

PENINGKATAN PENGETAHUAN SISWA SD TENTANG MANFAAT BUAH DAN SAYUR DENGAN MENGGUNAKAN MEDIA LEAFLET

Anggun Khairunnisa¹, Manjilala², Agustian Ipa², Adriyani Adam²

¹Alumni Poltekkes Kemenkes Makassar

²Jurusan Gizi, Poltekkes Kemenkes Makassar

*) korespondensi : manjilala@poltekkes-mks.ac.id

Article History

Submitted: 7-12-2023

Resived: 18-12-2023

Accepted: 18-12-2023

ABSTRACT

Children in Indonesia have a habit of consuming very low fruits and vegetables. Result of Riskesdas in 2018 shows that overall the population of age ≥ 5 years lacked 95,5% of the fruit and vegetables. The aim of this research is to determine the effect of Leaflet media education on increasing knowledge about the benefits of consuming fruit and vegetables in primary school children. This study was a Pre-Experimental Design With One Group Pretest-Posttest Design Carried Out at the Inpres Sudiang Makassar. The samle size in this study was 97 people taken by the total sampling. Variables in the study were knowledge of primary school student before being given an intervention in the form of education through leaflet media and knowledge after intervention. The effect of variables using questionnaires was tested by using the wilcoxon test. The results showed that in SD Inpres Sudiang Makassar, the age was generally 60.8%, the class was generally 27.8%, and the gender was generally 25.8%. The father's occupation was generally private employee (29.9%), while the mother's occupation was generally a housewife (77.3%). The level of knowledge before education was generally good (85.6%), while the level of knowledge after education was generally good (100%). Statistical analysis showed a difference in nutritional knowledge before and after the provision of media leaflet education ($p = 0.000$). It is recommended for further research, it is expected to be able to develop educational media in accordance with the development of technology so thah it supports interest and reading interest and reading interesr for respondents..

Keywords : Fruits, Nutrition education, Media Leaflet, Knowledge, Vegetables.

PENDAHULUAN

Status gizi merupakan keadaan yang dipengaruhi oleh keseimbangan antara asupan zat gizi dari makanan dan kebutuhan tubuh terhadap zat gizi. Di Indonesia, kesehatan masyarakat sangat dipengaruhi oleh kondisi gizi, terutama pada anak sekolah dasar yang memiliki dampak jangka panjang jika tidak ditangani dengan baik (Candra, 2020).

Riset Kesehatan Dasar Tahun 2021 menunjukkan bahwa sekitar 24,4% anak mengalami stunting, 7,1% mengalami

wasting, dan 17% mengalami underweight. Persentase ini mengindikasikan adanya masalah gizi di Indonesia, dengan beberapa kategori masalah yang mencemaskan (Kementerian Kesehatan RI, 2021). Sulawesi Selatan, sebagai salah satu provinsi, juga memiliki kondisi serupa dengan persentase masalah gizi yang cukup tinggi (Kementerian Kesehatan RI, 2021).

UNICEF mencatat bahwa sekitar 23% anak di Asia Timur dan Pasifik tidak mendapatkan asupan buah dan sayur, yang

berpotensi berdampak negatif pada kesehatan anak (UNICEF, 2019). Penelitian lain menunjukkan bahwa konsumsi buah dan sayur di beberapa wilayah di dunia, termasuk Asia Tenggara, masih rendah (WHO, 2018).

Asupan zat gizi yang seimbang, terutama dari buah dan sayur, diperlukan untuk memenuhi kebutuhan tubuh. Buah dan sayur mengandung mineral, vitamin, dan serat yang memberikan manfaat penting bagi kesehatan dan pertumbuhan (WHO, 2018). Namun, data RISKESDAS tahun 2018 menunjukkan bahwa sebagian besar penduduk Indonesia kurang mengonsumsi buah dan sayur, dengan hanya sekitar 95,5% penduduk yang memenuhi asupan yang disarankan.

Kurangnya konsumsi buah dan sayur dapat menyebabkan berbagai penyakit degeneratif, seperti obesitas, diabetes, hipertensi, dan kanker (WHO, 2018). Oleh karena itu, edukasi gizi menjadi penting untuk meningkatkan pengetahuan masyarakat, terutama anak sekolah dasar, agar mereka lebih memahami pentingnya mengonsumsi buah dan sayur (Emilia, 2009).

Leaflet merupakan salah satu media edukasi yang efektif untuk menyampaikan informasi tentang pentingnya mengonsumsi buah dan sayur. Penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa pendidikan gizi dengan menggunakan media, seperti leaflet, dapat meningkatkan pengetahuan gizi responden (Suiraoaka, 2010). Media leaflet memiliki keuntungan dalam kemudahan distribusi, adaptabilitas, dan kemampuan untuk memberikan informasi yang detail (Supariasa dan Nyoman, 2012).

Anak-anak seringkali enggan **mengonsumsi buah dan sayur, dan** rendahnya pengetahuan ibu serta faktor sosial ekonomi keluarga dapat menjadi penyebab utama. Oleh karena itu, perlu adanya upaya seperti Gerakan Masyarakat Hidup Sehat (GERMAS) untuk

meningkatkan kesadaran masyarakat, terutama anak sekolah dasar, akan pentingnya mengonsumsi buah dan sayur sesuai dengan anjuran kesehatan (Kementerian Kesehatan RI, 2014).

Penelitian ini bertujuan untuk mengevaluasi pengaruh edukasi media leaflet terhadap peningkatan pengetahuan anak sekolah dasar tentang manfaat mengonsumsi buah dan sayur. Dengan meningkatkan pengetahuan, diharapkan masyarakat, terutama anak-anak, dapat lebih sadar akan pentingnya asupan buah dan sayur untuk menjaga kesehatan tubuh.

METODE

Jenis penelitian

Penelitian ini menggunakan metode Pre Eksperimental Design dengan One Group Pretest-Posttest Design. Pendekatan ini digunakan untuk mengevaluasi hasil intervensi dari edukasi gizi yang disampaikan melalui media leaflet. Rancangan penelitian ini melibatkan satu kelompok, yaitu kelompok perlakuan, di mana subyek penelitian diamati pada tahap awal (pre-test) sebelum menerima perlakuan, dan kemudian diamati lagi setelah menerima perlakuan (post-test).

Tempat dan Waktu Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan di SD Inpres Sudiang, Kecamatan Biringkanaya, Kota Makassar. Penelitian ini dilaksanakan pada tahun 2023

Populasi dan Sampel

Populasi dalam penelitian ini terdiri dari siswa kelas IV dan V di SD Inpres Sudiang, Kecamatan Biringkanaya, Kota Makassar, dengan total 114 siswa. Sampel yang diambil dalam penelitian ini adalah siswa dari SD Inpres Sudiang, Kecamatan Biringkanaya, Kota Makassar sebanyak 97 siswa.

Cara Pemberian Edukasi

Sebelum penyampaian edukasi, peneliti menjelaskan tujuan penelitian kepada responden. Kemudian, responden diminta untuk mengisi lembar informed

consent dalam waktu beberapa menit. Setelah itu, responden mengisi kuesioner pre-test yang terdiri dari 10 pertanyaan, dengan waktu pengisian 15 menit. Hasil pengisian kuesioner pre-test kemudian dikumpulkan.

Responden ditempatkan di empat ruangan, ruangan pertama terdiri atas 25 responden, ruangan kedua 25 responden, ruangan ketiga 20 responden dan ruangan keempat 27 responden. Setiap responden memperoleh satu lembar leaflet dan diberi waktu 15 untuk membaca informasi mengenai manfaat mengonsumsi buah dan sayur yang terdapat dalam leaflet. Setelah itu, leaflet dikumpulkan kembali.

Diskusi dilakukan dengan meminta seluruh responden untuk mengulang kembali materi yang telah dipahami dari hasil membaca leaflet tentang manfaat mengonsumsi buah dan sayur.

Post-test dilakukan 15 menit setelah intervensi dilakukan. Responden diminta untuk menjawab kembali 10 pertanyaan dalam waktu 15 menit mengenai manfaat mengonsumsi buah dan sayur sebagai bentuk evaluasi setelah mendapatkan edukasi. *Timer handphone* digunakan untuk mengukur waktu.

Jenis dan Cara Pengumpulan Data

Data dikumpulkan melalui wawancara dengan menggunakan kuesioner penelitian yang didistribusikan kepada responden yang telah dipilih sebagai sampel. Informasi identitas responden, seperti nama, jenis kelamin, tanggal lahir (umur), alamat, dan kelas, diperoleh melalui pengisian kuesioner identitas sampel. Data mengenai pengaruh dihimpun melalui pengisian kuesioner pengetahuan, yang langsung dijawab oleh sampel. Kuesioner diberikan dua kali, yaitu sebelum (pre-test) dan setelah menerima leaflet mengenai buah dan sayur (post-test).

Analisis Data

Data dianalisis menggunakan uji *Wilcoxon*, dengan tingkat kepercayaan 95%.

HASIL

Karakteristik Responden

Tabel 1. Distribusi Responden Berdasarkan Umur

Umur	n	%
Umur		
9 Tahun	13	13,4
10 Tahun	59	60,8
11 Tahun	25	25,8
Kelas		
IV A	25	25,8
IV B	25	25,8
V A	20	20,6
V B	27	27,8
Jenis Kelamin		
Laki- laki	49	50,5
Perempuan	48	49,5
Pekerjaan Ayah		
PNS/TNI/Polri	16	16,5
Karyawan Swasta	29	29,9
Pedagang	7	7,2
Pengusaha	14	14,4
Petani	2	2,1
Buruh	17	17,5
Pensiunan	1	1,0
Nelayan	2	2,1
Sopir/Tukang Ojek	7	7,2
Honorar/Magang	2	2,1
Pekerjaan Ibu		
PNS/TNI/Polri	7	7,2
Karyawan Swasta	5	5,2
Pedagang	8	8,2
Pengusaha	1	1,0
Honorar/Magang	1	1,0
IRT	75	77,3

Tabel 1 menampilkan distribusi responden berdasarkan umur, di mana umur terbanyak adalah 10 tahun, dengan jumlah sebanyak 59 orang (60,8%). Distribusi responden berdasarkan kelas

menunjukkan kelas VB sebagai kelas terbanyak, dengan jumlah 27 orang (27,8%). Adapun distribusi responden berdasarkan jenis kelamin mengindikasikan bahwa laki-laki merupakan kelompok terbanyak, dengan jumlah 49 orang (50,5%). Berdasarkan pekerjaan ayah, distribusi responden

terbanyak terkait dengan karyawan swasta, yang mencapai 29 orang (29,9%). Sedangkan distribusi responden berdasarkan pekerjaan ibu menunjukkan bahwa pekerjaan sebagai pedagang menjadi yang terbanyak, yaitu sebanyak 8 orang (8,2%).

Tabel 2. Distrubusi Responden Berdasarkan Pengetahuan

Pengetahuan Gizi	Waktu Pemberian				p^1
	Sebelum		Sesudah		
	n	%	n	%	
Baik	83	85,6	97	100	0.000
Kurang	14	14,4	0	0	
Total	97	100	97	100	

¹Uji *Wilcoxon* diperoleh nilai $\alpha = 0,05$

Tabel 2 memperlihatkan distribusi responden berdasarkan tingkat pengetahuan gizi sebelum dan sesudah pemberian edukasi gizi. Dalam konteks media edukasi berupa leaflet, responden yang memiliki pengetahuan gizi baik sebelum edukasi berjumlah 83 orang (85,6%). Setelah mendapatkan edukasi, jumlah responden dengan pengetahuan gizi yang baik meningkat menjadi 97 orang (100%). Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa edukasi melalui media leaflet berhasil meningkatkan tingkat pengetahuan gizi pada responden.

Hasil analisis statistik dengan menggunakan uji *Wilcoxon* menunjukkan nilai $p\text{-value} = 0,000$, mengindikasikan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan dari pemberian edukasi gizi melalui media leaflet terhadap pengetahuan mengenai manfaat mengonsumsi buah dan sayur.

Pembahasan

Hasil penelitian memperlihatkan bahwa pengetahuan siswa sebelum menerima edukasi gizi terbagi menjadi dua kategori, yaitu kurang sebanyak 14 orang (14,4%) dan baik sebanyak 83 orang (85,6%). Setelah diberikan edukasi gizi, terjadi perubahan pengetahuan menjadi

baik pada seluruh sampel, yaitu sebanyak 97 orang (100%), sementara tidak ada yang tetap berada pada kategori kurang. Peningkatan pengetahuan ini dapat diatribusikan kepada efektivitas edukasi gizi yang diterima oleh sampel. Hasil Uji *Wilcoxon* menunjukkan nilai $p\text{-value} = 0,000$ ($\alpha < 0,05$), sehingga hipotesis alternatif (H_a) diterima dan hipotesis nol (H_0) ditolak. Hal ini menandakan bahwa terdapat perubahan yang signifikan akibat pemberian edukasi gizi menggunakan media leaflet terhadap tingkat pengetahuan sampel.

Pendidikan gizi, atau edukasi gizi, merupakan sebuah proses yang melibatkan komponen-komponen serupa dengan proses pendidikan pada umumnya. Petugas kesehatan berfungsi sebagai pendidik dalam konteks ini, dengan tujuan mempengaruhi individu atau kelompok masyarakat tertentu. Tujuan utama dari pemberian edukasi gizi adalah untuk mencapai perubahan pada tingkat pengetahuan (*knowledge*). Konsepsi pengetahuan mencakup kemampuan individu untuk menguraikan, mengingat, dan menyatakan kembali informasi yang diterima setelah menerima edukasi gizi

(Sukraniti, D.P., Taufiqurrahman, & Iwan, 2018).

Penelitian ini konsisten dengan studi yang dilakukan oleh Etika et al. (2021). Berdasarkan uji Wilcoxon, dampak promosi kesehatan menggunakan media leaflet menunjukkan nilai $p = 0,000 < 0,05$, yang mengindikasikan bahwa terdapat pengaruh signifikan dari promosi kesehatan melalui media leaflet terhadap pengetahuan mengenai konsumsi buah dan sayur pada anak-anak SD Negeri 8 Kota Bengkulu.

Proses edukasi gizi merupakan suatu kegiatan yang tak terlepas dari dampak penggunaan peraga atau media yang dapat memfasilitasi dan mendukung kelancaran pelaksanaannya. Media edukasi dihasilkan dengan mematuhi prinsip bahwa pengetahuan yang dimiliki oleh setiap individu diterima atau ditangkap melalui panca indra (Kapti, dkk. 2013). Pemilihan media edukasi harus disesuaikan dengan tujuan dari proses edukasi itu sendiri.

Leaflet, sebagai salah satu bentuk media edukasi, memiliki sejumlah keunggulan. Keuntungan-keuntungan tersebut meliputi kemudahan distribusi, keberlanjutan, tingkat informativitas yang lebih tinggi, serta kapasitas untuk menyampaikan pesan dengan lebih merinci. Leaflet juga berperan sebagai alat bantu yang efektif dalam proses edukasi, mampu menarik perhatian terhadap suatu permasalahan, dan dapat berfungsi sebagai pengingat dalam menjelaskan pesan, tindakan, dan informasi tertentu (Notoatmodjo, 2012).

Selain memberikan edukasi melalui penyampaian sampel, penelitian ini juga melibatkan pengisian kuesioner berupa pre-test dan post-test. Pemberian pre-test dan post-test dilakukan sebelum intervensi dimulai, dan post-test dilakukan 15 menit setelah intervensi berlangsung. Pendekatan ini sesuai dengan pandangan yang diutarakan oleh Hisyam Zaini dan

Aryani (2005) mengenai strategi "Giving question and getting answer" (memberi pertanyaan dan mendapatkan jawaban), yang diakui sebagai metode yang sangat efektif untuk melibatkan siswa dalam proses pengulangan materi pelajaran. Strategi ini disarankan untuk dilakukan pada akhir pertemuan, khususnya dalam 15 menit terakhir, sebagai upaya rangkuman dari seluruh materi yang telah disampaikan.

Salah satu kelemahan penelitian ini ialah tidak adanya kelompok kontrol sebagai pembanding.

KESIMPULAN

1. Sebelum pelaksanaan edukasi gizi menggunakan media leaflet, pengetahuan gizi mengenai manfaat mengonsumsi buah dan sayur pada anak sekolah dasar di SD Inpres Sudiang Makassar berada pada kategori baik sebanyak 83 individu (85.6%) dengan rata-rata skor pengetahuan sebesar 7.2.
2. Pasca pelaksanaan edukasi gizi menggunakan media leaflet, pengetahuan gizi mengenai manfaat mengonsumsi buah dan sayur pada anak sekolah dasar di SD Inpres Sudiang Makassar mengalami peningkatan, mencapai 97 individu (100%) dalam kategori baik, dengan rata-rata skor pengetahuan sebesar 8.7.
3. Terdapat pengaruh yang signifikan dari edukasi menggunakan media leaflet terhadap peningkatan pengetahuan anak sekolah dasar mengenai manfaat mengonsumsi buah dan sayur di SD Inpres Sudiang Makassar ($p=0.000$).

Saran

Penelitian berikutnya diinginkan dapat mengembangkan media edukasi sesuai dengan kemajuan teknologi, sehingga dapat memberikan dukungan terhadap ketertarikan dan minat baca responden.

DAFTAR PUSTAKA

Astawan, Made. 2008. Sehat Dengan Sayuran. Dian Rakyat. Jakarta.

- Candra, A. (2020) Pemeriksaan Status Gizi. Available at: http://eprints.undip.ac.id/80671/1/Buku_Pemeriksaan_Status_Gizi_Komplit.pdf.
- Demitri, A., Nasution, E, dan Aritonang, E. (2015). Pengaruh pendidikan gizi tentang pola makan seimbang melalui game puzzle terhadap peningkatan pengetahuan anak SDN 067690 kota Medan. Artikel penelitian. FKM USU Medan. Indonesia
- Dewi, A. L., Arrofi, S., dan N, E. A. S. (2011). Peningkatan Pengetahuan Gizi Anak Usia Sekolah Melalui Pengoptimalan Pendidikan Jasmani Dan Kesehatan (Penjaskes) Menggunakan Media Ular Tangga. Pkm-Gagasan Tertulis
- Dewi, Kurnia, A. B. F., Astuti, P., & Nurul. (2013). Ilmu Gizi. In Yogyakarta : Graha Ilmu.
- Etika, F.et al. (2021) Pengaruh Promosi Kesehatan Dengan Media Leaflet Terhadap Pengetahuan Makan Buah dan Sayur Pada Anak Sekolah Dasar Negeri 8 Kota Bengkulu, Jurnal Promosi Kesehtan dengan media leaflet terhadap pengetahuan makan buah dan sayur pada anak SD Negeri 8 Kota Bengkulu.
- Farida, I. (2010). Faktor-faktor yang Berhubungan dengan Perilaku Konsumsi Sayur dan Buah pada Remaja Indonesia Tahun 2007. Program Studi Kesehatan Masyarakat UIN Syarif Hidayatullh: Jakarta.
- Gray SL, Anderson ML, Crane PK, Breitner JC, McCor-mick W, Bowen JD, Teri L, & Larson E. (2008). Antioxidant vitamin supplement use and risk of dementia or Alzheimer's disease in older adults. *J Am Geriatr Soc*, 56(2), 291—96.
- Hidayah, A. (2020). Perubahan Perilaku Personal Hygiene Siswa. *Jurnal Kesehatan Ilmiah Indonesia (Indonesian Health Scientific Journal)*, 5(1), 90–95.
- Indrati, Retno dan Murdijati Gardjito. (2014). Pendidikan Konsumsi Pangan.Kencana Prenadamedia Group. Jakarta.
- Kapti RE, Rustina Y, W. (2013). Efektifitas Audiovisual sebagai Media Penyuluhan Kesehatan terhadap Peningkatan Pengetahuan dan Sikap Ibu dalam Tatalaksana Balita dengan Diare di Dua Rumah Sakit Kota Malang, *J Ilmu Keperawatan*, 1 (1), pp.53-60.
- Kementerian Kesehatan RI. (2017). Riset Kesehatan Dasar. Departemen Kesehatan RI.
- Kemenkes RI. (2014). Survei Konsumsi Makanan Individu. Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Departemen Kesehatan Republik Indonesia.. Jakarta
- Kemenkes. (2014). Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 41 Tahun 2014 Tentang Pedoman Gizi Seimbang. Jakarta:Kemenkes RI.
- Kementerian Kesehatan RI. (2021). Hasil Studi Status Gizi Indonesia (SSGI) Tingkat Nasional, Provinsi dan Kabupaten/Kota Tahun 2021. Departemen Kesehatan RI. <https://drive.google.com/file/d/1p5fAfl53U0sStfaLDCTmbUmF92RDRhmS/view>
- Khomsan,A. (2009). Studi Peningkatan Pengetahuan Gizi Ibu dan Kader
- Lufthansa, L. (2017). Pengembangan Model Pembelajaran Atletik Nomor

- Lempar Untuk Anak Tunagrahita Ringan. *Jurnal Keolahragaan*, 5(1), 39.
<https://doi.org/10.21831/jk.v5i1.12803>
- Mohammad, A., dan Madanijah, S. (2015). Konsumsi Buah Dan Sayur Anak Usia Sekolah Dasar Di Bogor. *Jurnal Gizi Dan Pangan*, 10(1), 71-76
<https://doi.org/10.25182/jgp.2015.10.1.%p>
- Moehji, S. (2003). Ilmu Gizi 2 Penanggulangan Gizi Buruk. Cet. 2. Bharata Niaga Media. Jakarta.
- Notoatmodjo, Soekidjoe. (2010). Promosi Kesehatan Teori dan Aplikasinya. Rineka Cipta
- Notoatmodjo, S. (2013) Promosi Kesehatan Teori Dan Aplikasi, Jakarta, Rineka Cipta.
- Notoatmodjo. (2014). Ilmu Perilaku Kesehatan. In Jakarta: Rineka Cipta.
- Pakpahan, Ardiana, D., P., Mewati, A., T.Wagiu, E., Simarmata, J., Mansyur, M., & D. Iskandar, A. (2020). Pengembangan Media Pembelajaran. In Medan : Yayasan Kita Menulis.
- Padmiari, Ida Ayu Eka. (2010). Materi : Manfaat Buah-buahan dan Sayur-sayuran. Jurusan Gizi Poltekkes Depkes Denpasar. Denpasar
- Putri, D. A. S. (2017). Gambaran Kebiasaan Konsumsi Sayur dan Buah pada Anak Umur 7-5 tahun di BTN Bukit Tinggi Hartaco Indah Kelurahan Sudiang Raya Kecamatan Biringkanaya Kota Makassar.
<https://doi.org/10.31227/osf.io/gskfz>
- Puspitarani, Dinar. (2006). Gambaran perilaku konsumsi serat dan faktor-faktor yang mempengaruhi pada remaja di SLTP labschool rawamangun Jakarta timur tahun 2006. Skripsi. Depok: FKM UI
- Puspita, E.T. (2021). Pengaruh Edukasi Gizi Seimbang Menggunakan Media Video Terhadap Pengetahuan Dan Sikap Remaja Putri Masa Pandemi Covid-19 Di Smp Negeri 10 Kota Bengkulu Tahun 2021.
- Pratiwi, C. U., Marliyati, S. A., & Latifah, M. (2014). Pola Konsumsi Pangan, Aktivitas Fisik, Riwayat Penyakit, Riwayat Demensia Keluarga, Dan Kejadian Demensia Pada Lansia Di Panti Werdha Tresna Bogor. *Jurnal Gizi Dan Pangan*, 8(2), 129- 136.
- Rinanti, & Setyaning, O. (2014). Hubungan Asupan Zat Gizi Makro dan Pengetahuan Gizi Seimbang dengan Status Gizi SiswaSiswi di SMP Muhammadiyah 1 Kartasura. Universitas Muhammadiyah Surakarta. Surakarta.
- Ruwaidah, Amin. (2007). Penyakit Akibat Lalai Mengonsumsi Buah dan Sayur serta Solusi Penyembuhannya.
- Retnaningsih, R. (2019). Influence Of Study Abroad Factors On International Research Collaboration: Evidence From Higher Education Academics In Sub-Saharan Africa. *Studies in Higher Education*, 44(4), 774–785.
<https://doi.org/10.1080/03075079.2017.1401060>
- Silalahi, Jansen. 2006. Makanan Fungsional. Yogyakarta: Kanisius
- Supariasa, IDN. (2011). Pendidikan dan Konsultasi Gizi. Jakarta: Penerbit Buku Kedokteran EGC.
- Suiraoaka, I P., Kusumayati, D., Juniarsana, I W. (2010). Penyuluhan Gizi dengan Media Leaflet Kadarzi dan Perilaku Keluarga Sadar Gizi Ibu Balita. Denpasar Bali

- Supariasa, dan Nyoman, I. D. (2012). Pendidikan dan Konsultasi Gizi. EGC.
- Supardi, S. Sampurno, O. D., dan Notosiswoyo, M. (2002). Pengaruh Metode Ceramah dan Media Leaflet Terhadap Perilaku Pengobatan Sendiri yang Sesuai dengan Aturan. *Buletin Penelitian Kesehatan*, 30 no 3
- Syampurma, H. (2018). Studi Tentang Tingkat Pengetahuan Ilmu Gizi Siswa-Siswi Smp Negeri 32 Padang. *Jurnal MensSana*, 3(1), 88. <https://doi.org/10.24036/jm.v3i1.69>.
- Tim Riskesdas. (2018). Hasil Utama Riskesdas 2018. Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan (LPB)
- Tim Riskesdas. (2018). Laporan Nasional Riskesdas 2018. Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan (LPB)
- UNICEF. (2019). The State Of The World's Children 2019 Children, Food and Nutrition Growing Well in a Chaging World EAP. UNICEF <https://www.unicef.org/media/60826/file/SOWC-2019-EAP.pdf>
- Widianto, S. (2012). Hubungan Pendidikan Dengan Pengetahuan Ibu. Unimus.
- Widiastuti, A. (2012). Efektifitas Edukasi Terstruktur Berbasis Teori Perilaku Terencana Terhadap Pemberdayaan dan Kualitas Hidup Pasien Penyakit Jantung Koroner di Rumah Sakit Pondok Indah Jakarta. Universitas Indonesia.
- Wiyani, R., Yudiernawati, A., & Maemunah, N. (2017). Pengaruh Pemberian Penyuluhan Terhadap Pengetahuan Pada Remaja Awal Tentang Bahaya Narkoba Di Man 1 Kelas X Malang. *Jurnal Ilmiah Keperawatan*, 2(2), 772–782.
- Wulandari. (2019). Pengaruh Edukasi Gizi Secara Virtual Terhadap Peningkatan Pengetahuan Ibu Tentang Pemberian Makan Anak Picky Eater. Poltekkes Kemenkes Makassar
- WHO. 2003. Fruit and Vegetable Intake in a Sample of 11-year-old Children in 9 European Countries: The Pro Children Cross-Sectional Survey. *Ann Nutr Metab*. Jul-Aug;49: 236-245. Epub 2005 oct
- World Health Organization. (2018). The State of Food Security and Nutrition in the World. <https://www.who.int/nutrition/publications/foodsecurity/state-food-security-nutrition-2018/en>