

## EFEKTIVITAS TOKEN EKONOMI DALAM MENINGKATKAN KESADARAN MINUM AIR PUTIH

Lutfiatun Nadifah<sup>1</sup>, Nadia Widayanti<sup>2</sup>, Muhammad Jamaluddin<sup>3</sup>  
[lutfinadifah36@gmail.com](mailto:lutfinadifah36@gmail.com)<sup>1</sup>, [nadiawidayanti2401@gmail.com](mailto:nadiawidayanti2401@gmail.com)<sup>2</sup>, [jamaluddin@psi.uin-malang.ac.id](mailto:jamaluddin@psi.uin-malang.ac.id)<sup>3</sup>

Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang

### ABSTRAK

Kesadaran minum air putih yang rendah menjadi salah satu kebiasaan tidak sehat yang umum dijumpai, termasuk pada individu dewasa. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektivitas token economy dalam meningkatkan kebiasaan minum air putih. Metode yang digunakan adalah eksperimen dengan desain Single Subject Research (A-B-A) yang terdiri dari tiga fase: baseline awal, intervensi, dan baseline akhir. Subjek adalah seorang perempuan berusia 21 tahun yang sebelumnya memiliki konsumsi air putih harian di bawah kebutuhan ideal. Data dikumpulkan melalui observasi harian selama 21 hari. Hasil menunjukkan peningkatan signifikan pada fase intervensi dan fase akhir, dengan rata-rata konsumsi meningkat dari 246 ml (fase A1) menjadi 370 ml (intervensi), dan 783 ml (fase A2). Peningkatan tetap terjadi meskipun token dihentikan, yang menunjukkan adanya pembiasaan perilaku. Simpulan dari penelitian ini adalah token economy terbukti efektif mendorong terbentuknya kebiasaan minum air putih secara mandiri dan berkelanjutan.

**Kata Kunci:** Token Ekonomi, Air Putih, Penguatan Positif.

### ABSTRACT

*Low awareness of drinking water is one of the unhealthy habits commonly found, including in adults. This study aims to determine the effectiveness of token economy in increasing the habit of drinking water. The method used is an experimental design with a Single Subject Research (A-B-A) model consisting of three phases: initial baseline, intervention, and final baseline. The subject was a 21-year-old female who previously had a low daily water intake. Data were collected through daily observation over 21 days. The results showed a significant increase in water consumption during the intervention and final phases, with average intake rising from 246 ml (A1 phase) to 370 ml (intervention) and 783 ml (A2 phase). The improvement continued even after the tokens were withdrawn, indicating behavior habituation. The study concludes that token economy is effective in encouraging the development of independent and sustainable water drinking habits.*

**Keywords:** Token Economy, Mineral Water, Positive Reinforcement.

### PENDAHULUAN

Kelangsungan hidup manusia bergantung pada air. Lebih dari 70% air tubuh manusia bertanggung jawab atas fungsi organ, metabolisme, dan keseimbangan tubuh. Sayangnya, banyak remaja, terutama mereka yang berada di sekolah dan keluarga, masih belum kebiasaan minum air putih dengan cukup. Konsumsi minuman manis atau berkafein, yang kerap dianggap lebih menarik oleh kalangan muda, memperburuk fenomena ini. Meskipun demikian, kurangnya air putih dapat menyebabkan dehidrasi, kelelahan, dan penurunan konsentrasi belajar.

Kebutuhan cairan setiap individu berbeda-beda, dipengaruhi oleh faktor-faktor seperti aktivitas fisik, berat badan, usia, kondisi iklim, serta pola konsumsi makanan (Briawan et al., 2011). Asupan harian air biasanya dihitung berdasarkan jumlah energi yang dikeluarkan tubuh dalam kondisi lingkungan yang normal, dengan estimasi kebutuhan sekitar 1,0–1,5 ml per kilokalori untuk orang dewasa, dan sekitar 1,5 ml per kilokalori untuk bayi (Almatsier, 2009). Air memiliki peran vital dalam menjaga fungsi tubuh, di mana sekitar

80% kebutuhan cairan tubuh berasal dari konsumsi air dan minuman lainnya, sedangkan sisanya berasal dari makanan (Popkin et al., dalam Aprillia & Khomsan, 2014). Berdasarkan Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia No. 75 Tahun 2013 mengenai Angka Kecukupan Gizi (AKG), anak usia 7–9 tahun disarankan mengonsumsi 1.900 ml air per hari, sedangkan anak usia 10–12 tahun dianjurkan mengonsumsi 1.800 ml per hari. Di tingkat internasional, Institute of Medicine (IOM) merekomendasikan angka kecukupan air sebesar 1.700 ml/hari untuk anak usia 4–8 tahun, 2.100 ml/hari untuk anak perempuan usia 9–13 tahun, dan 2.400 ml/hari untuk anak laki-laki dalam kelompok usia yang sama (Drewnowski et al., 2013).

Strategi modifikasi perilaku menjadi relevan dan aplikatif seiring dengan peningkatan fokus pada kesehatan preventif. Token ekonomi adalah salah satu metode yang telah terbukti efektif dalam mengubah perilaku. Dalam token ekonomi, orang memperoleh token sebagai hasil dari perilaku yang diharapkan dan memiliki kemampuan untuk menukarnya dengan sesuatu yang bernilai bagi mereka. Token yang dimaksud dapat berupa poin, daftar cek, kupon, uang mainan, tanda bintang, atau apapun yang diidentifikasi sebagai tanda yang dimiliki seseorang ketika seseorang melakukan perilaku yang ditargetkan dalam program. Token akan dikumpulkan pada waktu yang ditetapkan dan dapat ditukar dengan barang atau aktivitas sebagai hadiah atau dapat digunakan sebagai pengukuh idaman. Metode ini telah banyak diterapkan dalam pendidikan, pelatihan perilaku anak, dan rehabilitasi perilaku yang tidak sesuai. Namun, aplikasinya terhadap kebiasaan tertentu seperti minum air putih masih sangat empiris.

Studi baru menunjukkan bahwa teknik token ekonomi dapat meningkatkan motivasi eksternal yang jika dikombinasikan dengan pendidikan yang cukup, dapat berubah menjadi motivasi intrinsik. Dalam hal ini, reward eksternal berfungsi sebagai jalan menuju internalisasi perilaku sehat. Hal ini menciptakan kesenjangan besar dalam bidang intervensi psikologi kesehatan berbasis perilaku, karena belum banyak penelitian yang secara khusus mengevaluasi seberapa efektif ekonomi token terhadap perilaku remaja terhadap konsumsi air putih.

Dengan memberikan kontribusi teoritis dan praktis, penelitian ini dilakukan untuk mengisi celah tersebut. Token ekonomi telah digunakan secara luas dalam pendidikan dan terapi perilaku, tetapi tidak banyak penelitian empiris yang menggunakannya untuk meningkatkan perilaku minum air putih. Kesenjangan ini memberi kita kesempatan penting untuk mengevaluasi seberapa efektif metode ini dalam kesehatan preventif berbasis perilaku. Penelitian ini bertujuan untuk menjawab kebutuhan akan model intervensi yang murah, efisien, dan mudah diterapkan untuk remaja dalam kehidupan sehari-hari dengan melihat bagaimana token ekonomi berdampak pada peningkatan konsumsi air putih.

Penelitian ini juga menekankan betapa pentingnya menggabungkan pendidikan kesehatan dan pendekatan behavioristik untuk membangun fondasi untuk perilaku sehat yang berkelanjutan. Diharapkan penelitian ini tidak hanya menghasilkan hasil yang signifikan, tetapi juga memberikan saran praktis tentang bagaimana orang tua, pendidik, dan penyusun program kesehatan remaja dapat membangun gaya hidup yang lebih sehat dengan menggunakan strategi reinforcement positif.

## **METODOLOGI**

Metode penelitian yang digunakan adalah pendekatan kuantitatif dengan metode penelitian adalah metode eksperimen atau penelitian subjek tunggal (Single Subject Research). Subjek penelitian adalah seorang remaja perempuan berusia 21 tahun yang jarang minum air putih. Target perilaku adalah minum dua botol air mineral 660 ml setiap hari. Alat yang digunakan termasuk lembar untuk melacak volume air yang diminum setiap

hari dan ujian untuk mengetahui seberapa penting air putih yang diberikan sebelum dan setelah intervensi. Dalam intervensi token ekonomi, subjek diberi token setiap kali mencapai target konsumsi air. Token dapat dikumpulkan dan ditukar dengan hadiah yang telah ditetapkan sebelumnya. Analisis data deskriptif dan visual dilakukan dengan melihat pola perubahan volume air putih dari grafik setiap fase dan menghitung rata-rata konsumsi setiap fase.

Dalam desain penelitian yang dipergunakan dalam penelitian ini adalah A-B-A'. Menurut Sunanto, dkk (2006: 44) menyatakan bahwa desain 'A-B-A' menunjukkan adanya hubungan sebab akibat antara variable terikat dan variable bebas yang lebih kuat dibandingkan dengan desain AB. Desain 'A-B-A' merupakan prosedur dasar dalam penelitian subjek tunggal yaitu adanya periode baseline (A1), intervensi (B), dan periode baseline kedua (A2). Dalam desain A-B-A peneliti mengamati dari perilaku sebelum mendapat perlakuan dan perilaku setelah mendapat perlakuan.

Penjelasan dari desain 'A – B – A' yaitu:

- A1 (Baseline 1): Pengukuran perilaku target sebelum intervensi dalam kondisi alami.
- B (Intervensi): Pemberian treatment atau modifikasi perilaku (misalnya program minum air putih) sambil terus memantau perubahan.
- A2 (Baseline 2): Penghentian intervensi untuk melihat apakah perubahan perilaku bertahan atau kembali ke kondisi awal.

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

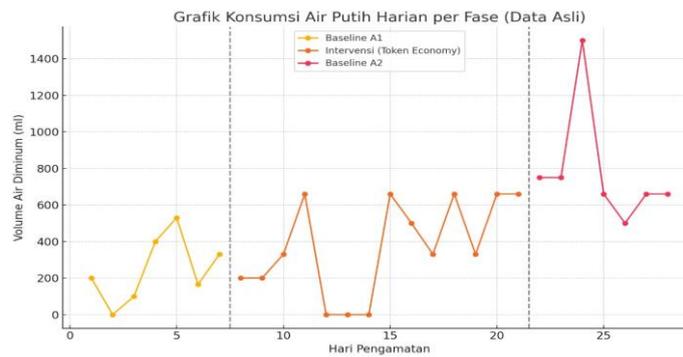
Hasil pengamatan awal sebelum intervensi menunjukkan bahwa perilaku konsumsi air putih pada subjek masih rendah dan belum stabil. Dalam penelitian ini, subjek diminta untuk memenuhi target konsumsi dua botol air mineral berukuran 330 ml per hari. Proses observasi dibagi ke dalam tiga fase: baseline awal (A1), intervensi (B), dan baseline kedua (A2).

Pada fase baseline awal A1 (1–7 Mei), yang berlangsung selama tujuh hari, subjek menunjukkan perilaku konsumsi air putih yang sangat rendah. Total konsumsi selama fase ini hanya mencapai 1.725 ml, dan tidak satu pun dari tujuh hari menunjukkan keberhasilan mencapai target. Rata-rata konsumsi harian hanya sekitar 246 ml, menandakan belum terbentuknya kebiasaan minum air putih secara sehat.

Memasuki fase intervensi B (8–21 Mei), token ekonomi mulai diterapkan. Selama 14 hari, total konsumsi air putih meningkat menjadi 5.190 ml, dengan 5 hari di antaranya menunjukkan keberhasilan mencapai target harian. Meskipun masih terdapat fluktuasi, data menunjukkan kecenderungan peningkatan perilaku minum. Namun, pada beberapa hari subjek gagal memenuhi target, dengan kemungkinan pengaruh aktivitas luar ruang dan lingkungan yang kurang mendukung.

Pada fase baseline kedua A2 (22–28 Mei) selama 7 hari setelah intervensi dihentikan, terjadi peningkatan yang signifikan. Total konsumsi mencapai 5.480 ml, dengan 5 dari 7 hari menunjukkan keberhasilan mencapai target, bahkan pada hari tertentu konsumsi melebihi 1.000 ml. Hal ini menunjukkan perilaku mulai terbentuk dan cenderung stabil meskipun tanpa penguatan eksternal.

Tabel 1. Grafik Harian Konsumsi Air Putih



## Pembahasan

Hasil penelitian menunjukkan bahwa intervensi token ekonomi berperan penting dalam meningkatkan perilaku konsumsi air putih pada subjek. Sebelum intervensi, perilaku dasar menunjukkan bahwa subjek tidak memiliki kebiasaan sehat dalam minum air putih, dengan rata-rata konsumsi harian jauh di bawah kebutuhan normal. Dalam fase baseline awal (A), subjek tidak mencapai target konsumsi air putih satu kali pun, yang mengindikasikan bahwa belum terbentuknya pola perilaku hidrasi yang sehat dan teratur. Hal ini selaras dengan temuan dalam psikologi perilaku, bahwa kebiasaan yang tidak diperkuat atau diberi konsekuensi positif cenderung tidak terbentuk.

Fase B menggunakan token ekonomi sebagai bentuk penguatan positif yang mendorong subjek untuk mengubah perilaku. Meskipun tidak konsisten setiap hari, subjek mulai minum lebih banyak air. Selama empat belas hari intervensi, lima hari berhasil memenuhi tujuan konsumsi harian. Ini menunjukkan bahwa penghargaan sederhana, seperti token atau penghargaan kecil, dapat meningkatkan motivasi awal. Namun, hasil menunjukkan bahwa penguatan harus konsisten karena konsumsi air kembali menurun pada hari-hari tanpa kontrol atau dalam situasi sibuk seperti kegiatan luar. Ini menunjukkan bahwa dukungan lingkungan memiliki efek yang signifikan selain reinforcement.

Menariknya, pada fase A2, yang tidak memiliki penguatan, menunjukkan hasil yang lebih stabil dan bahkan hampir ideal. Ini menunjukkan bahwa proses pembiasaan yang telah dilakukan selama intervensi mulai terinternalisasi menjadi perilaku otomatis, yang tidak lagi bergantung sepenuhnya pada hadiah. Ini sesuai dengan prinsip fading reinforcement dalam teori behavioristik, yang menyatakan bahwa penguatan eksternal dapat secara bertahap dihilangkan setelah perilaku mulai tertancar.

Selain perubahan perilaku, hasil pre-test dan post-test menunjukkan bahwa pengetahuan subjek mengenai pentingnya hidrasi juga meningkat secara signifikan. Pada saat pre-test, jawaban subjek terhadap beberapa item masih belum tepat atau kurang lengkap. Namun setelah diberikan edukasi ringan secara lisan dan visual selama masa intervensi, terjadi perbaikan hampir di semua aspek pengetahuan seperti tanda-tanda dehidrasi, standar air layak konsumsi, hingga kebutuhan cairan harian. Pengetahuan yang baik sangat penting dalam membentuk motivasi intrinsik, dan hasil ini menunjukkan bahwa intervensi edukatif berperan sebagai pendukung penting dalam proses pembentukan kebiasaan.

Secara keseluruhan, penelitian ini membuktikan bahwa gabungan antara intervensi perilaku (token ekonomi) dan edukasi mampu membentuk kebiasaan sehat secara bertahap dan bertahan lebih lama. Dalam konteks yang lebih luas, metode ini berpotensi besar diterapkan dalam pembentukan perilaku sehat lainnya seperti pola makan, tidur, maupun aktivitas fisik. Token ekonomi tidak hanya sederhana dan murah diterapkan, tetapi juga memberi pengalaman belajar yang menyenangkan dan terukur. Penerapan model ini dalam

lingkup pendidikan, rumah tangga, maupun intervensi komunitas dapat menjadi strategi efektif untuk membangun generasi yang lebih sadar kesehatan melalui pendekatan psikologi perilaku yang aplikatif.

## **KESIMPULAN**

Hasil penelitian menunjukkan bahwa token ekonomi meningkatkan kesadaran remaja dan perilaku minum air putih. Selama fase intervensi, jumlah air putih yang digunakan meningkat karena metode reinforcement positif yang melibatkan token yang dapat ditukar dengan hadiah. Perilaku konsumsi tetap konstan bahkan setelah intervensi dihentikan, menunjukkan adanya internalisasi kebiasaan. Selain itu, pendidikan ringan yang diberikan selama intervensi membantu subjek memahami pentingnya hidrasi, yang mendorong pembentukan motivasi intrinsik. Hasil ini menunjukkan bahwa token ekonomi adalah cara yang mudah namun efektif untuk mendorong perilaku sehat.

Saran yang diberikan adalah metode token ekonomi disarankan untuk diterapkan secara teratur di rumah dan sekolah untuk mendorong kebiasaan sehat, terutama berkaitan dengan menggunakan air bersih. Agar hasilnya lebih baik dan berkelanjutan, intervensi ini harus dikombinasikan dengan instruksi kesehatan. Untuk menguji generalisasi dan efektivitas jangka panjang dari teknik ini, diperlukan penelitian lanjutan dengan subjek yang lebih banyak dan durasi pengamatan yang lebih panjang. Selain itu, disarankan untuk memperluas penggunaan teknik token ekonomi dengan menguji perilaku sehat tambahan, seperti pola makan dan aktivitas fisik.

## **DAFTAR PUSTAKA**

- Ahid Jahidin, Lina Fitriani, & Masyitah Wahab. (2019). Pengaruh Terapi Minum Air Putih Terhadap Penurunan Kadar Gula Darah Sewaktu (Gds) Pada Pasien Diabetes Mellitus Tipe II. *Bina Generasi : Jurnal Kesehatan*, 11(1), 87–98. <https://doi.org/10.35907/jksbg.v11i1.139>
- Aprilia Mega Rosdiana. (2022). Teknik Token Ekonomi : Teori dan Aplikasi. *CONSEILS: Jurnal Bimbingan Dan Konseling Islam*, 2(2), 42–52. <https://doi.org/10.55352/bki.v2i2.658>
- Kuslan Sunandar, Tati Suheti, Salma Abdillah, Z. M. (2022). UPAYA PEMBIASAAN MINUM AIR PUTIH UNTUK MENCEGAH PENYAKIT HYPERTENSI MELALUI PEMBERDAYAAN KADER DAN KELUARGA DI KOTA BANDUNG. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 4(1), 38–42. <http://ejurnal.poltekkestasikmalaya.ac.id/index.php/EMaSS/index>
- Kusumawardani, S., & Larasati, A. (2020). Analisis Konsumsi Air Putih Terhadap Konsentrasi Siswa. *Jurnal Holistika*, 4(2), 91. <https://doi.org/10.24853/holistika.4.2.91-95>
- Nurzhafirah, Sri Wahyuni, N. A. (2024). Pentingnya Konsumsi Air Putih Daripada Minuman Manis Untuk Anak Usia Dini. 02(01), 35–43.
- Ridha Mardiyani, Hidayah, Lidia Hastuti, D. D. A. (2024). PENDIDIKAN KESEHATAN KEBUTUHAN CAIRAN PADA REMAJA DI SMP MUHAMMADIYAH I PONTIANAK. *JURNAL KREATIVITAS PENGABDIAN KEPADA MASYARAKAT*, 7(1), 37–48.
- Syakira, S., & Primanita, R. Y. (2025). Efektivitas Psikoedukasi dan Token Ekonomi terhadap Pengurangan Konsumsi Gula Secara Berlebihan. 4(April).
- Syeptri Agiani Putri, Riri Novayelinda, Yufitriana Amir, Juniar Ernawaty, Ganis Indriati, Ririn Muthia Zukhra, N. R. T. (2024). PAKET EDUKASI HIDUP SEHAT “MINUM YANG CUKUP UNTUK ANAK CEMERLANG” DAN PEMERIKSAAN WARNA URIN SEBAGAI SKRINING SEDERHANA UNTUK KEADEKUATAN MINUM PADA ANAK USIA SEKOLAH. *Communnity Development Journal*, 5(6), 12917–12924.
- Wahyu Widiantari, M. A., & Daryaswanti, P. I. (2023). Gambaran Gambaran Tingkat Pengetahuan dan Sikap Remaja dalam Mengonsumsi Air Putih di SMAN 1 Semarapura. *ProHealth Journal*, 20(1), 17–24. <https://doi.org/10.59802/phj.2023201105>