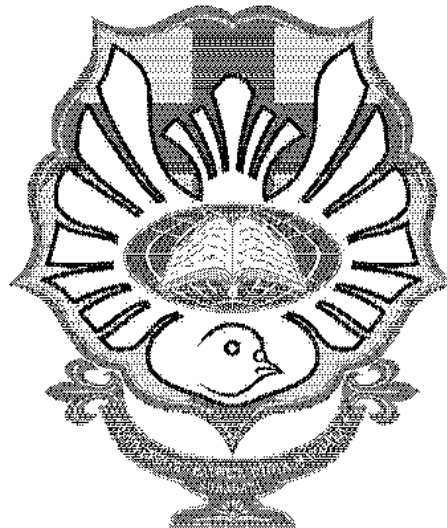


PENGARUH PROGRAM SAYUR SAHABATKU
TERHADAP PERILAKU MAKAN SAYUR
PADA ANAK TAMAN KANAK-KANAK

SKRIPSI



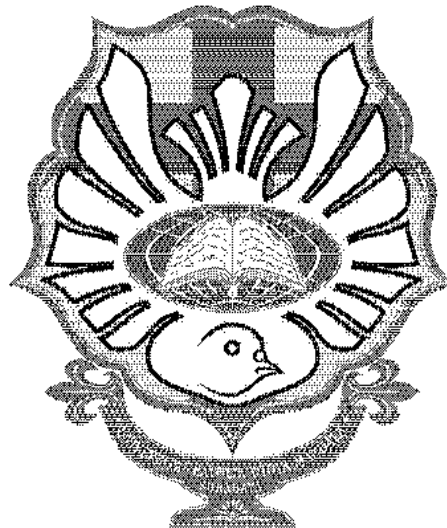
OLEH:
Fransisca Adiana
NRP. 7103004003

Fakultas Psikologi
Universitas Katolik Widya Mandala
Surabaya
2008

PENGARUH PROGRAM SAYUR SAHABATKU
TERHADAP PERILAKU MAKAN SAYUR
PADA ANAK TAMAN KANAK-KANAK

SKRIPSI

Diajukan kepada
Fakultas Psikologi Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya
untuk memenuhi sebagian persyaratan memperoleh
gelar Sarjana Psikologi



OLEH:
Fransisca Adiana
NRP. 7103004003

Fakultas Psikologi
Universitas Katolik Widya Mandala
Surabaya
2008

SURAT PERNYATAAN

Bersama ini, saya

Nama : Fransisca Adiana

NRP : 7103004003

Menyatakan dengan sesungguhnya bahwa hasil skripsi yang berjudul:

PENGARUH PROGRAM SAYUR SAHABATKU TERHADAP PERILAKU
MAKAN SAYUR PADA ANAK TAMAN KANAK-KANAK

benar-benar merupakan hasil karya sendiri. Apabila di kemudian hari ditemukan bukti bahwa skripsi tersebut ternyata merupakan hasil plagiat dan/atau hasil manipulasi data, maka saya bersedia menerima sanksi berupa pembatalan kelulusan dan/atau pencabutan gelar akademik yang telah diperoleh, serta menyampaikan permohonan maaf pada pihak-pihak yang terkait.

Demikian surat pernyataan ini dibuat dengan sesungguhnya dan penuh kesadaran.

Surabaya, 4 Desember 2008

Yang membuat pernyataan,



Fransisca Adiana


HALAMAN PERSETUJUAN

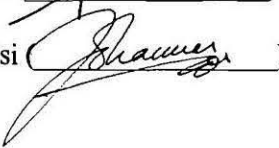
SKRIPSI

**PENGARUH PROGRAM SAYUR SAHABATKU TERHADAP PERILAKU
MAKAN SAYUR PADA ANAK TAMAN KANAK-KANAK**

Oleh:
Fransisca Adiana
NRP 7103004003

Telah dibaca, disetujui dan diterima untuk diajukan ke tim penguji skripsi

Pembimbing utama : Y. Yettie Wandansari, M. Si ()

Pembimbing pendamping : Johannes Dicky Susilo, S. Psi ()

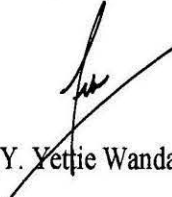
Surabaya, 4 Desember 2008

HALAMAN PENGESAHAN

Dipertahankan di depan Dewan Penguji Skripsi
Fakultas Psikologi Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya
Dan diterima untuk memenuhi sebagian dari persyaratan
memperoleh gelar Sarjana Psikologi



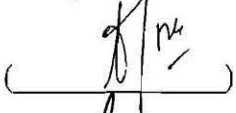

pada tanggal 18 Desember 2008

Mengesahkan,
Fakultas Psikologi,
Dekan,



(Y. Yettie Wandansari, M. Si)

Dewan Penguji :

1. Ketua : Yohan Kurniawan, Ph.D. ()
2. Sekretaris : May Yustika Sari, S. Psi. ()
3. Anggota : Agnes Maria Sumargi, M.Psych. ()
4. Anggota : Yustina Yettie Wandansari, M. Si. ()

HALAMAN PERSEMBAHAN

Ku persembahkan karyaku ini untuk keluargaku :

*Papa, Mama, Titi, Fefe
dan Emak tercinta*

HALAMAN MOTTO

*Kita tidak dapat melakukan
hal yang besar;
kita hanya dapat melakukan hal kecil
dengan kasih yang besar*

~ Ibu Teresa ~

UNGKAPAN TERIMA KASIH

Puji dan Syukur saya panjatkan kepada Tuhan Yang Maha Kuasa karena berkatNya saya dapat menyelesaikan laporan penelitian ini. Penelitian ini berjudul pengaruh program sayur sahabatku terhadap perilaku makan sayur pada anak taman kanak-kanak. Penelitian ini didasarkan pada banyaknya kasus nyata di lapangan yang menunjukkan kesulitan orang tua untuk meminta anaknya makan sayur serta ketidakmauan dari anak sendiri untuk makan sayur.

Penelitian ini menggunakan desain eksperimental untuk melihat pengaruh program sayur sahabatku terhadap perilaku makan sayur pada anak taman kanak-kanak. Hasil penelitian ini menunjukkan program sayur sahabatku dapat mengubah perilaku makan sayur pada anak, yang awalnya tidak mau memakan menjadi mau untuk memakan sayur, walaupun hanya sedikit. Diharapkan program yang telah dibuat dan diberikan dapat dilanjutkan oleh pihak sekolah maupun orangtua sehingga anak usia dini lebih mengenal dan mau untuk mengkonsumsi sayuran.

Selama proses penelitian ini berlangsung, saya tidak menjumpai adanya hambatan yang berarti. Semua pihak, terutama pihak sekolah sangat membantu terlaksananya penelitian. Saya juga bersyukur memiliki teman-teman yang berperan sebagai asisten peneliti yang siap dan sigap membantu selama pelaksanaan penelitian ini berlangsung.

Pada kesempatan ini, saya mengucapkan terima kasih kepada pihak-pihak yang membantu proses penelitian, antara lain:

1. Ibu Y. Yettie Wandansari, M.Si selaku Dekan Fakultas Psikologi Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya dan Pembimbing I, yang dengan sabar membimbing dalam melaksanakan dan menyelesaikan laporan ini.
2. Bapak Johannes Dicky Susilo, S.Psi selaku Sekretaris Fakultas Psikologi Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya dan Pembimbing II, yang dengan sabar membimbing dalam menyelesaikan laporan ini.
3. Ibu Norbertha Joestin selaku Kepala Sekolah TK Katarina Surabaya yang dengan tangan terbuka menerima dan mengizinkan saya melakukan penelitian. Terima kasih pula kepada para guru kelas TK B1 dan B2, Bu Fani dan Bu Noenik serta semua guru dan staff yang telah mendukung dalam melaksanakan penelitian. Terima kasih untuk Bu Evi atas informasinya, Bu Gading untuk bantuannya dan untuk semua guru di TK Katarina Surabaya.
4. Segenap siswa kelompok B (B1 dan B2) yang telah berpartisipasi dalam penelitian ini. Saya sangat menikmati kebersamaan kita. Terima kasih adik-adik atas keceriaan dan partisipasinya.
5. Teman-teman asisten penelitian Mariska, Sari, Patrisius J serta Patrisius A selaku seksi dokumentasi yang dengan siap sedia membantu selama pelaksanaan. Semoga kalian mendapat manfaat dari penelitian ini.

6. Seluruh keluarga penulis, Mama, Papa, Titi dan Fefe dan Emak yang telah memberikan dorongan dan doa baik moral maupun material kepada penulis untuk menyelesaikan laporan ini.
7. Teman, sahabat dan *soul mate* ku, si Kemboeng yang telah membantu dan mendukung peneliti dengan segenap hati dalam penyelesaian laporan ini.
8. Seluruh dosen Fakultas Psikologi Unika Widya Mandala Surabaya, khususnya untuk Bu Rani, Bu May, Pak Yohan, Bu Agnes, Bu Diana dan Pak Pieter atas masukan dan saran yang diberikan kepada peneliti.
9. Seluruh staff Tata Usaha Fakultas Psikologi Unika Widya Mandala Surabaya, Mbak Clara, Mbak Dina, dan Mbak Eva.
10. Sahabat-sahabatku *L-Stupid'to*: Cik Djoe, Evanthoel, Yentong, Fitronz dan Mon-Mon yang selalu mendukung peneliti.
11. Teman-teman seperjuangan yang telah memberikan semangat, bantuan dan dukungan, antara lain: Vonny, Paulus, Dea, Myrna, Atik, Meifang, Debora, Depa, Dendy, serta seluruh teman-teman 2004.
12. Rekan-rekan peneliti: Montjan, Rani, Linda, Lele, Kelly, Wahyu, Ade, Dinda, Carla, Bunda Ririn dan team RPA Taman Hati yang selalu mendukung peneliti.
13. Semua pihak yang telah membantu dan tidak dapat disebutkan satu per satu yang telah memberikan semangat, dukungan dan bantuan kepada penulis secara langsung maupun tidak langsung.

Akhir kata, penulis mengakui banyaknya kelemahan dalam penelitian ini. Peneliti masih perlu belajar dan terus belajar dan mengembangkan hasil penelitian ini. Saya mohon maaf sekiranya ada hal-hal yang kurang berkenan selama proses penelitian berlangsung. Semoga penelitian ini bermanfaat bagi banyak pihak, terutama pada mereka yang mengalami kesulitan dalam pemberian makan sayur pada anak usia dini. Selamat membaca. Tuhan memberkati.

Penulis

Surabaya, Desember 2008

DAFTAR ISI

	Halaman
Halaman Judul.....	i
Surat Pernyataan.....	ii
Halaman Persetujuan.....	iii
Halaman Pengesahan	iv
Halaman Persembahan.....	v
Halaman Motto.....	vi
Ungkapan Terima Kasih	vii
Daftar Isi.....	xi
Daftar Tabel	xiii
Daftar Gambar.....	xiv
Daftar Lampiran.....	xv
Abstraksi	xvi
BAB I. PENDAHULUAN	1
1.1. Latar Belakang	1
1.2. Batasan Masalah	12
1.3. Rumusan Masalah.....	12
1.4. Tujuan Penelitian	12
1.5. Manfaat Penelitian	13
BAB II. LANDASAN TEORI.....	14
2.1. Perilaku Makan Sayur Pada Anak.....	14
2.1.1. Perilaku Makan.....	14
2.1.1.1. Faktor-Faktor Perilaku Makan	16
2.1.1.2. Fase Mekanis Kegiatan Makan	17
2.1.1.3. Tahap Perkembangan Perilaku Makan.....	19
2.1.1.4. Arti Kebiasaan Makan.....	22
2.1.1.5. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kebiasaan Makan.....	23
2.1.1.6. Kesimpulan Perilaku Makan	26
2.1.2. Sayur	26
2.1.2.1. Pola 4 Sehat 5 Sempurna.....	26
2.1.2.2. Definisi Sayur	28
2.1.2.3. Klasifikasi Sayur-Sayuran.....	33
2.1.3. Anak-anak pada Masa Kanak-Kanak Awal.....	34
2.1.3.1. Tahapan Perkembangan Anak.....	34
2.1.3.2. Tugas-Tugas Perkembangan Anak.....	36
2.1.3.3. Perkembangan Kognitif Anak	36
2.1.3.4. Anak dan Sekolah.....	38
2.2. Hubungan Antara Program Sayur Sahabatku dengan Perilaku Makan Anak..	40
2.3. Hipotesis Penelitian	44

BAB III. METODE PENELITIAN.....	45
3.1. Desain Penelitian.....	45
3.2. Identifikasi Variabel Penelitian.....	46
3.3. Definisi Operasional.....	46
3.3.1. Perilaku Makan Sayur	46
3.3.2. Program Sayur Sahabatku	46
3.4. Populasi dan Teknik Pengambilan Sampel.....	49
3.5. Metode Pengumpulan Data.....	50
3.6. Prosedur Penelitian.....	51
3.7. Validitas dan Reliabilitas	54
3.8. Teknik Analisa Data.....	54
BAB IV. HASIL PENELITIAN	55
4.1. Orientasi Kancha Penelitian.....	55
4.2. Persiapan Penelitian	59
4.3. Pelaksanaan Penelitian	61
4.3.1. Pengambilan Data	61
4.3.2. Pelaksanaan Eksperimen	63
4.4. Hasil Penelitian	69
4.4.1. Deskripsi Data Penelitian	69
4.4.2. Uji Hipotesis.....	73
BAB V. PENUTUP.....	74
5.1. Bahasan	74
5.2. Kesimpulan	77
5.3. Saran.....	77
DAFTAR PUSTAKA	80
LAMPIRAN.....	82

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 2.1 Diabetes Millitus Dikaitkan Dengan Kebiasaan Makan	32
Tabel 4.1 Data Keseluruhan <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i> Tiap Subjek Secara Keseluruhan	71
Tabel 4.2 Data <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i> Tiap Subjek Berdasarkan Jenis Sayur	71
Tabel 4.3 Hasil penghitungan Perbedaan Berat Sayur Pada <i>Posttest</i> dan <i>Pretest</i> Berdasarkan Jenis Sayur	72
Tabel 4.4 Data <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i> Berdasarkan Jenis Sayur Secara Keseluruhan.....	73

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 1.1 Susunan Hidangan 4 Sehat 5 Sempurna.....	2
Gambar 3.1 <i>Design</i> Penelitian.....	45

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Uji Hipotesa Keseluruhan Subjek	82
2. Hasil Penghitungan Perbedaan Berat Wortel pada <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i>	83
3. Hasil Penghitungan Perbedaan Berat Brokoli pada <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i>	84
4. Hasil Penghitungan Perbedaan Berat Kembang Kol pada <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i>	85
5. Hasil Penghitungan Perbedaan Berat Sawi Hijau pada <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i>	86
6. Hasil Penghitungan Perbedaan Berat Sawi Putih pada <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i>	87
7. Surat Izin Penelitian	88
8. Surat Keterangan Telah Melakukan Penelitian.....	89
9. Dokumentasi Kegiatan.....	90

ABSTRAKSI

Fransisca Adiana (2008). "*Pengaruh Program Sayur Sahabatku terhadap Perilaku Makan Sayur pada Anak Taman Kanak-Kanak (TK)*". **Skripsi Sarjana Strata 1**. Fakultas Psikologi Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya.

Susunan makanan yang kita makan setiap hari hendaknya memenuhi unsur gizi yang telah ditetapkan, yaitu empat sehat lima sempurna. Konsep empat sehat lima sempurna yang diperkenalkan pada masyarakat Indonesia terdiri atas makanan pokok, lauk-pauk, sayur-mayur, buah dan susu. Berdasarkan hasil observasi dan kasus yang terjadi di masyarakat, kebanyakan anak menolak atau sulit untuk mau memakan sayur-sayuran. Padahal, kandungan gizi dan vitamin yang terdapat dalam sayuran sangat berguna bagi tubuh. Penelitian ini ditujukan pada anak usia dini, mengingat pada usia dini merupakan usia pertumbuhan dimana tubuh sangat memerlukan vitamin dan gizi. Oleh karena banyaknya orangtua atau pengasuh yang mengeluh dan mengalami kesulitan meminta anaknya untuk mau makan sayuran, maka dibuatlah Program Sayur Sahabatku bagi anak-anak TK.

Penelitian ini merupakan penelitian eksperimental yang bertujuan untuk menguji ada tidaknya pengaruh Program Sayur Sahabatku terhadap perilaku makan sayur pada anak TK. Penelitian dilakukan pada 3 orang siswa TK Katarina Surabaya yang berusia 4-5 tahun (TK B). Perilaku makan sayur dilihat dengan pemberian makanan yang berisi sayuran yaitu cap jai kepada subjek penelitian, kemudian diukur berat sayurannya dengan menggunakan timbangan *digital*. Pengukuran dilakukan dua kali, pada saat sebelum program dijalankan dan setelah program dijalankan.

Data yang diperoleh dianalisis dengan menggunakan teknik korelasi non parametrik Wilcoxon. Hasil analisis menunjukkan tidak ada pengaruh Program Sayur Sahabatku yang signifikan terhadap perilaku makan sayur pada anak taman kanak-kanak ($t = 0.109$; $p > 0.05$). Dengan demikian Program Sayur Sahabatku tidak berpengaruh terhadap perilaku makan sayur pada anak TK.

Kata kunci:

Perilaku makan, dan sayur.