

JURNAL ILMU KEPERAWATAN

Volume 5 No. 1, Mei 2017

SUSUNAN REDAKSI JURNAL ILMU KEPERAWATAN

Penanggung Jawab

Ns. Setyoadi, M.Kep., Sp.Kep.Kom

Editor Kepala

Ns. Bintari Ratih K, M.Kep

Penyunting/Editor

Ns. Tina Handayani, M.Kep

Desain Grafis

Ns. Ahmad Hasyim W., M.Kep, MN

Sekretariat

Ns. Annisa Wuri Kartika., M.Kep

Alamat Redaksi

Gedung Biomedik Lt. 2
Fakultas Kedokteran Universitas
Brawijaya
Jalan Veteran Malang 65145
Telepon (0341) 551611, 569117,
567192
Pesawat 126;
Fax (62) (0341) 564755
Email: jik@ub.ac.id
Website: www.jik.ub.ac.id

DAFTAR ISI

PENGARUH TERAPI MUSIK MOZART TERHADAP PERUBAHAN POTENSI KREATIVITAS ANAK AUTIS USIA 5-6 TAHUN DI KLINIK TERAPI WICARA FASTABIKUL KHOIROT BEDALI LAWANG

Ari Damayanti Wahyuningrum.....1-5

PENINGKATAN KENYAMANAN LANSIA DENGAN NYERI *RHEUMATOID ARTHRITIS* MELALUI MODEL *Comfort Food For The Soul*

Dhina Widayati, Farida Hayati.....6-15

ANALISIS FAKTOR-FAKTOR YANG BERHUBUNGAN DENGAN RESILIENSI ORANG TUA ANAK RETARDASI MENTAL (*DOWN SYNDROME*) STUDI DI SDLB-C YAYASAN BHAKTI LUHUR KOTA MALANG

Dian Pitaloka Priasmoro, Nunung Ernawati.....16-24

FAKTOR YANG MEMPENGARUHI PENGETAHUAN POLISI LALU LINTAS TENTANG *BASIC LIFE SUPPORT (BLS)* DI KABUPATEN PONOROGO

Filia Icha Sukamto.....25-33

FAKTOR-FAKTOR YANG BERHUBUNGAN DENGAN PERSEPSI GEJALA NYERI DADA KARDIAKISKEMIK PADA PASIEN INFARK MIOKARD AKUT DI RSUD dr. SAIFUL ANWAR MALANG

Ika Setyo Rini, Dini Widya Ayuningtyas, Retty Ratnawati.....34-41

FENOMENOLOGI : PENGALAMAN *CARING* PERAWAT PADA PASIEN TRAUMA DENGAN KONDISI KRITIS (P1) DI IGD RSUD TARAKAN-KALIMANTAN UTARA

Merry Januar F., Retty Ratnawati, Retno Lestari.....42-56

HUBUNGAN DUKUNGAN KELUARGA TERHADAP TINGKAT KECEMASAN PADA PASIEN PRE OPERASI TERENCANA DI RSUD DR. SAIFUL ANWAR MALANG

Miftakhul Ulfa.....57-60

ANALISIS FAKTOR YANG MEMPENGARUHI KEMANDIRIAN PADA PASIEN CEDERA KEPALA YANG PERNAH DIRAWAT DI IGD RSUD DR. R. KOESMA TUBAN

Moh. Ubaidillah Faqih, Ahsan, Tina Handayani Nasution.....61-73

GAMBARAN PENGETAHUAN SAYUR ANAK USIA 5-12 TAHUN DI YAYASAN ELEOS INDONESIA DESA SUKODADI KECAMATAN WAGIR KABUPATEN MALANG

Ronasari Mahaji Putri, Susmini, Hari Sukamto Hadi.....74-80

STUDI FENOMENOLOGI: *POST TRAUMATIC GROWTH* PADA ORANG TUA ANAK PENDERITA KANKER

Zidni Nuris Yuhbaba, Indah Winarni, Retno Lestari.....81-95

PERBEDAAN KEBERHASILAN TERAPI FIBRINOLITIK PADA PENDERITA *ST-ELEVATION MYOCARDIAL INFARCTION (STEMI)* DENGAN DIABETES DAN TIDAK DIABETES BERDASARKAN PENURUNAN ST-ELEVASI

Ni Made Dewi W., Djanggan Sargowo, Tony Suharsono.....96-102

GAMBARAN PENGETAHUAN SAYUR ANAK USIA 5-12 TAHUN DI YAYASAN ELEOS INDONESIA DESA SUKODADI KECAMATAN WAGIR KABUPATEN MALANG

Ronasari Mahaji Putri¹, Susmini², Hari Sukamto Hadi³

^{1,2,3}Universitas Tribhuwana Tungadewi Malang

e-mail:putrirona@gmail.com

ABSTRAK

Sayur merupakan bahan makanan yang bermanfaat bagi pertumbuhan dan perkembangan anak. Adanya fenomena di masyarakat bahwa konsumsi sayur pada anak masih kurang. Perilaku sulit makan sayur pada anak salah satunya ditentukan oleh pengetahuan tentang pentingnya sayur. Pengetahuan yang baik akan menumbuhkan pemahaman dan outputnya perilaku makan yang baik pula. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui gambaran awal pengetahuan sayur anak di Yayasan Eleos Desa Sukodadi Kecamatan Wagir Kabupaten Malang. Penelitian ini adalah penelitian observasional dengan sampel anak usia 5-12 tahun sejumlah 87 anak. Instrumen berupa lembar questioner, yang akan disajikan dalam bentuk teks naratif dan disimpulkan dalam bentuk uraian kata. Hasil didapatkan Hasil penelitian menunjukkan pengetahuan anak usia 5-12 tahun (jenis, manfaat, kandungan serta akibat kurang sayur) di Yayasan Eleos Desa Sukodadi Kecamatan Wagir kabupaten Malang dalam kategori kurang. Direkomendasikan dilakukannya pendidikan kesehatan tentang pentingnya sayur pada anak usia 5-12 tahun di Yayasan Eleos Desa Sukodadi Kecamatan Wagir Kabupaten Malang.

Kata kunci: pengetahuan sayur, anak

ABSTRACT

Vegetables are salutary viands for children growth. Less consumption of vegetables become considered phenomenon nowadays. The child's behavior who feel troublesome to eat vegetables are determined by the awareness of the importance of eating vegetables. Well knowledge shall foster understanding and good eating behavior output. The research goal is to find an image of early knowledge about vegetables of children at the Eleos Foundation, Wagir Village, Sukodadi district of Malang. This research was an observational study with a number of 87 sample of children aged 5-12 years old. The instrument was in the questionnaire form which will be presented in the narrative text and summarized in narrative form words. The results showed knowledge of children aged 5-12 years (types, benefits, due to lack of content and vegetable) in the Eleos Foundation Sukodadi village, Wagir Subdistrict Malang district are categorized in less. Recommended to provide health education about the importance of vegetables in children aged 5-12 years in the Village Foundation Eleos Sukodadi Wagir District of Malang.

Keywords: knowledge of vegetables, children

PENDAHULUAN

Usia sekolah merupakan usia pertumbuhan maksimal. Pemberian makanan yang bergizi akan sangat banyak membantu pertumbuhan dan perkembangan dirinya. Pertumbuhan dan perkembangan anak dapat maksimal jika terpenuhi salah satu syarat yakni mengkonsumsi makanan yang sehat. Makanan yang baik dan bermanfaat bagi tubuh adalah makanan yang mengandung komponen unsur gizi yakni mengandung karbohidrat, protein, vitamin, dan mineral (Susanto, 2014). Berbagai unsur gizi ini terdapat dalam sayuran hijau.

Sayuran memberikan banyak manfaat bagi kesehatan tubuh anak jika dikonsumsi secara rutin. Namun tidak semua anak mempunyai kesadaran untuk mengkonsumsinya dan kegagalan kampanye nasional dalam meningkatkan konsumsi sayur dan buah sesuai dengan yang direkomendasikan menunjukkan bahwa permasalahan ini sulit untuk di atasi (Kreb-Smith et al., 1996; USDHHS, 2005). Berdasarkan survei makanan individu dari tahun 1994-1996 ditemukan hanya 20% anak berusia 7-10 tahun yang mengkonsumsi sayur dan buah sesuai dengan anjuran (Lino et al., 1998). Sependapat dengan hasil penelitian Rafioura and Colleagues (2002) yang menemukan bahwa hanya 16% anak mengkonsumsi 5 porsi sayur dan buah, dan disarankan agar dilakukan intervensi efektif untuk anak-anak terkait konsumsi sayur dan buah. Tidak sependapat dengan hasil penelitian sebelumnya yang menyatakan bahwa konsumsi sayur dan buah meningkat 24% di antara tahun 1970 dan 1997 (French, et al., 2001).

Menurut Lock et al. (2005) di beberapa negara bagian Afrika, Amerika, dan Asia dengan jumlah 14 wilayah bagian menyatakan bahwa anak pada usia 5-14 tahun mengkonsumsi 20% buah dan sayur lebih rendah dibanding orang dewasa yang berusia 30-59 tahun. Rata-rata konsumsi buah dan sayur pada anak usia 5-14 tahun di Asia Tenggara memperlihatkan hasil yang sangat rendah yaitu 182 g/hari. Jika dibandingkan dengan anjuran yang disampaikan WHO(2003) maka konsumsi anak-anak sayur dan buah masih jauh dari kebutuhan yakni 400g(5 porsi) per hari untuk semua kelompok usia. Hasil penelitian tersebut sependapat dengan hasil riset kesehatan dasar 2013 yang menunjukkan bahwa sebanyak 96,4% penduduk berusia lebih dari 10 tahun kurang mengkonsumsi sayur dan buah di Jawa Barat serta Susenas 2014 yang menyatakan bahwa sebanyak 83,64% anak usia sekolah kurang dalam mengkonsumsi sayur. Temuan lain bahwa anak-anak mengenal dan menyukai makanan yang dikonsumsi sesuai dengan apa yang biasa dia makan (Drake, SC.2013). Dalam arti bahwa kebiasaan mengkonsumsi makan tertentu turut menentukan apa yang dia makan. Perlunya perubahan perilaku anak dalam mengkonsumsi sayur, melalui peningkatan pengetahuannya.

Pengetahuan anak tentang pentingnya sayur sangat penting karena berdampak pada sikap dan perilaku mengkonsumsi sayur. Sejumlah studi telah dilakukan di sekolah tentang faktor-faktor yang mempengaruhi konsumsi buah dan sayur pada anak dan remaja (French & Wechsler, 2001).

Data penelitian disampaikan bahwa sebanyak menunjukkan sebanyak 76,6% anak mengkonsumsi sayuran, setelah ditelusuri ternyata dilatarbelakangi bahwa sebagian besar ibu mempunyai pengetahuan dalam kategori yang cukup dan 44,7% ibu bersikap mendukung dalam pemberian sayur dan buah (Putriana, 2010). Sesuai dengan teori yang menyatakan bahwa konsumsi sayur dipengaruhi oleh banyak faktor salah satunya pengetahuan tentang manfaat mengkonsumsi sayur-sayuran dan buah-buahan yang sangat berpengaruh terhadap pola dan perilaku konsumsi (Sriwahyuni, Indriasari, & Salam, 2013). Sejalan pula dengan penelitian Bourdeaudhuij et al. (2008) yang menemukan bahwa pengetahuan gizi anak usia sekolah dan sayur berhubungan signifikan dengan konsumsi buah dan sayur. Kristjandottir et al(2006) menyatakan bahwa pengetahuan tentang buah dan sayur berbanding lurus dengan konsumsi buah dan sayur anak. Pengetahuan orang tua secara tidak langsung memegang peranan penting dalam terbentuknya kebiasaan konsumsi sayur dan buah pada anak.

Penelitian ini untuk mengetahui gambaran pengetahuan anak usia 5-12 tahun tentang pentingnya sayur di Yayasan Eleos Indonesia Desa Sukodadi Kecamatan Wagir Kabupaten Malang dan selanjutnya akan dilaksanakan tahap penelitian lanjutan sebagai hasil temuan dari penelitian tersebut.

METODE

Penelitian ini merupakan penelitian kualitatif dimana peneliti mengumpulkan informasi, dan memaparkan dalam bentuk uraian kata berdasarkan hasil analisisnya.

Populasi penelitian ini adalah semua anak usia sekolah 5-12 tahun di Yayasan Eleos Desa Sukodadi Kecamatan Wagir Kabupaten Malang sejumlah 87 orang dengan pengambilan sampel jenuh (sampel 87 anak). Variabel penelitian dalam hal ini adalah pengetahuan anak usia 5-12 tahun. Instrumen yang digunakan adalah lembar questioner yang berisi 16 pertanyaan dengan 4 indikator yakni jenis sayur, manfaat, kandungan zat gizi serta dampak kurang sayur.

Masing-masing soal di tiap indikator di skor dengan rincian : jika benar nilai 1 , jika salah nilai 0. Selanjutnya nilai dimasukkan rumus Nursalam (2003), dan dilakukan skoring serta dikategorikan menjadi pengetahuan baik, cukup dan kurang.

Analisa data melalui reduksi data yakni menggolongkan, mengarahkan dan menggorganisasi data. Data disajikan dalam bentuk teks naratif dan disimpulkan dalam bentuk uraian kata

HASIL

Berdasarkan karakteristik usia anak diketahui bahwa hampir setengahnya 34(39,1%) anak berusia 11-12 tahun. Distribusi frekuensi berdasarkan umur anak dapat diketahui pada Tabel 1 di bawah ini.

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Umur Anak di Yayasan Eleos Desa Sukodadi Kecamatan Wagir Kabupaten Malang

No	Umur	Jumlah	(%)
1	5-8 tahun	22	25,3
2	9-10 tahun	31	35,6
3	11-12 tahun	34	39,1
Total		87	100

Berdasarkan karakteristik kelas anak diketahui bahwa sebanyak 19 anak (21,8%) anak kelas 5 SD. Distribusi frekuensi berdasarkan umur anak dapat diketahui pada Tabel 2 di bawah ini.

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Umur Anak di Yayasan Eleos Desa Sukodadi Kecamatan Wagir Kabupaten Malang

No	Kelas	Jumlah	(%)
1	Satu (1)	10	11,5
2	Dua (2)	9	10,3
3	Tiga (3)	16	18,4
4	Empat (4)	18	20,7
5	Lima (5)	19	21,8
6	Enam (6)	14	16,1
7	Delapan (8)	1	1,1
Total		87	100

Berdasarkan karakteristik pengetahuan anak tentang jenis sayur anak diketahui seluruh anak 87 (100%) mempunyai pengetahuan kurang tentang jenis sayur.

Berdasarkan karakteristik pengetahuan anak tentang manfaat sayur diketahui seluruh anak 87 (100%) mempunyai pengetahuan kurang tentang manfaat pentingnya sayur.

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Pengetahuan tentang Kandungan Sayur Anak di Yayasan Eleos Desa Sukodadi Kecamatan Wagir Kabupaten Malang

No	Pengetahuan	Jumlah	(%)
1	Cukup	16	18,4
2	Kurang	71	81,6
Total		87	100

Berdasarkan karakteristik pengetahuan anak tentang kandungan sayur diketahui hampir seluruh anak 71 (81,6%) anak

mempunyai pengetahuan kurang tentang kandungan sayur. Distribusi frekuensi berdasarkan pengetahuan anak tentang kandungan sayur dapat diketahui pada Tabel 3 di atas.

Berdasarkan karakteristik anak tentang pengetahuan akibat kurang sayur diketahui hampir seluruh anak 81 (93,1%) anak mempunyai pengetahuan kurang tentang akibat kurangnya sayur. Distribusi frekuensi berdasarkan pengetahuan anak tentang akibat kurang sayur dapat diketahui pada Tabel 4 di bawah ini.

Tabel 4. Distribusi Frekuensi Pengetahuan Anak tentang Akibat Kurang Sayur di Yayasan Eleos Desa Sukodadi Kecamatan Wagir Kabupaten Malang

No	Pengetahuan	Jumlah	(%)
1	Cukup	6	6,9
2	Kurang	81	93,1
Total		87	100

PEMBAHASAN

Secara keseluruhan pengetahuan anak tentang jenis sayur, manfaat, kandungan serta akibat kurang mengkonsumsi sayur pada anak di Yayasan Eleos Desa Sukodadi Kecamatan Wagir berada dalam kategori kurang. Dikhawatirkan kurangnya pengetahuan anak tentang sayur dan buah berdampak pada rendahnya konsumsi sayur dan buah pada anak. Pendapat peneliti ini sesuai pula dengan teori yang menyatakan bahwa konsumsi sayur dipengaruhi oleh banyak faktor salah satunya pengetahuan tentang manfaat mengkonsumsi sayur-sayuran dan buah-buahan yang sangat berpengaruh terhadap pola dan perilaku

konsumsi (Sriwahyuni, Indriasari, & Salam, 2013). Didukung oleh penelitian Putri (2016) yang menemukan rendahnya pengetahuan tentang sayur (jenis, manfaat dan dampak kurang sayur) anak pra sekolah di RA Al Madaniyah Malang, Sejalan pula dengan hasil penelitian di Kelurahan Pandanwangi Kota Malang yang menyatakan bahwa mayoritas anak usia pra sekolah memiliki perilaku konsumsi buah dan sayur kurang dari kecukupan (Candrawati, dkk., 2014).

Dari hasil penelitian tersebut di atas dapat disampaikan bahwa perilaku konsumsi sayur dan buah di latar belakang pengetahuan tentang pentingnya sayur dan buah. Anak yang telah mengetahui dan paham tentang pentingnya sayur secara sadar akan mengkonsumsi sayur dan buah. Demikian pula sebaliknya pengetahuan anak yang kurang menjadi salah satu penyebab rendahnya konsumsi pada anak selain dimungkinkan rendahnya kurangnya ketersediaan serta kemudahan dalam mendapatkan sayur dan buah. Pendapat peneliti ini sejalan pula dengan penelitian Bourdeaudhuij et al. (2008) yang menemukan bahwa pengetahuan anak usia sekolah tentang konsumsi buah dan sayur berhubungan signifikan dengan konsumsi buah dan sayur. Didukung pula dengan Kristjandottir et al (2006) menyatakan bahwa pengetahuan tentang buah dan sayur berbanding lurus dengan konsumsi buah dan sayur anak. Adanya hasil penelitian yang menyatakan bahwa sekolah yang selalu mempromosikan sayur dan buah, ternyata memberikan dampak dalam peningkatan konsumsi sayur dan buah anak dibandingkan sekolah yang tidak melakukan promosi

secara gencar. Demikian juga orang tua yang secara aktif melakukan pendekatan anak agar mengkonsumsi sayur dan buah juga didapatkan konsumsi yang lebih tinggi dibanding orang tua yang tidak terlibat dalam kegiatan aktif ini (Ransley, 2010).

Dari hasil penelitian di atas dapat disampaikan bahwa untuk menjadi sebuah kebiasaan anak dalam konsumsi sayur dan buah, dibutuhkan peran serta banyak pihak selain orang tua tentunya. Orang tua diharapkan secara rutin memberikan motivasi anak agar mengkonsumsi sayur, termasuk mengenalkan jenis, manfaat, kandungan serta akibat kurang mengkonsumsi sayur, selain itu juga menjamin ketersediaan serta kemudahan mendapatkan sayur di rumah. Sekolah sebagai salah satu lembaga pendidikan yang sedikit banyak berpengaruh dalam perubahan perilaku anak dalam hal ini konsumsi sayur melalui pemberian pengetahuan pentingnya sayur kepada anak didiknya. Bahkan seringkali didapatkan bahwa informasi yang diberikan oleh guru lebih mudah untuk dicerna dan dilaksanakan dibandingkan informasi ataupun ajakan dari orang tua.

Perilaku mengkonsumsi sayur pada anak akan terbentuk jika pada diri anak telah mendapatkan pengetahuan yang baik tentang sayuran. Semakin dini pengetahuan ini ditanamkan pada diri anak, maka akan semakin mudah dan memiliki penerimaan yang tinggi tentang sayur. Pengetahuan sayur pada anak mulai dari pengenalan jenis, manfaat, kandungan, serta dampak sayur anak perlu di tingkatkan, mengingat bahwa pengetahuan ini sebagai pondasi dalam perubahan perilaku anak dari yang tidak

mengetahui sayur menjadi anak yang berpengetahuan tentang sayur. Sebagai dampak panjang yang diharapkan akan tumbuh menjadi anak-anak yang terbiasa mengkonsumsi sayur dan menjadikannya sebagai suatu kebiasaan konsumsi sayur.

Sejumlah studi telah dilakukan di sekolah tentang faktor-faktor yang mempengaruhi konsumsi buah dan sayur pada anak dan remaja (French & Wechsler, 2001). Penelitian menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan sebesar 1,65% dengan pendidikan kesehatan, yang berdampak pada banyaknya anak telah menerapkan pola makan konsumsi sayur dan buah (Nurmasita, dkk. 2014). Sejalan dengan penelitian Putri (2016) yang menyatakan adanya peningkatan pengetahuan melalui pendidikan kesehatan (gizi). Selain itu didukung pula oleh Mohammad, dkk (2015) bahwa pengetahuan gizi anak, pendidikan ayah dan ibu berkaitan dengan konsumsi buah dan sayur anak, demikian pula halnya

DAFTAR PUSTAKA

Bourdeaudhuij ID, Velde St, Brug J, Due P, Wind M, Sandvik C, Maes L, Wolf A, Rodrigo CP, Yngve A *et al.* (2008). Personal, social, and environmental predictors of daily fruit and vegetable intake in 11 year old children in nine European countries. *Eur J Clin Nutr* 62:834-841.

Candrawati E, Wiwin W, Suhihananto. (2014). Ketersediaan Buah dan Sayur Sebagai Strategi Intervensi Peningkatan Konsumsi Buah dan Sayur Anak Usia Pra Sekolah. *Jurnal Care Vol. 2 No. 2*. Universitas Tribhuwana Tunggaladewi Malang.

dengan uang saku, ketersediaan buah, dan pendapatan keluarga berhubungan signifikan positif dengan konsumsi buah anak.

KESIMPULAN

Hasil penelitian ini dapat disimpulkan bahwa seluruh anak di Yayasan Eleos Desa Sukodadi Kecamatan Wagir Kabupaten Malang memiliki pengetahuan yang kurang tentang jenis sayur, manfaat dan pentingnya sayur. Sebagian besar anak memiliki pengetahuan yang kurang tentang kandungan sayur dan akibat kurang mengkonsumsi sayur.

Saran yang dapat diberikan yaitu tenaga kesehatan dan orang tua sebaiknya memberikan pendidikan kesehatan tentang jenis dan manfaat sayur serta lebih meningkatkan konsumsi sayur pada anak dengan cara yang disukai oleh anak. Untuk penelitian selanjutnya lebih dikembangkan metode untuk meningkatkan minat konsumsi sayur pada anak.

Drake, SC. (2013). The Impact of Exposure on Fruit and Vegetable Recognition and Preference in East Texas Schoolchildren Ages 2 to 5 years. ProQuest Dissertations Publishing. Available online at <http://e-resources.perpusnas.go.id/library.php?id=00001>

French, S. A., Story, M., & Jeffery, R. W. (2001). Environmental influences on eating and physical activity. *Annual Review of Public Health*, 22, 309-335.

Lock, Karen; Joceline Pomerleau; Louise Causer; Dan R. Altmann; Martin McKee. (2005). The global burden of disease attributable to low consumption

- of fruit and vegetables: implications for the global strategy on diet. *Bulletin of the World Health Organization*. ISSN 0042-9686 Bull World Health Organ vol.83 n.2 Genebra Feb. 2005. <http://dx.doi.org/10.1590/S0042-96862005000200010>
- Kreb-Smith SM, Cook DA, Subar AF, Cleveland L, Friday J, Kahle LL: Fruit and vegetable intakes of children and adolescents in the United States. *Arch Pediatr AdolescMed* 1996; 150:81-86.
- Lino, M., Gerrior, S. A., Basiotis, P. P., & Anand, R. S. (1998). Report Card on the Diet Quality of Children. Washington, DC: US Department of Agriculture (USDA), Center for Nutrition Policy and Promotion
- Mohammad, Madanijah,(2015). Konsumsi buah dan sayur Usia sekolah dasar di Bogor ISSN 1978-1059 *Jurnal gizi pangan*. 10(1): 71-76
- Nurmasita, dkk. (2014), Pentingnya Mengonsumsi Buah Dan Sayur Di SDN Tulungrejo 04 Kelurahan Tulungrejo Kecamatan Bumiaji Kota Batu. Jurusan Teknologi Jurusan Teknologi Hasil Pertanian, Fakultas Teknologi Pertanian. UniversitasBrawijaya Malang
- Putriana, Melati Ika. (2010). Konsumsi Sayur dan Buah Pada Anak Pra Sekolah Terkait dengan Pengetahuan Gizi dan Sikap ibu. Universitas Diponegoro. <http://eprints.undip.ac.id/24883>
- Putri, Ronasari Mahaji., Neni Memunah. (2016). Peran Pendidikan Kesehatan Dalam Meningkatkan Pengetahuan Anak Tentang Pentingnya Sayur. Universitas Tribhuwana Tungadewi Malang. Proses Publikasi.
- Rafioura, C., Sargent, R., Anderson, E., & Evans, A. (2002). Dietary practices in South Carolina adolescents and their parents. *American Journal of Health Behavior*, 26(3), 200-212.
- Ransley, J. K., Taylor, E. F., Radwan, Y., Kitchen, M. S., Greenwood, D. C., & Cade, J. E. (2010). Does nutrition education in primary schools make a difference to children's fruit and vegetable consumption? *Public Health Nutrition*, 13(11)1898-904.
- Sriwahyuni, Rahayu Indriasari, Abdul Salam. (2013). Pola Konsumsi Buah dan Sayur Serta Asupan Zat Gizi Mikro dan Serat Pada Ibu Hamil di Kabupaten Gowa. URI: <http://repository.unhas.ac.id/handle/123456789/5457>
- Susanto, Budhi. (2014). *Fakta Buah Dan Sayur Beracun*. Cemerlang Publishing, Yogyakarta
- U.S. Department of Health and Human Services (USDHHS) (2005). Dietary Guidelines for Americans 2005. U.S. Government Printing Office. Available online at <http://www.healthierus.gov/dietaryguidelines>
- WHO/FAO. (2003). Report of a Joint WHO/FAO Expert Consultation: Diet, Nutrition, and the Prevention of Chronic Disease Geneva. Geneva: WHO.