



**Edukasi Pentingnya Konsumsi Buah dan Sayur Menggunakan Media *Leaflet* di Posyandu Dahlia Kelurahan Anggalomelai Kecamatan Abeli Kota Kendari Tahun 2024**

*Education on the Importance of Consuming Fruit and Vegetables Using Leaflet Media at Posyandu Dahlia, Anggalomelai Village, Abeli District, Kendari City in 2024*

Hartati Bahar<sup>1</sup>, Dhea Sakila<sup>2\*</sup>, Nur Amal Sasmita<sup>3</sup>, Rakhmatullah Syawal<sup>4</sup>, Nur Amal Sasmita<sup>5</sup>, Yeni<sup>6</sup>, Wa Ode Rizki Fatmala<sup>7</sup>, Devi Savitri Effendy<sup>8</sup>, Febriana Muchtar<sup>9</sup>, Hariati Lestari<sup>10</sup>

<sup>1-10</sup>Program Studi Ilmu Kesehatan Masyarakat, Jurusan Kesehatan Masyarakat, Universitas Halu Oleo, Indonesia

Alamat: Bumi Thridharma Andonohu, Jalan, H.E.A Mokodompit, Kota Kendari, Sulawesi Tenggara

\*Korespondensi penulis: [dheasakila2205@gmail.com](mailto:dheasakila2205@gmail.com)

**Article History:**

Received: Desember 05, 2024;

Revised: Desember 16, 2024;

Accepted: Januari 08, 2025;

Published: Januari 11, 2025

**Keywords:** Education, Fruits, Vegetables, Posyandu.

**Abstract:** Between 2015 and 2020, the intake of fruits and vegetables in Indonesian people was less than 400 grams/day, which is the recommended nutritional adequacy level (RDA). The purpose of this education is to improve the knowledge of mothers at the Dahlia Posyandu about the importance of consuming fruits and vegetables. This education uses a lecture method with leaflet media. The selection of leaflet media is assumed to be easy for mothers to carry at the Posyandu. The results of the education showed that there was a significant difference between the pre and post tests which were tested using the Paired T-test statistical test, with a p value = 0.000, <0.05 meaning that there was a significant difference in knowledge before and after the intervention was given. It was concluded that education was successful in changing mothers' knowledge about fruit and vegetable consumption at the Dahlia Posyandu, Abeli District, Kendari City.

**Abstrak**

Antara tahun 2015 dan 2020, asupan buah-buahan dan sayuran masyarakat Indonesia kurang dari 400 gram/hari yang merupakan tingkat kecukupan gizi yang direkomendasikan (AKG). Tujuan dari edukasi ini adalah untuk meningkatkan pengetahuan ibu di posyandu dahlia tentang pentingnya konsumsi buah dan sayur. Edukasi ini menggunakan metode ceramah dengan media *leaflet*. Pemilihan media *leaflet* diasumsikan bahwa mudah dibawa ibu di posyandu. Hasil edukasi menunjukkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara *pre* dan *post test* yang di uji dengan uji statistik *Paired T-test*, dengan nilai  $p = 0,000, < 0,05$  artinya terdapat perbedaan yang signifikan pengetahuan sebelum dan sesudah diberikan intervensi. Disimpulkan bahwa edukasi berhasil mengubah pengetahuan ibu tentang konsumsi buah dan sayur di posyandu Dahlia, Kecamatan Abeli, kota Kendari.

**Kata Kunci:** Edukasi, Buah, Sayur, Posyandu.

## **1. LATAR BELAKANG**

Aspek penting manusia adalah kesehatan mereka. Orang tidak dapat melakukan tugas mereka secara efektif dan akan menjadi kurang produktif jika mereka tidak dalam keadaan sehat. Menjaga pola makan bergizi sangat penting untuk kekebalan dan pencegahan penyakit. Mengubah pola makan seseorang menjadi diet bergizi dan seimbang sangat penting untuk mengembangkan sistem kekebalan tubuh yang kuat (Barus 2024).

Mengenai konsumsi buah dan sayuran, Organisasi Kesehatan Dunia menyarankan individu di seluruh dunia untuk mengonsumsi hingga 400 gram buah dan sayuran setiap hari; bagi orang Indonesia, ini berarti mengonsumsi antara 300 dan 400 gram per orang. Meskipun merupakan negara tropis dengan buah-buahan dan sayuran yang melimpah, orang Indonesia tetap mengonsumsi buah dan sayuran yang sangat sedikit dibandingkan dengan negara lain yang tidak memiliki kemampuan untuk memproduksi buah dan sayuran sendiri (Winiastri 2021).

Buah dan sayuran mengandung serat, vitamin dan mineral yang membantu meningkatkan pertumbuhan dan perkembangan tubuh. Senyawa yang ditemukan dalam buah-buahan dan sayuran mendukung kesehatan tubuh dengan menghindari kanker, memperlambat penuaan, dan meningkatkan sistem pencernaan. Buah-buahan dan sayuran termasuk mineral dan vitamin yang juga berfungsi sebagai antioksidan. Meskipun tidak banyak kebutuhan vitamin dan mineral, fungsinya hampir tak tergantikan, membuat konsumsinya diperlukan (Khoirunnisa and Kurniasari 2022).

Hasil penelitian Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas, 2010) menyatakan masih banyak penduduk yang tidak cukup mengonsumsi sayuran dan buah-buahan sekitar 93,6 persen. Selanjutnya data Riskesdas pada tahun 2013 tercatat pada penduduk umur lebih dari 10 tahun yang mengonsumsi kurang dari 5 porsi buah dan sayur dalam sehari sebesar 93,5 persen dan 89,7 persen di tahun 2018. 1,2 Angka tersebut tentunya menjadi suatu keprihatinan dimana konsumsi sayuran dan buah-buahan merupakan salah satu bagian penting dalam mewujudkan Gizi Seimbang. Konsumsi sayur dan buah setiap hari yang dianjurkan Pedoman Gizi Seimbang sesuai Permenkes No. 41 Tahun 2014, sebanyak 3-4 porsi sayur dan 2-3 porsi buah setiap hari atau setengah bagian piring berisi buah dan sayur (lebih banyak sayuran) setiap kali makan (Priawantiputri et al. 2023).

Berdasarkan latar belakang diatas peneliti tertarik melakukan penelitian mengenai edukasi Pentingnya Konsumsi Buah Dan Sayur di Posyandu Dahlia, Kelurahan Anggalomelai, Kecamatan Abeli, Kota Kendari, Sulawesi Tenggara. Adapun tujuan dari penelitian ini adalah

untuk meningkatkan pengetahuan ibu di posyandu dahliatentang pentingnya konsumsi buah dan sayur.

## **2. KAJIAN TEORITIS**

Pola makan sehat adalah upaya yang dilakukan untuk mengontrol kuantitas dan kualitas makanan yang dikonsumsi, dengan tujuan untuk menjaga kesehatan seseorang, memastikan nutrisi yang tepat, dan mencegah atau mengobati penyakit. Pola makan yang tidak sehat dapat dikaitkan dengan beberapa penyakit seperti hiperkolesterolemia, diabetes, penyakit jantung, kanker, kerusakan hati, osteoporosis, dan komplikasi kardiovaskular lainnya (David Julianus Borolla et al. 2024).

Penyakit yang bersifat degeneratif seperti diabetes, obesitas, tekanan darah tinggi, dan kanker, yang juga menyebabkan kematian dini dan penurunan jangka hidup produktif, dapat diakibatkan oleh diet rendah buah dan sayuran. 28% kematian secara global disebabkan oleh kurangnya makanan buah-buahan dan sayuran. Selain itu, diyakini bahwa kekurangan buah dan sayuran berkontribusi terhadap 9% stroke, 11% penyakit jantung, dan 14% kanker gastrointestinal. Selain itu, diet rendah buah-buahan dan sayuran dapat memiliki sejumlah efek negatif, termasuk kekebalan tubuh yang melemah, membuat seseorang lebih rentan terhadap flu, masalah pencernaan seperti sembelit, gusi berdarah, sariawan, masalah mata, kerutan, radang sendi, osteoporosis, jerawat, kolesterol tinggi, dan kanker (Anggreny and Niriyah 2022).

Sayur dan buah adalah suatu bahan makanan dari nabati yang berasal dari tumbuh-tumbuhan, buah adalah bagian dari tumbuhan yang mengandung biji. Buah banyak mengandung zat gizi yang cukup lengkap yaitu protein, lemak dan karbohidrat, yang jumlah relatif kecil. Sedangkan sayuran sebagai bagian dari tanaman yang dapat dikonsumsi untuk memenuhi kebutuhan gizi pada tubuh. Secara ilmiah dan kesehatan buah dan sayur merupakan vitamin, mineral dan serat, semua ini zat yang sangat berfungsi bagi tubuh sebagai pengatur dalam mencegah terjadinya defisiensi vitamin, mencegah berbagai penyakit (penurunan fungsi mata dan sistem imun), memperlancar BAB serta mencegah munculnya radikal bebas (Kusyanti and Sukmawati 2023).

Berbagai vitamin, mineral, dan serat makanan dapat ditemukan dalam buah-buahan dan sayuran. Buah-buahan dan sayuran mengandung vitamin dan mineral tertentu yang bertindak sebagai antioksidan yang melindungi tubuh dari bahan kimia berbahaya. Buah-buahan, seperti sayuran, juga mengandung karbohidrat, terutama glukosa dan fruktosa. Karbohidrat juga dapat ditemukan dalam beberapa sayuran, seperti kentang dan wortel. Namun, beberapa buah, seperti

buah merah dan alpukat, juga mengandung lemak tak jenuh. Mengonsumsi buah dan sayuran yang cukup juga menurunkan kemungkinan obesitas dan sembelit, yang merupakan buang air besar yang sulit. Ini menunjukkan bahwa makan buah dan sayuran yang cukup dapat menghindari penyakit tidak menular kronis. Salah satu cara termudah untuk menentukan diet seimbang adalah dengan konsumsi buah-buahan dan sayuran yang cukup (Rostinah and Nelly 2022).

Karena kandungan vitamin, mineral, dan seratnya yang tinggi, buah-buahan dan sayuran sangat penting bagi tubuh. Karena fungsinya tidak dapat tergantikan oleh sumber lain, oleh karena itu makan buah dan sayuran sangat penting (Rarastiti 2022).

Banyak faktor, seperti sikap dan pengetahuan ibu dan anak, berkontribusi pada kurangnya konsumsi buah dan sayuran anak-anak. Pengaruh eksternal juga meliputi pendapatan keluarga, pendidikan ibu, dan ketersediaan buah-buahan serta sayuran. Anak sekolah yang tidak makan cukup buah dan sayuran berisiko lebih tinggi terkena kondisi mata, obesitas, diabetes, kanker, dan anemia. Mereka mungkin juga mengalami gejala seperti kelemahan, lesu, kelelahan, dan kemalasan, serta sembelit dan kesulitan berkonsentrasi. Konsumsi buah dan sayuran dipengaruhi oleh sejumlah faktor, termasuk pemahaman anak-anak, dukungan dari keluarga mereka atau lingkungan, ketersediaan makanan, posisi keuangan mereka, dan/atau preferensi buah dan sayuran pribadi mereka (Putri 2022).

### 3. METODE PENELITIAN

Jenis penelitian ini adalah kuantitatif dengan desain *cross-sectional* yaitu teknik pengumpulan data penelitian yang dilaksanakan sekaligus pada saat itu juga (*point time approach*). Teknik pengambilan sampel secara *purposive*, di mana peneliti menetapkan karakteristik tertentu yang relevan dengan tujuan penelitian. Penelitian ini menggunakan sample sebanyak 15 responden. Populasi pada penelitian ini adalah seluruh ibu yang ada di Posyandu Dahlia, Kelurahan Anggalomelai, Kecamatan Abeli Kota Kendari. Teknik analisis data dibagi menjadi dua bagian yaitu, analisis univariat yang digunakan untuk melihat gambaran, distribusi dan mendeskripsikan variabel independen dan dependen, sedangkan analisis bivariat digunakan untuk mengetahui pengaruh penyuluhan konsumsi sayur dan buah terhadap perubahan perilaku dan diukur menggunakan uji statistik t berpasangan  $\alpha = 0,05$  yaitu, *uji paired sampel T-Test*.

Pengukuran pengetahuan diukur sebanyak dua kali yaitu sebelum edukasi dan setelah edukasi. Sebelum pemberian *post-test*, ibu-ibu diberi edukasi kesehatan tentang Pentingnya konsumsi Buah dan Sayur. Media edukasi kesehatan menggunakan *Leaflet*. Adapun tujuan dari

penelitian ini yaitu untuk meningkatkan pengetahuan ibu tentang Pentingnya Konsumsi Buah dan Sayur.

Kegiatan edukasi ini dilaksanakan pada tanggal 21 November 2024 berlokasi di Posyandu Dahlia, Kecamatan abeli, Kota Kendari untuk melihat tingkat pengetahuan ibu sebelum dan sesudah dilaksanakannya sosialisasi dan edukasi, dengan menggunakan *pre-test* dan *post-test*. Kegiatan edukasi pentingnya pemantauan tumbuh kembang balita dilakukan dengan sistematika atau tahapan sebagai berikut:

1) Tahap Persiapan

Ditahap ini tim edukasi melakukan persiapan berupa menyiapkan media edukasi berupa *Leaflet* serta melakukan observasi lokasi penyuluhan.

2) Tahap Pelaksanaan

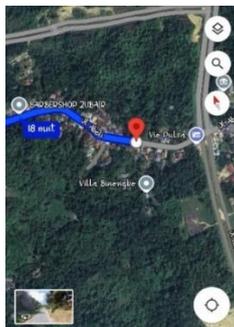
Tahap ini tim edukasi mulai melaksanakan kegiatan edukasi tentang Pentingnya Konsumsi Buah dan Sayur di Posyandu Dahlia, Kecamatan abeli, Kota Kendari. *Pre-test*, pelaksanaan kegiatan, dan *post-test* adalah bagian dari tahap pelaksanaan. Tujuan dari *pre-test* dan *post-test* adalah untuk mengukur pencapaian tujuan kegiatan dan meningkatkan pengetahuan akan Pentingnya Konsumsi Buah dan Sayur. Pada tahap ini tim edukasi melakukan pembagian *leaflet* dan *pre test* pada peserta penyuluhan, selanjutnya pemaparan materi edukasi Pentingnya Konsumsi Buah Dan Sayur.

3) Tahap Evaluasi

Tahap ini merupakan tahap terakhir dari rangkaian kegiatan edukasi, dimana pada tahap ini tim edukasi memberikan *post-test* pada peserta penyuluhan. *Post-test* adalah suatu bentuk evaluasi yang dilakukan setelah proses penyuluhan untuk menilai sejauh mana responden dalam memahami materi yang di telah disampaikan.

## 4. HASIL DAN PEMBAHASAN

### Lokasi Kegiatan



**Gambar 1. Lokasi Kegiatan**

Posyandu Dahlia adalah salah satu posyandu yang menjadi tempat kegiatan edukasi yang dilakukan oleh tim edukasi Kesehatan Masyarakat Universitas Halu Oleo. Posyandu ini terletak di Kelurahan Anggalomelai, Kecamatan Abeli Kota Kendari, Sulawesi Tenggara.



Gambar 2. Kegiatan Edukasi Pentingnya Konsumsi Buah dan Sayur



Gambar 3. Media Leaflet Pentingnya Konsumsi Buah dan Sayur

Kegiatan penyuluhan ini dilaksanakan pada tanggal 21 November di Posyandu Dahlia, kelurahan Anggalomela,i Kecamatan Abeli, Kota kendari. Kegiatan dimulai dengan pengenalan dari tim edukasi yang akan melakukan penyuluhan. Selanjutnya dilakukan proses pengisian *pre-test* oleh responden dan dilanjutkan edukasi dengan pemaparan materi mengenai pentingnya konsumsi buah-buahan dan sayuran serta melakukan pembagian *leaflet*. Setelah proses penyuluhan selesai selanjutnya dilakukan proses pengisian *post-test* oleh responden. Hasil penyuluhan mengenai pentingnya konsumsi buah dan sayur di posyandu Dahlia Kalurahan Anggalomelai Kecamatan Abeli sebagai berikut:

## Karakteristik Responden

### a) Karakteristik Responden Berdasarkan Usia

**Tabel 1. Karakteristik Responden Berdasarkan Usia**

Usia	N	%
< 30 Tahun	1	6.7
> 30 Tahun	14	93.3
<b>Total</b>	<b>15</b>	<b>100</b>

Sumber: Data Primer 2024

Tabel 1 menunjukkan karakteristik responden berdasarkan usia, berdasarkan tabel diatas didapatkan bahwa dari data 15 responden dengan persentase 100% terdapat 14 responden dengan persentase 93.3% berada pada usia > 30 tahun dan 1 responden dengan persentase 6.7% berada pada usia < 30 tahun.

### b) Karakteristik Responden Berdasarkan Jenis Kelamin

**Tabel 2. Karakteristik Responden Berdasarkan Jenis Kelamin**

Jenis Kelamin	N	%
Perempuan	15	100
Laki-laki	0	0
<b>Total</b>	<b>15</b>	<b>100</b>

Sumber: Data Primer 2024

Tabel 2 menunjukkan karakteristik responden berdasarkan jenis kelamin, berdasarkan tabel diatas didapatkan bahwa dari data 15 responden dengan persentase 100% terdapat 15 responden dengan persentase 100% berjenis kelamin perempuan.

## Uji Paired Samples Test

**Tabel 3. Hasil Uji Paired Samples Test Pre-test Dan Post-test**

Perlakuan Test	n	Statistic Deskriptif		Paired T - Test	
		M(Std. D)	t	Df.	Sig. (2-tailed)
<i>Pre-Test</i>	15	5.31 (2.295)	-6082	14	0.000
<i>Post-Test</i>	15	8.27 (1.534)			

Sumber: Data Primer 2024

## Uji Hipotesis

H<sub>0</sub>: Tidak ada perbedaan rata-rata hasil *Pre-Test* dan *Post-Test*

H<sub>1</sub>: Ada perbedaan rata-rata hasil *Pre-Test* dan *Post-Test*

Berdasarkan tabel 3 Hasil Uji Paired Samples Test pre-test dan post-test didapatkan perbedaan nilai *mean* atau rata rata pengetahuan responden pada *pre-test* dan *post-test*. Hasil

Uji *Paired Samples Test* yang diperoleh dari data 15 responden dengan nilai *p value* yang diperoleh ( $p = 0.000 < \alpha 0.05$ ) dengan nilai rata-rata 5.31 pada *pre-test* dan nilai rata-rata 8.27 pada *post-test* yang artinya hipotesis  $H^0$  di tolak dan  $H^1$  diterima.

Dengan demikian, diketahui bahwa pemberian edukasi dalam meningkatkan pengetahuan responden terkait pentingnya konsumsi buah dan sayur menggunakan media *leaflet* di Posyandu Dahlia Kelurahan Anggalomelai, yang terletak di Kecamatan Abeli Kota Kendari dapat dikatakan berhasil.

Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Etika, dkk (2021). Dampak promosi kesehatan melalui media *leaflet* terbukti berdampak besar terhadap pengetahuan mengenai konsumsi buah dan sayuran, seperti yang ditunjukkan oleh uji Wilcoxon, dengan nilai  $p = 0,000 < (kurang\ dari)\ 0,05$  (Herman et al. 2020).

Penelitian ini mendukung penelitian Al Rahmad dan Agus Hendra (2017), yang menemukan bahwa edukasi berdampak besar pada pertumbuhan atau modifikasi pengetahuan tentang pentingnya konsumsi buah-buahan dan sayuran. Penemuan ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Saputra dkk, (2016) yang menemukan bahwa pengetahuan tentang buah-buahan dan sayuran seseorang sangat berbeda secara signifikan sebelum dan sesudah instruksi media *leaflet* (Nurfiana 2021).

Hasil penelitian ini sejalan dengan yang dilakukan oleh Annisa (2022) tentang cara bagaimana edukasi gizi menggunakan media *leaflet* mempengaruhi sikap dan pengetahuan mengenai konsumsi buah dan sayuran, yang menunjukkan perbedaan yang signifikan dalam pengetahuan sebelum diberikan edukasi dan sesudah edukasi menggunakan media *leaflet* (Ayu, Rasmi, and Sedijani 2023).

## 5. KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan didapatkan perbedaan yang signifikan sebelum dan sesudah diberikan edukasi mengenai pentingnya konsumsi buah-buahan dan sayuran dengan nilai signifikansi (*2-tailed*)  $p = 0,000, < (kurang\ dari)\ 0,05$  yang artinya Hipotesis  $H_0$  ditolak dan hipotesis  $H_1$  diterima. Dengan demikian, dapat diketahui bahwa pemberian edukasi dengan tujuan untuk meningkatkan pengetahuan responden terkait pentingnya konsumsi buah dan sayur di Posyandu Dahlia tepatnya di Kelurahan Anggalomelai Kecamatan Abeli Kota Kendari tahun 2024 dapat dikatakan bahwa edukasi ini berhasil.

Saran dari kegiatan edukasi ini yang telah dilakukan ini, yaitu diharapkan edukasi seperti ini salah satunya tentang pentingnya mengonsumsi buah-buahan dan sayuran harus dilakukan secara berkelanjutan tidak hanya sekali saja, edukasi pentingnya konsumsi buah-

buah dan sayuran harus dilakukan menggunakan media dan metode edukasi yang lebih menarik lagi sehingga dapat menarik perhatian komunikan.

## 6. UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terima kasih terutama ditujukan kepada pihak kader Posyandu Dahlia, Kelurahan Anggalomelai, Kecamatan Abeli, Kota Kendari dan juga para orang tua yang telah berpartisipasi pada kegiatan edukasi pentingnya pemantauan tumbuh kembang balita. Ucapan terima kasih juga kepada tim edukasi dari Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Halu Oleo yang telah bekerjasama untuk mensukseskan kegiatan edukasi ini.

## DAFTAR REFERENSI

- Anggreny, Y., & Niriya, S. (2022). Hubungan tingkat pendidikan ibu dengan konsumsi sayur dan buah pada anak prasekolah. *Coping: Community of Publishing in Nursing*, 10(2), 136. <https://doi.org/10.24843/coping.2022.v10.i02.p03>
- Ayu, D. C. R., & Sedijani, P. (2023). Penyuluhan tentang porsi sayuran dan buah-buahan dalam isi piringku untuk menjaga gizi seimbang. *Jurnal Pengabdian Magister Pendidikan*, 0, 1-4.
- Barus, D. J. (2024). Penyuluhan manfaat konsumsi buah dan sayur dalam mewujudkan masyarakat hidup sehat di Klinik Pratama Nusantara. *Jurnal Abdimas Mutiara*, 5(1), 221-226.
- Borolla, D. J., Hendrik, D. J., & Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Gorontalo. (2024). Perubahan tingkat konsumsi sayur dan buah pada remaja melalui intervensi media audio visual. *Vitamin: Jurnal Ilmu Kesehatan Umum*, 2(1).
- Herman, C., Citrakesumasari, C., Hidayanti, H., Jafar, N., & Virani, D. (2020). Pengaruh edukasi gizi menggunakan leaflet Kemenkes terhadap perilaku konsumsi sayur dan buah pada remaja di SMA Negeri 10 Makassar. *Jurnal Gizi Masyarakat Indonesia: The Journal of Indonesian Community Nutrition*, 9(1), 39-50. <https://doi.org/10.30597/jgmi.v9i1.10157>
- Khoirunnisa, S., & Kurniasari, R. (2022). Pemanfaatan media dalam meningkatkan pengetahuan serta konsumsi buah dan sayur: Tinjauan literatur. *PREPOTIF: Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 6(2), 1178-1183. <https://doi.org/10.31004/prepotif.v6i2.4353>
- Kusyanti, F., & Sukmawati, S. (2023). Education of the importance of consuming vegetables and fruit for teenagers to maintain stamina at MAN 2 Sleman. *Community Empowerment*, 8(3), 299-303. <https://doi.org/10.31603/ce.8085>
- Nurfiana. (2021). Pengaruh penyuluhan gizi menggunakan leaflet terhadap peningkatan pengetahuan dan sikap tentang mengkonsumsi sayur dan buah pada remaja di Madrasah Tsanawiyah (MTs) Bahrul Mubarak Toronipa Kecamatan Soropia Kabupaten Konawe. *Politeknik Kesehatan Kendari*.

- Priawantiputri, W., Pusparini, A. P. R., & Purba, J. L. A. (2023). Pengembangan media edukasi konsumsi sayur dan buah melalui video untuk anak usia sekolah dasar. *Prosiding Temu Ilmiah Nasional PERSAGI*, 5(1), 229-240.
- Putri, F. I. (2022). Pengetahuan sayur dan buah pada anak sekolah di Kecamatan Sawangan Kota Depok. *Jurnal Bakti Masyarakat Indonesia*, 5(3), 688-693. <https://doi.org/10.24912/jbmi.v5i3.22707>
- Rarastiti, C. N. (2022). Hubungan pengetahuan gizi seimbang dengan konsumsi buah dan sayur pada remaja. *Jurnal Penelitian Inovatif*, 2(2), 281-288. <https://doi.org/10.54082/jupin.80>
- Rostinah, R., & Nelly, N. (2022). Pengaruh peran orang tua dan aksesibilitas buah dan sayuran terhadap rendahnya konsumsi buah dan sayur pada anak pra sekolah di Kota Bima Nusa Tenggara Barat. *Jurnal Manajemen Kesehatan Indonesia*, 10(1), 1-6. <https://doi.org/10.14710/jmki.10.1.2022.1-6>
- Winiastri, D. (2021). Pengetahuan dan konsumsi buah dan sayur ibu dengan tingkat konsumsi buah dan sayur pada anak pra sekolah. *Jurnal Kesehatan Infokes*, 10(1), 300-306.