <i>Vegetable Eating Motivation</i> (VEM) Terhadap Perilaku Makan Sayuran Pada Anak Prasekolah Di TK Asma Jaya Kecamatan Lasolo Kabupaten Konawe Utara $p < (=0,000 < =0,05)$.</p>
<p>Lathifuddin, M., Nurhayati, A., & Patriasih, R. (2018). Pengetahuan “Buah Dan Sayur” Sebagai Hasil Penyuluhan Gizi Pada Siswa Sd Yang Mengalami Obesitas Di Kota Bandung. <i>Media Pendidikan, Gizi, Dan Kuliner</i>, 7(1), 45–54.</p>	<p>Deskriptif Analitik</p>	<p>Salah satu permasalahan yang berkaitan dengan pola makan adalah kurangnya konsumsi sayur. Apabila terjadi kekurangan dalam mengkonsumsi sayur akan menyebabkan tubuh kekurangan nutrisi seperti vitamin, mineral, serat, dan tidak seimbangnya asam basa tubuh, sehingga dapat menimbulkan berbagai penyakit.</p>
<p>Sari, A. M., & Anggarayni, M. (2019). Peningkatan Kosumsi Sayur pada Anak Melalui Kegiatan Menanam Sayur. <i>Jurnal Pelita PAUD</i>, 4(1), 14–21.</p> <p>https://doi.org/10.33222/pelitapud.v4i1.822</p>	<p>Penelitian Tindakan Kelas</p>	<p>Penyebab rendahnya konsumsi sayur dan buah pada anak karena beberapa faktor salah satunya yaitu, pola makan sayur dan buah yang masih belum teratur. Anak masih bergantung pada orang dewasa, terutama orang tua yang berperan penting pada pembentukan pola makan dan pemenuhan kebutuhan nutrisi. Hal ini dapat berdampak terhadap rendahnya pola konsumsi sayur sehingga konsumsi sayur pada anak juga ikut rendah.</p>
<p>Lupiana, M., & Sadiman, S. (2017). Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Konsumsi Sayur dan Buah pada Siswa Sekolah Dasar. <i>Jurnal Kesehatan Metro Sai Wawai</i>, 10(2), 75.</p> <p>https://doi.org/10.26630/jkm.v10i2.1729</p>	<p>Kualitatif</p>	<p>Faktor yang memengaruhi konsumsi sayur yaitu:</p> <ol style="list-style-type: none">1. Faktor <i>predisposing</i> yang terdiri dari pengetahuan anak didik didapat hasil bahwa anak didik rata-rata sudah mengetahui tentang sayur dan buah, sedangkan sikap dalam keluarga sudah mendukung untuk bisa mengkonsumsi sayur. Hanya pola makan konsumsi sayur untuk anak prasekolah masih jauh dari yang dianjurkan oleh WHO.2. Pendapatan keluarga, ketersediaan sayur di keluarga akan tercukupi, apabila pendapatan keluarga tinggi, Sebaliknya, apabila pendapatan keluarga termasuk rendah maka ketersediaan untuk sayur akan berkurang.3. Faktor <i>reinforcing</i> yang terdiri dari



		<p>dukungan keluarga yang juga dipengaruhi dengan tingkat pendidikan dari ibu, dimana ibu berperan penting dalam hal ini. Tingkat pendidikan ibu yang rata-rata tergolong tingkatan cukup, ternyata memiliki kemampuan untuk menyusun dan mengelola makanan di rumah.</p> <p>4. Faktor <i>enabling</i> terdiri dari pendidikan gizi sejak dini, Pendidikan gizi berupa pengetahuan tentang sayuran bisa didapatkan melalui pendidikan di sekolah yang memberikan pengetahuan tentang gizi sejak dini, kemudian media massa seperti koran, majalah, dan internet juga bisa dijadikan salah satu sumber untuk mendapatkan pengetahuan tentang gizi sejak dini.</p>
<p>Maghfiroh, L. H., Arif Tsani, A. F., Dieny, F. F., Adi Murbawani, E., & Purwanti, R. (2021). the Effectiveness of Nutrition Education Through Socio-Dramatic Method To Vegetable & Fruit Knowledge and Consumption in 5-6 Years Old Children. <i>Media Gizi Indonesia</i>, 16(1), 1.</p> <p>https://doi.org/10.20473/mgi.v16i1.1-9</p>	<p><i>Experimental Design</i></p>	<p><i>The vegetable and fruit consumption survey conducted in Indonesia shows that the lowest vegetable consumption rate is in the under five children. There are several factors that affect fruit vegetable intake including age, gender, diet quality, knowledge and food preferences. Physical environmental factors include the availability and accessibility of vegetables & fruit as well as social environmental factors such as socioeconomic status and support from parents, teachers and schools.</i></p>
<p>Nisa, S. H. (2020). Role of parents relates to vegetable and fruit consumption on students at Junior High School Hang Tuah 2 Jakarta. <i>ARGIPA (Arsip Gizi Dan Pangan)</i>, 5(1), 44–54.</p> <p>https://doi.org/10.22236/argipa.v5i1.3894</p>	<p><i>Observasional analitik dengan desain cross-sectional</i></p>	<p>Terdapat hubungan antara peran orang tua dengan konsumsi buah dan sayur. Tidak ada hubungan pengetahuan gizi, peran teman sebaya, dan media massa dengan konsumsi buah dan sayur.</p>
<p>Faridah, S. N., Sitoayu, L., & Nuzrina, R. (2015). Efektivitas Veggie-Fruit Dart Game terhadap Konsumsi Sayur dan Buah pada Siswa SDN Duri Kupa 05 PG. <i>Indonesian Journal of Human Nutrition</i>, 5(2), 74–84.</p> <p>https://doi.org/10.21776/ub.ijhn</p>	<p>Kuantitatif</p>	<p>Media <i>Veggie-Fruit Dart Game</i> memiliki pengaruh yang signifikan terhadap konsumsi sayur dan buah responden kelompok perlakuan, media poster tidak memiliki pengaruh yang signifikan terhadap konsumsi sayur dan buah pada siswa-siswi kelompok kontrol. Media <i>Veggie-Fruit Dart Game</i> lebih efektif meningkatkan konsumsi sayur</p>



2019.006.01.3		dan buah siswa-siswi dibandingkan media poster.
Sari, E. P. (2015). Peningkatan Motivasi Konsumsi Sayur dan Buah Melalui Cognitive Behavior (CBT). <i>Adi Husada Nursing Journal</i> , 1(1), 23–26.	<i>Quasy experiment</i>	Berdasarkan keseluruhan hasil dan pembahasan dalam penelitian ini, maka dapat disimpulkan, bahwa terdapat peningkatan motivasi konsumsi sayur dan buah melalui <i>Cognitive Behavior Therapy</i> (CBT)
Sulastri, N. K. R. W., Rapi, N. K., & Rachmawati, D. O. (2020). Hubungan Antara Harga Diri Dan Motivasi Berprestasi Dengan Prestasi Belajar Fisika Siswa Sma. <i>Jurnal Pendidikan Fisika Undiksha</i> , 10(1), 1.	Kuantitatif	Motivasi adalah dorongan yang timbul dari dalam (intrinsik) dan dari luar diri seseorang (ekstrinsik) untuk melakukan sesuatu, guna mencapai tujuan tertentu.
https://doi.org/10.23887/jjpf.v10i1.26714		
Supriatin, S. (2019). Pengaruh <i>Story Telling</i> Terhadap Pola Konsumsi Sayur Dan Buah Pada Anak Usia Prasekolah Di Tk Al-Ishlah Kabupaten Cirebon. <i>Jurnal Skolastik Keperawatan</i> , 4(1), 65–72.	<i>One group pre-posttest yaitu</i>	Adapun hasil dari penelitian tersebut yaitu: 1) Sebelum dilakukan <i>storytelling</i> dari 32 responden, yang kurang mengkonsumsi sayur dan buah sebanyak 16 orang 50%, 2) Setelah dilakukan <i>storytelling</i> dari 32 responden, yang cukup mengkonsumsi sayur dan buah sebanyak 19 orang 59,4%., 3) Ada pengaruh antara <i>storytelling</i> terhadap tingkat konsumsi sayur dan buah pada anak usia prasekolah di TK Al-Ishlah Kabupaten Cirebon.
https://doi.org/10.35974/jsk.v4i1.734		
Fitria Budi Utami. (2020). The Implementation of Eating Healthy Program in Early Childhood. <i>JPUD - Jurnal Pendidikan Usia Dini</i> , 14(1), 125–140.	<i>Qualitative Research</i>	<i>Another problem in children's eating habits is the temptation of fast food for children through online exposure and social media. Parents must take responsibility by considering their important role as gatekeepers of nutrition. Fast food consumption is positively influenced by broadcast media exposure among metropolitan children, and by online and social media exposure among suburban children.</i>
https://doi.org/10.21009/141.09		
Syahroni, M. H. A., Astuti, N., Indrawati, V., & Ismawati, R. (2021). Faktor-faktor yang mempengaruhi kebiasaan makan. <i>Jurnal Tata Boga</i> , 10(1), 12–22.	Kuantitatif	Berdasarkan hasil studi dapat disimpulkan bahwa kebiasaan makan pada anak dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor yaitu: jenis kelamin, pantangan, pekerjaan ibu, pengetahuan ibu, jumlah anggota keluarga,



tingkat pendapatan keluarga, dan pola asuh orang tua. Faktor yang paling memiliki pengaruh terhadap kebiasaan anak adalah pengetahuan ibu dan pola asuh orang tua.

Wiwaha, W. A. (2020). Motivasi pemimpin dalam mengembangkan organisasi pondok pesantren. *El-Hakim*, 12(1), 83–145.

Kualitatif

Ada beberapa cara yang dapat diterapkan untuk memotivasi seseorang yaitu:

1. Memotivasi dengan kekerasan (*motivating by force*) yaitu dengan cara memotivasi dengan menggunakan ancaman hukuman atau kekerasan agar yang dimotivasi dapat melakukan apa yang harus dilakukan.
2. Memotivasi dengan bujukan (*motivating by enticement*) yaitu dengan cara memotivasi dengan bujukan atau memberi hadiah agar melakukan sesuatu sesuai harapan yang memberikan motivasi.
3. Memotivasi dengan identifikasi (*motivating by identification*) yaitu dengan cara memotivasi dengan menanamkan kesadaran sehingga individu berbuat sesuatu karena adanya keinginan yang timbul dari dalam dirinya sendiri dalam mencapai sesuatu.

Pembahasan

Berdasarkan dari hasil kajian 20 jurnal diatas, terdapat kaitan-kaitan yang saling berhubungan tentang motivasi yang diberikan kepada anak dalam mengkonsumsi sayuran. Mengkonsumsi sayuran dan makanan bergizi lainnya juga dipengaruhi dari berbagai faktor yakni menurut Amelia & Fayasari, (2020) faktor-faktor yang mempengaruhi kurangnya konsumsi sayur antara lain umur, jenis kelamin, dan tingkat ekonomi orang tua, pengetahuan, *self-efficacy*, dan ketersediaan sayur dan buah. Pendapat lain oleh Lupiana & Sadiman, (2017) faktor yang mempengaruhi konsumsi sayur yaitu: a) Faktor *Predisposing* yang terdiri dari pengetahuan anak didik didapat hasil bahwa anak didik rata-rata sudah mengetahui tentang sayur dan buah, sedangkan sikap dalam keluarga sudah mendukung untuk bisa mengkonsumsi sayur. Hanya pola makan konsumsi sayur untuk anak prasekolah masih jauh dari yang dianjurkan oleh WHO; b) Pendapatan Keluarga, ketersediaan sayur di keluarga akan tercukupi, apabila pendapatan keluarga tinggi. Sebaliknya, apabila pendapatan keluarga termasuk rendah maka ketersediaan untuk sayur akan berkurang; c) Faktor *Reinforcing* yang terdiri dari dukungan keluarga yang juga dipengaruhi dengan tingkat pendidikan dari ibu, dimana ibu berperan penting dalam hal ini. Tingkat pendidikan ibu yang rata-rata tergolong tingkatan cukup, ternyata memiliki kemampuan untuk menyusun dan mengelola makanan di rumah. d) Faktor *Enabling* terdiri dari pendidikan gizi sejak dini. Pendidikan gizi berupa pengetahuan tentang sayuran bisa didapatkan melalui pendidikan di sekolah



yang memberikan pengetahuan tentang gizi sejak dini, kemudian media massa seperti koran, majalah, dan internet juga bisa dijadikan salah satu sumber untuk mendapatkan pengetahuan tentang gizi sejak dini. Lain hal dengan pendapat tersebut menurut Syahroni et al., (2021) Berdasarkan hasil studi dapat disimpulkan bahwa kebiasaan makan pada anak dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor yaitu: jenis kelamin, pantangan, pekerjaan ibu, pengetahuan ibu, jumlah anggota keluarga, tingkat pendapatan keluarga, dan pola asuh orang tua. Faktor yang paling memiliki pengaruh terhadap kebiasaan anak adalah pengetahuan ibu dan pola asuh orang tua.

Dari hasil literature *review* menyatakan bahwa pemberian motivasi kepada anak dalam mengkonsumsi sayuran bisa dengan berbagai cara. Faridah et al., (2015) menjelaskan dalam penelitian mereka bahwa media *Veggie-Fruit Dart Game* memiliki pengaruh yang signifikan terhadap konsumsi sayur dan buah responden ke- kelompok perlakuan, media poster tidak memiliki pengaruh yang signifikan terhadap konsumsi sayur dan buah pada anak-anak kelompok kontrol. Media *Veggie-Fruit Dart Game* lebih efektif meningkatkan konsumsi sayur dan buah siswa-siswi dibandingkan media poster. Sedangkan menurut Sari, (2016) bahwa terdapat peningkatan motivasi konsumsi sayur dan buah melalui *Cognitive Behavior Therapy* (CBT). Penelitian lain oleh Nisa, (2020) menjelaskan bahwa terdapat hubungan antara peran orang tua dengan konsumsi buah dan sayur. Tidak ada hubungan pengetahuan gizi, peran teman sebaya, dan media massa dengan konsumsi buah dan sayur. Penelitian lain yang dilakukan oleh Suprihatin & Nusya, (2019) memotivasi anak bisa dengan metode *story telling*, adapun hasil dari penelitian tersebut yaitu: 1) Sebelum dilakukan *story telling* dari 32 responden, yang kurang mengkonsumsi sayur dan buah sebanyak 16 orang 50%, 2) Setelah dilakukan *story telling* dari 32 responden, yang cukup mengkonsumsi sayur dan buah sebanyak 19 orang 59,4%, dan 3) Ada pengaruh antara *storytelling* terhadap tingkat konsumsi sayur dan buah pada anak usia prasekolah di TK Al-Ishlah Kabupaten Cirebon.

SIMPULAN

Simpulan dari *literature review* sebagaimana tujuan yang ditetapkan yaitu bagaimana pengaruh pemberian motivasi terhadap minat konsumsi sayuran pada anak usia 5-6 tahun. Dan adapun hasil dari literature review yaitu terdapat bahwa sayuran merupakan santapan yang sangat bermanfaat untuk perkembangan anak dan dengan pemberian motivasi kepada anak dapat meningkatkan minat anak dalam mengkonsumsi sayuran. Dalam pemberian motivasi kepada anak bisa dilakukan dengan berbagai cara dan metode seperti mengajak anak untuk bermain, *storytelling*, dan melalui pembelajaran.

UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terima kasih diberikan kepada dosen pembimbing pada penelitian motivasi yang diberikan kepada anak dalam mengkonsumsi sayuran dan Ibu-ibu dosen pada mata kuliah karya ilmiah yang sudah mendukung dalam pembuatan jurnal ini.



DAFTAR PUSTAKA

- Adi, B. S., Sudaryanti, & Muthmainnah. (2020). Implementasi permainan tradisional dalam pembelajaran anak usia dini sebagai pembentuk karakter bangsa. *Jurnal Pendidikan Anak*, 9(1), 33–39.
- Afif, P. A., & Sumarmi, S. (2017). Peran ibu sebagai dukator dan konsumsi sayur buah pada anak. *Amerita Nutrition*, 1(3), 236. <https://doi.org/10.20473/amnt.v1i3.2017.236-242>.
- Amelia, C. M., & Fayasari, A. (2020). Faktor yang mempengaruhi konsumsi sayur dan buah emaja di smp egeri 238 Jajkarta. *Jurnal Gizi Dan Pangan Soedirman*, 4(1), 94. <https://doi.org/10.20884/1.jgps.2020.4.1.2642>.
- Arifin, Z. (2016). Gambaran pola makan anak usia 3-5 tahun dengan gizi kurang di pondok bersalin tri sakti balong tani kecamatan Jabon–Sidoarjo. *Midwiferia*, 1(1), 16. <https://doi.org/10.21070/mid.v1i1.345>.
- Astuti, A. K. (2016). Pelaksanaan perilaku sehat pada anak usia dini di paud purwomukti desa batur kecamatan getasan. *Scholaria: Jurnal Pendidikan Dan Kebudayaan*, 6(3), 264. <https://doi.org/10.24246/j.scholaria.2016.v6.i3.p264-272>.
- Faridah, S. N., Sitoayu, L., & Nuzrina, R. (2015). Efektivitas *veggie-fruit dart game* terhadap konsumsi sayur dan buah pada siswa SDN Duri Kepa 05 PG. *Indonesian Journal of Human Nutrition*, 5(2), 74–84. <https://doi.org/10.21776/ub.ijhn.2019.006.01.3>.
- Israeli, I., Novitasari, A., & Wulandari, S. (2020). Bermain *vegetable eating motivation* (Vem) terhadap perilaku makan sayuran pada anak rasekolah. *Jurnal Obsesi: Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 5(1), 879–890. <https://doi.org/10.31004/obsesi.v5i1.734>.
- Izzaty, R. E., Cholimah, N., & Wulandari, R. (2017). Pengembangan buku cerita tematik sebagai media pembelajaran pengenalan membaca pada anak prasekolah. *Jurnal Pendidikan Anak*, 3(2). <https://doi.org/10.21831/jpa.v3i2.11704>.
- Lupiana, M., & Sadiman, S. (2017). Faktor-Faktor yang berhubungan dengan konsumsi sayur dan buah pada siswa sekolah dasar. *Jurnal Kesehatan Metro Sai Wawai*, 10(2), 75. <https://doi.org/10.26630/jkm.v10i2.1729>.
- Nisa, S. H. (2020). *Role of parents relates to vegetable and fruit consumption on students at Junior High School Hang Tuah 2 Jakarta*. *ARGIPA (Arsip Gizi Dan Pangan)*, 5(1), 44–54. <https://doi.org/10.22236/argipa.v5i1.3894>.
- Sari, A. M., & Anggarayni, M. (2019). Peningkatan konsumsi sayur pada anak melalui kegiatan menanam sayur. *Jurnal Pelita PAUD*, 4(1), 14–21. <https://doi.org/10.33222/pelitapaud.v4i1.822>.
- Sari, E. P. (2016). Peningkatan motivasi konsumsi sayur dan buah melalui *cognitive behavior therapy* (CBT). *Adi Husada Nursing Journal*, 1(1), 23–26.
- Silalahi, V., Putri, R. M., & Ariai, N. L. (2018). Peranan pendidikan gizi pada guru dalam meningkatkan asupan sayur dan buah Anak Sekolah. *Care: Jurnal Ilmiah Ilmu Kesehatan*, 6(3), 253–266. <https://doi.org/10.33366/cr.v6i3.1039>.
- Sitorus, M. T. (2020). *Pengaruh motivasi ntar pribadi pimpinan terhadap motivasi kerja*. Scopindo Media Pustaka.
- Suprihatin, S., & Nusya, I. N. (2019). Pengaruh story telling terhadap pola konsumsi sayur dan buah pada anak usia prasekolah di Tk Al-Ishlah Kabupaten Cirebon. *Jurnal Skolastik Keperawatan*, 4(1), 65–72. <https://doi.org/10.35974/jsk.v4i1.734>.
- Syahroni, M. H. A., Astuti, N., Indrawati, V., & Ismawati, R. (2021). Faktor-faktor yang mempengaruhi kebiasaan makan. *Jurnal Tata Boga*, 10(1), 12–22.