

Pemberian Edukasi Pentingnya Sayuran Bagi Siswa Tk Kartika Untuk Meningkatkan Minat Makan Sayur

Citra Rukmiyati¹, Maria Emmanuella Ayu Maharani², Nely Sofyatun³, Tri Atika⁴, Yustina Adventia Ridanies⁵,

^{1,2,3,4,5}Pendidikan IPA, Universitas Tidar

email: daniesmgl.123@gmail.com

ABSTRAK

Konsumsi sayur yang cukup bagi anak-anak usia dini khususnya pada anak-anak di jenjang TK adalah suatu hal yang penting guna mencukupi kebutuhan gizinya yakni minimal lima porsi dalam tujuh hari. Kandungan utama yang terdapat pada sayur adalah serat pangan yang tinggi yang sangat penting bagi pertumbuhan anak usia dini. Rendahnya konsumsi sayur pada anak usia dini merupakan suatu permasalahan yang banyak terjadi di lingkungan sekitar kita sehingga diperlukan adanya sosialisasi mengenai hal ini. Metode dalam sosialisasi ini adalah dengan ceramah dan demonstrasi dengan media poster. Kegiatan sosialisasi ini dilakukan pada tanggal 3 Oktober 2023 di TK Kartika 3-17 yang beralamatkan di Jl.Tobong No. 2 Tuguran, Potrobangsari, Kec. Magelang Utara, Kota Magelang, Jawa Tengah. Sasaran kegiatan ini adalah siswa TK kelas A dan B dengan masing-masing jumlah siswa kelas A yaitu sebanyak 20 anak, dan kelas B sebanyak 19 anak.

Kata Kunci: Anak Usia Dini; Gizi Seimbang; Sayur; Sosialisasi

ABSTRACT

Consuming enough vegetables for young children, especially children at kindergarten level, is important to meet their nutritional needs, namely a minimum of five portions in seven days. The main content contained in vegetables is high dietary fiber which is very important for the growth of early childhood. Low consumption of vegetables in early childhood is a problem that often occurs in the environment around us, so there is a need for socialization regarding this matter. The method for this socialization is through lectures and demonstrations using poster media. This socialization activity was carried out on October 3 2023 at TK Kartika 3-17 which is located at Jl. Tobong No. 2 Tuguran, Potronson, District. North Magelang, Magelang City, Central Java. The target of this activity is kindergarten students in classes A and B, with 20 students in class A each, and 19 students in class B.

Keywords: *Balanced Nutrition; Early Childhood; Socialization; Vegetable*

PENDAHULUAN

Masa kanak-kanak adalah masa-masa penting dalam kehidupan. Mengonsumsi makanan yang tinggi nutrisi memiliki manfaat yang besar bagi pertumbuhan anak-anak. Data Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) 2018 di Indonesia menunjukkan bahwa persentase status gizi kurang dan buruk pada balita dengan Indeks Berat Badan menurut Umur (BB/U) adalah 3,9% dan 13,8%; persentase status gizi sangat pendek dan pendek (stunting) pada balita dengan Indeks Tinggi Badan menurut Umur (TB/U) adalah 11,5% dan 19,3%; persentase status gizi sangat kurus dan kurus (wasting) pada balita dengan Indeks Berat Badan menurut Tinggi Badan (BB/TB) adalah 3,5% dan 6,7%. Tingginya angka kasus malnutrisi di Indonesia menunjukkan bahwa bahkan anak prasekolah yang secara teratur makan makanan dengan gizi seimbang pun masih membutuhkan bantuan keluarga, terutama orang tua mereka. (Harlistyarintica & Fauziah, 2020).

Agar semua bagian tubuh tumbuh secara alami dan agar pertumbuhan otot dan tulang menjadi kuat dan sehat, pertumbuhan anak membutuhkan makanan yang seimbang. Sayuran merupakan sumber makanan yang sangat bermanfaat. Sayuran mengandung serat yang tinggi, yang cukup mudah diperoleh dalam makanan, dan merupakan sumber vitamin dan mineral yang baik. Makanlah banyak makanan kaya serat karena dapat membantu pencernaan tubuh dan memiliki dampak positif terhadap ukuran, berat, dan kelembutan feses (Israeli et al., 2020).

Konsumsi buah dan sayur oleh anak-anak ternyata berkorelasi dengan motivasi dan tingkat pengetahuan orang tua. Hal ini mengindikasikan bahwa konsumsi buah dan sayur oleh anak-anak sangat didukung oleh orang tua dan guru. Meskipun demikian, unsur internal anak merupakan bagian lain yang tidak boleh diabaikan. Anak-anak memiliki faktor internal yang meliputi kesukaan terhadap rasa manis, pengetahuan dan persepsi makanan, dan reaksi neophobia. (Fitriyani & Risky Sefrina, 2022) Masa prasekolah, yang berlangsung selama tiga sampai enam tahun, yang disebut sebagai masa keemasan (the golden years) karena merupakan periode waktu yang unik dan sangat penting bagi perkembangan kualitas manusia. Anak-anak prasekolah pada usia ini mulai menjadi lebih peka terhadap berbagai rangsangan. Perkembangan kognitif, bahasa, fisik, moral, dan sosial emosional anak usia dini difasilitasi oleh akses yang lebih mudah terhadap stimulasi eksternal (Dr. Masganti Sit, 2015).

Untuk mendorong terbentuknya kebiasaan konsumsi sayuran, perlu untuk meningkatkan kesadaran anak-anak akan manfaat sayuran. Temuan penelitian menunjukkan bahwa telah terjadi peningkatan sebesar 1,65% dalam pemahaman anak tentang kesehatan dan pendidikan, yang juga mempengaruhi jumlah anak yang mengikuti asupan buah dan sayuran harian yang direkomendasikan (Nurmasita, et al. 2014). Jika anak menyadari dan memahami manfaat sayuran, mereka akan siap untuk memakannya. Anak-anak prasekolah diharapkan dapat belajar tentang gizi melalui kegiatan sosialisasi ini, bahkan dengan informasi yang sangat minim. Pada akhirnya, seorang anak meminta orang tuanya untuk memberinya sayuran (Boutelle et al., 2007) (Edelson et al., 2016).

Dengan demikian diperlukan adanya sosialisasi mengenai manfaat sayuran bagi anak usia pra sekolah di TK Kartika guna meningkatkan kesadaran bagi anak pentingnya makan sayuran bagi kesehatan dengan segudang manfaatnya.

MATERI DAN METODE

Metode Kegiatan

Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilaksanakan di TK Kartika 3-17 yang beralamatkan di Jl. Tobong No. 2 Tuguran, Potrobangsari, Kec. Magelang Utara, Kota Magelang, Jawa Tengah pada Selasa, 3 Oktober 2023 pukul 08.00-10.30 WIB. Sasaran kegiatan ini adalah siswa TK kelas A dan B. Untuk jumlah siswa keseluruhan berjumlah 39 anak, dengan kelas A sebanyak 20 anak, dan kelas B 19 anak. Kegiatan ini menggunakan metode sosialisasi. Kegiatan ini memberikan edukasi pada siswa dengan sejumlah materi atau pembahasan yang ringan dipahami namun tetap bersifat penting. Materi tersebut antara lain adalah jenis-jenis sayur, manfaat sayur, kandungan yang ada

dalam sayur, serta macam-macam cara mengonsumsi sayur.



Gambar 1. Pelaksanaan Kegiatan
Sumber: Dokumentasi Pengabdian, 2023

Untuk kegiatan sosialisasi ini, pengenalan menggunakan bantuan media poster sehingga siswa lebih mengenal dan memahami tentang penggambaran sayur. Kegiatan sosialisasi ini dimulai dengan melakukan pengenalan terkait jenis sayur, manfaatnya, cara mengolah dan kandungan yang ada dalam sayur kepada siswa di masing-masing kelas. Setelah itu siswa diminta angkat tangan dan maju ke depan untuk menyebutkan sayur apa saja yang mereka sukai dan sayur apa yang pernah mereka coba makan.



Gambar 3. Foto Bersama Setelah Kegiatan

Setelah semua siswa bergantian maju ke depan dan menyebutkan sayur yang mereka sukai dan sayur yang sudah pernah mereka coba, kemudian siswa diberikan gambar sayuran untuk diwarnai. Kegiatan ini dilakukan selain sebagai pengenalan sayur dan meningkatkan kemampuan anak dalam kreativitas, juga melatih proses melibatkan logika dalam pemilihan, perbandingan, dan pencocokan warna yang digunakan pada saat mewarnai sayur-sayuran tersebut. Setelah kegiatan tersebut, siswa beristirahat dan bermain selama 30 menit. Ketika waktunya masuk kelas, siswa berbaris untuk mencuci tangan dengan air mengalir. Kemudian siswa-siswa diberikan sedikit *reward* dari tim

mahasiswa sebagai penghargaan karena telah menyelesaikan mewarnai gambar dengan baik. Siswa melanjutkan makan bekal yang dibawa dari rumah, dan baru setelah selesai kami melakukan *review* tentang materi yang telah diberikan dan tak lupa untuk mengajak siswa untuk perbanyak makan sayur dalam kehidupan sehari-hari. Kegiatan ini ditutup dengan melakukan foto bersama siswa kelas A dan kelas B. Dalam kegiatan ini siswa sangat berantusias dalam menjawab pertanyaan dan maju kedepan, bahkan ketika kegiatan mewarnai mereka sangat berhati-hati dan menyelesaikannya dengan hasil yang sempurna.

Lokasi Kegiatan

Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilaksanakan di TK Kartika 3-17 yang beralamatkan di Jl.Tobong No. 2 Tuguran, Potrobangsari, Kec. Magelang Utara, Kota Magelang, Jawa Tengah pada Selasa, 3 Oktober 2023 pukul 08.00-10.30 WIB.

Peserta

Sasaran kegiatan ini adalah siswa TK kelas A dan B. Untuk jumlah siswa kelas A yaitu sebanyak 20 anak, dan kelas B sebanyak 19 anak.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Sayur dan buah penting untuk kesehatan serta perkembangan tubuhnya pada anak-anak. Karena pada proses metabolisme zat gizi pada sayur dan buah sangat dibutuhkan tubuh. Selain itu, enzim aktif yang terkandung pada sayur dan buah digunakan untuk mempercepat reaksi kimia dalam tubuh. Sayur dan buah sangat kaya manfaat yang dibutuhkan oleh tubuh, seperti kandungannya, vitamin, mineral dan zat gizi lain (Lestari, 2012). Buah dan sayur dapat memberikan pola makan yang seimbang, melindungi tubuh, dan membantu menjaga berat badan yang sehat (Mitchell, 2012). Masyarakat di Indonesia dianjurkan mengonsumsi sayuran dan buah-buahan, asupan per hariannya kurang lebih 3-5 porsi sayur dan 2-3 porsi buah, ini merupakan rekomendasi pedoman gizi seimbang (Kemenkes, 2011).

Anak-anak di Indonesia mungkin mengalami masalah gizi akibat rendahnya rata-rata konsumsi buah dan sayur. Rata-rata anak yang rentan terkena masalah gizi yaitu anak usia sekolah. Hal ini dapat meningkat jika konsumsi sayur dan buah terus berkurang. Jika ini terjadi, dapat berisiko terkena penyakit kronis seperti diabetes, anemia, obesitas, dan masalah mata (Hung, et al. 2004). Menurut WHO (2004), 2,7 juta kematian disebabkan oleh kurangnya asupan sayuran. Salah satu masalahnya yaitu tingginya energi tetapi rendah serat. Pola makan yang sehat memerlukan peningkatan konsumsi sayur sebanyak 300-400 gram per hari (Azadirachta FL, 2018).

Contoh pemanfaatan sayuran dan buah berbanding terbalik dengan jumlah sayuran yang mudah didapat dan terdapat pada setiap daerah. Karena, sayuran dan buah-buahan mudah sekali didapatkan di setiap daerahnya tetapi, pola konsumsi penduduk Indonesia terhadap sayuran dan buah-buahan sangat rendah. Selama tahun 1990-an, terjadi perubahan perspektif terhadap kehidupan tubuh yang sehat selain membutuhkan protein dan kalori, namun juga nutrisi dan mineral yang terkandung di dalamnya sayuran dan produk alami. Namun hingga tahun 2007, pemanfaatan sayur-sayuran dan produk

alam hanya 95kkal/kapita/hari atau sekitar 79% dari usulan dasar sebesar 120 kkal/kapita/hari. Hal ini dipengaruhi oleh beberapa faktor, antara lain kurangnya sumber daya finansial dan pengetahuan tentang manfaat sayuran bagi kesehatan sehingga mempengaruhi pola dan perilaku konsumsi (Sriwahyuni, Indriasari, & Salam, 2013). Makan banyak buah-buahan dan sayur-sayuran, penting bagi anak-anak untuk membiasakan hal ini sejak kecil karena cara mereka makan dapat memengaruhi mereka ketika mereka dewasa (Hung, et al. 2004)

Manfaat gizi yang terdapat dalam buah dan sayuran meliputi komponen kimia seperti air, karbohidrat dan protein, vitamin dan mineral, serta sedikit kandungan lemak. Keduanya memiliki kandungan air yang tinggi, sekitar 80-90%, dengan kandungan karbohidrat fruktosa dan glukosa dan pati pada sayuran khususnya sayuran umbi-umbian. Meskipun mengandung protein serta asam amino dalam jumlah yang jumlah yang cenderung rendah, buah dan sayuran lebih dikenal sebagai sumber mineral dan vitamin (Pardede, 2013).

Menurut Locketal. (2005), beberapa negara yang berada di benua Afrika, Amerika, dan Asia, termasuk didalamnya 14 wilayah bagian, menunjukkan bahwa anak-anak dengan rentang usia 5 hingga 14 tahun mengonsumsi sayur 20% lebih sedikit dibandingkan orang dewasa dengan rentang usia 30 hingga 59 tahun. Di Asia Tenggara, rata-rata konsumsi buah dan sayur anak usia 5-14 tahun sangat rendah, hanya sekitar 182 g/hari. Hal ini jauh di bawah anjuran WHO (2003) yang merekomendasikan 400g (5 porsi) buah dan sayur dalam satu hari untuk semua kalangan usia. Hasil studi ini sejalan dengan temuan riset tentang kesehatan dasar 2013 di Jawa Barat, riset ini menunjukkan bahwa 96,4% penduduk di atas 10 tahun kekurangan asupan buah dan sayur, serta survei Susenas 2014 yang menyatakan sekitar 80% anak usia sekolah kurang mengonsumsi sayur. Riset yang dilakukan di sekolah juga menunjukkan bahwa 76,6% anak mengonsumsi sayur, dimana sebagian besar dipengaruhi oleh tingkat pengetahuan yang cukup dari ibu mereka (44,7%) yang mendukung konsumsi sayur dan buah. Studi lain menemukan bahwa pengetahuan mengenai gizi dan pengetahuan tentang sayur memiliki hubungan signifikan dengan tingkat konsumsi sayur (Bourdeaudhuij et al., 2008), serta bahwa pengetahuan orang tua memainkan peran penting dalam membentuk pola konsumsi sayur pada anak (Kristjandottir et al., 2006).

Beberapa hal yang menyebabkan rendahnya tingkat konsumsi sayur pada anak antara lain adalah pola makan yang belum teratur. Anak-anak masih bergantung orang tuanya, yang memegang peran kunci dalam membentuk pola makan dan memastikan kecukupan nutrisi. Kurangnya kebiasaan konsumsi sayur bisa disebabkan oleh keterbatasan pola makan ini, seperti yang diungkapkan oleh Sari (2019). Faktor-faktor lain yang berperan dalam rendahnya asupan sayur antara lain umur, jenis kelamin, tingkat ekonomi dan tingkat pendidikan orang tua, kepercayaan diri, serta ketersediaan sayur di lingkungan sekitarnya, seperti yang disampaikan oleh Amelia (2020). Alasan utama kurangnya tingkat asupan sayur pada anak adalah kurangnya pemahaman dan perhatian terhadap pentingnya mengonsumsi sayur. Rendahnya tingkat pendidikan gizi sejak dini dapat mempengaruhi pengetahuan yang rendah tentang pola makan yang sehat, sehingga dapat menimbulkan perilaku yang kurang tepat. Hal ini berpotensi

mengganggu pertumbuhan dan perkembangan anak, menyebabkan risiko kekurangan gizi karena asupan makanan yang kurang memenuhi kebutuhan nutrisi.

Strategi umum yang dapat ditempuh oleh para orang tua dan guru TK adalah dengan menyediakan lebih banyak sayuran, karena makanan yang lebih mudah tersedia memiliki kesempatan dikonsumsi yang lebih besar, sementara makanan yang tidak tersedia cenderung akan sedikit atau bahkan tidak akan dikonsumsi. Untuk meningkatkan asupan sayur, diperlukan langkah-langkah seperti memperbanyak ketersediaan sayur di tempat makan, baik di sekolah maupun di rumah. Salah satu upaya fasilitasi dari orang tua adalah dengan menyiapkan sayur sebagai bagian dari bekal dan menu harian bagi anak. Berdasarkan kegiatan sosialisasi yang sudah dilakukan sebelumnya didapatkan hasil yang cukup baik. Siswa TK Kartika memiliki minat yang besar terhadap konsumsi sayur, hal ini terlihat dari antusias para siswa dalam kegiatan edukasi. Para siswa tampak lancar dalam menjawab pertanyaan terkait jenis-jenis sayur. Siswa Berdasarkan wawancara singkat dengan beberapa siswa TK, didapatkan hasil juga bahwa kebanyakan siswa TK Kartika sudah rutin mengonsumsi sayur tiap harinya.

Metode pendekatan dalam memperkenalkan sayur kepada anak-anak melalui sebuah lagu yang di dalamnya terdapat macam-macam sayur serta manfaatnya. Sehingga, anak akan mengetahui apa manfaat yang didapat jika memakan sayur. Seperti contoh anak mengetahui jika memakan wortel mata akan sehat maka anak sedikit demi sedikit akan suka memakan sayur agar matanya sehat. Dengan lagu anak-anak akan semakin mudah menghafalnya karena seru dan menarik tentunya disertai dengan gerakan. Jika anak mulai menyukai lagu dan gerakannya maka anak otomatis hafal lirik lagunya.

Kegiatan yang selanjutnya, untuk memperkenalkan dan meningkatkan minat anak terhadap sayuran yaitu melalui sebuah gambar sayur-sayuran. Gambar sayur-sayuran nantinya akan di beri warna sesuai dengan warna aslinya. Kegiatan ini dilakukan untuk menguji pemahaman anak terhadap sayuran yang akan di warnai, apakah anak tersebut tau wujud dari sayuran yang tadi telah di hafal berserta manfaatnya dari lagu. Dari kegiatan yang telah dilakukan rata-rata anak memahami dan mengetahui sayur apa yang sedang di beri warna. Selesai memberi warna pada gambar sayur guru akan memberikan pertanyaan mengenai gambar yang telah selesai di beri warna. Guru akan menunjuk salah satu gambar sayuran dan siswa akan menebak sayur apa itu serta menyebutkan salah satu manfaatnya.

Peran orang tua dan guru dalam memberikan sosialisasi pola makan sehat pada anak dengan mengadakan kegiatan taman gizi yaitu pada seminggu sekali anak akan di berikan makanan yang bergizi dari sekolahan berupa makanan sayur-sayuran seperti sop dan lain-lain yang setiap minggu nya, menu akan berbeda tetapi tetap menggunakan bahan utama sayuran agar anak tidak bosan. Dengan kegiatan tersebut guru dan orang tua telah berperan mendukung konsumsi makan sayur terhadap anak dan ini juga dapat menjadi pendekatan jika anak menyukai salah satu menu dalam taman gizi maka di rumah anak akan meminta orang tua untuk membuatnya lagi dengan begitu anak otomatis menyukai sayuran sedikit demi sedikit, walaupun anak kadang masih menyukai sayur sayuran tertentu.

KESIMPULAN

Kesimpulan

Dari hasil sosialisasi yang sudah dilakukan di TK Kartika 3-17 yang beralamatkan di Jl.Tobong No. 2 Tuguran, Potrobangsari, Kec. Magelang Utara, Kota Magelang, Jawa Tengah dapat disimpulkan bahwa para siswa TK Kartika sudah memiliki pengetahuan yang cukup baik tentang berbagai sayur dan manfaatnya. Saran yang bisa diberikan yaitu agar para pendidik dan orang tua memberikan edukasi mengenai manfaat sayur dan memberikan motivasi kepada anak agar bisa meningkatkan konsumsi sayur.

Saran kegiatan Lanjutan

Pada penelitian atau sosialisasi berikutnya lebih dikembangkan metode yang lebih menarik agar meningkatkan minat konsumsi sayur pada anak.

REFERENSI

- Amelia, C. M., & Fayasari, A. (2020). Faktor Yang Mempengaruhi Konsumsi Sayur Dan Buah Remaja Di Smp Negeri 238 Jakarta. *Jurnal Gizi Dan Pangan Soedirman*, 4(1), 94.
- Azadirachta FL, S. S. (2018) 'Pendidikan Gizi Menggunakan Media Buku Saku Meningkatkan Pengetahuan Dan Praktik Konsumsi Sayur Dan Buah Pada Siswa Sekolah Dasar', *Media Gizi Indonesia*, 12(2):107
- Boutelle, K. N., Fulkerson, J. A., Neumark-Sztainer, D., Story, M., French, S. A., Boutelle, K. N., . . . French, S. A. (2007). Fast food for family meals: relationships with parent and adolescent food intake, home food availability and weight status. *Public Health Nutrition*, 10(1), 16-23.
- Boutelle, K. N., Fulkerson, J. A., Neumark-Sztainer, D., Story, M., & French, S. A. (2007). Fast food for family meals: Relationships with parent and adolescent food intake, home food availability and weight status. *Public Health Nutrition*, 10(1). <https://doi.org/10.1017/S136898000721794X>
- Dr. Masganti Sit, M. A. (2015). Psikologi Perkembangan Anak Usia Dini Edisi Pertama. In *Yogyakarta: Gava Media*.
- Edelson, L. R., Mokdad, C., & Martin, N. (2016). Prompts to eat novel and familiar fruits and vegetables in families with 1-3 year-old children: Relationships with food acceptance and intake. *Appetite*, 99, 138-148. doi: 10.1016/j.appet.2016.01.015
- Fildes, A., van Jaarsveld, C. H. M., Wardle, J., & Cooke, L. (2014). Parent-Administered Exposure to Increase Children's Vegetable Acceptance: A Randomized Controlled Trial. *Journal of the Academy of Nutrition & Dietetics*, 114(6), 881-888. doi: 10.1016/j.jand.2013.07.040
- Fitriyani, W., & Risky Sefrina, L. (2022). Literature Review : Efektifitas Pendidikan Gizi Terhadap Perubahan Perilaku Konsumsi Buah dan Sayur Pada Anak-anak. *JURNAL GIZI DAN KESEHATAN*, 14(1). <https://doi.org/10.35473/jgk.v14i1.248>
- Harlistyarintica, Y., & Fauziah, P. Y. (2020). Pola Asuh Autoritatif dan Kebiasaan Makan Anak Prasekolah. *Jurnal Obsesi: Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 5(1). <https://doi.org/10.31004/obsesi.v5i1.617>

- Holley, C. E., Haycraft, E., & Farrow, C. (2015). 'Why don't you try it again?' A comparison of parent led, home based interventions aimed at increasing children's consumption of a disliked vegetable. *Appetite*, 87, 215- 222. doi: 10.1016/j.appet.2014.12.216
- Hung HC, Joshipura KJ, Jiang R, Hu FB, Hunter D, Smith-Warner Sa, Colditz GA, Rosner B, Spiegelman D, Willet WC. 2004. Fruit and vegetable intake and risk of major chronic disease. *J Natl cancer inst*. 96 (21) : 1577-84
- Israeli, I., Novitasari, A., & Wulandari, S. (2020). Bermain Vegetable Eating Motivation (Vem) terhadap Perilaku Makan Sayuran pada Anak Prasekolah. *Jurnal Obsesi: Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 5(1), 879–890. <https://doi.org/10.31004/obsesi.v5i1.734>
- Kemendes (2011) Strategi Nasional Penerapan Pola Konsumsi Makanan dan Aktivitas Fisik Untuk Mencegah Penyakit Tidak Menular Title. Jakarta.
- Lestari AD. Faktor-faktor yang Berhubungan dengan Perilaku Konsumsi Buah dan Sayur pada Siswa SMPN 226 Jakarta Selatan. Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah; 2012
- Lock, Karen; Joceline Pomerleau; Louise Causer; Dan R. Altmann; Martin McKee.(2005).The global burden of disease attribute able to low consumption *Jurnal Ilmu Keperawatan - Volume 5, No. 1 Mei 2017* 80 of fruit and vegetables: implications fort he global strategy on diet. *Bulletin of the World Health Organization*. ISSN 0042-9686 Bull World Health Organ vol.83 n.2 Genebra Feb. 2005
- Masganti Sit. (2015). Psikologi Perkembangan Anak Usia Dini. Medan: Kelompok Penerbit Perdana Mulya Sarana.
- Mitchell O., Wilson D.B, Eggers A., MacKenzie D.L. (2012), DrugCourts' Effectson Criminal Offending for Juveniles and Adults", *Campbell Systematic Review, Campbell Collaboration*, DOI: 10.4073/csr.2012.4
- Nurmasita,dkk. (2014). Pentingnya Mengonsumsi Buah Dan Sayur Di SDN Tulungrejo 04 Kelurahan Tulungrejo Kecamatan Bumiaji Kota Batu. *Jurusan Teknologi Hasil Pertanian, Fakultas Teknologi*
- Pardede, E. 2013. Tinjauan Komposisi Kimia Buah dan Sayur: Peranan Sebagai Nutrisi dan Kaitannya dengan Teknologi Pengawetan dan Pengolahan. *Jurnal Visi*, Vol 21, No. 3.
- Sari, A. M., & Anggarayni, M. (2019). Peningkatan Kosumsi Sayur pada Anak Melalui Kegiatan Menanam Sayur. *Jurnal Pelita PAUD*, 4(1), 14–21.
- Sriwahyuni. Indriasari, R. & Salam. A. 2013. Pola Konsumsi Buah dan Sayur Serta Asupan Zat Gizi Mikro dan Serat pada Ibu Hamil di Kabupaten Gowa 2013. Diunduh dari : <http://repository.unhas.ac.id/bitstream/handle/123456789/5457/Jurnal%20MKMI.pdf?sequence=1> diakses 28 November 2014
- Susanto, Budhi. (2014). Fakta Buah Dan Sayur Beracun. Cemerlang Publishing, Yogyakarta