

**Peningkatan pencapaian tujuan dalam menyiapkan resep buah, jus, dan sayur
mempengaruhi konsumsi siswa kelas 4**

**Achieving fruit, juice, and vegetable recipe preparation goals influences
consumption by 4th grade students**

**Karen W Cullen, Kathy B Watso, Issa Zakeri, Tom Baranowski
and Janice Baranowski**

**Department of Pediatrics-Children's Nutrition Research Center,
Baylor College of Medicine, Houston USA**

**The International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity
April 2007, 4:28**

**Ringkasan disusun oleh :
Mimin Nurjhani K
0706715 (B)
Program Studi Pendidikan IPA**

A. Pendahuluan

Partisipasi anak-anak dalam mempersiapkan makanan telah lama diketahui sebagai salah satu cara untuk meningkatkan konsumsi makanan (1). Beberapa penelitian telah memunculkan kemampuan yang positif sebagai akibat dari kegiatan mempersiapkan makanan. Suatu program dari 10 sesi memasak di dalam kelas untuk siswa mulai TK hingga siswa kelas 6 menghasilkan peningkatan dalam hal pemahaman dan pengetahuan mereka tentang makanan. Orang tua siswa melaporkan bahwa mereka percaya kegiatan memasak yang diikuti oleh anak mereka bisa meningkatkan kemampuan memilih pada anak-anak tentang makanan. Penentuan tujuan merupakan keterampilan yang penting dalam melakukan pengendalian diri (7), dan seringkali menggunakan prosedur perubahan tingkah laku. Di saat program pendidikan nutrisi memanfaatkan penentuan tujuan sebagai prosedur untuk mengubah kebiasaan makan, sedikit sekali yang mempublikasikan bukti bahwa ada hubungan antara penentuan tujuan dengan perubahan kebiasaan makan pada anak-anak(8). Yang belum banyak diketahui adalah penentuan tujuan untuk berperilaku dihubungkan dengan konsumsi sebagai contoh penentuan tujuan untuk menyiapkan resep. Penentuan tujuan untuk menyiapkan resep buah, jus, dan sayuran merupakan komponen integral dari Squire's Quest! Yang merupakan suatu program komputer multimedia interaktif untuk siswa kelas 4 (11).

B. Rumusan Masalah

Apakah ada dampak yang muncul akibat dari pencapaian tujuan dalam menyiapkan resep jus buah dan sayur, pada konsumsi buah dan sayur oleh siswa kelas 4 sebagai bagian dari 10 minggu sesi memasak di kelas.

C. Metodologi

Pada 6 dari 10 sesi, siswa (n=671) yang berasal dari 26 sekolah di Houston memilih resep jus buah atau sayur untuk dipraktikkan di rumah sebelum didemonstrasikan di sekolah pada sesi selanjutnya. Siswa mengembalikan catatan yang berisi laporan pencapaian tujuan pembuatan resep dengan disertai tanda-tangan orang tuanya. Siswa yang berpartisipasi dibagi menjadi 2 kelompok yaitu kelompok kontrol dan kelompok perlakuan. Kelompok perlakuan diminta menggunakan program komputer interaktif Squire's Quest!, sedangkan kelompok kontrol tidak. Program tersebut berisi sejumlah aktifitas yang mendorong peningkatan kemampuan bertanya, penyipan makanan, berbelanja, memilih makanan siap saji, problem solving, penentuan tujuan, pengaturan diri, dan keterampilan menghargai diri sendiri dalam hal makan buah, jus, dan sayur. Pada 6 dari 10 sesi, siswa diminta memilih tujuan untuk menyiapkan resep dari menu tertentu, lalu mereka akan dihadapkan pada dapur virtual. Hasilnya bisa dicetak dan dibawa pulang dan

dipraktekkan di rumah. Perangkat lunak ini menyediakan hadiah pada siswa yang bisa mencapai tujuannya dengan cara diberi poin untuk naik ke level selanjutnya.

D. Hasil

13 sekolah telah dirando untuk diberi program Squire's Quest! (48% laki-laki, 18% kulit putih, 43% Afro Amerika, 31 % Hispanic, 8 % Asia dan lainnya). Kebanyakan siswa kelas 4 adalah Hispanic dan memperlihatkan keadaan demografik lingkungan mereka yang pada umumnya berpenghasilan rendah, sebanyak 40% bersekolah secara gratis dan memperoleh potongan harga untuk makan siang mereka. Usia rata-rata 9 tahun. Siswa yang menyelesaikan 9 hingga 10 sesi adalah orang Asia dan lainnya serta orang kulit putih, mempunyai ibu yang sarjana atau lebih tinggi dan memperoleh skor tes yang tinggi. Pada awal penelitian, konsumsi buah 1.6, 100% jus buah sebanyak 0.8, dan sayuran yang tidak ditumis dengan minyak 0.8. Secara umum, siswa perempuan dan siswa Hispanic mampu memilih dan mencapai tujuan mereka.

E. Pembahasan

Program computer yang digunakan dalam penelitian ini cukup berhasil meningkatkan konsumsi sayur dan buah melalui permainan dan simulasi computer. Selain itu siswa juga mempunyai keterampilan menyiapkan makanan di rumah. Kegiatan menyiapkan makanan baik secara virtual maupun nyata mempengaruhi juga pemilihan makanan yang bergeser ke arah konsumsi sayur dan buah. Temuan yang cukup menarik adalah pada siswa dengan orang tua berpendidikan rendah, konsumsi buah meningkat sedangkan pada siswa yang berasal dari kalangan berpendidikan tinggi konsumsi sayuran yang mengalami peningkatan. Anak perempuan lebih sukses dalam menentukan resep dan menyiapkan makanan dibandingkan anak lelaki. Hal yang menjadi pembatas dalam penelitian ini adalah lingkungan rumah dimana aksesibilitas siswa terhadap kelengkapan resep membuat siswa sulit mempraktekkan resep. Selain itu dukungan yang kurang dari keluarga dalam kegiatan memasak di rumah juga menjadi salah satu faktor yang menyulitkan siswa merespon positif pada kegiatan memasak.

F. Kesimpulan

Penentuan tujuan dan menyiapkan makanan merupakan komponen dari perubahan kebiasaan makan yang berhasil.

G. Komentar

Kelebihan penelitian ini adalah sampel yang banyak, mempertimbangkan beberapa faktor yang kemungkinan bisa mempengaruhi kebiasaan makan, serta penggunaan program komputer interaktif sebagai cara meningkatkan kemampuan memilih resep, menyiapkan makanan dan mengkonsumsi makanan yang sehat. Kekurangannya adalah hasil kelompok kontrol tidak dibahas lebih jauh.