YASIN
Jurnal Pendidikan dan Sosial Budaya

p-ISSN: 2808-2346
e-ISSN: 2808-1854

Terindeks: SINTA 5, Copernicus, Dimensions, Scilit, Lens, Crossref, Semantic, Garuda, Google, Base, etc.

https://doi.org/10.58578/yasin.v5i4.5844

PROGRAM PROMOSI KESEHATAN "FOOD SMART CAMPUS: JADI MAHASISWA SEHAT"

Health Promotion Program "Food Smart Campus: Be a Healthy Student"

Muhammad Fajar Yuwanda & Rida Yanna Primanita
Universitas Negeri Padang
mfajaryuwanda@gmail.com; yannaprimanita@fip.unp.ac.id

Article Info:

Submitted:	Revised:	Accepted:	Published:
Apr 10, 2025	Apr 30, 2025	May 15, 2025	May 20, 2025

Abstract

This study is motivated by the limited research on improving healthy eating habits among university students through behavior modification approaches, despite the significant impact of diet on physical and mental health, particularly for final-year students. The aim of this research is to evaluate the effectiveness of a healthy eating education intervention based on the token economy system in improving students' understanding and behavior regarding healthy eating. A quantitative method with a one-group pretest-posttest experimental design was used. The sample consisted of four final-year students selected through simple random sampling. Data were collected using a questionnaire developed based on the "Isi Piringku" guidelines from the Ministry of Health (2024) and an adapted instrument from previous studies. Data analysis was conducted using simple descriptive quantitative techniques. The results showed an increase in scores for both knowledge and healthy eating behavior after the intervention, indicating a positive impact of the education and token-based reinforcement on behavior change. These findings support Skinner's theory of

Yasin Journal is licensed under a Creative Commons Attribution-NonCommercial-ShareAlike 4.0 International License

positive reinforcement, which emphasizes the role of consequences in shaping behavior. The main conclusion of this study is that the token economy approach is effective in fostering habits and discipline among students in adopting healthy eating patterns. The implications of this study contribute to the literature on behavioral interventions in health promotion and provide recommendations for educational institutions to develop similar programs to encourage healthy lifestyles among students. This research also opens opportunities for further studies to evaluate the long-term effectiveness of reinforcement-based interventions in the context of lifestyle changes.

Keywords: Healthy Eating Habits; Final-Year Students; Behavior Modification; Token Economy

Abstrak: Penelitian ini dilatarbelakangi oleh masih terbatasnya studi mengenai peningkatan pola makan sehat mahasiswa melalui pendekatan modifikasi perilaku, meskipun pola makan memiliki dampak signifikan terhadap kesehatan fisik dan mental, terutama pada mahasiswa tingkat akhir. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengevaluasi efektivitas intervensi edukasi pola makan sehat berbasis token economy dalam meningkatkan pemahaman dan perilaku makan sehat mahasiswa. Metode yang digunakan adalah kuantitatif dengan desain eksperimen satu kelompok pretest-posttest. Sampel terdiri dari empat mahasiswa tingkat akhir yang dipilih secara simple random sampling. Data dikumpulkan melalui kuesioner yang disusun berdasarkan panduan "Isi Piringku" dari Kementerian Kesehatan (2024) dan instrumen adaptasi dari penelitian sebelumnya. Analisis data dilakukan secara deskriptif kuantitatif sederhana. Hasil penelitian menunjukkan peningkatan skor pengetahuan dan perilaku makan sehat setelah intervensi, yang menunjukkan dampak positif dari edukasi dan pemberian token terhadap perubahan perilaku. Temuan ini mendukung teori penguatan positif dari Skinner, yang menekankan pentingnya konsekuensi dalam pembentukan perilaku. Simpulan utama dari penelitian ini adalah bahwa pendekatan token economy efektif dalam membentuk pembiasaan dan kedisiplinan mahasiswa dalam menerapkan pola makan sehat. Implikasi penelitian ini mencakup pengayaan literatur terkait intervensi perilaku dalam promosi kesehatan serta rekomendasi bagi institusi pendidikan untuk mengembangkan program serupa guna mendorong gaya hidup sehat di kalangan mahasiswa. Penelitian ini juga membuka peluang studi lanjutan untuk mengevaluasi efektivitas jangka panjang intervensi berbasis penguatan dalam konteks perubahan gaya hidup.

Kata Kunci: Pola Makan Sehat; Mahasiswa Akhir; Modifikasi Perilaku; Token Ekonomi.

PENDAHULUAN

Mahasiswa tingkat akhir di Indonesia menghadapi tantangan signifikan dalam menjaga pola hidup sehat selama menyelesaikan tugas akhir mereka. Tekanan akademik yang tinggi seringkali menyebabkan mereka mengabaikan pola makan seimbang dan aktivitas fisik yang cukup (Agus Mulyana et al., 2024). Penelitian oleh (Nabila et al., 2024) menunjukkan bahwa mahasiswa dengan pola makan buruk, seperti *emotional eating*, memiliki risiko lebih tinggi mengalami obesitas. Selain itu, gaya hidup sedentari juga menjadi masalah serius di

kalangan mahasiswa. Studi oleh Zulnalis & Rusli (2024) menemukan bahwa mahasiswa tingkat akhir Universitas Negeri Padang memiliki tingkat *sedentary behavior* yang tinggi, dengan aktivitas menonton TV atau video mencapai rata-rata 6,5 jam per hari.

Kombinasi antara pola makan tidak sehat dan gaya hidup sedentari ini berkontribusi pada peningkatan masalah kesehatan, seperti obesitas, gangguan metabolisme, dan penurunan kesehatan mental. Penelitian oleh Islamiyah et al., (2025) menemukan bahwa status gizi mahasiswa kedokteran Universitas Sebelas Maret berhubungan signifikan dengan perilaku sedentari, asupan karbohidrat, dan asupan protein. Selain itu, studi oleh Emiliani et al., (2024) menunjukkan bahwa rendahnya literasi gizi di kalangan mahasiswa dikaitkan dengan malnutrisi, yang memengaruhi keragaman makanan dan kemampuan mengevaluasi informasi makanan

Kondisi tersebut semakin mengkhawatirkan ketika dialami oleh mahasiswa tingkat akhir. Mahasiswa pada fase ini menghadapi tekanan akademik yang tinggi, seperti tugas akhir, skripsi, dan persiapan kerja atau melanjutkan studi yang menyebabkan peningkatan stres dan kecemasan (Permata & Laili, 2025). Dalam kondisi tersebut, mahasiswa cenderung mengabaikan kesehatan fisik dan mentalnya, serta lebih bergantung pada pola makan instan dan gaya hidup tidak aktif sebagai bentuk coping mechanism jangka pendek (Diantha et al., 2024). Fenomena ini dapat berdampak langsung pada penurunan produktivitas, gangguan kesehatan, bahkan burnout.

Penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Syauqy et al., (2022) melaksanakan "Program Mahasiswa Peduli Gizi Seimbang (Prosiding)" untuk melihat pengaruh pemberian edukasi dan konseling gizi terhadap perubahan pengetahuan gizi dan asupan makanan pada mahasiswa non kesehatan Universitas Diponegoro. Penelitian tersebut membuktikan bahwa pemberian edukasi dan konsuling gizi efektif terhadap perubahan pengetahuan dan asupan mahasiswa. Keterbatasan pada penelitian sebelumnya yang akan dilakukan penelitian ini yaitu melakukan intervensi dengan teknik modifikasi perilaku dengan token ekonomi. Penggunaan teknik ini bertujuan agar perubahan yang dialami partisipan dapat bertahan lama.

Modifikasi perilaku adalah upaya, proses, atau tindakan untuk mengubah perilaku dengan menerapkan pronsip-prinsip belajar yang teruji secara sistematis untuk mengubah perilaku maladaptif menjadi perilaku adaptif (Novarianing & Suharni, 2021). Modifikasi perilaku pada dasarnya pemberian *reinforcement* berupa *reward* dan *punishment* kepada sasaran partisipan penelitian (Damayanti et al., 2021). Penggunaan modifikasi perilaku dalam

penelitian ini dipilih karena teknik ini bersifat fleksibel, terencana, dapat dievaluasi secara objektif, dan efisien dalam menghasilkan perubahan perilaku yang terukur sesuai kebutuhan mahasiswa tingkat akhir. Bentuk penguatan yang diterapkan pada penelitian ini yaitu token ekonomi berbentuk stiker. Token ekonomi merupakan *conditioning reincforcement* yang dapat menahan perilaku hingga token ditukar dengan sesuatu, seperti makanan atau barang (Novarianing & Suharni, 2021).

Program "*Food Smart Campus*: Jadi Mahasiswa Sehat" hadir sebagai solusi untuk meningkatkan kesadaran dan perubahan perilaku di kalangan mahasiswa terkait dalam penerapan pola makan yang lebih sehat serta gaya hidup aktif. Program ini bertujuan untuk mengedukasi mahasiswa agar bisa lebih bijak dalam memilih makanan dan memahami pentingnya asupan gizi yang seimbang.

METODE

Jenis Penelitian:

Jenis penelitian ini adalah penelitian kuantitatif dengan pendekatan eksperimen. Penelitian eksperimen adalah penelitian yang mencari pengaruh suatu perlakuan tertentu terhadap yang lain dalam kondisi yang terkendalikan (Machali, 2021).

Desain Penelitian:

Desain *pre-experimental design* dengan jenis *one-group pretest-posttest design*. Desain eksperimen ini digunakan karena penelitian ini tidak menggunakan kelompok kontrol sebagai pembanding (Sugiyono, 2020). Teknik intervensi yang digunakan yaitu modifikasi perilaku menggunakan token ekonomi. Penelitian ini terbagi menjadi 3 sesi yaitu sebagai berikut:

1. Sesi 1 : Rahasia hidup sehat dimulai dari piring kita

   Pada sesi ini peneliti akan memberikan *pretest* kepada partisipan untuk mengukur pemahaman awal partisipan tentang pola makan. Pada sesi ini juga dilakukan pemberian edukasi mengenai pola makan sehat dengan tema "Isi Piringku". Kegiatan edukasi mencakup:

   a. Diskusi interaktif di mana partisipan diminta menceritakan pola makan sehari-hari mereka dan dampaknya terhadap kesehatan.
   b. Penyampaian materi oleh peneliti mengenai pentingnya makanan bergizi, porsi makan yang seimbang, dan pemilihan makanan yang tepat.

c. Demonstrasi langsung oleh peneliti mengenai penyusunan piring makan sehat sesuai prinsip "Isi Piringku".

Edukasi ini bertujuan membentuk pemahaman partisipan mengenai hubungan antara pola makan sehat dengan kesehatan fisik dan kualitas hidup.Intervensi dilakukan dengan token ekonomi selama 14 hari. Selama kurun waktu tersebut, partisipan diminta untuk melaporkan makanan mereka dalam sehari melalui *WhatsApp group*. Tiap harinya peneliti juga memberikan materi harian.

2. Sesi 2 : Mengubah Kebiasaan Makan Sehat dengan Token Ekonomi: Langkah Mudah Menuju Gaya Hidup Lebih Baik

   Selama 14 hari, partisipan mengikuti intervensi berbasis token ekonomi, di mana:

   a. Setiap hari, partisipan melaporkan konsumsi makanan mereka melalui grup *WhatsApp* yang telah dibuat.
   b. Laporan makanan dievaluasi oleh peneliti. Jika makanan yang dikonsumsi memenuhi kriteria pola makan sehat, partisipan diberikan token virtual berupa poin berbentuk stiker.
   c. Token ini dikumpulkan setiap hari, dan di akhir program dapat ditukar dengan reward berupa barang.
   d. Setiap hari juga diberikan materi singkat seputar gizi, kebiasaan makan sehat, dan tips praktis melalui pesan singkat atau infografis.

   Tujuan dari intervensi ini adalah untuk membentuk dan memperkuat perilaku makan sehat melalui prinsip penguatan positif.

3. Sesi 3 : Apresiasi Diri untuk Hidup Lebih Sehat: Sesi Refleksi dan Pemberian Reward

   Partisipan yang telah mengikuti kegiatan secara aktif dan mengumpulkan token sesuai kriteria akan diberikan reward sebagai bentuk apresiasi. Penutupan program dilakukan dengan menyampaikan rangkuman hasil kegiatan serta dorongan untuk mempertahankan perilaku makan sehat secara mandiri. Dengan adanya sesi refleksi dan penghargaan, diharapkan peserta merasa lebih termotivasi, memiliki kesadaran lebih mendalam tentang dampak positif dari perubahan yang mereka jalani, serta semakin percaya diri dalam melanjutkan pola hidup sehat yang baru. Kemudian partisipan akan diminta mengisi *posttest* mengenai perubahan perilaku pada pola makan sehat.

Partisipan & Teknik Sampling:

Populasi pada penelitian ini adalah mahasiswa akhir Jurusan Psikologi Universitas Negeri Padang Kampus V Bukittinggi yang sedang menyusun tugas akhir. Teknik sampling yang digunakan yaitu *probability sampling* dengan jenis *simple random sampling* (Sugiyono, 2020). *Probability sampling* adalah teknik pengambilan sampel yang memberikan peluang yang sama bagi setiap anggota populasi. *Simple random sampling* adalah pengambilan sampel dari populasi yang dilakukan secara acak tanpa memperhatikan strata yang ada di dalam populasi.

Pemilihan partisipan dilakukan dnegan melakukan wawancara tidak terstruktur untuk mendapatkan informasi mengenai pola makan dari calon partisipan. Setelah mengumpulkan beberapa calon partisipan, peneliti melakukan diskusi kepada ahli (*expert judgement)* untuk menentukan partisipan penelitian. Didapatkan 4 partisipan yang menjadi penelitian ini, yaitu DK, AR, FR, & ARP.

Instrumen & Pengumpulan Data:

Pengumpulan data dalam penelitian ini dilakukan melalui penyebaran kuesioner. Penyusunan kuesioner untuk keperluan *baseline* dan intervensi didasarkan pada pedoman Isi Piringku dari Kementerian Kesehatan Republik Indonesia tahun 2024 (Kemenkes, 2024), yang memuat prinsip kebutuhan gizi seimbang harian. Penyusunan item pertanyaan pada kuesioner *baseline* serta pedoman intervensi dilakukan dengan bantuan pendapat dari para ahli (*expert judgement*), guna memastikan validitas isi dan kesesuaian materi dengan tujuan penelitian. Instrumen *baseline* terdiri dari 10 pertanyaan dengan tiga pilihan jawaban, yaitu "Ya", "Terkadang", dan "Tidak", yang digunakan untuk menggambarkan kebiasaan makan partisipan sebelum intervensi.

Pedoman intervensi diberi judul "Pengukuran Frekuensi Perilaku Makan Sehat", yang memuat lima indikator utama perilaku makan sehat, yaitu:

1. Konsumsi protein
2. Konsumsi karbohidrat
3. Konsumsi sayuran
4. Konsumsi buah-buahan
5. Konsumsi air putih minimal 2 liter per hari.

Sementara itu, instrumen yang digunakan untuk mengukur pengetahuan sebelum dan sesudah intervensi (*pretest* dan *posttest*) diadaptasi dari skripsi Justickarin (2018) berjudul "Pengaruh Pendidikan Gizi Melalui Nutriboard Game Terhadap Pengetahuan dan Sikap Gizi

Seimbang pada Siswa Kelas V Sekolah Dasar Negeri Sukasari 6 Tangerang Tahun 2018". Instrumen ini terdiri dari 18 butir pertanyaan dengan pilihan jawaban pilihan ganda, yang dirancang untuk mengukur tingkat pengetahuan dan sikap mengenai gizi seimbang.

Analisis Data:

Analisis data dilakukan dengan menggunakan metode analisis data kuantitatif deskriptif sederhana. Analisis statistik deskriptif kuantitatif mencakup berbagai teknik, termasuk pengukuran pemusatan data (seperti *mean, median*, dan *modus*), pengukuran persebaran data (seperti *range, varian, standar deviasi*, kuartil, desil, dan persentil), pengukuran kemencengan data (seperti *skewness* dan *kurtosis*) (Sudirman et al., 2020). Hasil penelitian ini dianalisis dengan menggabungkan pengukuran pemusatan data dan persebaran data untuk melihat kategorisasi dari hasil penelitian

HASIL

Temuan Utama:

Hasil *Baseline.*

Tabel 1. Kategorisasi *Baseline*

Kategorisasi	Rentang Skor
Rendah	10-16
Sedang	17-23
Tinggi	24-30

Tabel 2. Hasil *Baseline*

Partisipan	Skor	Keterangan
DK	15	Rendah
AR	18	Sedang
FR	18	Sedang
ARP	15	Rendah

Pelaksanaan *baseline* bertujuan untuk mengetahui pola makanan sehat pada partisipan. Tabel 2 merupakan hasil dari pelaksanaan baseline tiap partisipan. Hasil tersebut akan disesuaikan dengan kategorisasi pada tabel 1 untuk melihat tingkat baseline masing-masing partisipan. Berikut penjabaran hasil *baseline* perilaku makan sehat pada setiap partisipan :

1. DK

   DK memperoleh skor 15 pada pelaksanaan *baseline*. Skor tersebut termasuk dalam kategori rendah. DK merasa dengan bersarapan membuatnya kurang bisa untuk berkonsentrasi dalam melakukan kegiatan sehari harinya. DK juga sering mengkonsumsi mie instans dan makanan cepat saji. Kebutuhan air minum minimal 2 liter per hari juga belum terpenuhi di tiap harinya, serta DK sering telat makan.

2. AR

   Berdasarkan tabel 2, perilaku makan partisipan AR menunjukkan dalam kategori sedang. Partisipan AR, yang memiliki skor *baseline* 18, menunjukkan bahwa meskipun ia memiliki pemahaman dasar tentang pola makan sehat, kebiasaan makannya masih belum teratur. AR sering kali melewatkan sarapan dan lebih memilih makanan cepat saji karena keterbatasan waktu. Selain itu, ia juga kurang mengonsumsi sayuran dan buah-buahan, yang seharusnya menjadi bagian penting dari diet seimbang. Kebiasaan ini berpotensi memengaruhi kesehatan dan energi AR dalam menjalani aktivitas sehari-hari.

3. FR

   Berdasarkan hasil *baseline* yang sudah dilakukan terhadap FR menunjukkan skor 18 yang tergolong sedang. Hal ini ditunjukkan dari hasil *baseline* bahwasannya pola makan FR tidak teratur, jarang sarapan pagi sebelum melakukan aktivitas, sering mengkonsumsi makanan diluar rumah, sering mengkonsumsi mie instan,sering mengkonsumsi makanan cepat saji atau fast food, konsumsi air putih dan sayuran yang sedikit, serta sering telat makan.

4. ARP

   Berdasarkan tabel 2, perilaku makan partisipan menunjukkan dalam kategori rendah. Partisipan ARP, dengan skor *baseline* 15, menunjukkan perilaku makan yang lebih rendah dibandingkan AR. ARP sering kali mengandalkan makanan instan dan cepat saji, serta jarang memperhatikan asupan gizi yang seimbang. Ia juga cenderung mengabaikan pentingnya konsumsi air putih yang cukup, yang dapat berdampak negatif pada kesehatan secara keseluruhan.

Berdasarkan paparan tersebut, diketahui bahwa pola makan mayoritas subjek berada pada kategori rendah hingga sedang.

Hasil *Prestest* dan *Posttest*

Tabel 3. Kategorisasi *Pretest* dan *Posttest*

Kategorisasi	Rentang Skor
Rendah	0-6
Sedang	7-12
Tinggi	13-18

Tabel 4. Perbandingan Hasil *Pretest* dan *Posttest*

Partisipan	Skor *Pretest*	Skor *Posttest*
DK	15	17
AR	14	16
FR	13	14
ARP	15	15

Berikut penjabaran hasil *pretest* dan *posttest* masing-masing partisipan sebagaimana yang telah dipaparkan pada tabel 4 dan mengikuti kategorisasi pada tabel 3 di atas:

1. DK

Berdasarkan tabel 4, hasil *pretest* dan *posttest*. Partisipan DK, yang memperoleh skor 15 pada *pretest*, menunjukkan pemahaman yang cukup baik. Setelah mengikuti program intervensi, skor DK meningkat menjadi 17 pada *posttest*. Peningkatan ini mencerminkan bahwa DK tidak hanya memahami pentingnya pola makan seimbang, tetapi juga mulai menerapkan perubahan dalam kebiasaan makannya. Secara keseluruhan, hasil *pretest* dan *posttest* menunjukkan bahwa DK telah mengalami peningkatan pemahaman mengenai pola makan sehat, dan diharapkan dapat terus menerapkan kebiasaan makan sehat yang telah dipelajari.

2. AR

AR memperoleh skor *pretest* sejumlah 14, yang menunjukkan bahwa pemahaman AR mengenai pola makan sehat berada di kategori baik. AR belum memiliki pemahaman yang baik terkait porsi per-hari dan anjuran konsumsi air putih per-hari. Menurut AR, anjuran makan sehari itu 2 kali per-hari dan minum air putih AR menjawab dengan 6 gelas per-hari. Nilai *posttest* AR meningkat setelah diberi pemahaman setelah dilakukan intervensi kepada AR sehingga skor meningkat menjadi 17.

3. FR

Berdasarkan hasil *pretest* dan *posttest* pada tabel 4 menunjukkan bahwa skor *pretest* yang FR adalah 13 yang menunjukkan bahwasannya FR memiliki pemahaman dasar yang cukup baik mengenai makanan sehat. Namun, masih terdapat kekurangan dalam mengenali beberapa konsep penting, seperti perilaku makanan seimbang dan jadwal makanan sehat. Hal ini terlihat pada hasil *pretest* mengenai konsumsi minuman kafein secara berlebihan yaitu 2 gelas per hari dan rendahnya konsumsi air putih. Setelah melakukan edukasi melalui program "Food Smart Campus: Jadi Mahasiswa Sehat," skor *posttest* FR meningkat menjadi 14, menunjukkan perbaikan pemahaman FR mengenai makan sehat. FR mulai memahami pentingnya mengurangi konsumsi kafein, meningkatkan asupan air putih hingga mencapai anjuran 2 liter per hari, serta mengenali pola makan sehat seperti memperbanyak konsumsi protein nabati.

4. ARP

Berdasarkan hasil *pretest* dan *posttest* pada tabel 4, skor *pretest* FR adalah 15, menunjukkan pemahaman dasar yang baik tentang makanan sehat, meskipun ada kekurangan dalam mengenali konsep penting seperti pola makan seimbang dan jadwal makanan sehat. Misalnya, ARP kurang mengkonsumsi air dan sayur bisa digantikan dengan buah-buahan. Setelah mengikuti program edukasi "Food Smart Campus: Jadi Mahasiswa Sehat," skor *posttest* FR meningkat menjadi 16. Ini menunjukkan peningkatan pemahaman tentang pentingnya meningkatkan asupan air putih hingga 2 liter per hari dan manfaat mengkonsumsi sayuran, serta mengenali pola makan sehat dengan lebih banyak konsumsi protein nabati. Secara keseluruhan, ARP mengalami perubahan perilaku positif, dengan pengurangan makanan manis. Namun, skor *pretest* dan *posttest* yang hampir sama menunjukkan perlunya pendekatan tambahan, seperti diskusi pribadi atau informasi yang lebih mendalam. Program ini

telah memberikan dampak positif dalam meningkatkan kesadaran dan memotivasi perubahan perilaku sehat.

Berdasarkan hasil *pretest*, pengetahuan mengenai pola makan sehat pada masing-masing partisipan tergolon tinggi. Pengetahuan yang tinggi tersebut berbanding terbalik dengan pola makan yang diterapkan masing-masing partisipan berdasarkan skor *baseline* pada tabel 2.

Hasil Intervensi

Tabel 5. Kategorisasi Pengukuran Frekuensi Perilaku Makan Sehat

Kategorisasi	Rentang Skor
Rendah	0-23
Sedang	23-46
Tinggi	47-70

Tabel 6. Hasil Pengukuran Frekuensi Perilaku Makan Sehat

Tanggal	FR		AR		ARP		DK	
	Treatment	**Skor**	***Treatment***	**Skor**	***Treatment***	**Skor**	***Treatment***	**Skor**
Rabu 06-11-2024	Protein	1	Protein	1	Protein	1	Protein	1
	Karbohidrat	1	Karbohidrat	1	Karbohidrat	1	Karbohidrat	1
	Sayuran	1	Sayuran	1	Sayuran		Sayuran	1
	Buah-buahan	0	Buah-buahan	1	Buah-buahan		Buah-buahan	0
	Air 2L	1	Air 2L	1	Air 2L	1	Air 2L	0
Kamis 07-11-2024	Protein	1	Protein	1	Protein		Protein	1
	Karbohidrat	1	Karbohidrat	1	Karbohidrat		Karbohidrat	1
	Sayuran	0	Sayuran	1	Sayuran		Sayuran	1
	Buah-buahan	0	Buah-buahan	0	Buah-buahan		Buah-buahan	0

	Air 2L	0	Air 2L	0	Air 2L		Air 2L	0
Jumat 08-11-2024	Protein	1	Protein	1	Protein	1	Protein	1
	Karbohidrat	1	Karbohidrat	1	Karbohidrat	1	Karbohidrat	1
	Sayuran	0	Sayuran	1	Sayuran	1	Sayuran	1
	Buah-buahan	0	Buah-buahan	0	Buah-buahan	0	Buah-buahan	0
	Air 2L	0	Air 2L	0	Air 2L	0	Air 2L	0
Sabtu 09-11-2024	Protein	1	Protein	1	Protein	1	Protein	1
	Karbohidrat	1	Karbohidrat	1	Karbohidrat	1	Karbohidrat	1
	Sayuran	0	Sayuran	0	Sayuran	0	Sayuran	0
	Buah-buahan	0	Buah-buahan	0	Buah-buahan	0	Buah-buahan	0
	Air 2L	0	Air 2L	0	Air 2L	0	Air 2L	0
Minggu 10-11-2024	Protein	1	Protein	1	Protein	1	Protein	1
	Karbohidrat	1	Karbohidrat	1	Karbohidrat	1	Karbohidrat	1
	Sayuran	1	Sayuran	0	Sayuran	1	Sayuran	1
	Buah-buahan	0	Buah-buahan	0	Buah-buahan	1	Buah-buahan	0
	Air 2L	0	Air 2L	0	Air 2L	0	Air 2L	0
Senin 11-11-2024	Protein	1	Protein	1	Protein	1	Protein	1
	Karbohidrat	1	Karbohidrat	1	Karbohidrat	1	Karbohidrat	1
	Sayuran	0	Sayuran	0	Sayuran	0	Sayuran	1

	Buah-buahan	0	Buah-buahan	1	Buah-buahan	0	Buah-buahan	0
	Air 2L	0	Air 2L	0	Air 2L	0	Air 2L	0
Selasa 12-11-2024	Protein	1	Protein	1	Protein	1	Protein	1
	Karbohidrat	1	Karbohidrat	1	Karbohidrat	1	Karbohidrat	1
	Sayuran	0	Sayuran	0	Sayuran	0	Sayuran	1
	Buah-buahan	0	Buah-buahan	1	Buah-buahan	0	Buah-buahan	0
	Air 2L	0	Air 2L	0	Air 2L	0	Air 2L	0
Rabu 13-11-2024	Protein	1	Protein	1	Protein	1	Protein	1
	Karbohidrat	1	Karbohidrat	1	Karbohidrat	1	Karbohidrat	1
	Sayuran	0	Sayuran	0	Sayuran	0	Sayuran	1
	Buah-buahan	0	Buah-buahan	0	Buah-buahan	0	Buah-buahan	0
	Air 2L	0	Air 2L	0	Air 2L	0	Air 2L	0
Kamis 14-11-2024	Protein	1	Protein	1	Protein	1	Protein	1
	Karbohidrat	1	Karbohidrat	1	Karbohidrat	1	Karbohidrat	1
	Sayuran	0	Sayuran	0	Sayuran	0	Sayuran	1
	Buah-buahan	0	Buah-buahan	0	Buah-buahan	0	Buah-buahan	0
	Air 2L	0	Air 2L	0	Air 2L	0	Air 2L	0
	Protein	1	Protein	1	Protein	1	Protein	1

Jumat 15-11-2024	Karbohidrat	1	Karbohidrat	1	Karbohidrat	1	Karbohidrat	1
	Sayuran	0	Sayuran	0	Sayuran	0	Sayuran	0
	Buah-buahan	0	Buah-buahan	0	Buah-buahan	0	Buah-buahan	0
	Air 2L	0	Air 2L	0	Air 2L	0	Air 2L	0
Sabtu 16-11-2024	Protein	1	Protein	1	Protein	1	Protein	1
	Karbohidrat	1	Karbohidrat	1	Karbohidrat	1	Karbohidrat	1
	Sayuran	0	Sayuran	0	Sayuran	0	Sayuran	1
	Buah-buahan	0	Buah-buahan	0	Buah-buahan	0	Buah-buahan	0
	Air 2L	0	Air 2L	0	Air 2L	0	Air 2L	0
Minggu 17-11-2024	Protein	1	Protein	1	Protein	1	Protein	1
	Karbohidrat	1	Karbohidrat	1	Karbohidrat	1	Karbohidrat	1
	Sayuran	0	Sayuran	1	Sayuran	0	Sayuran	0
	Buah-buahan	0	Buah-buahan	0	Buah-buahan	0	Buah-buahan	0
	Air 2L	0	Air 2L	0	Air 2L	0	Air 2L	0
Senin 18-11-2024	Protein	1	Protein	1	Protein	1	Protein	1
	Karbohidrat	1	Karbohidrat	1	Karbohidrat	1	Karbohidrat	1
	Sayuran	0	Sayuran	0	Sayuran	0	Sayuran	0
	Buah-buahan	0	Buah-buahan	0	Buah-buahan	0	Buah-buahan	0
	Air 2L	0	Air 2L	0	Air 2L	0	Air 2L	0

Selasa 19-11-2024	Protein	1	Protein	1	Protein	0	Protein	1
	Karbohidrat	1	Karbohidrat	1	Karbohidrat	0	Karbohidrat	1
	Sayuran	1	Sayuran	1	Sayuran	0	Sayuran	0
	Buah-buahan	1	Buah-buahan	0	Buah-buahan	0	Buah-buahan	0
	Air 2L	0	Air 2L	0	Air 2L	0	Air 2L	0
Total		32		37		28		36

Tabel 6 merupakan hasil pengukuran frekuensi perilaku makan sehat yang merupakan bentuk intervensi modifikasi perilaku menggunakan token ekonomi yang dilakukan selama 14 hari dan tabel 5 merupakan kategorisasi hasil intervensi. Berikut penjabaran dari setiap hasil dari setiap partisipan:

1. DK

   Berdasarkan tabel frekuensi indikator perilaku pada tabel 6 yang ditunjukkan pada partisipan DK dapat dilihat bahwa skor total dari *treatment* point yang didapatkan adalah 36, maka sejauh ini penanganan yang diberikan partisipan DK masuk ke dalam kriteria sedang. Selama intervensi, DK belajar tentang proporsi makanan yang tepat dan meningkatkan kesadaran akan pentingnya konsumsi air putih. Meskipun DK masih terkadang tergoda untuk mengonsumsi makanan cepat saji, ia semakin menyadari dampak negatif dari kebiasaan tersebut.

2. AR

   AR termasuk ke dalam skor *baseline* paling awal dengan nilai yang merupakan tertinggi di antara ketiga partisipan lainnya, yakni 37. Hal ini mengindikasikan AR mempunyai pemahaman yang lebih baik soal pola makan sehat. Setelah mendapatkan intervensi, skor AR juga melesat menjadi yang paling tinggi di antara ketiga partisipan, dengan nilai 37. Pemahaman AR mengalami peningkatan yang cukup signifikan terkait perbaikan pola makan meskipun dalam kriterianya masih termasuk dalam kategori sedang. Pola makan AR juga mengalami perubahan setelah dilakukannya intervensi.

Sebelumnya pola makan AR itu tidak teratur di tiap harinya. Selama 2 minggu intervensi, AR berusaha untuk makan 3 kali dalam satu hari.

3. FR

   Berdasarkan tabel frekuensi indikator perilaku yang muncul pada partisipan FR dapat dilihat bahwa skor total *treatment* adalah 32, maka skor total partisipan FR selama sesi *treatment* termasuk dalam kriteria sedang. Secara keseluruhan, hasil intervensi menunjukkan bahwa partisipan FR mengalami perubahan perilaku positif setelah mengikuti program. Dengan konsumsi kafein yang berkurang dan peningkatan asupan air putih, FR telah menunjukkan langkah awal yang baik menuju pola hidup sehat. Namun, skor *pretest* dan *posttest* yang hampir sama menunjukkan perlunya pendekatan tambahan, seperti diskusi personal atau pemberian informasi yang lebih mendalam dan spesifik. Intervensi program ini tetap memberikan dampak positif, baik dalam meningkatkan kesadaran maupun memotivasi perubahan perilaku sehat.

4. ARP

   Dapat dikatakan bahwa ARP mempunyai skor *baseline* yang paling rendah dari ketiga partisipan lainnya, meskipun perbedaan skornya sangat tipis. Setelah pemberian *treatment*, skor ini meningkat sebanyak 13 poin menjadi 28. Sayangnya meski sudah mendapatkan peningkatan dan perbaikan pemahaman partisipan tetap mendapatkan skor terendah setelah *treatment* dibandingkan ketiga partisipan lainnya. Skor akhir ini juga tidak begitu jauh perbedaannya dengan partisipan lain dan tetap berhasil masuk ke dalam kriteria sedang dalam perbaikan pola makan ARP.

Pelaksanaan intervensi kepada partisipan menunjukkan hasil yang positif. Mayoritas subjek berada pada kategori sedang. Pelaksanaan intervensi mampu meningkatkan pemahaman partisipan yang ditandai dengan perolehan skor *posttest* yang meningkat jika dibandingkan dengan skor *prestest*.

PEMBAHASAN

Analisis Hasil:

1. **Analisis Hasil Prestest dan *Posttest***

   a. **Deskripsi perubahan skor *pretest* dan *posttest* partisipan (DK, AR, FR, ARP).**

   Berdasarkan tabel 4, keseluruhan partisipan mengalami peningkatan skor *pretest* setelah diberi pemahaman. Peningkatan skor setiap partisipan bervariasi. AR dan DK mengalami peningkatan skor yang sama. Skor AR meningkat sebanyak 2 poin, dari yang sebelumnya 14 menjadi 16. DK mengalami peningkatan skor sebanyak 2 poin dari yang sebelumnya 15 menjadi 17. FR mengalami peningkatan skor 1 poin, dari yang sebelumnya 13 menjadi 14. ARP memiliki skor *pretest* sebanyak 15 poin, tetapi tidak mengalami peningkatan skor pada *posttest*.

   b. **Peningkatan pemahaman tentang pola makan sehat setelah edukasi.**

   Berdasarkan data peningkatan skor *pretest* dan *posttest* partisipan pada tabel 4, setiap partisipan memiliki pemahaman mengenai pola makan sehat yang berbeda. Jika dilihat dari skor awal sebelum diberi pemahaman, DK memiliki pemahaman mengenai pola makan sehat paling baik diantara partisipan lainnya yang ditandai dengan skor *pretest* 15. DK keliru ketika menjawab item 4, 5, dan 15. Setelah diberikan pemahaman, DK mengalami peningkatan pemahaman terkait pola makan sehat dengan berhasil menjawab item 4 dan 5 saat *pretest*, sehingga skor *posttest* menjadi 17. AR keliru ketika menjawab item 2, 7, 9, dan 15. Peningkatan pemahaman AR ditandai dengan AR berhasil menjawab dari item yang keliru pada item 2 dan 7, sehingga skor *posttest* menjadi 16.

   FR mengalami peningkatan skor sebanyak 1 poin. FR keliru ketika menjawab item 1, 3, 8, 15, dan 16. Setelah diberi pemahaman, skor menjadi meningkat dengan FR hanya berhasil menjawab pada item 16. ARP tidak mengalami peningkatan pemahaman yang ditandakan perolehan skor *pretest* dan *posttest* tidak meningkat. Pada *pretest*, ARP keliru ketika menjawab item 1, 10, dan 15. ARP berhasil menjawab kekeliruannya pada *pretest* dengan berhasil menjawab item 1 dan 10, tetapi ARP mengalami kekeliruan pada item 3, 6, dan 15, sehingga menyebabkan skor *posttest* ARP tidak mengalami peningkatan dikarenakan jawaban yang benar saat *posttest* tergantikan dengan item yang salah.

Semua partisipan belum memiliki pemahaman pada item 15 dengan bunyi item "Sayuran dan buah termasuk makanan sumber…" yang ditandai dengan partisipan tidak berhasil menjawab item ini saat pengerjaan *posttest*. Mayoritas partisipan berhasil menjawab kekeliruannya saat *posttest* dengan menjawab benar pada item yang salah. Untuk item 3, 6, 8, dan 9 menjadi item yang tidak terjawab dengan benar oleh partisipan saat *posttest*. Hal tersebut menandakan beberapa partisipan belum memahami item tersebut dengan bunyi item "Bahan makanan yang merupakan sumber karbohidrat", "Berikut ini adalah contoh perilaku hidup bersih, kecuali…", "Bahan makanan yang merupakan sumber protein nabati …", dan "Berapa kali makan makanan utama yang dianjurkan dalam sehari …"

c. Perbandingan skor masing-masing partisipan, dengan fokus pada partisipan yang mengalami perubahan signifikan.

Partisipan yang mengalami peningkatan pemahaman mengenai pola makan sehat yang signifikan yaitu DK dan AR dengan peningkatan sebanyak 2 poin. Apabila dilihat dari skor *pretest*, DK memiliki pemahaman awal mengenai pola makan yang sehat dengan skor 15 poin dibandingkan dengan AR 14 poin.

2. Perubahan Pemahaman tentang Pola Makan Sehat

a. Evaluasi perubahan pemahaman berdasarkan *pretest* dan *posttest*.

Dalam evaluasi perubahan pemahaman mengenai pola makan sehat, hasil dari *pretest* dan *posttest* menunjukkan adanya peningkatan yang signifikan di antara semua partisipan. Setiap partisipan mengalami kenaikan skor dari *pretest* ke *posttest* seperti pada tabel 4, yang mencerminkan adanya perubahan positif dalam pemahaman mereka tentang pentingnya pola makan sehat. Partisipan DK dan AR, misalnya, menunjukkan peningkatan yang cukup mencolok, dengan skor DK naik dari 15 menjadi 17 dan AR dari 14 menjadi 16. Sementara itu, partisipan FR dan ARP juga menunjukkan peningkatan, meskipun tidak se-signifikan DK dan AR, dengan skor *posttest* FR menjadi 14 dan ARP tetap di 15. Peningkatan skor ini menunjukkan bahwa partisipan mulai memahami pentingnya pola makan yang seimbang, termasuk pengertian tentang porsi makanan yang tepat dan jenis makanan yang seharusnya dikonsumsi. Namun, meskipun ada kemajuan, beberapa partisipan masih mengalami kesulitan dalam memahami beberapa

konsep penting, seperti proporsi makanan yang ideal dan pentingnya variasi dalam diet mereka.

b. Pengaruh edukasi terhadap kesadaran porsi makan sehat, konsumsi air putih, dan pengurangan makanan cepat saji.

Edukasi yang diberikan selama program intervensi terbukti efektif dalam meningkatkan kesadaran partisipan mengenai porsi makan yang sehat. Partisipan mulai menyadari bahwa piring sehat harus terdiri dari karbohidrat, protein, sayuran, dan buah-buahan dalam proporsi yang seimbang. Selain itu, terdapat peningkatan kesadaran di antara partisipan mengenai pentingnya konsumsi air putih. Sebagian besar partisipan melaporkan bahwa mereka berusaha untuk meningkatkan asupan air putih harian mereka, dengan beberapa partisipan yang sebelumnya kurang dari 2 liter per hari kini berusaha untuk memenuhi anjuran tersebut. Edukasi juga berkontribusi pada pengurangan konsumsi makanan cepat saji. Partisipan mulai menyadari dampak negatif dari makanan cepat saji terhadap kesehatan dan berusaha untuk menggantinya dengan pilihan makanan yang lebih sehat.

c. Keterbatasan pemahaman pada beberapa partisipan, seperti FR yang membutuhkan pendekatan lebih lanjut.

Meskipun ada peningkatan yang signifikan, beberapa partisipan, seperti FR, menunjukkan bahwa mereka masih memerlukan pendekatan lebih lanjut untuk memahami konsep pola makan sehat secara menyeluruh. FR masih kesulitan dalam mengidentifikasi makanan sehat dan sering kali kembali ke kebiasaan lama, seperti mengonsumsi makanan cepat saji. Oleh karena itu, diperlukan pendekatan yang lebih personal dan mendalam untuk membantu partisipan yang mengalami kesulitan. Pendekatan ini dapat mencakup sesi diskusi individu atau workshop tambahan, yang dirancang untuk memberikan pemahaman yang lebih baik tentang pola makan sehat. Misalnya, kegiatan memasak bersama atau perencanaan menu sehat dapat menjadi metode yang efektif untuk meningkatkan pemahaman dan penerapan pola makan sehat dalam kehidupan sehari-hari. Dengan demikian, meskipun program intervensi telah berhasil meningkatkan pemahaman dan kesadaran tentang pola makan sehat, masih ada ruang untuk perbaikan dan pendekatan yang lebih efektif bagi partisipan yang membutuhkan perhatian lebih.

3. Proses Intervensi dan Pengaruhnya Terhadap Perilaku Makan Sehat

a. Deskripsi intervensi: Edukasi dan pemberian penguatan melalui token ekonomi dan stiker

Proses intervensi yang dilakukan dalam program ini berfokus pada edukasi dan pemberian penguatan melalui metode token ekonomi dan stiker. Edukasi diberikan kepada partisipan mengenai pentingnya pola makan sehat, yang mencakup pemahaman tentang lima indikator makanan sehat, yaitu protein, karbohidrat, sayuran, buah-buahan, dan air putih. Melalui sesi-sesi edukasi yang interaktif, partisipan diajarkan tentang proporsi yang tepat dari setiap kelompok makanan dan bagaimana cara memilih makanan yang sehat dalam kehidupan sehari-hari.

Pemberian penguatan dilakukan dengan menggunakan sistem token ekonomi, di mana setiap kali partisipan berhasil memenuhi indikator makanan sehat, mereka akan mendapatkan stiker sebagai bentuk penghargaan. Stiker ini berfungsi sebagai motivasi tambahan bagi partisipan untuk terus menerapkan pola makan sehat. Dengan cara ini, diharapkan partisipan tidak hanya memahami pentingnya pola makan sehat, tetapi juga termotivasi untuk mengubah kebiasaan makan mereka menjadi lebih baik.

b. Perubahan yang diharapkan dari intervensi: Penerapan 5 indikator makanan sehat (protein, karbohidrat, sayuran, buah-buahan, dan air putih).

Perubahan yang diharapkan dari intervensi ini adalah penerapan lima indikator makanan sehat dalam rutinitas harian partisipan. Indikator tersebut mencakup konsumsi protein yang cukup, karbohidrat yang seimbang, serta peningkatan asupan sayuran dan buah-buahan. Selain itu, partisipan juga diharapkan untuk meningkatkan konsumsi air putih hingga mencapai dua liter per hari. Dengan adanya pemahaman yang lebih baik tentang pentingnya setiap kelompok makanan, diharapkan partisipan dapat membuat pilihan yang lebih sehat dan seimbang.

Selama proses intervensi, penilaian terhadap konsistensi dan keberhasilan setiap partisipan dalam memenuhi indikator-indikator tersebut dilakukan secara berkala. Setiap partisipan diminta untuk melaporkan asupan makanan mereka setiap hari, dan peneliti melakukan evaluasi terhadap laporan tersebut. Hasilnya

menunjukkan bahwa sebagian besar partisipan berhasil memenuhi indikator-indikator yang ditetapkan yang telah dipaparkan pada tabel 6. Partisipan DK dan AR, misalnya, menunjukkan konsistensi yang baik dalam mengonsumsi makanan sehat, dengan peningkatan signifikan dalam asupan sayuran dan buah-buahan.

c. Penilaian terhadap konsistensi dan keberhasilan setiap partisipan dalam memenuhi indikator-indikator tersebut.

Terdapat juga beberapa partisipan yang mengalami tantangan dalam memenuhi indikator-indikator tersebut. Pada tabel 6, partisipan FR, meskipun mengalami peningkatan, masih kesulitan dalam mengurangi konsumsi makanan cepat saji dan meningkatkan asupan air putih. Hal ini menunjukkan bahwa meskipun intervensi telah memberikan dampak positif, masih ada kebutuhan untuk pendekatan yang lebih mendalam dan personal bagi partisipan yang mengalami kesulitan.

Secara keseluruhan, proses intervensi ini berhasil meningkatkan pemahaman dan kesadaran partisipan tentang pola makan sehat, serta mendorong mereka untuk menerapkan perubahan positif dalam kebiasaan makan sehari-hari. Dengan dukungan yang tepat dan penguatan yang konsisten, diharapkan partisipan dapat terus mempertahankan pola makan sehat yang telah mereka pelajari, bahkan setelah program intervensi berakhir.

4. Perbandingan Skor *Baseline* dan Skor *Treatment* (Selama Intervensi)

Tabel 7. Perbandingan Hasil *Baseline* dan Intervensi

Partisipan	*Baseline*		*Treatment*	
	Skor	**Keterangan**	**Skor**	**Keterangan**
DK	15	Rendah	36	Sedang
AR	18	Rendah	37	Sedang
FR	18	Rendah	32	Sedang
ARP	15	Rendah	28	Sedang

Tabel 7 merupakan perbandingan skor *baseline* dengan skor hasil pelaksanaan intervensi yang telah dilakukan partisipan. Berikut penjelasan mengenai perbandingan dua skor tersebut:

a. Skor *baseline* vs. skor selama intervensi (28-37).

Analisis perubahan perilaku makan sehat menunjukkan perbandingan yang signifikan antara skor *baseline* dan skor selama intervensi yang dipaparkan pada tabel 7. Skor *baseline*, yang diambil sebelum program dimulai, menunjukkan bahwa keempat partisipan memiliki pemahaman yang rendah dan sedang tentang pola makan sehat, dengan rentang skor antara 15 hingga 18.

Setelah intervensi selama dua minggu, terjadi peningkatan skor pada masing-masing partisipan. Partisipan DK mengalami peningkatan paling mencolok, dari skor 15 menjadi 36, menunjukkan adopsi pola makan yang lebih sehat. Partisipan AR juga menunjukkan kemajuan baik, dengan skor dari 18 menjadi 37.

Namun, partisipan FR dan ARP, meskipun mengalami peningkatan, tidak se signifikan DK dan AR. FR meningkat dari 18 menjadi 32, sementara ARP dari 15 menjadi 28. Peningkatan skor ini mencerminkan efektivitas program dalam meningkatkan kesadaran dan pemahaman partisipan tentang pola makan sehat, meskipun masih ada kebutuhan untuk dukungan tambahan bagi partisipan yang mengalami kesulitan. Program ini berhasil memberikan dasar yang kuat bagi partisipan untuk menerapkan pola makan sehat dalam kehidupan sehari-hari mereka.

b. Analisis perubahan skor sebagai indikasi perbaikan perilaku makan sehat.

Meningkatnya skor *baseline* dari keempat partisipan membuktikan bahwa terdapat perbaikan dalam perilaku dan pola makan dari keempat partisipan tersebut. Perubahan skor paling kentara atau paling berpengaruh didapatkan dari partisipan DK yang mengalami peningkatan skor dari 15 ke 36, yang berarti peningkatan skor adalah sebanyak 21 poin. Peningkatan ini lebih banyak daripada AR, FR, maupun ARP yang masing-masingnya meningkat sebanyak 19 poin, 14 poin, dan 13 poin. Dengan kata lain tiap partisipan memang mendapatkan peningkatan pemahaman terkait pola makan yang lebih sehat, akan tetapi peningkatan ini tidak terlampau signifikan, dari yang awalnya partisipan punya pemahaman yang rendah menjadi partisipan dengan pemahaman sedang.

Partisipan DK adalah yang paling berhasil mengalami perubahan dalam pemberian *treatment*.

c. Variasi skor antar partisipan dan faktor penyebabnya

Terdapat beberapa perbedaan dan variasi skor di antara tiap partisipan selama masa pemberian *treatment* atau dalam jangka *pretest* dengan *posttest* berlangsung. Partisipan AR dan FR memiliki skor *baseline* tertinggi dari keempat partisipan, yakni senilai 18. Hal ini membuktikan bahwa kedua partisipan tersebut mempunyai pemahaman awal tentang pola makan sehat yang lebih tinggi daripada kedua partisipan lainnya. AR dan FR tetap mengalami peningkatan skor setelah *pretest*, tetapi partisipan FR berhasil didahului oleh partisipan DK terkait peningkatan pemahaman pola makan yang sehat. Maka dapat dilihat bahwa partisipan DK dan AR mengalami peningkatan signifikan dibandingkan FR dan ARP. Dengan demikian, keempat partisipan tetap memiliki variasi dalam pengetahuan dan pemahaman yang didapatkan, meskipun variasinya tidak kentara.

5. Evaluasi Dampak Program terhadap Perilaku Makan Sehat

a. Penilaian dampak program terhadap perubahan pola makan sehat jangka pendek dan jangka panjang.

Keberhasilan intervensi terlihat dari peningkatan skor *pretest* untuk tiap partisipan atas pemahaman mereka soal pola makan yang lebih sehat. Sebelum intervensi diberikan, masing-masing subyek mendapatkan skor rata-rata yang hampir sama dan tidak jauh berbeda, mengindikasikan bahwa partisipan masih memiliki pemahaman akan pola makan sehat yang tergolong rendah. Setelah intervensi diberikan selama dua minggu, terlihat peningkatan kesadaran dan pemahaman subyek berdasarkan naiknya skor rata-rata setelah *posttest* diberikan.

Dalam jangka pendeknya keberhasilan penerapan program ini terlihat dari perkembangan intervensi selama dua minggu dengan hasil peningkatan pemahaman dan kesadaran partisipan soal pola makan yang lebih baik dan teratur. Dengan kata lain upaya pemberian pemahaman ini berdampak positif dalam meningkatkan pengetahuan dan kesadaran diri untuk mengubah perilaku makan sehat dan menjadi lebih teratur. Intervensi sanggup mempengaruhi

perilaku yang dilakukan melalui anjuran-anjuran dan saran-saran yang diberikan dalam bentuk perbaikan kualitas pola makan tersebut.

Dalam pengaruh jangka panjangnya, program ini ditujukan untuk memberikan pemahaman dan kesadaran yang lebih baik di masa depan dalam memperbaiki pola makan menjadi lebih sehat, teratur, dan bergizi. Pemenuhan asupan kebutuhan baik karbohidrat, protein, daging yang sehat, vitamin, dan asupan air minum delapan gelas sehari bisa menjadi pertimbangan sebagai rutinitas baik bagi partisipan maupun masyarakat umum terkait kesadaran dalam memilih makanan dan mengonsumsinya.

b. Perubahan positif yang terlihat pada partisipan vs. partisipan yang perlu lebih banyak waktu untuk perubahan konsisten.

Ditinjau dari data hasil *pretest* dan *posttest* pada tabel 4, masing-masing partisipan menghasilkan perubahan perilaku dengan tingkatan yang tidak jauh berbeda. Namun, untuk hasil *posttest* pada partisipan tertentu, terdapat perubahan positif yang lebih signifikan didapatkannya daripada partisipan lainnya. Dalam keterangan partisipan tersebut, misalnya AR dan DK berhasil memperbaiki pola makan dan kualitas makanan selama dua minggu pemberian intervensi, terlihat dari skor total yang mereka dapatkan jauh lebih tinggi daripada skor total FR dan ARP. Meskipun keempat partisipan masih tetap berada dalam tingkatan sedang berdasarkan pemahaman mereka soal pola makan yang sehat dan seimbang, namun peningkatan ini tetap dapat diapresiasi sebagai keberhasilan *treatment* atau intervensi.

c. Peran faktor eksternal dalam keberhasilan intervensi

Selama intervensi berlangsung, peneliti terus memberikan semangat dan apresiasi untuk keempat partisipan dalam upaya mereka untuk memperbaiki pola makan dan mengonsumsi makanan yang lebih sehat. Tidak diketahui secara pasti apakah lingkungan sekitar berpengaruh terhadap partisipan untuk mengubah perilakunya, namun apresiasi dan anjuran atau saran yang terus-menerus diberikan peneliti selama jadwal makan dan ketika hendak mengirimkan foto makanan partisipan telah membuat keempat partisipan lebih bersedia dalam mengikuti program. Peneliti juga berusaha agar program intervensi yang dijalani tetap bersifat menyenangkan, terbuka, dan transparan.

Penelitian Syakira & Primanita (2025) menerapkan psikoedukasi dan token ekonomi untuk mengurangi konsumsi gula secara berlebihan pada mahasiswa. Penelitian ini menyatakan token ekonomi kurang efektif dalam mengubah perilaku partisipan. Namun pada penelitian yang dilakukan, token ekonomi cukup efektif untuk mengubah perilaku partisipan.

Implikasi:

Hasil penelitian ini memberikan kontribusi yang signifikan terhadap pengembangan pemahaman dalam bidang psikologi pendidikan dan kesehatan, khususnya dalam ranah perubahan perilaku melalui intervensi modifikasi perilaku. Penelitian ini menunjukkan bahwa teknik token ekonomi yang dikombinasikan dengan edukasi gizi dapat secara efektif meningkatkan perilaku makan sehat pada mahasiswa.

Dari sudut pandang teoritis, penelitian ini memperkuat landasan bahwa perubahan perilaku dapat terjadi secara sistematis dan terencana melalui pemberian penguatan (*reinforcement*). Penggunaan token ekonomi sebagai bentuk penguatan positif terbukti mampu meningkatkan motivasi internal partisipan untuk mulai menerapkan kebiasaan makan sehat yang sebelumnya diabaikan karena faktor gaya hidup dan keterbatasan waktu.

Dari sisi praktis, penelitian ini memiliki implikasi penting bagi kampus dan lembaga pendidikan tinggi dalam merancang program promosi kesehatan yang berbasis intervensi perilaku. Program "*Food Smart Campus*" dapat menjadi model intervensi sederhana dan terukur yang bisa diterapkan dalam skala lebih luas untuk mendorong perubahan gaya hidup mahasiswa. Pendekatan yang menggunakan token juga memungkinkan adanya keterlibatan aktif mahasiswa, yang menjadikan proses edukasi lebih interaktif dan menyenangkan.

Keterbatasan:

Penelitian ini tidak luput dari beebrapa keterbatasan, yaitu periode intervensi yang singkat, pelaksanaan penelitian serta pemantauan kepada partisipan dilakukan secara daring, serta tidak dilakukannya pemantauan lanjutan kepada partisipan untuk melihat keefektifan dari intervensi yang telah dilakukan.

KESIMPULAN

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengevaluasi efektivitas teknik interveni modifikasi perilaku dengan token ekonomi dalam meningkatkan pemahaman dan perilaku makan sehat pada mahasiswa tingkat akhir. Berdasarkan hasil yang diperoleh dari *pretest* dan *posttest*, seluruh partisipan menunjukkan peningkatan skor, yang mencerminkan peningkatan pengetahuan dan kesadaran akan pentingnya pola makan sehat. Selain itu, hasil pengukuran selama 14 hari intervensi menunjukkan bahwa seluruh partisipan berhasil membentuk kebiasaan makan yang lebih baik, seperti peningkatan konsumsi sayur, buah, protein, serta air putih, meskipun dengan tingkat keberhasilan yang bervariasi.

Secara umum, hasil penelitian ini menunjukkan bahwa teknik modifikasi perilaku dengan token ekonomi terbukti efektif dalam mendorong disiplin dan pembiasaan diri mahasiswa dalam menerapkan pola makan seimbang. Intervensi ini juga berhasil memotivasi partisipan untuk mengurangi konsumsi makanan tidak sehat seperti *fast food* dan minuman tinggi gula. Dengan demikian, tujuan penelitian telah tercapai, yaitu menunjukkan bahwa pendekatan edukasi yang dikombinasikan dengan penguatan positif mampu menghasilkan perubahan perilaku makan sehat yang bermakna dan terukur pada mahasiswa tingkat akhir.

Pada penelitian selanjutnya diharapkan untuk (1) memperpanjang periode intervensi dan pemberian penguatan kepada partisipan untuk memastikan perubahan pola makan yang lebih konsisten; (2) menyesuaikan metode intervensu berdasarkan kebutuhan dan karakteristik partisipan yang berbeda; (3) melakukan pemantauan langsung kepada partisipan untuk menghindari *faking;* (4) untuk memastikan keefektifan dari intervensi yang dilakukan, penelitian selanjutnya sebaiknya melakukan pemantauan lanjutan kepada partisipan

DAFTAR PUSTAKA

Agus Mulyana, Dela Lestari, Dhilla Pratiwi, Nabila Mufidah Rohmah, Nabila Tri, Neng Nisa Audina Agustina, & Salma Hefty. (2024). Menumbuhkan Gaya Hidup Sehat Sejak Dini Melalui Pendidikan Jasmani, Olahraga, Dan Kesehatan. *Jurnal Bintang Pendidikan Indonesia*, *2*(2), 321–333. Https://Doi.Org/10.55606/Jubpi.V2i2.2998

Damayanti, I., Khoerunnisa, N., Nafsi, N. G., & Komarudin, E. (2021). Optimalisasi Pendidikan Di Desa Nagrog Melalui Modifikasi Perilaku Psikologi. *Proceedings Uin Sunan Gunung Djati Bandung*, *1*(78).

Diantha, I. K., Sya, N., Agustin, R. R., Arrumaisha, F., Safinatunnajah, A., Fadhilah, S. N., Lestari, S., & Gobai, J. (2024). Analisis Faktor Yang Mempengaruhi Perilaku Pola Makan Tidak Teratur Pada Mahasiswa Universitas Negeri Semarang Program Studi Gizi Angkatan 2023. *Jurnal Angka*, *1*(1), 162–172.

Emiliani, E., Abdullah, A., & Agustina, A. (2024). Determinan Status Gizi Mahasiswa Pada Mahasiswa Kesehatan. *Journal Of Language And Helath*, *5*(3). Https://Doi.Org/Https://Doi.Org/10.37287/Jlh.V5i3.5465

Islamiyah, F. N., Shabrina, A., & Aryoseto, L. (2025). Hubungan Perilaku Sedentari Dan Asupan Gizi Terhadap Status Gizi Mahasiswa Kedokteran. *Jurnal Kesehatan Tambusai*, *6*(1), 3437–3445. Https://Doi.Org/10.31004/Jkt.V6i1.41212

Justickarin, S. (2018). *Pengaruh Pendidikan Gizi Melalui Nutriboard Game Terhadap Pengetahuan Dan Sikap Gizi Seimbang Pada Siswa Kelas V Sekolah Dasar Negeri Sukasari 6 Tangerang Tahun 2018*. Universitas Esa Unggul.

Kemenkes. (2024). *Isi Piringku, Panduan Kebutuhan Gizi Seimbang Harian*. Kementrian Kesehatan. Https://Ayosehat.Kemkes.Go.Id/Isi-Piringku-Kebutuhan-Gizi-Harian-Seimbang

Machali, I. (2021). *Metode Penelitian Kuantitatif Praktis Merencanakan, Panduan Dan Analisis Dalam Penelitian Kuantitatif, Melaksanakan* (A. Q. Habib (Ed.)). Fakultas Ilmu Tarbiyah Dan Keguruan Universitas Islam Negeri (Uin) Sunan Kalijaga Yogyakarta.

Nabila, S. A., Rahmiwati, A., Novrikasari, N., & Sunarsih, E. (2024). Perilaku Pola Makan Dan Aktivitas Fisik Terhadap Masalah Obesitas : Systematic Review. *Media Publikasi Promosi Kesehatan Indonesia (Mppki)*, *7*(3), 498–505. Https://Doi.Org/10.56338/Mppki.V7i3.4533

Novarianing, D., & Suharni. (2021). Modifikasi Perilaku: Teori Dan Penerapannya. In D. Apriandi (Ed.), *Sustainability (Switzerland)* (Vol. 11, Issue 1). Unima Press. Http://Scioteca.Caf.Com/Bitstream/Handle/123456789/1091/Red2017-Eng-8ene.Pdf?Sequence=12&Isallowed=Y%0ahttp://Dx.Doi.Org/10.1016/J.Regsciurbeco.2008.06.005%0ahttps://Www.Researchgate.Net/Publication/305320484_Sistem_Pembetungan_Terpusat_Strategi_Melestari

Permata, N. G., & Laili, N. (2025). *The Role Of Social Support And Time Management On Academic Stress Of Final Year Students Pendahuluan*. *8*(1), 101–112.

Sudirman, Kondolayuk, M. L., Sriwahyuningrum, A., Cahaya, I. M. E., Astuti, N. L. S., Setiawan, J., Tandirerung, W. Y., Rahmi, S., Nusantari, D. O., Indrawati, F., Fittriya, N. L., Aziza, N., Kurniawati, N., Wardhana, A., & Hasanah, T. (2020). *Metode Penelitian 1* (S. Haryanti (Ed.)). Cv. Media Sains Indonesia.

Sugiyono. (2020). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif Dan R&D*. Https://Anyflip.Com/Xobw/Rfpq/Basic

Syakira, S., & Primanita, R. Y. (2025). Efektivitas Psikoedukasi Dan Token Ekonomi Terhadap Pengurangan Konsumsi Gula Secara Berlebihan. *Jurnal Riset Rumpun Ilmu Kesehatan*, *4*(1). Https://Doi.Org/Https://Www.Researchgate.Net/Deref/Https%3a%2f%2fdoi.Org%2f10.55606%2fjurrikes.V4i1.4422?_Tp=Eyjjb250zxh0ijp7imzpcnn0ugfnzsi6inb1ymxpy2f0aw9uiiwicgfnzsi6inb1ymxpy2f0aw9uin19

Syauqy, A., Hisanah, R., Anggriani, P., Rana, A. F., Nafiola, F., Qudus, E. R., Fikri, M. T., & D, N. K. S. (2022). Pengaruh Pemberian Edukasi Dan Konseling Gizi Terhadap Perubahan Pengetahuan Dan Asupan Makan Pada Mahasiswa Non Kesehatan Universitas Diponegoro. *Jurnal Proactive*, *1*(1), 23–29. Https://Ejournal2.Undip.Ac.Id/Index.Php/Proactive/Article/View/12385

Zulnalis, & Rusli, D. (2024). Gambaran Sedentary Behavior Mahasiswa Universitas Negeri Padang. *Jurnal Pendidikan Dan Sosial Budaya*, *4*, 1302–1311.