

Pengaruh Penyuluhan menggunakan Media *Booklet* dan Video Animasi tentang Sayur Buah terhadap Pengetahuan Remaja SMP IT Bina Insani

Indri Silvani, Ratih Kurniasari

S1 Gizi Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Singaperbangsa Karawang

Email : 1910631220041@student.unsika.ac.id

ABSTRAK

Asupan zat gizi yang seimbang diperlukan untuk mencukupi kebutuhan tubuh. Sayur dan buah adalah pangan yang bersumber vitamin dan mineral. Kandungan zat gizi pada sayur dan buah memberi manfaat bagi kesehatan, perkembangan serta pertumbuhan tubuh seseorang. Pada penduduk di Kabupaten Karawang hanya sekitar 0,96 yang mengonsumsi sayur dan buah dalam seminggu lebih dari 5 per hari. Hal tersebut dikarenakan minimnya pengetahuan mengenai sayur dan buah. Tujuan pada penelitian ini yaitu untuk mengetahui pengaruh penyuluhan gizi menggunakan media *booklet* dan video animasi pada pengetahuan tentang sayur dan buah pada remaja SMP. Penelitian ini memakai jenis desain *quasy experimental* dengan rancangan *pre-test* dan *pos-test* grup desain. Subjek penelitian adalah remaja SMP dengan rentan usia 12-15 tahun sejumlah 40 orang dengan 2 kelompok intervensi yang menerima edukasi melalui media *booklet* dan video animasi. Hasil penelitian menunjukkan nilai pengetahuan sebelum dan sesudah intervensi dengan kelompok *booklet* sebelum 78,00 meningkat menjadi 108,50 dan untuk kelompok video animasi sebelum 74,50 meningkat menjadi 98,00. Kesimpulannya adalah terdapat pengaruh edukasi menggunakan media *booklet* dan video animasi tentang sayur dan buah terhadap pengetahuan remaja SMP.

Kata Kunci : buah, *booklet*, pengetahuan, sayur, video animasi

ABSTRACT

A balanced intake of nutrients is needed to meet the body's needs. Vegetables and fruits are foods that are rich in vitamins and minerals. The content of nutrients in vegetables and fruit benefits the health, development and growth of a person's body. The population in Karawang Regency is only about 0.96 who consume more than 5 vegetables and fruits per day a week. This is due to a lack of awareness about fruits and vegetables. This research aimed to investigate the impact of nutrition counseling utilizing booklets and animated movies on teenagers' awareness of vegetables and fruits. This research used a quasi-experimental approach with pre-and post-test group designs. The subjects of the study were junior high school teenagers aged 12-15 years, totaling 40 people with 2 intervention groups who received education through booklets and animated videos. The results showed that the value of knowledge before and after the intervention with the booklet group before 78.00 increased to 108.50 and for the video animation group before 74.50 it increased to 98.00. The conclusion is that teaching vegetables and fruit utilizing booklets and animated movies influence the knowledge of junior high students.

Keywords: *fruit, booklet, knowledge, vegetables, animated video*

PENDAHULUAN

Asupan zat gizi yang seimbang diperlukan oleh tubuh untuk mencukupi kebutuhannya. Bahan makanan yang baik dikonsumsi bagi tubuh maka <http://ejournal.urindo.ac.id/index.php/jukmas>

setiap individu harus lebih memperhatikan pola makan setiap saat supaya tubuh selalu sehat serta terhindar dari bermacam penyakit (1). Sayur dan buah ialah pangan yang bersumber

mineral dan vitamin. Kandungan zat gizi pada buah dan sayur memberi manfaat bagi kesehatan, perkembangan serta pertumbuhan pada seseorang yang mengonsumsinya (2). Ada pedoman gizi seimbang yang terdapat beberapa pesan penting salah satunya adalah konsumsi buah dan sayur agar setiap individu memiliki pola hidup yang sehat (3). Seseorang yang kurang mengonsumsi buah dan sayur dapat memberi dampak negatif terhadap kesehatan salah satunya dapat meningkatkan risiko terjadinya penyakit tidak menular akibat asupan buah dan sayur rendah (4).

Hasil data Riset Kesehatan Dasar (5) Secara nasional, 95,5% anak usia 5 tahun mengonsumsi lebih sedikit sayuran dan buah-buahan, naik 2% dari statistik Riskesdas 2013. Di Jawa Barat, 98,2% penduduknya mengonsumsi sayur dan buah lebih sedikit dari rata-rata nasional. Pada penduduk di Kabupaten Karawang hanya sekitar 0,96 yang mengonsumsi buah dan sayur dalam seminggu lebih dari 5 per hari. Faktor yang mempengaruhi terkait kurangnya memakan buah dan sayur yakni sikap, pengetahuan, ketersediaan pangan, pendidikan, jenis kelamin, tingkat kesukaan, peran orang tua dan lingkungan sekitar (6).

Masa remaja ialah masa pergantian dari masa kanak-kanak sehingga terjadi perubahan secara fisik dan hormonal. Pada masa perubahan tersebut, kebutuhan gizi dapat berpengaruh sehingga pemenuhan zat gizi yang dibutuhkan perlu diperhatikan. Hal tersebut untuk mendukung tumbuh kembang fisik maupun psikis serta perubahan gaya hidup remaja (7). Gaya hidup pada usia remaja menjadi salah satu faktor kurang konsumsi sayur dan buah dikarenakan usia remaja masih mengikuti pengaruh dari segala arah yang berada dilingkungannya seperti mengonsumsi makanan siap saji serta makanan yang mengandung lemak dan gula tambahan yang cukup banyak (8). *World Health Organization* (WHO) memberikan anjuran bahwa, konsumsi

buah dan sayur untuk remaja seberat 400-600 gram perhari. Adapun menurut Pedoman Gizi Seimbang, bahwa rekomendasi konsumsi sayur sejumlah 3-5 porsi atau 250 gram dan buah sejumlah 2-3 porsi atau 150 gram. Upaya untuk menanggulangi pengetahuan yang kurang tentang buah dan sayur maka perlu dilakukan pemberian informasi melalui kegiatan penyuluhan (9).

Penyuluhan kesehatan merupakan kegiatan yang menyampaikan informasi atau pesan kesehatan secara langsung maupun tidak langsung. Sebuah ekstensi memiliki dampak yang signifikan pada tingkat perubahan pengetahuan. Media dapat digunakan sebagai alat dalam proses konseling berkelanjutan untuk meningkatkan pemahaman remaja tentang sayuran dan buah-buahan (8). Media yang digunakan dalam penyampaian edukasi tentang buah dan sayur adalah media *booklet* dan video animasi. Media tersebut memiliki beberapa keunggulan salah satunya yaitu tampilan yang memberi kesan menarik sehingga mudah dipahami (1). Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh penyuluhan gizi dengan memanfaatkan *booklet* dan film animasi terhadap kesadaran remaja akan buah dan sayur.

METODE

Penelitian ini memakai jenis desain *quasy experimental* dengan rancangan *pre-test* dan *pos-test* grup desain. Penelitian ini dilaksanakan di sekolah SMP IT Bina Insani Cikampek Kabupaten Karawang pada bulan Maret 2022. Populasi target dalam penelitian ini adalah remaja SMP IT Bina Insani dengan rentan usia 12-15 tahun. Teknik pengambilan sampel diambil secara *simple random sampling*. Sampel penelitian sejumlah 40 responden dengan masing-masing perlakuan sejumlah 20 responden. Rancangan penelitian ini menggambarkan 2 perbandingan dengan 2 kelompok perlakuan. Intervensi yang diberikan

adalah penyuluhan gizi menggunakan media *booklet* dan media video animasi. Kedua kelompok diberikan observasi pertama adalah *pre-test* untuk mengukur tingkat pengetahuan terkait buah dan sayur, kemudian diberikan intervensi edukasi melalui media *booklet* dan video animasi. Setelah diberikan intervensi, kedua kelompok diberi *post-test* untuk mengukur tingkat pengetahuan terkait buah dan sayur. Hasil pengetahuan berasal dari survei formulir yang diisi sebelum dan sesudah terapi. Dengan menggunakan uji t paired bivariat, data dianalisis.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Tabel 1. Perbedaan nilai rerata pengetahuan sebelum dan setelah diberikan edukasi Media *Booklet* dan Video Animasi (n=20 media *booklet*) (n=20 media video animasi)

Variabel	Sebelum mean±SD	Sesudah mean±SD	P value
Media <i>booklet</i>	78,00 ± 20,417	108,50 ± 20,417	0,000
Media video animasi	74,50 ± 19,595	98,00 ± 22,148	0,001

Berdasarkan tabel 1. menampilkan pada kelompok dengan media *booklet* sebelum diberikan edukasi anak dengan nilai rata-rata 78,00 dengan standar deviasi 20,417 dan setelah diberikan edukasi bahwa terdapat peningkatan menjadi 108,50 dengan standar deviasi 20,417. Hasil uji statistik memakai uji *paired t-test* terhadap pengetahuan diperoleh p-value adalah (0,000) Ada perbedaan yang signifikan pengetahuan remaja tentang buah dan sayur sebelum dan setelah menerima pamflet (p <0,05).

Pada kelompok dengan media video animasi sebelum diberi edukasi dengan nilai rata-rata

74,50 dengan standar deviasi 19,595 dan mengalami peningkatan setelah diberikan edukasi menggunakan media video animasi menjadi 98,00 dengan standar deviasi 22,148. Didapat hasil setelah uji statistik *paired t-test* terhadap pengetahuan. P-value yang dihasilkan ialah 0,001 menampilkan adanya perbedaan yang signifikan pada pengetahuan remaja tentang buah dan sayur sebelum dan setelah menerima film animasi (p < 0,05).

Maka dapat disimpulkan dari penjelasan diatas bahwa hasil analisis memakai uji *paired t-test* terhadap pengetahuan dengan menggunakan media *booklet* dan video animasi terdapat pengaruh penyuluhan gizi buah dan sayur pada remaja.

Penggunaan kuesioner untuk memperoleh data dan diberikan kepada responden adalah menggunakan kutipan kuesioner dari penelitian Hadi, A tahun 2018 yang berisi 14 pertanyaan sesuai dengan materi pada media peneliti.

Pengaruh media *booklet* terhadap pengetahuan sayur dan buah

Gizi seimbang merupakan panganan yang tersusun atas jenis dan jumlah yang sesuai serta mengandung berbagai zat gizi. Sayur dan buah merupakan panganan yang termasuk pada pedoman gizi seimbang dan harus dikonsumsi sesuai dengan kebutuhan. Manfaat mengonsumsi sayur dan buah setiap hari memberikan dampak yang baik bagi tubuh untuk kesehatan karena sayur dan buah memiliki kandungan zat gizi mikro yang tinggi. Konsumsi sayur dan buah setiap hari dapat mengurangi risiko terjadi defisiensi zat gizi mikro dan penyakit tidak menular (6).

Pengaruh penyuluhan gizi menggunakan media *booklet* pada pengetahuan remaja mengenai buah dan sayur di SMP IT Bina Insani Cikampek Kabupaten Karawang. Hasil analisis memakai uji *paired t-test* menampilkan bahwa pada pengetahuan responden mengalami

peningkatan setelah diberi edukasi menggunakan media *booklet*, hal tersebut dilihat dari nilai rata-rata setelah diberi edukasi lebih tinggi dari pada nilai rata-rata sebelum intervensi. Pemberian *booklet* diberikan setelah pengisian *pre-test* berlangsung.

Pada proses penyuluhan berlangsung, responden mengisi kuesioner sebelum dan setelah diberikan edukasi *booklet*. Seluruh responden diberikan *booklet* sebagai bahan bacaan dan media ketika penyuluhan. *Booklet* yang digunakan dan dibaca oleh responden didalamnya terdapat kandungan zat gizi buah dan sayur, fungsi dan defisiensi zat gizi, porsi buah dan sayur yang diperlukan, manfaat konsumsi buah dan sayur, serta cara mengonsumsi buah dan sayur yang benar, semuanya berkualitas tinggi.

Hasil dari pengisian kuesioner sebelum diberikan media mengenai pengetahuan bahwa terdapat beberapa responden menjawab salah pada pertanyaan tentang defisiensi zat gizi, anjuran porsi makan dan kandungan zat gizi pada buah dan sayur. Hal tersebut dikarenakan kurangnya pengetahuan responden mengenai buah dan sayur. Penelitian menggunakan *uji-t paired* pada *pre-test* dan *post-test* pengetahuan menghasilkan $p\text{-value} = 0,000$, menunjukkan bahwa edukasi gizi melalui media *booklet* mempengaruhi pengetahuan sebelum dan setelah intervensi.

Pengetahuan, sikap, dan perilaku yang meningkat pada remaja sangat ditentukan oleh bentuk media yang ditentukan pada saat intervensi diberikan. Media *booklet* yang diberikan tidak hanya memberikan informasi atau materi didalamnya akan tetapi media *booklet* yang dipakai memiliki daya tarik dengan unsur tampilan dan warna sehingga dapat menyesuaikan kemampuan dan kebutuhan belajar, dapat mengulang kembali pada teori penting yang didalamnya dan penerimaan materi yang didapat bisa lebih paham (10).

Penelitian ini sejalan dengan penelitian Bedy et al (2018) dengan judul "Pengaruh edukasi menggunakan *booklet* terhadap pengetahuan, sikap, konsumsi buah dan sayur remaja" Dengan menggunakan desain penelitian kelompok kontrol *pretest* dan *post-test*, ditentukan bahwa pendidikan gizi berbasis *booklet* mempengaruhi pengetahuan dan sikap remaja terhadap nilai buah dan sayur (7).

Menurut Safitri dan Fitranti tahun 2016 *booklet* dapat meningkatkan pengetahuan. Hal tersebut dikarenakan *booklet* memiliki kelebihan yang dapat memberi peningkatan terkait pengetahuan seseorang yaitu materi yang ada pada *booklet* lebih terperinci, lengkap, jelas, edukatif dan susunan materi terlihat menarik sehingga menjadi daya tarik perhatian remaja. Selain itu, *booklet* bisa untuk dibawa pulang sehingga subjek dapat mempelajari kembali (11).

Pengaruh media video animasi terhadap pengetahuan sayur dan buah

Pada penelitian ini mengemukakan jika tingkat pengetahuan responden meningkat sesudah melihat video animasi. Hal ini terbukti dari nilai rata-rata sesudah menerima instruksi lebih besar dari nilai rata-rata sebelum intervensi, sebagaimana ditentukan oleh *paired t-test*. Pemberian video animasi dilakukan setelah responden mengisi kuesioner *pre-test*.

Pada proses penyuluhan berlangsung, responden mengisi kuesioner sebelum dan setelah diberikan edukasi video animasi. Seluruh responden diberikan video animasi pada satu waktu bersamaan dan dilaksanakan dengan tertib. Video animasi diberikan sebagai bahan belajar dengan *output* berupa gambar dan suara. Video animasi yang diberikan berdurasi kurang lebih 3 menit disertai musik sehingga responden tidak merasa bosan ketika intervensi berlangsung. Video animasi yang digunakan dan dipelajari oleh responden didalamnya terdapat kandungan zat gizi sayur

dan buah, fungsi dan defisiensi zat gizi, Porsi buah dan sayur yang diperlukan, manfaat mengonsumsi buah dan sayur, serta cara mengonsumsi buah dan sayur yang benar, semuanya berkualitas tinggi.

Beberapa responden salah menjawab pertanyaan tentang kekurangan gizi, menurut temuan kuesioner yang disajikan kepada media. Anjuran porsi makan dan kandungan zat gizi pada buah dan sayur. Hal tersebut dikarenakan kurangnya pengetahuan responden mengenai buah dan sayur. Penelitian menggunakan *uji-t paired* pada *pre-test* dan *post-test* pengetahuan menghasilkan $p\text{-value} = 0,001$, menunjukkan bahwa edukasi gizi melalui media video animasi mempengaruhi pengetahuan sebelum dan sesudah intervensi.

Pengetahuan merupakan hasil dari informasi yang didapat dan terjadi setelah melakukan penginderaan terhadap objek tertentu. Media video animasi dapat memberikan dampak positif terhadap pengetahuan dan sikap karena media tersebut dapat meningkatkan perhatian, imajinasi dan konsentrasi terhadap materi yang diberikan melalui animasi yang didalam video. Pengetahuan yang baik merupakan hal yang didasari dari pemahaman yang baik terhadap suatu materi yang dipelajari (12).

Mengikuti temuan Putri *et al*, 2021. penelitian berjudul "Pengaruh penyuluhan gizi dengan media video terhadap pengetahuan dan sikap remaja tentang konsumsi buah dan sayur di SMAN 1 Palangka Raya" dengan desain *quasi-experimental one-group pretest and post-test*, hasil ini menunjukkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara sikap dan pengetahuan sebelum dan setelah penyuluhan memakai media video (13).

Adapun penelitian lain yang sejalan yaitu penelitian Tia *et al* tahun 2019 dengan judul "Edukasi dengan media video animasi dan *powerpoint* meningkatkan pengetahuan dan asupan konsumsi buah dan sayur"

menghasilkan bahwa media tersebut memberi pengaruh terhadap pengetahuan (14).

Menurut Azhari dan Fayasari tahun 2020 Media pembelajaran visual dan audio lebih efektif dalam menyampaikan pengetahuan. Dalam pendidikan kesehatan, film animasi bermanfaat karena dapat menarik perhatian, dipandang lebih menghibur, dan mencegah remaja bosan saat menonton, meningkatkan motivasi belajar. Media video animasi bisa menggambarkan suatu hal yang rumit hanya dengan kata-kata maupun gambar serta tayangan nya pun bisa diulang-ulang (15).

SIMPULAN

Penyuluhan gizi dengan media *booklet* dan video animasi tentang buah dan sayur terhadap pengetahuan siswa SMP IT Bina Insani Cikampek keduanya sama-sama berpengaruh dalam meningkatkan pengetahuan remaja ($p < 0,05$). Namun terdapat perbedaan antara media *booklet* dan media video animasi pada saat intervensi berlangsung, bahwa media *booklet* lebih efektif untuk menambah pengetahuan remaja tentang buah dan sayur. Hal tersebut dikarenakan dilihat dari responden ketika membaca materi dilakukan dengan bersungguh-sungguh dan hanya memiliki satu fokus terhadap materi tersebut. Media video animasi pada saat intervensi memberi dampak positif terhadap pengetahuan remaja tentang buah dan sayur, namun pada saat intervensi berlangsung bahwa responden terbagi fokus ketika membaca materi dengan animasi yang terdapat pada video tersebut.

Terjadi pertambahan nilai skor rata-rata untuk pengetahuan setelah penyuluhan gizi diberikan pada media *booklet* sebesar 108,50 dan pada media video animasi sebesar 98,00. Maka dari itu, media *booklet* dan video animasi bisa digunakan untuk meningkatkan pengetahuan terhadap remaja.

Saran pada penelitian ini sebaiknya pemberian media dilakukan secara bertahap dengan pemberian lebih dari satu kali agar pengetahuan yang diperoleh lebih maksimal serta ilmu yang didapat dari penyuluhan dapat dipahami dan diaplikasikan di dalam kehidupan sehari-hari. Selain penggunaan media *booklet* dan video animasi, penyuluhan gizi dengan menggunakan bantuan media bisa menggunakan permainan secara langsung agar kegiatan penyuluhan yang diberikan menjadi lebih menyenangkan dan menarik sehingga mampu memaksimalkan semangat belajar.

Ucapan Terimakasih

Terimakasih saya ucapkan kepada pihak SMP IT Bina Insani Cikampek yang telah berpartisipasi dalam penelitian ini dan kepada dosen pembimbing serta seluruh pihak yang terlibat sehingga membantu, mengarahkan dan mendukung secara moril.

DAFTAR PUSTAKA

1. Sadida, Shauti H, Ilyas, Olifa N, Fitia, Mona, et al. Efek Pendidikan Gizi terhadap Pengetahuan dan Konsumsi Sayur dan Buah pada Remaja di Asrama. *Jurnal Riset Kesehatan*. 2019;; p. 75-81
2. Mahmudah U, Sari SP. Pengaruh Penggunaan Media Cakram Gizi Terhadap Pengetahuan Remaja Mengenai Konsumsi Buah Dan Sayur. *Ilmu Gizi Indonesia*. 2020;; p. 155-162
3. Anggraeni NA, Sudiarti T. Faktor Dominan Konsumsi Buah dan Sayur pada Remaja di SMPN 98 Jakarta. *Indonesian Journal of Human Nutrition*. 2018;; p. 18-32.
4. Wijayanti TS, Fayasari A, Khasanah Ta. Permainan Edukasi Ular Tangga Meningkatkan Pengetahuan Dan Konsumsi Sayur Buah Pada Remaja Di Jakarta Selatan. *Journal of Nutrition College*. 2021;; p. 18-25
5. Kemenkes R. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. [Online].; 2013. Available from: <https://peraturan.bkpm.go.id/jdih/userfile/s/>.
6. Isnaningsih T. Pendidikan Kesehatan Melalui Media Booklet dan Audio Visual Untuk Meningkatkan Pengetahuan Tentang Konsumsi Buah dan Sayur. *Indonesian Journal of Educational Science (IJES)*. 2019;; p. 48-56
7. Bedy M, Hidayanty H, Fatimah S. Pengaruh Edukasi menggunakan Booklet terhadap Pengetahuan, Sikap, Konsumsi Sayur dan Buah Remaja. *Nutrition of College*. 2019;; p. 1-11.
8. Rahmatunisa R, Kurniasari R, Andriani E. Gerakan Masyarakat Hidup Sehat (Germas) "Ayo Makan Buah Dan Sayur" Pada Siswa Sman 1 Telukjambe Timur Karawang. *Jurnal Cemerlang: Pengabdian pada Masyarakat*. 2019;; p. 13-23.
9. Handayani I, Lubis Z, Aritonang EY. Pengaruh Penyuluhan dengan Media Permainan Ular Tangga terhadap Pengetahuan tentang Buah dan Sayur pada Siswa MTs-S Almanar Kecamatan Hampanan Perak. *JUMANTIK*. 2018;; p. 115-123.
- 10 Wardani EK, Upoyo AS, Alivian GN. Efektivitas Pembelajaran Mandiri Audiovisual dan Booklet Bantuan Hidup Dasar (BHD) Terhadap Pengetahuan dan Keterampilan Perawat di RSUD Wonosari. *Jurnal of Bionursing*. 2020; 2(3).
- 11 Safitri NRD, Fitranti DY. Pengaruh Edukasi Gizi Dengan Ceramah Dan Booklet Terhadap Peningkatan Pengetahuan Dan Sikap Gizi Remaja Overweight. *Journal of Nutrition College*. 2016;; p. 375-380.

- 12 Angelina C, Nuryani DD, Elviyanti.
. Efektifitas Pemanfaatan Media Gambar Bergerak dan Video Animasi terhadap Peningkatan Pengetahuan dan Sikap Ibu tentang Gizi Seimbang pada Balita. *Jurnal Kesehatan*. 2019 Agustus; 10(2).
- 13 Putri AS, Susanti N, SY YWC, Harlyanti.
. Pengaruh Penyuluhan Gizi Dengan Media Video Terhadap Pengetahuan Dan Sikap Remaja Tentang Konsumsi Sayur Dan Buah Di Sman 1 Palangka Raya. *J.Gipas*. 2021;; p. 79-93
- 14 Salsabila , Tia S, Mamat R, Suprihartono , Agung F, Mulus G, et al. Edukasi Dengan Media Video Animasi Dan Powerpoint Meningkatkan Pengetahuan Dan Asupan Konsumsi Sayur Dan Buah. *Jurnal Riset Kesehatan*. 2019;; p. 183-190.
- 15 Azhari MA, Fayasari A. Pengaruh Edukasi Gizi dengan Media Ceramah dan Video Animasi terhadap Pengetahuan Sikap dan Perilaku Sarapan serta Konsumsi Sayur Buah. *Jurnal AcTion: Aceh Nutrition Journal*. 2020;; p. 55-61.
- 16 Sagita A, Kurniasari R, Sefrina LR. Pengaruh Edukasi Melalui Media Poster, Animasi dan Miniatur Terhadap Pengetahuan Obesitas Anak Sekolah Dasar. *JGK: Jurnal Gizi Kesehatan*. 2022;; p. 81-87.
- 17 Nisa SH. Peran Orang Tua Berhubungan dengan Konsumsi Buah dan Sayur pada Siswa SMP Hang Tuah 2 Jakarta. *ARGIVA*. 2020;; p. 44-54.
- 18 Riskesdas. Departemen RI. [Online].; 2018.
- 19 Arfan , Mauludina P, Ridha A. Faktor-faktor yang Berhubungan dengan Konsumsi Buah dan Sayur pada Remaja SMP di Kota Pontianak (Studi Kasus pada SMP Muhammadiyah 1 dan SMP Muhammadiyah 2 Kota Pontianak). *JUMANTIK Jurnal Mahasiswa dan Penelitian Kesehatan*. 2020;; p. 23-33.
- 20 A ACdF. Faktor Yang Mempengaruhi Konsumsi Sayur Dan Buah Remaja Di SMP Negeri 238 Jakarta. *Jurnal Gizi Dan Pangan Soedirman*. 2020;; p. 94-105.
- 21 Maranata , Widyatuti. Efektifitas intervensi bermain terhadap konsumsi sayur dan buah pada anak usia sekolah dasar. *Jurnal Ilmiah Permas: Jurnal Ilmiah STIKes Kendal*. 2020;; p. 251-256.
- 22 Widani NL. Penyuluhan Pentingnya Konsumsi Buah dan Sayur pada Remaja di Sos Desataruna Jakarta. *Jurnal PATRIA*. 2019;; p. 57-68.