

SKRIPSI

PENGARUH EDUKASI GIZI PADA ORANG TUA TERHADAP PENGARUH EDUKSI GIZI PADA ORANG TUA TERHADAP KETERSEDIAAN SAYUR DAN BUAH DI RUMAH ANAK PRA SEKOLAH

Yulia purnamasari¹, M.Primiaji Rialihanto², Herni Dwi Herawati³

¹Mahasiswa Universitas Alma Ata Yogyakarta

²Dosen Poltekkes Kemenkes dan ³Dosen Prodi Gizi Fakultas Ilmu-Ilmu Kesehatan
Universitas Alma Ata Yogyakarta

ABSTRAK

Latar belakang: Ketersediaan buah dan sayur adalah ada atau tidaknya buah dan sayur dirumah meliputi frekuensi buah dan sayur yang disediakan. Ketersediaan buah dan sayur dirumah memiliki hubungan yang bermakna dengan konsumsi buah dan sayur. Berdasarkan Data Riskesdas 2013-2018 menunjukkan prevalensi kurang konsumsi sayur dan buah di DIY terus meningkat dari 85,5% menjadi 90,5%. Salah satu factor yang mempengaruhi konsumsi sayur dan buah diantaranya ketersediaan sayur dan buah yang ada dirumah, orang tua yang memberi contoh dan mengonsumsi sayur dan buah bersama anaknya akan memberikan dampak positif pada kebiasaan konsumsi makan anak terutama sayur dan buah.

Tujuan: Untuk mengetahui “Pengaruh Edukasi Gizi Pada Orang Tua Terhadap Ketersediaan Sayur dan Buah Di Rumah Anak Pra Sekolah ”

Metode: Desain penelitian *quasy experimental* dengan rancangan *pre-post test control group design*. populasi sampel sebanyak 56 anak prasekolah, 28 kelompok eksperimen 28 kelompok kontrol. Subjek penelitian usia 3-6 tahun di kecamatan Danurejan, Kota Yogyakarta. Tempat penelitian dilakukan di empat sekolah yang ada dikecamatan Danurejan, yang terdiri dari dua kelompok kontrol dan dua kelompok eksperimen. sampel diambil secara *purposive sampling* untuk memilih Kecamatan sedangkan metode *random sampling* digunakan memilih PAUD. Menggunakan *matching* umur anak, pendidikan ibu dan penghasilan orang tua. Pengumpulan data penelitian menggunakan *Kuesioner Ketersediaan*, dengan cara wawancara langsung dengan ibu anak pra sekolah. Analisis data menggunakan *independent sample t test* dengan tingkat kemaknaan $p > 0,05$.

Hasil: Pada kelompok ketersediaan sayur menggunakan uji *Independent Sample Test* didapatkan $p < 0,000$ artinya ada pengaruh antara dua kelompok yang diberikan konseling dan yang tidak diberikan konseling. Sedangkan kelompok ketersediaan buah menggunakan uji *Mann Whitney* didapatkan $p < 0,000$ artinya ada pengaruh antara dua kelompok yang diberikan konseling dan yang tidak diberikan konseling.

Kesimpulan: Konseling dapat merubah perilaku orang tua dalam menyediakan sayur dan buah pada anak prasekolah

Kata Kunci : *Edukasi gizi, Ketersediaan, Sayur dan buah, Anak prasekolah*

THE EFFECT OF NUTRITIONAL EDUCATION IN PARENTS AGAINST VEGETABLE AVAILABILITY AND FRUIT IN PRE SCHOOL CHILDREN'S HOUSE

Yulia purnamasari¹, M.Primiaji Rialihanto², Herni Dwi Herawati³

¹University of Alma Ata Yogyakarta ²Lecturer of Polttekes kemenkes ³Lecturer Nutrition Study Program, Faculty of Health Sciences, University of Alma Ata Yogyakarta

ABSTRACT

Background: Of fruits and vegetables is the presence or absence of fruit and vegetables at home including the frequency of fruit and vegetables provided. The availability of fruits and vegetables at home has a significant relationship with the consumption of fruits and vegetables. Based on the 2013-2018 Riskesdas data, the prevalence of less vegetable and fruit consumption in DIY continues to increase from 85.5% to 90.5%. One of the factors that affect the consumption of vegetables and fruit, including the availability of vegetables and fruit at home, parents who give examples and eat vegetables and fruit with their children will have a positive impact on children's eating habits, especially vegetables and fruit.

Objective: To find out "The Effect of Nutrition Education on Parents on the Availability of Vegetables and Fruits at Pre-School Children's Homes"

Method: Quasy experimental research design with pre-post test control group design. the sample population was 56 preschool children, 28 experimental groups 28 control groups. Research subjects aged 3-6 years in Danurejan sub-district, Yogyakarta City. The place of research was conducted in four schools in the Danurejan sub-district, which consisted of two control groups and two experimental groups. The sample was taken by purposive sampling to select the Subdistrict while the random sampling method was used to choose ECD. Using matching children's age, mother's education and parents' income. research data collection using the Availability questionnaire. Data analysis using independent sample t test with significance level $p > 0.05$.

Results: In the vegetable availability group using the Independent Sample Test, it was found that pValue 0,000 meant that there was an influence between the two groups given counseling and those who were not given counseling. While the fruit availability group using the Mann Whitney test means that there is an influence between the two groups given counseling and those who are not given counseling.

Conclusion: Counseling can change the behavior of parents in providing vegetables and fruit to preschool children

Keywords: Nutrition education, Availability, Vegetables and fruit, Preschoolers

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Usia anak prasekolah 3-6 tahun masih banyak memerlukan nutrisi yang baik untuk memenuhi kebutuhan yang signifikan dalam masa pertumbuhan dan perkembangan yang menentukan kualitas hidup di masa remaja, pola dan perilaku diet usia prasekolah sangat mempengaruhi secara optimal, begitu juga gaya hidup yang dipelajari sejak masa anak-anak akan memberikan dampak pada jangka panjang ⁽¹⁾.

Konsumsi anak prasekolah belum mencukupi gizi seimbang terutama pada buah dan sayur, sedangkan rekomendasi untuk mencukupi asupan buah dan sayur anak prasekolah menurut kemenkes 2014 adalah 300-400 gr untuk satu orang dalam sehari. Karena sayur dan buah sangat penting banyak mengandung vitamin dan mineral untuk membantu pertumbuhan dan perkembangan anak pada usia 3-6 tahun merupakan masa emas untuk tumbuh kembang anak ⁽²⁾.

Buah dan sayur banyak memiliki kandungan mineral dan vitamin yang berfungsi sebagai zat pengatur, mengandung banyak kadar air tinggi, sumber serat pada makanan, memiliki kandungan antioksidan, dan dapat menyeimbangkan kadar asam basa tubuh ⁽³⁾. Jika anak kurang asupan buah dan sayur, dilihat dari berbagai penelitian menunjukkan bahwa kurang asupan buah dan sayur dapat meningkatkan resiko terkena penyakit degeneratif beberapa

tahun yang akan datang seperti Kelebihan berat Badan, Jantung Koroner, Gagal Ginjal, Diabetes Hipertensi, dan Kanker⁽⁴⁾.

Berdasarkan hasil laporan Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) 2018 ditemukan secara keseluruhan penduduk Indonesia yang berumur 5 tahun keatas mengkonsumsi buah dan sayur sebanyak 5 porsi/hari selama 7 hari dalam seminggu hanya 4,5% - 4,7% dari hasil data riskesdas 2013 -2018 menunjukkan bahwa prevalensi kurang konsumsi buah dan sayur di DIY terus meningkat dari 85,5% menjadi 90,5%. Dari data Riskesdas provinsi DIY tahun 2018 pada anak umur 5 tahun keatas yang mengkonsumsi buah dan sayur dari proporsi makan 1-2 porsi/hari hanya 57,5%, 34 porsi/hari hanya 27,0% dan ≥ 5 porsi/hari hanya 9,2%⁽⁵⁾.

Penelitian Di Indonesia juga diperoleh data bahwa konsumsi buah dan sayur masyarakat masih tergolong rendah, padahal indonesia merupakan Negara yang kaya akan sayur dan buah lokal yang melimpah⁽⁷⁾. Pada penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Nurja 2018 diwilayah kota Yogyakarta jumlah konsumsi sayur lebih banyak kurang ditemukan pada anak yang memiliki orang tua dengan perilaku konsumsi sayur tergolong kurang. didapatkan hasil dari 181 orang anak 77,9% jumlah konsumsi sayur anak masih tergolong kurang⁽⁸⁾.

Salah satu yang dapat mempengaruhi konsumsi sayur dan buah diantaranya perilaku orang tua, pengetahuan orang tua, ketersediaan sayur dan buah dalam rumah tangga dan konsumsi sayur dan buah pada anak. Keluarga terutama orang tua sebagai lingkungan terdekat dengan anak ataupun

sebaliknya membangun kebiasaan makan sayur dan buah makan sayur dan buah anak sejak dini, selain itu pengetahuan mengenai sayur dan buah penting untuk diketahui ⁽⁹⁾.

Pada penelitian Gisi Bestari, 2014 menjelaskan bahwa ada pengaruh perubahan konsumsi buah dan sayur pada anak setelah diberikan edukasi gizi pada orang tua menggunakan media buku cerita bergambar, oleh karena itu orang tua setelah mendapatkan edukasi gizi orang tua berkomitmen untuk ketersediaan sayur dan buah dirumah menjadi sangat penting. Edukasi dapat dilakukan melalui beberapa media dan metode salah satunya konseling dan penyuluhan ⁽¹⁰⁾.

Pada penelitian ini peneliti memilih melakukan edukasi menggunakan media booklet dengan cara konseling. Karena dapat mempermudah proses komunikasi dua arah antar responden mengenali dan mengatasi masalah. Konseling dapat mempengaruhi peningkatan pengetahuan, sikap, dan perilaku seseorang dalam menyediakan sayur dan buah ⁽¹¹⁾.

Begitu juga asupan makanan anak sangat terkait dengan apa yang disediakan oleh orang tuanya. Ketersedian dapat diartikan sebagai ada atau tidak adanya sayur dan buah dirumah pada saat pengukuran yang meliputi jenis dan jumlahnya ⁽¹²⁾. Ketersediaan buah dan sayur terutama dirumah dapat mempengaruhi hubungan yang bermakna dengan tingkat konsumsi buah dan sayur pada anak ⁽¹³⁾.

Pengambilan lokasi di Kota Yogyakarta karena merupakan lingkungan obsegenik yaitu lingkungan dengan keadaan pola hidup sedenter

dan banyak tersedia makanan yang tidak sehat dengan jarak yang tidak terlalu jauh dari rumah, sehingga menurunkan konsumsi buah dan sayur. Hal ini sejalan dengan pendapat Herni (dalam Schremft *et al*, 2015) mengatakan bahwa anak prasekolah yang tinggal di lingkungan obsegenik memiliki konsumsi sayuran dan buah-buahan lebih sedikit dibandingkan konsumsi makanan ringan tinggi energi dan minuman manis⁽¹⁴⁾.

Berdasarkan uraian diatas maka peneliti tertarik untuk mengetahui pengaruh edukasi gizi pada orang tua terhadap ketersediaan sayur dan buah dirumah tangga pada anak prasekolah (3-6 tahun) di Kota Yogyakarta.

B. Rumusan Masalah

Apakah ada pengaruh edukasi gizi pada orang tua terhadap ketersediaan sayur dan buah dirumah tangga pada anak prasekolah (3-6 tahun) di Kota Yogyakarta.

C. Tujuan

1. Tujuan Umum

Untuk mengetahui Pengaruh Edukasi Gizi pada orang tua terhadap ketersediaan sayur dan buah dirumah anak prasekolah (3-6 tahun) di Kota Yogyakarta.

2. Tujuan Khusus

1.Untuk mengetahui Frekuensi Ketersediaan Sayur di rumah anak prasekolah.

2.Untuk mengetahui Frekuensi ketersediaan buah di rumah anak prasekolah.

3. Untuk mengetahui efektivitas media booklet sebagai media edukasi gizi.
4. Untuk menganalisa pengaruh edukasi orang tua terhadap ketersediaan sayur dan buah di rumah anak pra sekolah.

D. Manfaat

1. Manfaat Teoritis

a. Bagi institusi

Untuk memberikan informasi dan dapat digunakan sebagai referensi bagi peneliti selanjutnya dan bahan penelitian lanjutan tentang ketersediaan sayur dan buah di rumah anak prasekolah dengan variabel dan jenis penelitian lain, untuk tercapainya hasil yang optimal.

b. Bagi Profesi Gizi

Dapat memberikan kesempatan bagi dunia gizi untuk terjun ke dalam lingkup komunitas guna memberi informasi dan promotif kepada orang tua yang memiliki kesulitan konsumsi sayur dan buah pada anaknya.

c. Bagi Peneliti lain

Penelitian ini dapat dipergunakan sebagai bahan selama melanjutkan penelitian terkait pengaruh edukasi ketersediaan sayur dan buah di rumah anak pra sekolah dengan mempertimbangkan kelebihan dan kelemahan penelitian ini.

2. Manfaat Praktis

a. Bagi Peneliti

Sebagai aplikasi antara ilmu yang di dapat di pendidikan dengan kondisi nyata di lapangan. Untuk menambah wawasan, pola pikir, pengalaman dan meningkatkan pengetahuan tentang ketersediaan buah dan sayur dirumah anak pra sekolah.

b. Bagi Orang Tua

Diharapkan dari hasil penelitian ini dapat meningkatkan pengetahuan ibu tentang pentingnya dalam konsumsi sayur dan buah. Sehingga ibu dapat menyediakan sayur dan buah dirumah agar dapat dikonsumsi oleh anak.

E.Keaslian Penelitian

No	Nama peneliti	Judul Penelitian	Metode penelitian	Hasil penelitian	Perbedaan	Persamaan
1	Erlisa Candrawati, 2014	Ketersediaan buah dan sayur dalam keluarga sebagai strategi intervensi peningkatan konsumsi buah dan sayur anak usia prasekolah	<ul style="list-style-type: none"> • Rancangan penelitian: <i>cross sectional</i> • Metode pengambilan sampel menggunakan random sampling • Pemberian makan diperoleh melalui <i>Comprehensive Feeding Practice Questionnaire</i> (CFPQ) • Lokasi penelitian yaitu di kelurahan pandanwangi kota malang • Sampel penelitian anak prasekolah 	Hasil penelitian dari 89 responden anak prasekolah terdapat hubungan yang bermakna antara penyediaan buah dan sayur dengan perilaku konsumsi buah dan sayur pada anak prasekolah dimana hasil uji <i>chi square</i> menunjukkan nilai signifikan (nilai $p < 0,05$)	Perbedaan penelitian yang dilakukan dengan: <ol style="list-style-type: none"> 1. Variabel bebas pada penelitian ini yaitu ketersediaan buah dan sayur dalam keluarga, sedangkan penelitian yang dilakukan adalah edukasi gizi pada orang tua dan variabel terikat pada penelitian ini yaitu intervensi peningkatan konsumsi buah dan sayur sedangkan penelitian yang dilakukan adalah ketersediaan buah dan sayur di rumah tangga 2. Metode pengambilan sampel pada penelitian ini adalah random sampling sedangkan penelitian yang dilakukan adalah kriteria inklusi dan eklusi 3. Lokasi penelitian di kelurahan Pandanwangi kota Malang sedangkan penelitian yang dilakukan adalah di Yogyakarta. 	- Sampel penelitian anak prasekolah

2.	Gisi Sari Bestari dan Adriyan Pramono, 2014	Pengaruh Edukasi Gizi Menggunakan Media Buku Cerita Bergambar terhadap perubahan Konsumsi Buah dan Sayur Anak Dipaud Cemara Semarang	<ul style="list-style-type: none"> • Rancangan penelitian pra experiment on groups pre-post test design. • Metedo pengambilan sampel menggunakan kriteria inklusi • Lokasi penelian Paud Cemara Semarang • Sampel penelitian anak pra sekolah 	Hasil penelitian dari 18 Siswa PAUD tidak ditemukan beda yang bermakna antara variabel jumlah energi, serat, jenis dan jumlah sayur, serta jenis dan jumlah buah yang dikonsumsi sebelum dan setelah perlakuan ($p \geq 0.05$) serta Tidak ada perbedaan perilaku konsumsi buah dan sayur anak sebelum dan setelah perlakuan ($p \geq 0.05$)	Perbedaan penelitian yang dilakukan dengan: <ol style="list-style-type: none"> 1. Pada penelitian edukasi gizi menggunakan media buku cerita bergambar sedangkan penelitian yang dilakukan dengan menggunakan penyuluhan edukasi gizi pada orang tua 2. Penelitian ini menggunakan desain pra experiment one groups pre-post test design. 3. Lokasi penelitian di PAUD Cemara kota Semarang sedangkan penelitian yang dilakukan adalah di kota Yogyakarta. 	<ul style="list-style-type: none"> - Variabel bebas (Independen) dalam penelitian ini yaitu Edukasi Gizi - Pengambilan sampel dengan menggunakan kretria inklusi.
3	Eska Prasetiowati ,2018	Hubungan Ketersediaan sayur Di rumah dengan Kebiasaan Konsumsi Sayur Pada Anak Pra Sekolah Di kota Yogyakarta	<ul style="list-style-type: none"> • Rancangan Penelitian Cross-Sectional • Metode pengambilan sampel menggunakan 2 kriteria • Lokasi penelitian Paud Kota yogjakarta • Sampel anak pra sekolah 	Hasil penelitian dari 18 Reponden ketersediaan sayur yang dikatagorikan baik hanya 56 responden yaitu 30,9%. Tidak ada hubungan ketersediaan sayur dengan kebiasaan konsumsi sayur pada anak prasekolah (p value $> 0,05$).	<ol style="list-style-type: none"> 1. Perbedaan penelitian ini Variabel bebas dalam penelitian ini adalah tentang ketersediaan sayur dirumah. Sedangkan pada penelitian ini edukasi gizi. 2. Metode pada penelitian ini adalah cross sectional sedangkan pada peneltian yang dilakukan eksperimen kuasi mempunyai kontrol. 	<ul style="list-style-type: none"> - Tempat penelitian dikota Yogyakarta - Sampel penelitian anak prasekolah.

DAFTAR PUSTAKA

1. Pabayo, R., Spence, J., Casey, L., Storey, K.(2012) Food consumption in Praschool Chidren. *Canadian Journal of Dietetic Practice and Researh* Vol 73. No.2.
2. Restianti, H.2009, Menerapkan Budaya Hidup Sehat : Pola makan dan Keseimbangan Gizi. Bandung : Puri Pustaka.
3. Sekarindah, T. (2008). *Terapi jus buah dan sayur*. Jakarta: Puspa Swara.
4. Afif PA, Sumarmi S. 2017. Peran Ibu sebagai Edukator dan Konsumsi Sayur Buah pada Anak The Mother ' s Role as Educator and Fruit Vegetable Consumption in Children.
5. Kemetrian Kesehatan. Laporan Riset Kesehatan Dasar 2018. Jakarta: Kementian Keehatan RI.
6. Kementrian Kesehatan R.I. Laporan Riset Kesehatan Dasar 2013. Jakarta: Kementrian Kesehatan R.I;2004.
7. Hermina dan Prihatini S. Gamabaran Konsumsi Sayur dan Buah Penduduk Indonesia dalam Konteks Gizi Seimbang: Analisis Lanjut Survei Konsumsi Makanan Individu (SKMI) 2014. *Jurnal Buletin Penelitian Kesehatan*. 2016.
8. Swastir Nurjah. 2018. Hubungan Perilaku Makan Sayur orang Tua Dengan Kebiasaan Konsumsi Sayur Pada Anak Prasekolah (3-5 tahun) di Kota Yogyakarta (Skripsi). Universitas Alma Ata Yogyakarta.
9. Destiyani,C., Sri Nugroho Jati dan lin B Somantri.2015. Pengaruh Edukasi Gizi Menggunakan Media Finger Puppets Terhadap Konsumsi Buah dan Sayur Pada Anak Kelompok A di Taman Kanak – Kanak Negri Pembina Pontianak Barat. *Skripsi*. Pontianak: Universitas Muhammadiyah Pontianak.
10. Gizi Sari Bestari,2014. Pengaruh Edukasi Gizi Menggunakan Media Buku Cerita Beragambar Terhadap Perubahan Konsumsi Buah dan Sayur Anak Di Paud Cemara Semarang. Vol 3. No 4, Hal 918-924. *Jornal Of Nutrision College*.
11. Rahmawati, Dkk, 2017. Pengaruh Konseling Gizi Dengan Media Booklet Terhadap Peningkatan Pengetahuan,Sikap, Dan Tindakan Ibu Dalam Upaya

- Pencegahan Gizi Buruk Balita Di Wilayah Kerja Puskesmas Puuwatu Kota Kendari Tahun 2017. Vol.2. no.6; ISSN 2502-731X.
12. Wyse, R., Campbell, E., Nathan. N., Wolfenden, L. (2011). Associations between characteristics of home food environment and fruit and vegetable intake in preschool children: a cross sectional study. *BMC Public Health*, 11: 938.
 13. Kouli, E., Jago, R. (2008). Associations between self-reported fruit and vegetable consumption and home availability of fruit and vegetables among Greek primary-school Children. *Public Health Nutrition*, 11.
 14. Herni Dwi Herawati, Indria Laksmi Gamayanti, A. Fahmy Arif Tsani, I Made Alit Gunawan. Perilaku Makan Berlebih dan Hubungannya dengan Kegemukan ada Anak Prasekolah. *Jurnal Gizi dan Dietetik Indonesia*. Vol. 4, No. 3, September 2016: 161-169.
 15. Prasetyowati Eska, 2018 Hubungan Ketersediaan Sayur Di Rumah Dengan Kebiasaan Konsumsi Sayur Pada Anak PraSekolah Di Kota Yogyakarta. (Skripsi) Universitas Alma Ata.
 16. Dr. Rusilanti, M.SI., Dra. Mutiara Dahlia, M.kes., dan Yeni Yulianti, S.pd., M.Pd. 2015. *Gizi dan Kesehatan Anak PRASEKOLAH*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.
 17. Almatier, S., Soetardjo, S., dan Soekatri Moesijanti. 2011. *Gizi Seimbang Dalam Daur Kehidupan*. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama.
 18. Ali Khomsan, 2002. *Pangan dan Gizi untuk Kesehatan*. Jakarta: Rajawali Sport.
 19. Moore, A. C., Akhter, S., & Aboud, F. E. (2006). Responsive Complementary Feeding in Rural Bangladesh. *Social Science & Medicine* (1982), 62(8), 1917-30.
 20. Soengeng Santoso dan Anne Lies Ranti. (2014). *Kesehatan dan Gizi*. Jakarta: PT Asdi Mahasatya.
 21. Moore, A. C., Akhter, S., & Aboud, F. E. (2006). Responsive Complementary Feeding in Rural Bangladesh. *Social Science & Medicine* (1982), 62(8), 1917-30.

22. Moehji, S. Ilmu Gizi. Jakarta: PT Bhratara; 2003.
23. Khomsan, A, Faisal, A, Hernawati, N, Suhandi, NS, dan Oktarina. Sehat itu Mudah. Jakarta: Hikmah; 2009.
24. Pujimulyani, D. 2012. *Teknologi Pengolahan Sayur-Sayuran dan Buah-Buahan*. Yogyakarta: Graha Ilmu.
25. Wulansari, Natalia D. 2009. Konsumsi Serta Preferensi Buah dan Sayur Pada Remaja SMA Dengan Status Sosial Ekonomi Yang Berbeda di Bogor. *Skripsi*. Bogor: Institut Pertanian Bogor.
26. Devi, Nirmala. 2012. *Gizi Anak Sekolah*. Jakarta: PT. Kompas Media Nusantara.
27. Ruwaidah, Amin. 2007. Penyakit Akibat Lalai Mengonsumsi Buah dan Sayur serta Solusi Penyembuhannya. Diakses pada 28 Desember 2018.
28. Silalahi, Ulber. 2006. Metode Penelitian Sosial. Bandung: Unpar Press.
29. Puspitasari, Dinar. 2006. Gambaran perilaku konsumsi serat dan faktor-faktor yang mempengaruhi pada remaja di SLTP labschool rawamangun jakarta timur tahun 2006. Depok: FKM UI.
30. Candrawati, E, W. Wiarsih, Sukihananto. 2014. Ketersediaan Buah dan Sayur Dalam Keluarga Sebagai Strategi Intervensi Peningkatan Konsumsi Buah dan Sayur Anak Usia Prasekolah. *Jurnal Care*. Vol. 2, No. 3: 31-40.
31. Farisa, Soraya. 2012. Hubungan Sikap, Pengetahuan, Ketersediaan dan Keterpaparan Media Massa Dengan Konsumsi Buah dan Sayur Pada Siswa SMPN 8 Depok Tahun 2012. *Skripsi*. Depok: FKM Universitas Indonesia.
32. Gustiara, Ivo. 2013. Konsumsi Sayur dan Buah pada Siswa SMA Negeri 1 Pekanbaru. *Jurnal Precure*. 1(8):50-57.
33. Bahria dan Triyanti. 2010. Faktor-faktor yang Terkait dengan Konsumsi Buah dan Sayur pada Remaja di 4 SMA Jakarta Barat tahun 2009. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*. Vol. 4, No.2:63-71.
34. Ryska, H., V. Hadju, dan S. Sirajuddin. 2014. Gambaran Pengetahuan, Sikap, Ketersediaan Buah dan Sayur Ditingkat Rumah Tangga dan Pola Konsumsi Buah dan Sayur Pada Remaja SMA di Kabupaten Gowa. Gowa: Universitas Hasanuddin.

35. Wawan A., Dewi., 2014. Pengetahuan,Sikap, dan Perilaku Manusia: Nuha Medika; Yogyakarta.
36. Safitri Dwi Riau Nurul. dkk. 2016. Pengaruh Edukasi Gizi Dengan Ceramah Dana *Booklet* Terhadap Peningkatan Pengetahuan Dan Sikap Gizi Remaja *Overweight* : Jurnal of Nutrition College. Vol. 5, No.4 : 374-380.
37. Notoatmodjo, S. 2007. Promosi Kesehatan dan Ilmu Perilaku. Jakarta : Rineka Cipta.
38. Sugiyono. 2017. Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D. Bandung: Alfabeta .
39. Sastroasmoro, S., Gatot, D., Kadri, N. 2010. Usulan Penelitian. Dalam: Sastroasmoro, S., Ismael, S. 2010. Dasar-dasar Metodologi Penelitian Klinis Ed.3 Cet.2. Jakarta: SagungSeto: 29-56.
40. Prasko.,Dkk,2016. Penyuluhan Metode Audio Visual Dan Demotrasi Terhadap Pengetahuan Menyikat Gigi Pada Anak Sekolah Dasar.Jurnal Kesehatan Vol.03 No.2.
41. Kela Beko, Erlisa Candrawati NLA. 2012. Hubungan Praktik Diet Keluarga Dengan Tingkat Konsumsi Sayur Dan Buah Pada Anak Usia Prasekolah Di Ra Pesantren Al-Madaniyah Landungsari Kabupaten Malang Kela. J Nurs News.