

# Jurnal Keperawatan Mersi

p-ISSN: [1979-7753](#)

<http://ejournal.poltekkes-smg.ac.id/ojs/index.php/jkm/index>

## Terapi Kelompok Terapeutik Teman Sebaya Terhadap Perilaku Pemilihan Jajan Sehat dan Kecukupan Energi Protein

Ruti Wiyati<sup>1</sup>, Ani Kuswati<sup>2</sup>, Esti Dwi Widayanti<sup>3</sup>

<sup>1,2,3</sup> *Jurusan Keperawatan Prodi DIII Keperawatan Purwokerto Poltekkes Kemenkes Purwokerto, Indonesia*

Corresponding author: Ruti Wiyati

Email: [rutiwiyati@yahoo.co.id](mailto:rutiwiyati@yahoo.co.id)

Received: July 19<sup>th</sup>, 2018; Revised: August 23<sup>th</sup>, 2018; Accepted: September 27<sup>th</sup>, 2018

### ABSTRACT

The age of primary school children is the age of growth. The school environment can change the behavior of children to behave well. One of the efforts to improve the selection of healthy snacks in schools is by doing a Therapeutic group therapy. The therapy provides an opportunity for members to share experiences, help each other, to find a way to solve the problem and anticipate the problems that will be faced by teaching an effective way to control a healthy life. The purpose of this study was to determine the influence of Therapeutic Group Therapy towards Elementary School Children's Behavior in Selecting Healthy Snack in District Sokaraja. The method of this research is quasi experimental pre-posttest with control group. The population in this study were the fourth grade students and the fifth grade students at SDN 1-2 of Karang kedawung, Karangnanas, Karangraou and Kalikidang. The sample in this study were 100 students, with a sample size 50 of intervention group and 50 of control group. The bivariate analysis using paired test and independent t-test. The results of the research showed a significant difference in the behavior of children in the selection of healthy snacks before and after the treatment in the intervention group ( $p = 0.000$ ). In the control group, there are also significant differences in the child's behavior in the selection of healthy snacks before and after the treatment ( $p = 0:00$ ). The recommendations of this research are expected to educate and change the behavior of children's healthy snack in primary school.

**Keywords:** Therapeutic group therapy, healthy snacks, elementary school children

### Pendahuluan

Menurut Townsend (2005) terapi kelompok terapeutik merupakan salah satu jenis dari terapi kelompok yang memberi kesempatan kepada anggotanya untuk saling berbagi pengalaman, saling membantu satu dengan lainnya, untuk menemukan cara menyelesaikan masalah dan

mengantisipasi masalah yang akan dihadapi dengan mengajarkan cara yang efektif untuk mengendalikan hidup sehat. Tujuan dari terapi kelompok terapeutik adalah untuk mempertahankan homeostasis terhadap adanya perubahan yang tidak diperkirakan sebelumnya maupun kejadian yang terjadi secara bertahap (Montgomery, 2002). Terapi kelompok terapeutik merupakan suatu kelompok atau peer dimana

setiap anggota saling berbagi masalah baik fisik maupun emosional atau isu tertentu, (Anonim, 2006). Terapi kelompok terapeutik bertujuan untuk mengembangkan empati diantara sesama anggota kelompok dimana sesama anggota kelompok saling memberikan penguatan untuk membentuk perilaku yang adaptif. Terapi kelompok terapeutik pada pada anak Sekolah Dasar perlu dilakukan di sekolah ,hal ini untuk meningkatkan perilaku bersama dalam kelompok dan sharing pengalaman dalam memberikan stimulasi pemilihan jajanan sehat di sekolah. Berdasarkan uraian diatas, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul “Terapi Kelompok Terapeutik Teman Sebaya Terhadap Perilaku Pemilihan Jajan Sehat dan Kecukupan Energi Protein.

## Metode Penelitian

Penelitian ini bersifat kuantitatif. Desain yang digunakan dalam penelitian ini adalah “*Quasi experimental pre-posttest with control group*” dengan intervensi Terapi Terapeutik Kelompok. Penelitian dilakukan untuk mengetahui perubahan perilaku Pemilihan Jajan Sehat Pada Anak Sekolah Dasar di Kecamatan Sokaraja sebelum dan sesudah terapi kelompok terapeutik. selain itu penelitian ini membandingkan perbedaan perilaku pada kelompok intervensi ada kelompok kontrol.

## Hasil dan Pembahasan

### 1. Perilaku anak dalam pemilihan jajanan sehat

Perilaku anak dalam pemilihan jajanan sehat pada kelompok intervensi dan kontrol sebelum intervensi. Perilaku anak dalam pemilihan jajanan sehat pada kelompok intervensi dan kontrol sebelum intervensi selengkapnya disajikan pada tabel 1

**Tabel 1.**

**Gambaran perilaku anak dalam pemilihan jajanan sehat pada kelompok intervensi dan kontrol sebelum intervensi.**

Kelompok	Skor Minimal	Skor Maksimal	Mean	SD
Kontrol	43	78	58,10	8,433
Intervensi	43	89	59,06	10,828

Berdasarkan data pada Tabel 4.3 terlihat bahwa nilai rata-rata perilaku anak pada kelompok kontrol 58,10 lebih sedikit dibandingkan dengan kelompok intervensi yaitu 59,06

### 2. Perilaku anak dalam pemilihan jajanan sehat sesudah intervensi

**Tabel 2.**

**Perilaku anak dalam pemilihan jajanan sehat pada kelompok intervensi dan kontrol sesudah terapi**

Kelompok	Skor Minimal	Skor Maksimal	Mean	SD
Kontrol	45	88	61,12	10,546
Intervensi	45	126	76,72	21,451

Berdasarkan data pada Tabel 2 terlihat bahwa nilai rata-rata perilaku anak kelompok kontrol 61,12 lebih sedikit dibandingkan dengan kelompok intervensi yaitu 76,72.

### 3. Pengaruh Pendidikan Kesehatan .

**Tabel 3.**

**Perilaku anak dalam pemilihan jajanan sehat pada kelompok intervensi dan kontrol sesudah terapi**

Kelompok	N	Mean	SD	SE	<i>p value</i>
Intervensi	50				
1. Sebelum		59,06	10,83	1,53	0,000
2. Sesudah		76,72	21,45	3,03	
Kontrol	50				
1. Sebelum		58,10	8,433	1,19	0,000
2. Sesudah		61,12	10,54	1,49	

Dari tabel 3 didapatkan bahwa pada kelompok intervensi rata-rata perilaku anak dalam pemilihan jajanan sehat sebelum 59.06 sesudah 76,72 Dan disimpulkan terdapat perbedaan signifikan perilaku anak sebelum dan sesudah terapi kelompok terapeutik (*p value* 0,00). Pada kelompok kontrol rata-rata perilaku sebelum 58,10, sesudah 61,12. Dan disimpulkan terdapat perbedaan signifikan sebelum dan sesudah (*p value* 0,204).

### 4. Perbedaan selisih perilaku pemilihan jajanan sehat pada kelompok kontrol dan intervensi

Perbedaan perilaku anak dalam pemilihan jajanan sehat pada kelompok intervensi dan kontrol pada tabel 4

**Tabel 4. Perbedaan perilaku anak dalam pemilihan jajanan sehat pada kelompok intervensi dan kontrol sesudah terapi**

Variabel	Kelompok	N	Mean selisih	<i>p value</i>
Selisih kemampuan asertivitas sebelum dan sesudah	Intervensi	50	17,66	0.000
	Kontrol	50	3,02	

Dari tabel 4 didapatkan rata-rata selisih perilaku sebelum dan sesudah pada kelompok intervensi 17,66 dan pada kelompok kontrol 3,02. Disimpulkan terdapat perbedaan signifikan selisih kemampuan asertivitas sebelum dan sesudah pada kelompok intervensi dan kontrol (*p value* 0,000).

#### 1. Perilaku anak dalam pemilihan jajanan sehat

Perilaku anak sekolah dasar dalam pemilihan jajanan sehat pada kelompok kontrol 58,58 dan kelompok intervensi 59.06. Berdasarkan dari hasil penelitian sebagian besar responden setiap harinya membeli jajanan di sekolah, dengan alasan diberi uang saku oleh orang tua dan tidak membawa bekal makanan dari sekolah. Tiga jenis makanan yang paling sering dikonsumsi oleh anak sekolah dasar yaitu : sosis bakar, mie gelas dan cilok. Sebagian besar menambahkan saus dalam makanan karena dapat menambah selera. Hal ini sesuai dengan hasil penelitian dari Suci yang berjudul : Gambaran perilaku anak dalam pemilihan jajanan di sekolah

dasar Jakarta, bahwa peran orang tua sangat berpengaruh dalam perilaku anak memilih jajanan sehat. Sebagian besar anak sekolah dasar menyukai jajanan yang gurih : seperti batagor, siomay dan sosis yang dipadu dengan saus.

Hal ini sejalan dengan pendapat oleh Suci (2009) bahwa anak sekolah dasar tidak mengerti cara memilih jajanan yang sehat. Anak membeli jajan menurut kesukaan mereka sendiri tanpa memikirkan bahan-bahan yang terkandung didalamnya

#### 2. Pengaruh terapi kelompok terapeutik

Perilaku anak terhadap pemilihan jajanan

sehat sebelum intervensi pada kelompok kontrol 58,10 sesudah 61,12 dan pada kelompok intervensi 59,06 sesudah 76,72. Terdapat hubungan perilaku anak dalam pemilihan jajanan sehat pada kelompok kontrol dan intervensi setelah diberikan terapi kelompok terapeutik, (*p value* :0.000).

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Prasastia (2014) tentang “Pengaruh *Peer educator* terhadap Sikap Pemilihan Jajan Sehat Pada Siswa SDN 1 Bendung Mojokerto” didapatkan hasil sikap anak sebelum diberikan *peer educator* dalam memilih jajanan sebagian besar adalah negative (70,8%).

Terapi kelompok terapeutik merupakan salah satu jenis dari terapi kelompok yang memberi kesempatan kepada anggotanya untuk saling berbagi pengalaman, saling membantu satu dengan lainnya, untuk menemukan cara menyelesaikan masalah dan mengantisipasi masalah yang akan dihadapi dengan mengajarkan cara yang efektif. Pada saat terapi, terdapat proses pembelajaran pada setiap responden. Belajar adalah proses terjadinya perubahan perilaku antara individu dengan individu dan individu dengan masyarakat (Roger, 2003 dalam Nursalam, 2008). Melalui pengetahuan (kognitif) dapat merubah perilaku seseorang.

Perubahan perilaku pada anak, merupakan dampak dari terapi kelompok terapeutik. Metode ini cukup menyenangkan, karena masing – masing anggota saling berbagi pengalaman, belajar dan berdiskusi sehingga terjalin pertukaran informasi.

### **3. Perbedaan selisih kelompok intervensi sebelum dan sesudah terapi kelompok terapeutik**

Berdasarkan tabel 4.6 diatas diketahui bahwa sebagian besar perilaku anak dalam pemilihan jajanan sehat pada kelompok kontrol terdapat peningkatan 3,02 dan pada kelompok intervensi 17,66. Terjadi peningkatan pada kedua kelompok, karena pada kelompok kontrol responden diberikan terapi pendidikan kesehatan, sedangkan pada kelompok intervensi, setelah diberikan pendidikan kesehatan, responden diberikan terapi kelompok terapeutik.

Penelitian Hafni (2011) mengungkapkan bahwa melalui pendidikan kesehatan dapat meningkatkan pengetahuan dimana responden diarahkan untuk memahami suatu perilaku atau sikap yang baik. Pada tahap ini, responden diberikan informasi mengenai jajanan sehat agar pengetahuannya dapat meningkat. Kemudian tahap persuasi (*persuasion*) responden mulai tertarik

untuk mengetahui lebih lanjut manfaat mengkonsumsi jajanan sehat. Responden dapat membentuk sikap baik atau tidak baik. Hal ini juga didukung dari pengetahuan yang dimiliki oleh responden.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Prasastia (2014) tentang “Pengaruh *Peer educator* terhadap Sikap Pemilihan Jajan Sehat Pada Siswa SDN 1 Bendung Mojokerto” didapatkan hasil sikap anak sebelum diberikan *peer educator* dalam memilih jajanan sebagian besar adalah negative (70,8%).

Hal ini sejalan dengan pernyataan Azwar (2011), bahwa faktor-faktor yang mempengaruhi pemilihan jajanan meliputi faktor *intern* dan faktor *ekstern*. Faktor *intern* mencakup pengetahuan khususnya pengetahuan gizi, kecerdasan, persepsi, emosi dan motivasi dari luar. Pengetahuan gizi adalah kemampuan memilih jajanan yang merupakan sumber zat-zat gizi dan kemampuan dalam memilih jajanan yang sehat. Sikap seorang anak adalah komponen penting yang berpengaruh dalam memilih jajanan. Sikap merupakan respon evaluatif yang dapat berbentuk positif maupun negatif.

Peningkatan tindakan yang signifikan pada penelitian ini disebabkan karena menggunakan terapi kelompok terapeutik, dalam hal ini responden berdiskusi, saling bertukar informasi tentang pemilihan jajanan sehat serta dibantu oleh wali kelas untuk mengobservasi responden. Perilaku responden menunjukkan tindakan yang signifikan, dimana responden mulai membeli jajanan yang aman dikonsumsi, membawa bekal dari rumah, dan memilih membeli jajanan yang disediakan oleh kantin sekolah. Perubahan perilaku anak terjadi karena adanya support dari masing – masing anggota untuk berperilaku dalam pemilihan jajanan sehat.

### **Kesimpulan**

Terjadi peningkatan perilaku anak dalam pemilihan jajan sehat pada kelompok kontrol setelah diberikan tindakan pendidikan kesehatan.

Terdapat peningkatan perilaku anak dalam pemilihan jajan sehat pada kelompok intervensi setelah diberikan tindakan pendidikan kesehatan dan terapi kelompok terapeutik.

Terdapat hubungan antara pendidikan kesehatan dengan perilaku anak dalam pemilihan jajanan sehat, dengan *p value* (0,000).

Terdapat hubungan antara terapi kelompok terapeutik dengan perilaku anak dalam pemilihan jajanan sehat, dengan *p value* (0,000)

### Daftar Pustaka

- [1] Ariandani, B 2011, *Faktor yang berhubungan dengan pemilihan makanan jajanan pada anak sekolah dasar*, Jurnal. Universitas Diponegoro.<[http://eprints.undip.ac.id/32606/1/403\\_Bondika\\_Ariandani\\_aprillia\\_G2C007016.pdf](http://eprints.undip.ac.id/32606/1/403_Bondika_Ariandani_aprillia_G2C007016.pdf)>. diakses 10 November 2013.
- [2] Badan POM. 2012. Booklet 5 kunci keamanan Pangan untuk anak sekolah dasar Direktorat Surveilans dan Penyuluhan Keamanan, Deputi Bidang Pengawasan Keamanan Pangan dan Bahan Berbahaya. Jakarta.
- [3] BPOM.2005. Food Watch Sistem Keamanan Pangan Terpadu Jajanan Anak Sekolah Vol. I. Jakarta. Diakses tanggal 17 Maret 2015. <http://www.surveilapangan@.com.go.id>
- [4] Departemen Kesehatan Republik Indonesia (2005). *Pedoman Perbaikan Gizi Anak Sekolah Dasar dan Madrasah Ibtidaiyah*, Direktorat Jenderal Bina Kesehatan Masyarakat Direktorat Gizi Masyarakat. Jakarta
- [5] Direktorat perlindungan konsumen. (2006). [On-line]. Available FTP: <http://pkditjenpdn.depdag.go.id/index.php?page=konsumen>. Tanggal Akses 19 Desember 2015
- [6] DKK (Dinas Kesehatan Kabupaten) Banyumas. (2011). *Profil Kesehatan Kabupaten Banyumas Tahun 2011*. Banyumas: Dinas Kesehatan Kabupaten Banyumas
- [7] Machfoedz I, 2005, *Pendidikan Kesehatan Bagian Dari Promosi Kesehatan Masyarakat*, Penerbit Fitramaya, Yogyakarta.
- [8] Irianto, Kus dan Kusno Waluyo. 2007. *Vitamin, air, dan oksigen merupakan makanan pelindung dan pengatur tubuh. In: Gizi dan Pola Hidup Sehat*. Bandung: Yrama Widya, 37
- [9] Judarwanto W. 2006. *Antisipasi Perilaku Makan Anak di sekolah*. <http://www.pdpersi.co.id>. Akses tanggal 2 Januari 2016
- [10] Khomsan A. (2010). *Pangan dan Gizi untuk Kesehatan*. Jakarta: PT. Raja grafindo Persada
- [11] Lucie, S. 2005. *Teknik Penyuluhan dan Pemberdayaan Masyarakat*. Penerbit Ghalia Indonesia: Bogor
- [12] Mubarak, W.I., Chayatin, N., 2009. *Ilmu Kesehatan Masyarakat Teori dan Aplikasi*. Jakarta : Salemba Medika.
- [13] Nursalam. (2008). *Konsep dan Penerapan Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan*, Jakarta : Salemba Medika
- [14] Notoatmodjo, Soekidjo. 2007. *Promosi Kesehatan dan Ilmu Perilaku*. Jakarta : Rineka Cipta
- [15] Permata, 2010, *Jajanan Anak Sekolah Berbahaya*.<http://insan.permata.com>. Diakses pada tanggal 30 desember 2014
- [16] Purwanto.2007.*Metodologi Penelitian Kuantitatif*.Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- [17] Susilo R, 2011, *Pendidikan Kesehatan dalam Masyarakat*, Penerbit Nuha Medika; Yogyakarta
- [18] Saparinto, Cahyo., dan Diana, Hidayati., (2006), *Bahan Tambahan Pangan*, Kanisius Yogyakarta
- [19] Sarah, 2009. *Hubungan karakteristik, faktor predisposisi, dan sumber informasi dengan perilaku seksual pada warga binaan sosial di panti sosial asuhan anak putra utama 5 duren sawit tahun 2009*. <http://www.digilib.ui.ac.id/opac/themes/libri2/detail.jsp?id=124301&lokasi=lo> kal. Diakses tanggal 1 Januari 2015
- [20] Sriawan 2009. *Siswa Sekolah Dasar Sehat* [http://makalah\\_iv-menuju-siswa-sekolah-dasar-sehat](http://makalah_iv-menuju-siswa-sekolah-dasar-sehat) . Diakses tanggal 25 November 2014
- [21] Suci, Eunike Sri Tyas. 2009. *Gambaran Perilaku Jajan Murid Sekolah Dasar di Jakarta*. Jakarta: Fakultas Psikologi Universitas Katolik Atma Jaya.
- [22] Suparyanto. 2010. *Rancangan Penelitian Eksperimen*, Available from: <http://dr-suparyanto.blogspot.com/2010/08/rancangan-penelitian-eksperimen.html>. Diakses tanggal 27 November 2014
- [23] Susilo, Rakhmat. (2011). *Pendidikan kesehatan dalam keperawatan*. Nuha medika. Yogyakarta.

- [24] Tuti soenardi, 2011, *100 Resep Hid. Organik U/ Anak Sekolah*, penerbit gramedia pustaka utama anggota IKAPI, Jakarta.
- [25] Tri A, Indarwati R, Hadisuyatmana S. 2012. *Pengaruh Peer Group Support Terhadap Perilaku Jajanan Sehat Siswa Kelas 5 Sdn Ajung 2 Kalisat Jember*. Surabaya: Jurnal Fakultas Keperawatan Universitas Airlangga.