

**PERILAKU KONSUMSI SAYUR DAN BUAH PADA ANAK USIA DINI
TAMAN KANAK-KANAK WILAYAH KERJA
PUSKESMAS RI SIDOMULYO**

Alhidayati¹, Jihan Natassa², Christine Vita Gloria Purba³, Mursyadah Dewi⁴

^(1,2,3,4)Fakultas Kesehatan Universitas Hang Tuah Pekanbaru

Jalan Mustafa Sari No 5 Tangkerang Selatan Pekanbaru

*email: Alhidayati.skm@gmail.com

ABSTRAK

Perilaku Konsumsi sayur dan buah yang mengandung sumber vitamin, mineral dan serat sangat diperlukan tubuh untuk mewujudkan pola hidup yang sehat. Jika tubuh kurang dalam mengkonsumsi sayur dan buah dapat menyebabkan penyakit degeneratif seperti obesitas, diabetes, hipertensi, tekanan darah tinggi, dan kanker. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui perilaku konsumsi buah dan sayur pada anak usia dini taman kanak-kanak di wilayah kerja puskesmas RI Sidomulyo. Penelitian bersifat kuantitatif dengan desain *cross sectional*. Teknik pengambilan sampel *stratified random sampling* dengan sampel 99 orang. Hasil uji statistik menggunakan *Chi square* diperoleh pengetahuan gizi ibu $P\ value = 0,373 > \alpha\ 0,05$ (CI=649-3,164), status gizi anak $P\ value = 0,903 > \alpha\ 0,05$ (CI=385-4436), Kesukaan Anak $P\ value = 0,050 < \alpha\ 0,05$ (CI=1,103-8,233), Ketersediaan Sayur dan Buah $P\ value = 0,023 < \alpha\ 0,05$ (CI=1,226-6,302), Variasi Menu $P\ value = 0,600 > \alpha\ 0,05$ (CI=514-3,160), Praktik Keluarga $P\ value = 0,814 > \alpha\ 0,05$ (CI = 0,401-2,051), Pendapatan Keluarga $P\ value = 0,070 < \alpha\ 0,05$ (CI=683-54,007). Kesimpulan yaitu tidak ada hubungan pengetahuan gizi ibu, status gizi, variasi menu, praktik keluarga sedangkan kesukaan, ketersediaan sayur dan buah, pendapatan keluarga terdapat hubungan dengan perilaku konsumsi sayur dan buah taman kanak-kanak wilayah kerja Puskesmas RI Sidomulyo tahun 2020. Pihak puskesmas dan sekolah untuk dapat memberikan edukasi serta informasi tentang pentingnya konsumsi sayur dan buah kepada orang tua sehingga orang tua selalu siap dalam mempersiapkan sayur dan buah untuk bekal anak setiap hari.

Kata Kunci : Kesukaan, ketersediaan sayur dan buah, pendapatan keluarga

ABSTRACT

Behavior Consumption of vegetables and fruit that contain a source of vitamins, minerals, and fiber is needed by the body to realize a healthy lifestyle. If the body consumes less vegetables and fruit, it can cause degenerative diseases such as obesity, diabetes, hypertension, high blood pressure, and cancer. The purpose of this study was to determine fruit and vegetable consumption behavior in early childhood kindergartens in the working area of the RI Sidomulyo Public Health Center. This research is quantitative with cross-sectional design. The sampling technique is stratified random sampling with a sample of 99 people. Statistical test results using Chi-square obtained maternal nutritional knowledge $P\ value = 0.373 > \alpha\ 0.05$ (CI = 649-3.164), children's nutritional status $P\ value = 0.903 > \alpha\ 0.05$ (CI = 385-4436), children's preferences $P\ value = 0.050 < \alpha\ 0.05$ (CI=1.103-8.233), Availability of Vegetables and Fruits $P\ value = 0.023 < \alpha\ 0.05$ (CI=1.226-6.302), Menu Variation $P\ value = 0.600 > \alpha\ 0.05$ (CI = 514-3.160), Family Practice $P\ value = 0.814 > \alpha\ 0.05$ (CI = 0.401-2.051), Family Income $P\ value = 0.070 < \alpha\ 0.05$ (CI =

683-54.007). The conclusion is that there is no relationship between a mother's nutritional knowledge, nutritional status, menu variations, family practice preferences, availability of vegetables and fruit, and family income has a relationship with vegetable and fruit consumption behavior in the kindergarten working area of the RI Sidomulyo Health Center in 2020. The Puskesmas and schools to be able to provide education and information about the importance of consuming vegetables and fruit to parents so that parents are always ready to prepare vegetables and fruit for their children's lunch every day.

Keywords: Likes, availability of vegetables and fruit, family income

PENDAHULUAN

Perilaku konsumsi sayur dan buah yang mengandung sumber vitamin, mineral dan serat sangat diperlukan oleh tubuh untuk mewujudkan pola hidup yang sehat sesuai anjuran pedoman gizi seimbang untuk kesehatan yang optimal. Vitamin dan mineral yang terkandung di dalam sayur dan buah bertujuan sebagai antioksidan yang dibutuhkan oleh tubuh yang dapat mengurangi penyakit tidak menular terkait gizi sebagai dampak dari kelebihan atau kekurangan gizi (Hermina, 2016).

Sayur dan buah yang mengandung gizi lengkap dan sehat sangat dibutuhkan oleh tubuh. Vitamin berfungsi sebagai antioksidan terdapat didalam buah dan sayuran. Kandungan antioksidan dalam sayur dan buah bekerja dengan cara mengikat lalu menghancurkan radikal bebas dan melindungi tubuh dari reaksi oksidatif yang menghasilkan racun.

Untuk memperoleh zat gizi, maka perlu mengonsumsi beragam jenis makanan. Seperti halnya konsumsi sayuran dan buah-buahan. Akan tetapi karena terpengaruh iklan, mengikuti tren yang ada (Dawud, 2018).

Kelompok usia yang sangat rentan apabila kurang dalam mengonsumsi sayur dan buah adalah kelompok usia prasekolah. Karena masa usia prasekolah merupakan periode penting untuk pertumbuhan dan kematangan manusia. Pada periode inilah yang sangat tepat untuk membangun tubuh dalam menanam kebiasaan pola makan yang sehat karena jika sejak usia prasekolah

sudah tidak sehat, maka hal tersebut akan berdampak pada kesehatan dimasa yang akan datang nantinya (Beko, 2018).

World Health Organization (WHO) menyebutkan bahwa jika seseorang kurang dalam mengonsumsi sayur dan buah dapat menyebabkan penyakit degeneratif seperti obesitas, diabetes hipertensi, tekanan darah tinggi, dan kanker. Kematian dini dan kehidupan produktif yang hilang karena cacat, 28% dari kematian di seluruh dunia disebabkan karena rendahnya konsumsi sayur dan buah. Selain itu, tidak cukup buah dan sayur diperkirakan menyebabkan sekitar 14% dari kematian akibat kanker pencernaan, sekitar 11% dari jantung dan sekitar 9% kematian stroke.

Menurut Data Riskesdas 2018 menyebutkan sebanyak 95,5% penduduk usia ≥ 5 tahun mengonsumsi sayuran dan buah-buahan di bawah anjuran. Padahal mengonsumsi sayuran dan buah-buahan adalah salah satu bagian penting dalam mewujudkan Gizi Seimbang (Riskesdas, 2018).

Hasil penelitian meta-analisis pada remaja secara global di Afrika, Asia, Oseania, dan Amerika Latin menunjukkan rata-rata konsumsi buah 1,43 kali per hari dan sayur 1,75 kali per hari (Beal et al, 2019). Kemudian penelitian lain di Dhaka, Bangladesh rata-rata konsumsi buah dan sayur adalah 1,22 dan 1,99 porsi, dan hanya 21% konsumsi lebih dari 5 porsi per hari (Salwa et al, 2021).

Menurut data dari Dinas Kesehatan Kota Pekanbaru pada Tahun 2017, pencapaian indikator PHBS konsumsi sayur dan buah setiap hari tertinggi terdapat di wilayah kerja Puskesmas Sail 96,88% dan terendah di wilayah kerja Puskesmas RI Sidomulyo 35,99%. Berdasarkan data Deteksi Dini Tumbuh Kembang (DDTK) Puskesmas RI Sidomulyo, status gizi di Kelurahan Sidomulyo Barat berada pada ambang batas status gizi dengan pengukuran antropometri dimana kategori status gizi kurus sebesar 8% dan anak yang mengalami gemuk dan obesitas sebesar 3%.

Berdasarkan hasil wawancara terhadap orang tua di Taman Kanak-Kanak, diketahui bahwa anak-anak dalam mengkonsumsi sayur dan buah masih kurang. Dikarenakan anak tidak mau mencoba makanan jenis baru dan sayur dan buah dirumah tidak tersedia setiap hari. Dalam pembelian sayur dan buah orang tua tidak menyisihkan uang khusus untuk membeli sayur dan buah. Serta orang tua juga tidak mengikutsertakan anaknya dalam menyediakan sayur dan buah dirumah.

Untuk saat ini sekolah telah menerapkan pembelajaran dan kegiatan dalam tema tanaman. Pembelajaran tersebut menyangkut pengetahuan anak-anak mengenai jenis-jenis tumbuhan serta manfaatnya, selain itu terkait

makanan yang sehat dalam pemenuhan gizi seimbang. Kemudian kegiatan yang dilakukan oleh anak dengan tema tanaman dan kebutuhanku meliputi: pembelajaran outdoor yaitu anak diajarkan untuk bereksplorasi dengan kegiatan seperti ke kebun sayur dan program menu makanan sehat yang diadakan setiap 6 bulan sekali.

METODE PENELITIAN

Jenis penelitian adalah analitik kuantitatif dengan desain *cross sectional*. Variabel independent dalam penelitian ini adalah pengetahuan gizi ibu, status gizi, variasi menu, praktek keluarga, kesukaan, ketersediaan sayur dan buah, pendapatan keluarga, sedangkan variable dependen adalah perilaku konsumsi sayur dan buah. Populasi dalam penelitian ini seluruh orang tua anak didik taman kanak-kanak. Analisis data yang digunakan adalah analisis univariat dan analisis bivariat. Teknik pengambilan sampel dengan *total sampling* sebanyak 99 responden. Instrumen dalam penelitian ini adalah kuesioner.

HASIL DAN PEMBAHASAN

1. Analisis Univariat

Tabel . Distribusi Frekuensi Perilaku Konsumsi Sayur dan Buah, Pengetahuan Gizi Ibu, Status Gizi Anak, Kesukaan Anak, Variasi Menu, Praktik Keluarga, Pendapatan Keluarga di Taman Kanak-Kanak Wilayah Kerja Puskesmas RI Sidomulyo

No	Variabel	Kategori	Frekuensi	Persentase (%)
1	Perilaku Konsumsi Sayur dan Buah	Tidak Baik	52	52,5
		Baik	47	47,5
Jumlah			99	100
2	Pengetahuan Gizi Ibu	Rendah	51	51,5
		Tinggi	48	48,5
Jumlah			99	100
3	Status Gizi	Tidak Normal	12	12,1
		Normal	37	87,9
Jumlah			99	100
4	Kesukaan	Tidak Suka	77	77,8
		Suka	22	22,2
Jumlah			99	100
5	Ketersediaan Sayur dan Buah	Tidak Tersedia	55	55,6
		Tersedia	44	44,4
Jumlah			99	100
6	Variasi Menu	Tidak bervariasi	74	74,7
		Bervariasi	25	25,3
Jumlah			99	100
7	Praktik Keluarga	Tidak Ada	62	62,6
		Ada	37	37,4
Jumlah			99	100
8	Pendapatan Keluarga	Rendah	93	93,9
		Tinggi	6	6,1
Jumlah			99	100

Dari tabel 1, dapat dilihat bahwa orang tua murid di taman kanak-kanak sebagian besar memiliki perilaku konsumsi sayur dan buah tidak baik sebanyak 52 (52,5%) responden, berpengetahuan gizi rendah sebanyak 51 (51,5%), dengan status gizi anak tidak normal 21 (21,1%), tidak suka sayur

sebanyak 77 (77,8%), tidak tersedia sayur dan buah sebanyak 55 (55,6%), variasi menu yang tidak bervariasi sebanyak 74 (74,7%), praktek keluarga yang tidak ada sebanyak 62 (62,6%) dan berpendapatan rendah sebanyak 93 (93,9%) responden.

2 Analisis Bivariat

a. Hubungan Pengetahuan Gizi Ibu dengan Perilaku Konsumsi Sayur dan Buah

Tabel 2. Hubungan Pengetahuan Gizi Ibu dengan Perilaku Konsumsi Sayur dan Buah di Taman Kanak-Kanak Wilayah Kerja Puskesmas RI Sidomulyo

Pengetahuan Gizi Ibu	Perilaku Konsumsi Sayur dan Buah				Total		P Value	POR 95% CI
	Tidak Baik		Baik					
	N	%	n	%	n	%		
Rendah	29	56,9	22	43,1	51	100	0,373	1,433 (6,49-3,164)
Tinggi	23	47,9	25	52,1	48	100		
Total	52	52,5	47	47,5	99	100		

Berdasarkan tabel 2 diatas, diatas menunjukkan bahwa dari 51 responden dengan pengetahuan rendah terdapat 29 responden berperilaku tidak baik dalam mengkonsumsi sayur dan buah, sedangkan dari 48 responden dengan pengetahuan tinggi terdapat 23 responden berperilaku tidak baik dalam mengkonsumsi sayur dan buah.

Hasil uji *chi-square* diperoleh P value 0,373 > α (0,05), yang

berarti tidak ada hubungan antara pengetahuan gizi ibu dengan perilaku konsumsi sayur dan buah di taman kanak-kanak wilayah kerja Puskesmas RI Sidomulyo. Dengan nilai *prevalence odds ratio* (POR) 1 (CI 95% : 649-3,164), yang artinya orang tua yang berpengetahuan rendah beresiko 1 kali memiliki perilaku konsumsi sayur dan buah tidak baik dibandingkan dengan orang tua yang berpengetahuan tinggi.

b. Hubungan Status Gizi Anak dengan Perilaku Konsumsi Sayur dan Buah

Tabel 3. Hubungan Status Gizi Anak dengan Perilaku Konsumsi Sayur dan Buah di Taman Kanak-Kanak Wilayah Kerja Puskesmas RI Sidomulyo

Status Gizi Anak	Perilaku Konsumsi Sayur dan Buah				Total		P Value	POR 95% CI
	Tidak Baik		Baik					
	n	%	n	%	n	%		
Tidak Normal	7	58,3	5	41,7	12	100	0,903	1,307 (3,85-4,436)
Normal	45	51,7	42	48,3	87	100		
Total	52	52,5	47	47,5	99	100		

Berdasarkan tabel 3 diatas, menunjukkan bahwa dari 12 responden dengan status gizi anak tidak normal terdapat 7 responden berperilaku tidak baik dalam mengkonsumsi sayur dan buah, sedangkan dari 87 responden dengan status gizi anak normal terdapat 45 responden yang berperilaku konsumsi sayur dan buah tidak baik.

Hasil uji *chi-square* diperoleh P value 0,903 > α (0,05), yang berarti tidak ada

hubungan antara pengetahuan gizi ibu dengan perilaku konsumsi sayur dan buah di taman kanak-kanak wilayah kerja Puskesmas RI Sidomulyo. Dengan nilai *prevalence odds ratio* (POR) 1 (CI 95% : 385-4436), yang artinya orang tua yang memiliki anak dengan status gizi rendah beresiko 1 kali memiliki perilaku konsumsi sayur dan buah tidak baik dibandingkan dengan orang tua yang memiliki anak dengan status gizi tinggi

c. Hubungan Kesukaan Anak dengan Perilaku Konsumsi Sayur dan Buah

Tabel 4. Hubungan Kesukaan Anak dengan Perilaku Konsumsi Sayur dan Buah di Taman Kanak-Kanak Wilayah Kerja Puskesmas RI Sidomulyo

Kesukaan Anak	Perilaku Konsumsi Sayur dan Buah				Total		P Value	POR 95% CI
	Tidak Baik		Baik		n	%		
	n	%	n	%				
Tidak Suka	45	58,4	32	41,6	77	100	0,050	3,013 (1,103-8,233)
Suka	7	31,8	15	68,2	22	100		
Total	52	52,5	47	47,5	99	100		

Berdasarkan tabel 3 diatas, menunjukkan bahwa dari 77 responden tidak suka sayur dan buah terdapat 45 responden berperilaku tidak baik dalam mengkonsumsi sayur dan buah, sedangkan dari 22 responden yang suka sayur dan buah terdapat 7 responden berperilaku tidak baik dalam mengkonsumsi sayur dan buah.

Hasil uji *chi-square* diperoleh P value $0,050 < \alpha$ (0,05), yang berarti terdapat hubungan antara kesukaan anak

dengan perilaku konsumsi sayur dan buah di taman kanak-kanak wilayah kerja Puskesmas RI Sidomulyo. Dengan nilai *prevalence odds ratio* (POR) 3 (CI 95% : 1,103-8,233), yang artinya orang tua yang memiliki anak yang tidak suka sayur dan buah beresiko 3 kali memiliki perilaku konsumsi sayur dan buah tidak baik dibandingkan dengan orang tua yang memiliki anak yang suka sayur dan buah..

d. Hubungan Ketersediaan Sayur dan Buah dengan Perilaku Konsumsi Sayur dan Buah

Tabel 5. Hubungan Ketersediaan Sayur dan Buah dengan Perilaku Konsumsi Sayur dan Buah di Taman Kanak-Kanak Wilayah Kerja Puskesmas RI Sidomulyo

Ketersediaan Sayur dan Buah	Perilaku Konsumsi Sayur dan Buah				Total		P Value	POR 95% CI
	Tidak Baik		Baik		n	%		
	n	%	n	%				
Tidak Tersedia	35	63,6	20	36,4	55	100	0,023	2,779 (1,226 - 6,302)
Tersedia	17	38,6	27	61,4	44	100		
Total	52	52,5	47	47,5	99	100		

Berdasarkan tabel 5 diatas, menunjukkan bahwa dari 55 responden tidak tersedia sayur dan buah terdapat 35 responden berperilaku tidak baik dalam mengkonsumsi sayur dan buah, sedangkan dari 44 responden yang tersedia sayur dan buah terdapat 17 responden berperilaku tidak baik dalam mengkonsumsi sayur dan buah.

Hasil uji *chi-square* diperoleh P value $0,023 < \alpha$ (0,05), yang berarti

terdapat hubungan antara ketersediaan sayur dan buah dengan perilaku konsumsi sayur dan buah di taman kanak-kanak wilayah kerja Puskesmas RI Sidomulyo. Dengan nilai *prevalence odds ratio* (POR) 2 (CI 95% : 1,226 - 6,302), yang artinya tidak tersedia nya sayur dan buah dirumah beresiko 2 kali memiliki perilaku konsumsi sayur dan buah tidak baik dibandingkan dengan tersedia nya sayur dan buah dirumah.

e. Hubungan Variasi Menu dengan Perilaku Konsumsi Sayur dan Buah

Tabel 6. Hubungan Variasi Menu dengan Perilaku Konsumsi Sayur dan Buah di Taman Kanak-Kanak Wilayah Kerja Puskesmas RI Sidomulyo

Variasi Menu	Perilaku Konsumsi Sayur dan Buah				Total		P Value	POR 95% CI
	Tidak Baik		Baik		n	%		
	n	%	n	%				
Tidak Bervariasi	40	54,1	34	45,9	74	100	0,700	1,275
Bervariasi	12	48,9	13	53,0	25	100		(5,14-
Total	52	52,5	47	47,5	99	100		3,160)

Berdasarkan tabel 6 diatas, menunjukkan bahwa dari 74 responden yang tidak Hasil uji *chi-square* diperoleh *P value* $0,700 > \alpha (0,05)$, yang berarti terdapat tidak ada hubungan antara variasi menu Dengan perilaku konsumsi sayur dan buah di taman kanak-kanak wilayah kerja Puskesmas RI Sidomulyo.

Dengan nilai *prevalence odds ratio* (POR) 1 (CI 95% : 514-3,160), yang artinya orang tua yang memiliki anak yang bervariasi menu beresiko 1 kali memiliki perilaku konsumsi sayur dan buah tidak baik dibandingkan dengan orang tua yang memiliki anak yang bervariasi menu.

f. Hubungan Praktik Keluarga dengan Perilaku Konsumsi Sayur dan Buah

Tabel 7. Hubungan Praktik Keluarga dengan Perilaku Konsumsi Sayur dan Buah di Taman Kanak-Kanak Wilayah Kerja Puskesmas RI Sidomulyo

Praktik Keluarga	Perilaku Konsumsi Sayur dan Buah				Total		P Value	POR 95% CI
	Tidak Baik		Baik		n	%		
	n	%	N	%				
Tidak Ada	32	51,6	30	48,4	62	100	0,978	0,907
Ada	20	54,1	17	45,9	37	100		(0,401-
Total	52	52,5	47	47,5	99	100		2,051)

Berdasarkan tabel 7 diatas, menunjukkan bahwa dari 62 responden tidak melakukan praktik keluarga terdapat 32 responden berperilaku tidak baik dalam mengkonsumsi sayur dan buah, sedangkan dari 22 responden yang melakukan praktik keluarga terdapat 20 responden berperilaku tidak baik dalam mengkonsumsi sayur dan buah.

Hasil uji *chi-square* diperoleh *P value* $0,978 > \alpha (0,05)$, yang berarti tidak ada hubungan antara praktik keluarga dengan perilaku konsumsi sayur dan buah di taman kanak-kanak wilayah kerja Puskesmas RI Sidomulyo. Dengan nilai *prevalence odds ratio* (POR) 0 (CI 95% : 0,401-2,051).

g. Hubungan Pendapatan Keluarga dengan Perilaku Konsumsi Sayur dan Buah

Tabel 8. Hubungan Pendapatan Keluarga dengan Perilaku Konsumsi Sayur dan Buah di Taman Kanak-Kanak Wilayah Kerja Puskesmas RI Sidomulyo

Pendapatan Keluarga	Perilaku Konsumsi Sayur dan Buah				Total	P Value	POR 95% CI
	Tidak Baik		Baik				
	n	%	N	%			
Rendah	51	54,8	42	45,2	93	100	0,070 6,071 (683-54,007)
Tinggi	1	16,7	5	83,3	6	100	
Total	52	52,5	47	47,5	99	100	

Berdasarkan tabel 7 diatas, menunjukkan bahwa dari 93 responden yang pendapatan keluarga rendah terdapat 51 responden berperilaku tidak baik dalam mengkonsumsi sayur dan buah, sedangkan dari 6 responden yang berpendapatan tinggi terdapat 1 responden berperilaku tidak baik dalam mengkonsumsi sayur dan buah.

Hasil uji *chi-square* diperoleh P value $0,070 < \alpha (0,05)$, yang berarti terdapat hubungan antara pendapatan keluarga dengan perilaku konsumsi sayur dan buah di taman kanak-kanak wilayah kerja Puskesmas RI Sidomulyo. Dengan nilai *prevalence odds ratio* (POR) 3 (CI 95% : 683-54,007), yang artinya orang tua yang berpendapatan keluarga rendah beresiko 3 kali memiliki perilaku konsumsi sayur dan buah tidak baik dibandingkan dengan orang tua yang berpendapatan tinggi.

PEMBAHASAN

1. Hubungan Pengetahuan Gizi Ibu dengan Perilaku Konsumsi Sayur dan Buah di Taman Kanak-Kanak Wilayah Kerja Puskesmas RI Sidomulyo

Pengetahuan gizi ibu merupakan gambaran tingkat pemahaman ibu terhadap sayur dan buah. Pengetahuan gizi ibu dalam menyediakan makanan sangat berpengaruh terhadap menu makanan

keluarga dan juga pola konsumsi makanan. Ibu dengan pengetahuan gizi yang rendah dapat mempengaruhi ketersediaan pangan dalam rumah tangga dan selanjutnya mempengaruhi kualitas dan kuantitas konsumsi pangan dalam keluarga. Pola konsumsi anak dapat dibentuk melalui pengalaman awal dengan makanan serta praktik orangtua dalam memberikan makan pada anak. Pengetahuan gizi yang baik merupakan salah satu faktor dalam menentukan sikap dan perilaku ibu dalam menyediakan makanan untuk anak dan keluarganya (Putra, 2016).

Hasil penelitian diatas sejalan dengan penelitian Rarastiti (2020) yang menunjukkan bahwa ada hubungan yang signifikan antara pengetahuan gizi ibu dengan konsumsi buah dan sayur pada remaja.

Menurut Penelitian Tanti (2022) ada hubungan ada hubungan pengetahuan dengan perilaku konsumsi buah dan sayur pada siswa SD di Yogyakarta.

Peneliti berasumsi bahwa pengetahuan gizi ibu tidak sepenuhnya berhubungan dengan perilaku konsumsi sayur dan buah. Perilaku ibu yang berpengetahuan gizi cukup baik tidak menyediakan sayur dan buah dikarenakan kesibukan orang tua baik dalam

bekerja ataupun mengurus rumah tangga sehingga ibu tidak mempunyai waktu dalam mempersiapkan sayur dan buah setiap hari untuk anaknya. Hal ini akan menyebabkan orang tua lebih memilih makanan praktis yang harganya relatif murah ataupun jajanan kue seribuan anak sekolah yang biasanya dijual ditepi jalan untuk bekal anaknya. Hal ini akan menyebabkan orang tua tidak membawakan bekal berisi sayur dan buah untuk anaknya sekolah sehingga menyebabkan kurangnya konsumsi sayur dan buah pada anak setiap hari.

2. Hubungan Status Gizi Anak dengan Perilaku Konsumsi Sayur dan Buah di Taman Kanak-Kanak Wilayah Kerja Puskesmas RI Sidomulyo

Status gizi merupakan suatu ekspresi dari keadaan keseimbangan dalam bentuk variabel tertentu, atau perwujudan dari *nutriture* dalam bentuk variabel tertentu. Energi dalam tubuh manusia diperoleh dari adanya pembakaran karbohidrat, protein, dan lemak. Sehingga manusia membutuhkan zat-zat makanan yang cukup untuk memenuhi kecukupan energinya (Departemen Gizi dan Kesehatan Masyarakat, 2010). Status gizi seseorang dapat diketahui melalui konsumsi gizi dan kemampuan tubuh dalam menggunakan zat-zat gizi tersebut. Nilai Status gizi normal menunjukkan bahwa kualitas dan kuantitas makanan yang dikonsumsi telah memenuhi kebutuhan tubuh.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Pujiati (2015) dimana tidak ada hubungan antara perilaku makan dengan status gizi pada anak. dengan nilai *P value* 0,331. Nilai status gizi kurang terjadi apabila tubuh mengalami kekurangan

satu atau lebih zat-zat gizi esensial. Status gizi berupa gambaran secara makro akan zat gizi didalam tubuh kita, termasuk salah satunya adalah zat besi. Dimana nilai status gizi tidak normal dikhawatirkan status zat besi dalam tubuh juga tidak baik.

Peneliti berasumsi bahwa status gizi tidak sepenuhnya berhubungan dengan perilaku konsumsi sayur dan buah, karena dalam menentukan status gizi tidak hanya dengan mengkonsumsi sayur dan buah yang sifatnya sebagai zat pembangun dan pelindung akan tetapi tubuh lebih memerlukan zat makro (karbohidrat dan protein) yang memegang peran penting dalam menentukan status gizi seimbang.

Pada anak dengan status gizi tidak normal cenderung terlihat lebih kurus (*Underweight*). Hal ini dikarenakan proses metabolisme atau sistem pemeliharaan zat gizi dalam tubuh yang terganggu akibat kurangnya mengkonsumsi sayur dan buah.

3. Hubungan Kesukaan Anak dengan Perilaku Konsumsi Sayur dan Buah di Taman Kanak-Kanak Wilayah Kerja Puskesmas RI Sidomulyo

Kesukaan makanan termasuk sayur dan buah berkaitan pada daya terima dari makanan tersebut, yang dipengaruhi oleh kebiasaan, kualitas rasa dan zat gizi yang terkandung dalam makanan tersebut. Kesukaan dapat berubah dari waktu ke waktu atau menetap. makanan juga dapat berbeda di antara kelompok umur dan jenis kelamin. Kelompok remaja dan dewasa lebih suka untuk memilih makanan yang dikonsumsinya sendiri, dan pada kelompok remaja biasanya kurang begitu peduli dengan kandungan gizi yang tinggi pada

makanan dan cenderung lebih menyukai makanan yang sedang trend (Tarigan, 2020)

Kesukaan diukur dengan cara menanyakan apakah seseorang menyukai sayur dan buah, sedangkan preferensi diukur dengan cara menanyakan sayur dan buah apa yang paling disukai.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Tarigan (2020, dimana terdapat hubungan antara kesukaan dengan perilaku konsumsi sayur dan buah pada anak dengan nilai *P value* 0,006. Dan juga didukung dengan penelitian Hutabarat (2019) dimana ada hubungan antara kesukaan dengan perilaku konsumsi sayur dan buah pada anak dengan nilai *P value* 0,000 Dengan nilai *POR*=9,200, dimana siswa yang tidak suka buah dan sayur berisiko 9,200 kali memiliki perilaku tidak mengkonsumsi buah dan sayur dibandingkan dengan siswa yang suka mengkonsumsi buah dan sayur.

Peneliti berasumsi bahwa kesukaan berhubungan dengan perilaku konsumsi sayur dan buah. Orang tua yang anaknya tidak suka mengkonsumsi sayur dan buah cenderung tidak mengkonsumsi sayur dan buah dikarenakan anak tidak menyukai jenis sayur dan buah tersebut, akibatnya anak memiliki perilaku konsumsi yang tidak baik. Berbeda dengan anak yang suka mengkonsumsi sayur dan buah akan banyak mengkonsumsi sayur dan buah. Adapun anak yang suka mengkonsumsi sayur dan buah tetapi perilaku konsumsi tidak baik disebabkan tidak tersedianya sayur dan buah dirumah.

4. Hubungan Ketersediaan Sayur dan Buah dengan Perilaku Konsumsi Sayur dan Buah di Taman Kanak-Kanak Wilayah Kerja Puskesmas RI Sidomulyo

Ketersediaan sayur dan buah diartikan sebagai ada atau tidaknya sayur dan buah dirumah pada saat pengukuran yang meliputi jenis dan jumlahnya. Ketersediaan sayur dan buah terutama dirumah memiliki hubungan yang bermakna dengan tingkat konsumsi sayur dan buah pada anak. Capaldi mengatakan bahwa jika ketersediaan sayur dan buah kurang maka paparan sayur dan buah pada anak juga akan terbatas, sehingga akan mengurangi kesukaan dan preferensi terhadap sayur dan buah (Candrawati, 2014).

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Tarigan (2020) Terdapat hubungan nyata antara ketersediaan sayur dan buah dengan perilaku konsumsi sayur dan buah pada anak dimana diketahui ketersediaan sayur dan buah di rumah tangga pada anak prasekolah yang konsumsi sayurannya baik adalah 100% tersedia, sedangkan pada kelompok anak prasekolah yang konsumsi sayurannya tidak baik, sebesar 13,4% sayur tersedia dan 86,6 % tidak tersedia.

Hasil Penelitian Safitriani, Rusni (2022) ada hubungan ketersediaan sayur dan buah pada mahasiswa Kesehatan di Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur.

Peneliti berasumsi bahwa ketersediaan sayur dan buah berhubungan dengan perilaku konsumsi sayur dan buah. Ketersediaan sayur dan buah terutama di rumah dengan konsumsi sayur dan buah dipengaruhi oleh peran ibu dalam menyediakan sayur dan buah di rumah. Dimana rumah sebagai tempat

utama anak dapat mengonsumsi makanan terutama sayur dan buah. Jika di rumah mereka saja tidak tersedia sayur dan buah setiap hari maka peluang anak untuk mengonsumsi sayur dan buah pun akan berkurang.

5. Hubungan Variasi Menu dengan Perilaku Konsumsi Sayur dan Buah di Taman Kanak-Kanak Wilayah Kerja Puskesmas RI Sidomulyo

Variasi menu adalah susunan golongan bahan makanan yang terdapat dalam satu hidangan. Mengonsumsi sayuran dan buah sebaiknya bervariasi sehingga diperoleh beragam sumber vitamin dan mineral serta serat.

Hasil penelitian ini tidak sejalan dengan penelitian Lidya (2016) dimana diketahui bahwa variasi menu berhubungan dengan perilaku konsumsi sayur dan buah pada siswa dimana siswa jadi responden yaitu 62.2% tidak berperilaku baik dalam mengonsumsi buah dan sayur, sedangkan siswa yang mengonsumsi bervariasi menu buah dan sayur dirumah terdapat 42,2% responden berperilaku tidak baik dalam mengonsumsi buah dan sayur.

Peneliti berasumsi bahwa variasi menu sayur dan buah tidak berhubungan dengan perilaku konsumsi sayur dan buah. Variasi menu dipengaruhi dengan ketersediaan sayur dan buah dirumah yang bermacam-macam dan selalu membeli jenis sayur dan buah yang berbeda jenisnya. Hal ini akan dipersulit dengan pendapatan keluarga yang rendah dan juga kesibukan serta singkatnya waktu ibu dalam mempersiapkan variasi menu sayur dan buah yang berbeda.

6. Hubungan Praktik Keluarga dengan Perilaku Konsumsi Sayur dan Buah di Taman Kanak-Kanak Wilayah Kerja Puskesmas RI Sidomulyo

Praktik keluarga merupakan hal penting bagi anak usia prasekolah. Praktik keluarga meliputi kontrol makan, model peran keluarga, edukasi makanan, pelibatan anak dan kemampuan keluarga menyiapkan serta menyajikan makanan. Keluarga merupakan salah satu faktor yang sangat berpengaruh terhadap penerapan Praktik pada anak usia prasekolah karena pola makan pada anak usia prasekolah tidak terlepas dari pola asuh orang tua dalam menyediakan makanan yang baik serta bergizi dan sesuai dengan kebutuhannya.

Hasil penelitian ini tidak sejalan dengan penelitian Beko (2015) yang menyatakan bahwa terdapat hubungan yang nyata antara praktik keluarga dengan perilaku konsumsi sayur dan buah. Praktik keluarga dengan kategori baik yaitu orang tua sudah melibatkan anak saat mengonsumsi makanan, seperti mengizinkan anak untuk membantu menyiapkan sayur dan buah, mengajak anak berbelanja, dan memperkenalkan nama atau jenis sayur dan buah yang akan dikonsumsi sehingga akan mempengaruhi perilaku konsumsi sayur dan buah pada anak.

Peneliti berasumsi bahwa praktik keluarga tidak berhubungan dengan perilaku konsumsi sayur dan buah. Orang tua telah melibatkan anak dalam mempersiapkan sayur dan buah akan tetapi diketahui bahwa ada usia ini anak bergerak aktif bermain bersama teman-temannya. Anak lebih cenderung memilih untuk bermain dan sibuk melakukan aktifitas

kesenangan anak. Hal ini dipengaruhi oleh kurang tertarik nya anak dengan jenis dan variasi menu yang dihidangkan dan rasa bosan karena harus berlama-lama didapur. Dalam hal mencontoh kebiasaan orang tua nya anak-anak hanya akan mencontoh perilaku ibu ketika ibu mengkonsumsi sayur dan buah kesukaan nya.

7. Hubungan Pendapatan Keluarga dengan Perilaku Konsumsi Sayur dan Buah di Taman Kanak-Kanak Wilayah Kerja Puskesmas RI Sidomulyo

Pendapatan dapat diartikan sebagai penerimaan baik berupa uang maupun barang, baik dari pihak lain maupun pihak sendiri dari pekerjaan atau aktifitas yang dilakukan dan dengan dinilai dengan uang atas harga yang berlaku pada saat ini. Pendapatan keluarga akan menentukan konsumsi makanan dalam sebuah keluarga. Semakin tinggi tingkat pendapatan dalam keluarga maka peluang untuk membeli pangan dengan kualitas dan kuantitas semakin lebih baik. Semakin tinggi tingkat pendapatan per kapita, maka semakin tinggi juga konsumsi sayur dan buah.

Pemenuhan kebutuhan suatu keluarga bergantung pada pendapatan keluarga terutama pendapatan orang tua. Pendapatan merupakan faktor yang menentukan kualitas dan kuantitas makanan yang dikonsumsi. Semakin tinggi pendapatan maka semakin besar peluang untuk memilih makanan yang baik. Sejalan dengan perubahan pendapatan seseorang maka akan diikuti pula dengan perubahan dalam susunan makanan yang dikonsumsi. Seseorang dengan status ekonomi yang tinggi cenderung

akan mengkonsumsi makanan dengan memperhatikan kandungan gizi

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Andika. M (2015) dengan nilai $P\ value < 0,05$ yang menyatakan bahwa adanya hubungan yang signifikan antara tingkat ekonomi keluarga dan perilaku konsumsi individu, yaitu seseorang dengan pendapatan dan status ekonomi yang tinggi akan mengonsumsi sayur dan buah lebih sering dan banyak.

Hasil penelitian ini sejalan dengan hasil penelitian Bella (2017) ada hubungan pendapatan keluarga dengan perilaku konsumsi buah dan sayur siswa SMP di Denpasar.

Peneliti berasumsi bahwa pendapatan keluarga berhubungan dengan perilaku konsumsi sayur dan buah. Upaya pemenuhan konsumsi makanan yang bergizi berkaitan erat dengan daya beli dalam keluarga. Keluarga dengan pendapatan rendah akan kurang mampu memenuhi kebutuhan makanan yang diperlukan tubuh, terutama untuk jenis sayur dan buah yang sedikit lebih mahal yang biasanya disukai anak-anak. Akibatnya kebutuhan makanan untuk tubuh tidak terpenuhi. Keluarga dengan status ekonomi yang tinggi akan mudah memenuhi kebutuhan dan ketersediaan sayur dan buah di rumah karena pada umumnya mereka lebih mampu membeli sayur dan buah sehingga tingkat konsumsi buah dan sayur lebih tinggi dibandingkan dengan keluarga yang termasuk ekonomi rendah. Hal ini menyebabkan kurangnya biaya dalam pemenuhan kebutuhan makanan terutama sayur dan buah. Sehingga ibu akan sulit untuk berbelanja kebutuhan dalam menyediakan sayur dan buah dirumah.

SIMPULAN

1. Tidak ada hubungan pengetahuan gizi ibu dengan perilaku konsumsi sayur dan buah di taman kanak-kanak wilayah kerja Puskesmas RI Sidomulyo. Sebanyak 51 (51,5%) responden berpengetahuan dengan p value $0,373 > \alpha$ (0,05) dan nilai POR 1 (CI 95% : 649-3,164).
2. Tidak ada hubungan status gizi dengan perilaku konsumsi sayur dan buah di taman kanak-kanak wilayah kerja Puskesmas RI Sidomulyo. Sebanyak 12 (12,1%) responden berpengetahuan dengan p value $0,903 > \alpha$ (0,05) dan nilai POR 1 (CI 95% : 385-4436).
3. Ada hubungan kesukaan dengan perilaku konsumsi sayur dan buah di taman kanak-kanak wilayah kerja Puskesmas RI Sidomulyo. Sebanyak 77 (77,8%) responden berpengetahuan dengan p value $0,050 < \alpha$ (0,05) dan nilai POR 3 (CI 95% : 1,103-8,233).
4. Ada hubungan ketersediaan sayur dan buah dengan perilaku konsumsi sayur dan buah di taman kanak-kanak wilayah kerja Puskesmas RI Sidomulyo. Sebanyak 55 (55,6%) responden berpengetahuan dengan p value $0,023 < \alpha$ (0,05) dan nilai POR 2 (CI 95% : 1,226 - 6,302).
5. Tidak ada hubungan variasi menu dengan perilaku konsumsi sayur dan buah di taman kanak-kanak wilayah kerja Puskesmas RI Sidomulyo. Sebanyak 74 (74,7%) responden berpengetahuan dengan p value $0,700 > \alpha$ (0,05) dan nilai POR 1 (CI 95% : 514-3,160).
6. Tidak ada hubungan praktik keluarga dengan perilaku konsumsi sayur dan buah di taman kanak-kanak wilayah kerja Puskesmas RI Sidomulyo. Sebanyak 62 (62,6%) responden berpengetahuan dengan p value $0,978$

$> \alpha$ (0,05) dan nilai POR 0 (CI 95% : 0,401-2,051).

7. Ada hubungan pendapatan keluarga dengan perilaku konsumsi sayur dan buah di taman kanak-kanak wilayah kerja Puskesmas RI Sidomulyo. Sebanyak 93 (93,9%) responden berpengetahuan dengan p value $0,070 < \alpha$ (0,05) dan nilai POR 3 (CI 95% : 683-54,007).

DAFTAR PUSTAKA

- Afif Putri A. (2017). *Peran Ibu Sebagai Edukator Dan Konsumsi Sayur Buah Pada Anak*. Research Study Open Access Doi: 10.20473/Amnt.V1.I3.2017. 236-242.
- Beko, K. (2018). *Hubungan Praktik Diet Keluarga Dengan Tingkat Konsumsi Sayur Dan Buah Pada Anak Usia Prasekolah Di Ra Pesantren Al-Madaniyah Landungsari Kabupaten Malang*. Nursing News Volume 3, Nomor 1. Universitas Tribhuwana Tunggadewi Malang.
- Bella Nadya, R, I Gede M, Wita K, (2017). Faktor yang Berhubungan Dengan Perilaku Konsumsi Buah dan Sayur Siswa SMP di Denpasar. *Jurna Gizi Indonesia* (1), 2017; *Jurnal Gizi Indonesia* (The Indonesian Journal of Nutrition) e-ISSN : 2338-3119, p-ISSN: 1858-4942
- Candrawati, E. (2014). *Ketersediaan Buah dan Sayur Dalam Keluarga Sebagai Strategi Intervensi Peningkatan Konsumsi Buah dan Sayur Anak Usia Prasekolah*. *Jurnal Care* Vol. 2 No. 3. Universitas Indonesia.
- Damayanti. (2018). *Hubungan Usia Pengenalan Sayur Dan Buah Dengan Tingkat Konsumsi Sayur Dan Buah Pada Anak Prasekolah Usia 3-5 Tahun*.

- Journal Of Nutrition Collage
ISSN : 2337-6236. Departemen
Ilmu Gizi, Fakultas Kedokteran,
Universitas Diponegoro.
- Dawud, Sukiny. (2018). *Menjadi Remaja Putri Superkeren*. Jakarta : Bhuana Ilmu Populer
- Dejesetya. (2016). *Pola Konsumsi Sayur dan Buah Anak Usia 4-6 Tahun pada Masyarakat Pesisir Desa Randusangka Kulon Brebes*. Semarang. Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Semarang.
- Fadila Rista, N. (2017). *Hubungan Pengetahuan dan Perilaku Ibu tentang Gizi Seimbang dengan Status Gizi Anak TK di Desa Yosowilangun Lor Kabupaten Lumajang*. Jurnal Kesehatan Vol. 5 ISSN : 2354-5852 e-ISSN : 2579-5783 Politeknik Negeri Jember, Indonesia.
- Farida Ida. (2010). *Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Perilaku Konsumsi Sayur dan Buah pada Remaja Indonesia Tahun 2007*. Skripsi. Program Studi Kesehatan Masyarakat UIN Syarif Hidayatullah. Jakarta.
- Hayati. (2009). *Faktor-faktor Perilaku yang Berhubungan dengan Kejadian Obesitas di Kelas 4 dan 5 SD Pembangunan Jaya Bintaro, Tangerang Selatan Tahun 2009*. (Skripsi). Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Indonesia, Depok.
- Hidayati, D. (2017). *Faktor Risiko Kurang Konsumsi Buah Dan Sayur Pada Anak Usia Sekolah Dasar*. Jurnal Kesehatan Masyarakat (E-Journal) Volume 5, Nomor 4, Oktober 2017 (Issn: 2356-3346)
[Http://Ejournal3.Undip.Ac.Id/Index.Php/Jkm](http://Ejournal3.Undip.Ac.Id/Index.Php/Jkm)
- Hermina & Prihatini, S. (2016). *Gambaran Konsumsi Sayur Dan Buah Penduduk Indonesia Dalam Konteks Gizi Seimbang: Analisis Lanjut Survei Konsumsi Makanan Individu (SKMI) 2014*. Buletin Penelitian Kesehatan, Vol. 44, No. 3 : 205 – 218.
- Hutabarat Lia, I. 2019. *Determinan Perilaku Konsumsi Buah Dan Sayur Pada Siswa SD Negeri 130 Kota Pekanbaru*. Jurnal Dunia Gizi, Vol. 2, No. 1 ISSN : 2614-6479.
- Irianto, K. (2010). *Ensiklopedia Gizi*. Bandung. Epsilon Group
- Indira Irene A. (2015). *Perilaku Konsumsi Sayur Dan Buah Anak Prasekolah Di Desa Embatau Kecamatan Tikala Kabupaten Toraja Utara*. Jurnal MKMI, Hal. 253-262. Universitas Hasanuddin.
- Kemenkes RI (2019). *Riskesdas 2018*. Jakarta. Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan.
- Khuril'in Mei L. (2015). *Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Konsumsi Ikan, Sayur Dan Buah Pada Anak Usia Prasekolah Di Tk Lpii Desa Sawotratap Kecamatan Gedangan Kabupaten Sidoarjo*. E-Journal Boga, Volume 04, No 2. Universitas Negeri Surabaya.
- Kurniawati Tri. (2017). *Pola Konsumsi Buah Dan Sayur Pada Anak Usia Dini Sebagai Usaha Penanggulangan Penyakit Kanker*. Jurnal Anak Usia Dini Dan Pendidikan Anak Usia Dini Volume 3 Nomor 3c P-ISSN: 2599-0438; E-ISSN: 2599-042X. Universitas Muhammadiyah Surabaya.
- Lidya Okma. (2016). *Jurnal Penelitian Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Perilaku*

- Konsumsi Sayur dan Buah Pada Siswa SMP Negeri 9 Pekanbaru Tahun 2016*. Program Studi Kesehatan Masyarakat Stikes Hang Tuah.
- Mohammad Andika. (2015). *Konsumsi Buah Dan Sayur Anak Usia Sekolah Dasar Di Bogor*. Jurnal Gizi Pangan 10(1): 71-76. ISSN 1978-1059. Institut Pertanian Bogor, Bogor.
- Notoatmojo, S. (2010a) *Promosi Kesehatan Teori dan Aplikasinya*. Jakarta. Rikena Cipta.
- Notoatmojo, S. (2010b) *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta. Rikena Cipta.
- Nurmahmudah Dian K. (2015). *Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Konsumsi Makan Buah Dan Sayur Pada Anak Pra Sekolah Paud Tk Saptas Prasetya Kota Semarang*. Jurnal Kesehatan Masyarakat (E-Journal) Volume 3, Nomor 1, Januari 2015 (Issn: 2356-3346) [Http://Ejournal-S1.Undip.Ac.Id/Index.Php/Jkm](http://Ejournal-S1.Undip.Ac.Id/Index.Php/Jkm).
- Rahmawati, E, Proverawati, A. 2012. *Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS)*. Yogyakarta : Nuha Medika
- Rachman Bella N. (2017). *Faktor yang berhubungan dengan perilaku konsumsi buah dan sayur siswa SMP di Denpasar*. Jurnal Gizi Indonesia (The Indonesian Journal of Nutrition), 6 (1), e-ISSN : 2338-3119, p-ISSN: 1858-4942.
- Rosidi. A. (2012). *Peran Pendidikan Dan Pekerjaan Ibu Dalam Konsumsi Sayur Anak Prasekolah*. Jurnal Gizi, Volume 1, Nomor 1. Universitas Muhammadiyah Semarang.
- Rusilanti dkk. (2015) *Gizi dan Kesehatan Anak Prasekolah*. Bandung. PT Remaja Rosdakarya.
- Sofianita Nur, I. (2018). *Pengaruh Penyuluhan Gizi Buah Sayur Sehat Dan Perilaku Hidup Bersih Dan Sehat (Phbs) Pada Anak-Anak Tk Di Kota Depok*. Jurnal Ilmiah Kesehatan Vol 10 (1); Maret 2018 p-ISSN: 2301-9255 e-ISSN: 2656-1190.
- Subdirektorat Statistik Upah Dan Pendapatan (2019). *Statistik Pendapatan Februari 2019*. ISSN : 2598-5639 No. Publikasi: 04130.1902 Katalog: 2301030. BPS RI/BPS-Statistics Indonesia.
- Sugiyono. (2014). *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfa beta.
- Supariasa, dkk. (2016). *Penilaian Status Gizi, Ed.2*. Jakarta. Buku Kedokteran EGC.
- Wulandari Dewi, A. (2017). *Penyuluhan Makan Buah Dan Sayur Pada Kelompok Anak Pra Sekolah Di Tkit Salman Al Farisi Condong Catur Sleman Yogyakarta*. Jurnal Kesehatan Masyarakat Stikes Wira Husada. Yogyakarta.
- Tanti, Evi, Ahmad, Sarni, A. (2022). Faktor yang berhubungan dengan perilaku konsumsi buah dan sayur pada Siswa SD di Jogjakarta. Jurnal Ilmiah Permas: Jurnal Ilmiah STIKes Kendal
- Safitri, Rusni, M. (2022). Hubungan Ketresedian Buah dan Sayur dengan Konsumsi Buah dan Sayur Pada Mahasiswa Kesehatan di Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur. *Jurnal Borneo Student Research*.
- Salwa, Marium et al. (2021). *Fruit and Vegetable Consumption among School-going Adolescents: Findings from the Baseline Survey of an Intervention Program in a*

Semi Urban Area of Dhaka, Bangladesh. Journal Pone. 16, (6), 1-13.

Rarastiti, C,N (2020). *Jurnal Penelitian Inovatif (JUPIN)* Vol. 2, No. 2, Agustus 2022, Hal. 281-288.

Tarigan, R. (2020). *HUBUNGAN KESUKAAN DAN KESEDIAAN DENGAN KONSUMSI SAYUR DAN BUAH PADA REMAJA. Journal Ilmiah Keperawatan Imelda. Vol. 6, No. 1, Maret 2020*