

PENGARUH PENDIDIKAN GIZI DI SEKOLAH TERHADAP SIKAP KONSUMSI SAYUR DAN BUAH PADA ANAK PRASEKOLAH

Yasinta Delfiana¹,Herni Dwi Herawati²,Herwinda Kusuma Rahayu²

INTISARI

Latar Belakang : Anak prasekolah memiliki masa keemasan (the golden age) dalam perkembangannya disertai dengan berlangsungnya pematangan fungsi-fungsi fisik dan mental yang siap merespon dari berbagai aktivitas yang terjadi di lingkungan. Konsumsi sayur dan buah sangat dibutuhkan pada tubuh karena di dalam sayur dan buah terdapat banyak sumber vitamin dan mineral yang sangat membantu proses pertumbuhan anak. Berdasarkan data Riset Kesehatan Dasar (Riskesmas) tahun 2018 proporsi konsumsi sayur dan buah kurang dari 5 porsi pada penduduk Indonesia umur 5 tahun masih kurang, yaitu sebanyak 95,5% masyarakat Indonesia masih sangat kurang dalam konsumsi sayur dan buah. Tercatat dalam data Riskesmas tersebut, Daerah Istimewa Yogyakarta konsumsi sayur dan buah masih dalam kategori kurang.

Tujuan : Untuk mengetahui pengaruh pendidikan gizi di sekolah terhadap sikap konsumsi sayur dan buah pada anak prasekolah di TK Negeri 1 Pajangan.

Metode :Jenis penelitian ini adalah quasi experimental dengan desain penelitian One-Group Pre test-post test.Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh anak prasekolah di TK Negeri 1 Pajangan. Besar sampel pada penelitian ini yaitu sebanyak 54 orang. Pemilihan sampel menggunakan metode non probability sampling. Data dianalisis dengan menggunakan Uji t test (One sample t test dan Uji Mann Whitney).

Hasil :Hasil uji statistik menggunakan uji Mann-Whitney didapatkan Nilai Sig. (2-tailed) yaitu $p= 0,000$ ($p<0,05$) yang berarti ada kenaikan skor nilai sebelum diberikan perlakuan yaitu 1,50 dan setelah diberi perlakuan menjadi 27,49 atau peningkatan Sikap anak yang bermakna antara sebelum dan sesudah diberikan intervensi.

Kesimpulan :Ada pengaruh pendidikan gizi terhadap sikap konsumsi sayur dan buah pada anak prasekolah sebelum dan sesudah diberikan edukasi di TK N 1 Pajangan.Ada perbedaan bermakna nilai sikap mengenai konsumsi sayur dan buah pada anak prasekolah sebelum dan sesudah diberikan edukasi di TK N 1 Pajangan. Saran untuk pihak sekolah perlu adanya program atau pendidikan gizi seperti tentang pentingnya mengkonsumsi sayur dan buah yang dilakukan secara berkelanjutan untuk meningkatkan sikap orangtua dan anak TK sehingga terjadi perubahan sikap yang pada akhirnya konsumsi sayur dan buah pada anak menjadi lebih baik.

Kata kunci : Anak Prasekolah, Edukasi Gizi,Sikap,Sayur Buah

THE EFFECT OF NUTRITIONAL EDUCATION IN SCHOOL ON VEGETABLE AND FRUIT CONSUMPTION ATTITUDES IN PRESCHOOL CHILDREN

Yasinta Delfiana¹, Herni Dwi Herawati², Herwinda Kusuma Rahayu²

ABSTRACT

Background : *Preschool children have the golden age in their life its development. Consumption of vegetables and fruit is needed by the body because they are In vegetables and fruit there are many sources of vitamins and minerals that are very good help the child's growth process. Based on Basic Health Research data (Riskesdas) in 2018 the proportion of consumption of vegetables and fruit is less than 5 portions in Indonesia's population aged 5 years is still lacking, which is 95.5% of the population Indonesia is still very lacking in consumption of vegetables and fruit. Recorded in data Riskesdas, the Special Region of Yogyakarta, consumption of vegetables and fruit is still in the poor category.*

Objective: *To determine the effect of nutrition education in schools on attitudes consumption of vegetables and fruit in preschool children in TK Negeri 1 Pajangan.*

Methods: *This type of research is a quasi-experimental research design with One Group Pre test-post test. The population in this study were all preschool children in TK Negeri 1 Pajangan. The sample size in this study was 54 people. Sample selection using non-probability sampling method. Data analyzed by using the t test (One sample t test and Uji Mann Whitney).*

Results: *The results of statistical tests using the Mann-Whitney test obtained Sig. (2-tailed) that is $p = 0.000$ ($p < 0.05$) which means that there is an increase in the score before being given treatment which is 1.50 and after being given treatment it becomes 27.49 or a significant increase in children's attitudes between before and after being given the intervention.*

Conclusion: *There is an effect of nutrition education on the attitude of consuming vegetables and fruit in preschool children before and after being given education in TK N 1 Pajangan. Suggestions for schools need to have programs or nutrition education such as the importance of consuming vegetables and fruits that are carried out in a sustainable manner to improve the attitudes of parents and kindergarten children so that there is a change in attitude which in the end the consumption of vegetables and fruit in children for the better.*

Keywords : *Preschool Children, Nutrition Education, Attitude, Fruit Vegetables*

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Anak prasekolah ialah merupakan masa yang sangat menentukan terjadinya pertumbuhan dan perkembangan yang baik. Asupan makanan yang bergizi seimbang begitu penting untuk menjamin tumbuh kembang anak yang sehat dan aktif. Peran dan dukungan orang tua terdekat seperti keluarga mempengaruhi kebiasaan makan anak. Apabila kebiasaan makan baik dengan menetapkan makanan sehat dan bergizi seimbang sejak dini, maka kebiasaan tersebut akan berpengaruh hingga tumbuh dewasa nanti.

(1)

Anak prasekolah memiliki masa keemasan (*the golden age*) dalam perkembangannya disertai dengan berlangsungnya pematangan fungsi-fungsi fisik dan mental yang siap merespon dari berbagai aktivitas yang terjadi di lingkungan. Konsumsi sayur dan buah sangat dibutuhkan pada tubuh karena di dalam sayur dan buah terdapat banyak sumber vitamin dan mineral yang sangat membantu proses pertumbuhan anak. Sayur dan buah juga mengandung serat yang berguna untuk memperlancar proses defekasi (BAB) bagi tubuh sehingga proses metabolisme dapat tercerna dengan lancar. (1)

Konsumsi sayur dan buah yang cukup dapat menurunkan resiko sulit buang air besar (BAB/sembelit) dan kegemukan. (2) Anak SD yang

obesitas lebih sedikit mengkonsumsi buah dan sayur dibandingkan dengan anak SD yang tidak obesitas (3)

Prevalensi nasional obesitas dengan rasio BB/TB pada anak usia kurang dari 5 tahun di Indonesia berdasarkan RISKESDAS 2018 mencapai 8% sedangkan untuk provinsi DIY sendiri prevalensi obesitas mencapai 5% pada tahun 2018 (4). Obesitas pada anak berdampak terhadap tumbuh kembang terutama dalam aspek organik dan psikososial. Perkembangan motorik yang lambat dapat disebabkan oleh obesitas. Kemampuan motorik pada anak menjadi terganggu. Dalam melakukan aktivitas anak lebih cepat merasa capek, gerak anak menjadi tidak fleksibel dan terhambat, tidak seperti pada anak dengan berat badan normal. Sehingga cenderung anak tidak kuat melakukan aktivitas dalam jangka waktu lama dan lambat dalam melakukan sesuatu (1)

Berdasarkan data Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) tahun 2018 proporsi konsumsi sayur dan buah kurang dari 5 porsi pada penduduk Indonesia umur 5 tahun masih kurang, yaitu sebanyak 95,5% masyarakat Indonesia masih sangat kurang dalam konsumsi sayur dan buah. Tercatat dalam data Riskesdas tersebut, Daerah Istimewa Yogyakarta konsumsi sayur dan buah masih dalam kategori kurang. Berdasarkan Studi Diet Total Survei Konsumsi Makanan Individu Daerah Istimewa Yogyakarta Tahun 2014, rata-rata penduduk mengkonsumsi bahan makanan sayuran dan olahan terendah yaitu pada kelompok usia 0-59 bulan yang mengkonsumsi bahan makanan kelompok buah-buahan dan olahan yaitu

sebesar 33,7 gram perhari (28). Hasil ini menunjukkan bahwa rata-rata konsumsi sayur dan buah di Yogyakarta masih rendah jika dibandingkan dengan rekomendasi Pedoman Gizi Seimbang yaitu jumlah 400 gram per orang per hari, yaitu terdiri dari 250 gram sayur dan 150 gram buah. (28).

Faktor yang mempengaruhi konsumsi sayur dan buah yaitu sosial dan demografi (jenis kelamin, usia dan budaya), ketersediaan atau akses di rumah, dukungan ibu, kebiasaan ibu konsumsi sayur dan buah dan pilihan anak. Lingkungan terdekat terutama orang tua anak sebaiknya membangun kebiasaan makan sayur dan buah anak sejak dini. Hal ini dimaksudkan agar anak terbiasa mengkonsumsi sayur dan buah (6). Selain itu menurut Lakakkula, kurangnya mengkonsumsi sayur dan buah juga dapat menyebabkan obesitas pada anak usia prasekolah sehingga apabila dibiarkan terus menerus akan meningkatkan penyakit kardiovaskular pada saat dewasa kelak (7).

Penelitian Yuyun Tuarita (8) mengemukakan bahwa terdapat hubungan signifikan antara perilaku makan sayur orang tua dengan jumlah konsumsi pada anak. Hal ini disebabkan apa yang dimakan orang tua di hadapan anaknya maka akan berpengaruh pada apa yang dimakan oleh anak. Pada usia prasekolah anak akan mulai belajar untuk bisa makan sendiri sehingga perlu acuan yang dapat memperlihatkan contoh perilaku makan yang baik. Menurut Pearson et al orang tua yang membagikan contoh konsumsi sayur dan buah bersama-sama dengan anaknya akan

berdampak positif pada kebiasaan makan anak terutama konsumsi sayur dan buah.

Oleh sebab itu, pendidikan kesehatan yang diberikan sebagai upaya intervensi adalah edukasi gizi atau pendidikan gizi. Menurut Safitri NRD & Fitranti DY (9). Pendidikan gizi adalah pendekatan edukatif untuk meningkatkan pengetahuan dan sikap terhadap gizi. Sedangkan menurut Saputra (10). Proses pendidikan gizi tidak terlepas dari pengaruh penggunaan alat bantu peraga atau media yang mampu mendukung berlangsungnya kegiatan edukasi tersebut. Media edukasi dibuat dengan menganut pada prinsip bahwa pengetahuan yang ada pada setiap orang akan diterima atau ditangkap melalui panca indera.

Penggunaan *booklet* sebagai sarana edukasi yang melibatkan indera pendengaran dan indera penglihatan. Menurut Nurul RDS dkk (9). Pemberian edukasi melalui media *booklet* memiliki kelebihan yang dimiliki media *booklet* yaitu informasi yang dituangkan lebih lengkap, terperinci dan jelas serta bersifat edukatif. Selain itu, *booklet* yang digunakan sebagai media edukasi ini dapat dibawa pulang, sehingga bisa dibaca berulang kali dan disimpan. Berdasarkan hasil penelitian Monica Bedy, dkk (11) mengemukakan bahwa ada pengaruh pendidikan gizi menggunakan *booklet* terhadap perubahan sikap tentang pentingnya sayur dan buah.

Pengambilan lokasi di Kecamatan Pajangan karena melihat data rekapitulasi hasil Pemantauan Status Gizi (PSG) balita TB/U memperoleh

data status gizi pendek 11,14%, sangat pendek 2,961% dan stunting 0,14% sedangkan menurut BB/U memperoleh data status gizi lebih 2,585%, gizi kurang 12,88%, gizi buruk 0,564%, KEP total yaitu 10,8%.

Membiasakan anak untuk mengkonsumsi sayur dan buah sejak dini sangatlah penting karena pola diet yang diterapkan untuk usia anak-anak akan mempengaruhi pola diet ketika dewasa. Salah satu faktor yang mempengaruhi rendahnya mengkonsumsi sayur dan buah pada anak-anak merupakan minimnya pengetahuan tentang gizi. Pengetahuan gizi mempengaruhi terhadap perilaku serta sikap dalam memilih santapan. Pengetahuan gizi yang baik diharapkan mempengaruhi konsumsi santapan yang baik sehingga bisa mengarah status gizi yang baik pula. Kurang cukupnya pengetahuan tentang gizi serta kesalahan dalam memilih makanan akan berpengaruh terhadap status gizi (12).

Berbagai penelitian dicoba untuk mengenali faktor- faktor yang berhubungan dengan mengkonsumsi buah serta sayur pada anak muda. Sikap mengkonsumsi sayur serta buah pada anak paling tidak dipengaruhi oleh 4 aspek besar. Mulai dari area, budaya yang terdiri dari negeri, etnis, serta status sosial ekonomi sampai aspek orang, dimana pengetahuan serta sikap tercantum di dalamnya. Tidak hanya itu dalam mengakses serta memilah santapan pada anak dipengaruhi oleh sebagian aspek, salah satunya merupakan aspek area, baik itu area rumah maupun di luar rumah.

(13)

Sikap yang dilakukan orang tua berkaitan dalam mempersiapkan makanan dan sebagai contoh perilaku yang sehat misalnya mengkonsumsi sayur dan buah. Saat orang tua memberikan contoh makanan yang sehat di hadapan anaknya dan memperlihatkan keinginan yang besar dalam mengkonsumsi sayur dan buah tersebut maka sikap tersebut akan diikuti anak dan melatih sikap makan yang tepat.

Salah satu penyebab rendahnya konsumsi sayur dan buah pada anak karena kurangnya pengetahuan dan sikap mengabaikan pentingnya makan sayur dan buah. Tidak efektifnya pendidikan gizi pada anak semenjak usia dini berdampak pada pengetahuan dan sikap yang kurang tentang pola konsumsi makanan yang sehat dan seimbang saat dewasa, sehingga menyebabkan sikap konsumsi makan yang salah. (14)

Berdasarkan uraian diatas, maka peneliti tertarik untuk mengetahui pengaruh pendidikan gizi terhadap sikap konsumsi sayur pada anak prasekolah (3-6 tahun) di TK Negeri 1 Pajangan.

B. Rumusan Masalah

Apakah ada pengaruh pendidikan gizi di sekolah terhadap sikap konsumsi sayur dan buah pada anak prasekolah di TK Negeri 1 Pajangan?

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Untuk mengetahui pengaruh pendidikan gizi di sekolah terhadap sikap konsumsi sayur dan buah pada anak prasekolah di TK Negeri 1 Pajangan.

2. Tujuan Khusus

- a. Untuk mengetahui nilai sikap konsumsi sayur dan buah pada anak prasekolah di TK Negeri 1 Pajangan sebelum diberikan pendidikan gizi.
- b. Untuk mengetahui nilai sikap konsumsi sayur dan buah pada anak prasekolah di TK Negeri 1 Pajangan setelah diberikan pendidikan gizi.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

a. Bagi responden

Hasil dari penelitian ini diharapkan bisa memberikan pengetahuan bagi orang tua yang memiliki anak usia prasekolah untuk meningkatkan konsumsi sayur dan buah pada anak.

b. Bagi peneliti

Hasil dari penelitian ini sebagai wadah untuk menambah wawasan mengembangkan pengetahuan dalam pentingnya konsumsi sayur dan buah khususnya pada anak prasekolah.

2. Manfaat Praktis

a. Bagi institusi pendidikan

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat bagi perkembangan pendidikan dan menjadi acuan dalam pembelajaran dan menambah informasi yang lebih mengenai pendidikan gizi terhadap sikap konsumsi sayur dan buah, serta perpustakaan sebagai referensi mahasiswa yang memerlukan dan sebagai bahan kajian dalam penelitian selanjutnya.

b. Bagi peneliti

Setelah dilakukannya penelitian peneliti mampu mengetahui apa saja hal-hal yang menjadi hambatan dalam proses penelitian serta penulis lebih mendalami dan lebih mengerti tata cara penulisan yang baik dan benar.

c. Bagi peneliti selanjutnya

Hasil penelitian ini dijadikan sebagai acuan peneliti selanjutnya. Memberikan manfaat bagi perkembangan pendidikan dan menambah informasi yang lebih mengenai konsumsi sayur dan buah.

E. Keaslian Penelitian

Tabel 1. 1 Keaslian Penelitian

No	Peneliti	Judul Penelitian	Hasil Penelitian	Perbedaan	Persamaan
1.	Andika Mohammad,Siti Madanijah	Konsumsi Buah dan Sayur Anak Usia Sekolah Dasar di Bogor	Hasil penelitian terdapat hubungan yang signifikan positif antara pengetahuan gizi subjek dengan konsumsi buah dan sayur subyek ($p < 0,05$).	Perbedaan penelitian yang dilakukan : 1. Teknik sampling yang digunakan yaitu purposive sedangkan penelitian yang dilakukan non probability sampling. 2. Variabel terikat penelitian ini menggunakan variabel pengetahuan gizi sedangkan penelitian yang dilakukan yaitu variabel sikap.	Subjek penelitian anak
2.	Monika Bedy,Healthy Hidayanty, Siti	Pengaruh Menggunakan Terhadap	Edukasi Booklet gizi menggunakan booklet berpengaruh terhadap	Perbedaan penelitian yang dilakukan :	Menggunakan rancangan pre-test dan

Fatimah	Pengetahuan,Sikap,Konsumsi Sayur Dan Buah Remaja	pengetahuab dan sikap tentang pentingnya sayur dan buah pada remaja gizi lebih di SMAN 5 Makassar.	<p>1. Teknik sampling yang digunakan yaitu systematic random sampling sedangkan penelitian yang dilakukan non probality sampling.</p> <p>2. Variabel terikat penelitian menggunakan variabel pengetahuan,sikap,pola kosumsi sedangkan penelitian yang dilakukan yaitu variabel sikap.</p> <p>3. Subjek penelitian remaja gizi lebih di SMAN 5 Makassar sedangkan penelitian yang dilakukan subjek anak prasekolah</p>	post-test	
3.	Rizka Febriana, Ahmad Sulaeman	Kebiasaan Makan Sayur Dan Buah Ibu Saat Kehamilan Kaitannya Dengan Konsumsi Sayur Dan Buah Anak Usia	Hasil penelitian menunjukkan bahwa 99,0% subjek kurang mengkonsumsi	Perbedaan penelitian yang dilakukan: 1. Teknik sampling yang	Subjek penelitian anak prasekolah

		Prasekolah		($<150\text{g/h}$) dan 74,5% subjek kurang mengkonsumsi buah ($<100\text{g/h}$). sebanyak 57,7% menyukai sayur dan 77,5% menyukai buah.	digunakan yaitu purposive sampling sedangkan penelitian yang dilakukan non probability sampling. 2. Desain penelitian menggunakan cross sectional study sedangkan penelitian ini quasy experimental	
4.	Nurul Riau Dwi Safitri,Deny Yudi Fitranti	Pengaruh Dengan Booklet Peningkatan Dan Sikap Overweight	Edukasi Ceramah Terhadap Pengetahuan Gizi Remaja	Hasil penelitian ini edukasi gizimelalui ceramah berpengaruh terhadap pengetahuan, sedangkan edukasi gizi melalui booklet berpengaruh terhadap sikap gizi. Terdapat perbedaan pada peningkatan pengetahuan dan sikap sebelum dan sesudah edukasi pada kelompok ceramah dan booklet. Namun,tidak terdapat perbedaan	Perbedaan pada penelitian ini yaitu : 1. Subjek penelitian siswa SMAN 1 Semarang sedangkan penelitian ini subjeknya anak prasekolah. 2. Teknik sampling yang digunakan yaitu random sampling sedangkan penelitian yang dilakukan non probability sampling.	1. Penelitian ini berjenis quasi experimental

perubahan pengetahuan dan sikap gizi pada kedua kelompok.	3. variabel penelitian menggunakan pengetahuan dan sikap terhadap gizi sedangkan penelitian yang dilakukan yaitu variabel sikap.
---	--

REFERENSI

1. Andika Mohammad, Siti Madaniyah. Konsumsi Buah Dan Sayur Anak Usia Sekolah Dasar Di Bogor. 2015, Hal. 72.
2. Sulaiman, Rizka Febriana dan Ahmad. Kebiasaan Makan Sayur Dan Buah Ibu Saat Kehamilan Kaitannya Dengan Konsumsi Sayur Dan Buah Anak Usia Prasekolah. Bogor: Jurnal Gizi dan Pangan, 2014, Vol. III.
3. Lakkakula, Anantha Padmaja. Building Children's Liking and Preferences for Fruits and Vegetables Through School-Based Interventions. S.L.: LSU Doctoral Dissertations, 2011, Vol. 3956.
4. Nurul Riau Dwi Safitri, Deny Yudi Fitranti. Pengaruh Edukasi Gizi Dengan Ceramah Dan Booklet Terhadap Peningkatan Pengetahuan Dan Sikap Gizi Remaja Overweight. Yogyakarta: Journal of Nutrition College, 2016, Vol. 5.
5. Monica Bedy, Healthy Hidayanty, Sitti Fatimah. Pengaruh Edukasi Menggunakan Booklet Terhadap Pengetahuan, Sikap, Konsumsi Sayur Dan Buah Remaja. 2018.
6. Yulistiyani, Yasmi Dwi. Pengaruh Edukasi Gizi Pada Orangtua Dan Anak Prasekolah Tentang Konsumsi Sayur Dan Buah Terhadap Pengetahuan Dan Sikap Konsumsi Sayur Dan Buah Anak Prasekolah Di Kota Yogyakarta. 2020.
7. Dr. Yayat Suharyat, M. (2009). HUBUNGAN ANTARA SIKAP,MINAT,LATIHAN DAN KEPEMIMPINAN. *REGION Volume 1. No. 3. September 2009.*
8. Kusumarani*), A., Noviardhi, A., Susiloretni, K. A., & Setiadi, Y. (2017). PENGARUH MEDIA KOMIK TERHADAP PENGETAHUAN DAN SIKAP TENTANG SAYUR DAN BUAH DI SD AISYIYAH DAN SDN KALICILIK 2 DEMAK.
9. Yeni Liza Safitri, E. S. (2021). PENGARUH EDUKASI GIZI DENGAN MEDIA PUZZLE TERHADAP PENGETAHUAN DAN SIKAP TENTANG SAYUR DAN BUAH PADA ANAK SEKOLAH DASAR. *Journal of Nutrition College, Volume 10, Nomor 2, Tahun 2021, 101, 101-104*

DAFTAR PUSTAKA

1. Andika Mohammad, Siti Madanijah. Konsumsi Buah Dan Sayur Anak Usia Sekolah Dasar Di Bogor. 2015, Hal. 72.
2. Desi, Didik Hariyadi. Nutrition Education Through Storytelling Methods To, Pontianak: Jurnal Teknologi Kesehatan Borneo, 2020.
3. Yhona Paratmantya, Irma Nuraeni. Hamam Hadi. Perbedaan Konsumsi Buah Dan Sayur Pada Anak Sekolah Dasar Yang Obes Dan Tidak Obes di Kota Yogyakarta dan Kabupaten Bantul. Yogyakarta: s.n., 2013, Vol. Vol. 1, No. 2, Mei 2013: 81-92.
4. Denny Iswara, Yuni Kusmiyati, Munica Rita Hernayanti. Persepsi Pengasuh Utama Anak Terhadap Obesitas Pada Usia Prasekolah Di Desa Bangunjiwokasih Bantul. Yogyakarta: Karya Tulis Ilmiah, 2020.
5. Yulia Purnamasari, M. Primiaji Rialihanto, Herni Dwi Herawati. Pengaruh Edukasi Gizi Pada Orang Tua Terhadap Ketersediaan Sayur Dan Buah Di Rumah Anak Pra Sekolah. Yogyakarta: s.n., 2020.
6. Sulaiman, Rizka Febriana dan Ahmad. Kebiasaan Makan Sayur Dan Buah Ibu Saat Kehamilan Kaitannya Dengan Konsumsi Sayur Dan Buah Anak Usia Prasekolah. Bogor: Jurnal Gizi dan Pangan, 2014, Vol. III.
7. Lakkakula, Anantha Padmaja. Building Children's Liking and Preferences for Fruits and Vegetables Through School-Based Interventions. S.L.: LSU Doctoral Dissertations, 2011, Vol. 3956.
8. Amelia Greatika Putri, Prasetya Lestari, Herni Dwi Herawati. Pengaruh Edukasi Gizi Terhadap Perilaku Orang Tua Dalam Memberikan Sayur Dan Buah Pada Anak Prasekolah Di Paud Kota Yogyakarta. Yogyakarta: s.n., 2019.
9. Nurul Riau Dwi Safitri, Deny Yudi Fitranti. Pengaruh Edukasi Gizi Dengan Ceramah Dan Booklet Terhadap Peningkatan Pengetahuan Dan Sikap Gizi Remaja Overweight. Yogyakarta: Journal of Nutrition College, 2016, Vol. 5.
10. Tervam, Dakhi. Pengaruh Pemberian Pendidikan Gizi Melalui Media Leaflet Tentang Sayur Dan Buah Terhadap Pengetahuan, Sikap, Dan Praktik Ibu Murid Sdn 105349 Paluh Kemiri Dalam Menyediakan Sayur Dan Buah Untuk Keluarga. Medan: S.n., 2018.
11. Monica Bedy, Healthy Hidayanty, Sitti Fatimah. Pengaruh Edukasi Menggunakan Booklet Terhadap Pengetahuan, Sikap, Konsumsi Sayur Dan Buah Remaja. 2018.
12. Pauline J. Horne, Janette Greenhalgh, Mihela Erjavec, C. Fergus Lowe, Simon Viktor, Chris J. Whitaker. Increasing Pre-School Children's Consumption of Fruit and Vegetables. A Modelling and Reward Intervention. UK: Journal Homepage, 2011.
13. Dewi, Yessica. Persepsi dan Perilaku Makan Buah dan Sayuran pada Anak Obesitas dan Orang Tua. Surabaya: Jurnal Ilmiah Mahasiswa Universitas Surabaya, 2013, Vol. 2.

14. Norzaidah Asy'ariyah, Yuni Sufyanti Arief, Ilya Krisnana. Storytelling Sebagai Upaya Meningkatkan Konsumsi Sayur. Surabaya: Jurnal Pediomaternal, 2015, Vol. 1.
15. Reni Isturdiyana, Jenita Doli Tine Donsu², Sutejo³. Gambaran Kemampuan Perkembangan Psikososial Anak Prasekolah Di Taman Kanak-Kanak Among Siwi Sleman. Yogyakarta: s.n., 2019.
16. Rini Mulyati, Fauziah R, Yayang Siti Gilang. Pengaruh Mendongeng Terhadap Konsumsi Sayuran Anak Pra Sekolah Di Tk Anima Bandung Barat. Bandung: Pin Litamas 1, 2018, Vol. 1.
17. Prastiwi, Meiuta Hening. Pertumbuhan dan Perkembangan Anak Usia 3-6 Tahun. Lampung: Jurnal Ilmiah Kesehatan Sandi Husada, 2019, Vol. 10.
18. Nelly, Octavia Riza. Hubungan Status Gizi Dengan Perkembangan Motorik Anak Usia 3-5 Tahun Di Paud Desa Bibrik Kecamatan Jiwan Kabupaten Madiun. Madiun: s.n., 2017.
19. Athira Demitri, Ernawati Nasution, Evawani Aritonang. Pengaruh Pendidikan Gizi Tentang Pola Makan Seimbang Melalui Game Puzzle Terhadap Peningkatan Pengetahuan Anak Sdn 067690 Kota Medan. Medan: S.N., 2015.
20. Nuryanto, Adriyan Pramono, Niken Puruhita, Siti Fatimah Muis. Pengaruh Pendidikan Gizi Terhadap Pengetahuan Dan Sikap Tentang Gizi. Semarang: Jurnal Gizi Indonesia, 2014, Vol. 3.
21. E.P., Felucia Henriette. Empat Aspek Perkembangan Anak Sebagai Pengamatan Awal Calon Peserta Didik Jenjang TK A. S.L.: Jurnal Pendidikan Penabur, 2017.
22. Nirmala, Grani. Pengaruh Pendidikan Gizi Tentang Sayur Terhadap Pengetahuan, Sikap Dan Porsi Konsumsi Sayur Anak Di Sd Negeri 105349 Paluh Kemiri. 2018.
23. Sekti, Rike Minati. Edukasi Gizi dengan Media Audiovisual terhadap Pola Konsumsi Sayur Buah pada Remaja SMP di Jakarta Timur. s.l.: Jurnal Ilmiah Kesehatan, 2019, Vol. 1.
24. Mulyati, Sri. Pengetahuan Dan Sikap Tentang Makanan Serta Pola Makan Pada Siswa Kelas Xi Smk N 4 Yogyakarta. Yogyakarta: S.N., 2018.
25. AKG. Angka Kecukupan Gizi Yang Dianjurkan Untuk Masyarakat Indonesia. Peraturan Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. 2019.
26. Helda Dwi Mardiana, Anang Wahyud, Demsa Simbolon, Hubungan Ketersediaan Buah Dan Sayur Dengan Tingkat Konsumsi Pada Remaja Di SMPN 14 Kota Bengkulu Tahun 2017. Bengkulu: s.n., 2017.
27. Muna, Nadya Itsnal. Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Konsumsi Buah Dan Sayur Pada Remaja. Semarang: s.n., 2019.
28. Yulistiyani, Yasmi Dwi. Pengaruh Edukasi Gizi Pada Orangtua Dan Anak Prasekolah Tentang Konsumsi Sayur Dan Buah Terhadap Pengetahuan Dan Sikap Konsumsi Sayur Dan Buah Anak Prasekolah Di Kota Yogyakarta. 2020.
29. Farisa, Soraya. Hubungan Sikap, Pengetahuan, Ketersediaan Dan Keterpaparan Media Massa Dengan Konsumsi Buah Dan Sayur Pada Siswa

- Smpn 8 Depok Tahun 2012. Depok: Skripsi Fakultas Kesehatan Masyarakat Ui, 2012.
30. Dr. Yayat Suharyat, M. (2009). HUBUNGAN ANTARA SIKAP,MINAT,LATIHAN DAN KEPEMIMPINAN. *REGION Volume I. No. 3. September 2009.*
 31. Sigit Nugroho, dkk (2019).Pengaruh video healthy eating terhadap peningkatan pengetahuan,sikap dan konsumsi sayur dan buah siswa sekolah dasar.
 32. Kusumarani*), A., Noviardhi, A., Susiloretni, K. A., & Setiadi, Y. (2017). PENGARUH MEDIA KOMIK TERHADAP PENGETAHUAN DAN SIKAP TENTANG SAYUR DAN BUAH DI SD AISYIYAH DAN SDN KALICILIK 2 DEMAK.
 33. Yeni Liza Safitri, E. S. (2021). PENGARUH EDUKASI GIZI DENGAN MEDIA PUZZLE TERHADAP PENGETAHUAN DAN SIKAP TENTANG SAYUR DAN BUAH PADA ANAK SEKOLAH DASAR. *Journal of Nutrition College, Volume 10, Nomor 2, Tahun 2021, 101, 101-104*