



Homepage Journal: <https://jurnal.unismuhpalu.ac.id/index.php/JKS>

## Pemberian Edukasi Gizi Terhadap Perubahan Perilaku Konsumsi Sayur dan Buah Pada Remaja Di Kabupaten Gorontalo

*Providing Nutrition Education on Changes in Vegetable and Fruit Consumption Behavior in Adolescents in Gorontalo Regency*

Sri Zeineke Ibrahim<sup>1\*</sup>, Maesarah<sup>2</sup>

<sup>1</sup> Universitas Gorontalo, sri.zeineke@gmail.com

<sup>2</sup> Universitas Gorontalo, maesarahyasin@gmail.com

\*Corresponding Author: E-mail: sri.zeineke@gmail.com

### Artikel Penelitian

#### Article History:

Received: 30 June, 2024

Revised: 31 July, 2024

Accepted: 26 August, 2024

#### Kata Kunci:

Edukasi Gizi;  
Perilaku Konsumsi;  
Sayur dan Buah;  
Remaja

#### Keywords:

Nutritional Education;  
Behavior of Consumption;  
Vegetables and Fruit;  
Teenagers

DOI: 10.56338/jks.v7i8.5865

### ABSTRAK

Perilaku konsumsi sayur dan buah pada remaja masih rendah sehingga perlu adanya edukasi gizi. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui perbedaan perilaku konsumsi sayur dan buah sebelum dan sesudah edukasi gizi pada remaja di Kabupaten Gorontalo. Metode penelitian yang digunakan adalah *quasi experimental* dengan desain *nonequivalent control group design* dimana sampel berjumlah 76 orang yang terdiri dari 38 orang kelompok intervensi dan 38 orang kelompok kontrol. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa ada perbedaan antara pengetahuan, sikap dan tindakan konsumsi sayur dan buah pada remaja sebelum dan sesudah edukasi gizi di Kabupaten Gorontalo. Disarankan pihak sekolah agar meningkatkan komunikasi, informasi dan edukasi tentang kesehatan terutama pentingnya mengonsumsi sayur dan buah kepada remaja.

### ABSTRACT

*The behavior of consumption vegetables and fruit among teenagers is still low, so there is a need for nutritional education. The aim of the research was to determine the differences in the behavior of consumption vegetable and fruit before and after nutrition education among teenagers in Gorontalo Regency. The method of research was quasi experimental with a nonequivalent control group design where the sample was 76 people consisting of 38 people in the intervention group and 38 people in the control group. The results of this study show that there are differences between knowledge, attitudes and actions in consumption vegetables and fruit in teenagers before and after nutrition education in Gorontalo Regency. It is recommended that schools improve communication, information and education about health, especially the importance of consuming vegetables and fruit for teenagers.*

## PENDAHULUAN

Masalah gizi yang dihadapi oleh Indonesia yang paling umum yaitu gizi lebih dan gizi kurang, khususnya di kalangan remaja putri (Yusintha, 2018). Kebiasaan yang tidak sehat dan informasi yang salah tentang kesehatan reproduksi dan gizi bisa mengakibatkan masalah gizi tersebut. Beban ganda yang dihadapi Indonesia sebagai negara berkembang dimana kekurangan gizi saja tidak cukup diatasi, karena kelebihan gizi juga muncul sebagai masalah mendesak (Febrina, 2020)

Masa remaja adalah tahap penting yang menjembatani masa kanak-kanak dan dewasa, ditandai dengan berbagai transformasi fisiologis, kognitif dan emosional. Dengan demikian, masa remaja membutuhkan energi yang lebih besar dan asupan nutrisi dua kali lipat dibandingkan fase kehidupan lainnya. Fase remaja dibagi menjadi dua periode berbeda yaitu tahap prapubertas, pubertas (12-18 tahun) dan pascapubertas yang berlangsung dari usia 17-21 tahun. (Muhayati & Ratnawati, 2019)

Upaya untuk meningkatkan kondisi kesehatan remaja adalah dengan memperhatikan asupan buah-buahan dan sayuran. Namun, pengaruh iklan, tekanan untuk mengikuti tren masyarakat dan peningkatan aktivitas luar ruangan menyebabkan remaja lebih menyukai makanan cepat saji, makanan ringan dan minuman berkarbonasi. Padahal menurut *German Nutrition Society* dalam Newby (2018) mengonsumsi buah dan sayur dalam jumlah yang dianjurkan dapat membantu mengurangi risiko berbagai kondisi kesehatan antara lain penyakit jantung koroner, hipertensi, kanker, Alzheimer dan peningkatan berat badan. (Mariatul dkk, 2021)

Penelitian menunjukkan bahwa konsumsi makanan di kalangan remaja berbanding lurus dengan tingkat kesadaran individu tentang buah dan sayuran, termasuk informasi tentang manfaat dan asupan yang direkomendasikan (Nadya, 2019). Selain itu penelitian yang dilakukan oleh Bahria mengungkapkan bahwa 92,1% remaja mengonsumsi buah dalam jumlah yang tidak mencukupi dan remaja yang tidak cukup mengonsumsi sayuran sebanyak 77,1% serta hanya 2,8% remaja yang berhasil mengonsumsi buah dan sayuran dalam jumlah disarankan. Penelitian yang dilakukan Attusoleha menemukan rata-rata konsumsi harian sayur di kalangan remaja di Jakarta hanya 1,16 porsi sedangkan konsumsi buah 1,55 porsi per hari (Sekti & Fayasari, 2019)

Asupan buah dan sayur harian yang tepat untuk remaja menurut *World Health Organization* (WHO) sebaiknya sebanyak 400-600 gram per hari dan menurut Pedoman Gizi Seimbang di Indonesia menyebutkan bahwa jumlah konsumsi buah dan sayur yang dianjurkan adalah masing-masing 2-3 porsi (150 gram) dan 3-5 porsi (250 gram). (Azhari dan Fayasari, 2020)

Edukasi gizi adalah usaha penting yang dapat dilakukan dengan tujuan untuk meningkatkan pengetahuan remaja tentang pentingnya makanan bergizi, membentuk sikap positif terhadap makanan sehat dan dapat mengubah perilaku serta kebiasaan makan yang baik. Media edukasi gizi dibagi menjadi tiga yaitu audio, visual dan audiovisual. Media audio visual dan metode ceramah adalah salah satu media edukasi gizi yang digunakan karena dapat membantu meningkatkan pengetahuan, sikap dan perilaku remaja tentang gizi. Edukasi gizi tidak dapat terwujud tanpa penggunaan alat bantu visual atau media. Media pendidikan yang biasanya dipilih yaitu *leaflet* karena sifat visualnya. Mata adalah organ indera utama yang mentransmisikan pengetahuan ke otak yaitu sekitar 75-87% sedangkan sisanya 13-25% diperoleh melalui panca indera lainnya (Herman dkk, 2020).

Berdasarkan data Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) 2018, sebagian besar penduduk Indonesia berusia lima tahun keatas mengonsumsi kurang dari lima porsi buah dan sayur per hari. Proporsi individu yang tidak mengonsumsi buah dan sayur dalam jumlah cukup telah meningkat dari 93,5% pada tahun 2013 menjadi 95,5% pada tahun 2018 (Harti dkk, 2019). Di Provinsi Gorontalo menurut data Riskesdas 2013 tingkat kecukupan asupan sayuran dan buah-buahan telah meningkat secara signifikan dari 83,5% menjadi 92,5%. Sementara itu, di Kabupaten Gorontalo telah dilakukan pengambilan data

awal dengan kuesioner *google form* didapatkan bahwa remaja yang mengkonsumsi sayur sebanyak 95% dan remaja yang tidak suka sayur 5% dengan frekuensi konsumsi sayur 3x seminggu 15%, < 3x seminggu 45%, < 1 bulan 10% dan setiap hari 25%. Kemudian yang makan buah sebanyak 90%, tidak suka buah 10% dengan frekuensi konsumsi buah setiap hari 15%, jarang 80% dan 3x seminggu 5%.

**METODE**

Penelitian ini merupakan penelitian *quasi experimental* dengan desain *nonequivalent control group design*. Dalam penelitian ini dilakukan *pretest* sebelum diberikan penyuluhan kepada objek yang diteliti yaitu remaja di Kabupaten Gorontalo dalam hal ini mengambil responden dari siswa yang terdaftar aktif dalam sistem akademik di SMA Negeri 1 Limboto. Penyuluhan diberikan dengan metode sokratik yaitu dengan adanya komunikasi dua arah antar penyuluh serta responden dan pembagian *leaflet* pada kelompok intervensi dan kontrol. Selain itu diberikan edukasi berupa video pada kelompok intervensi. Setelah itu dilakukan *posttest* pada kelompok intervensi dan kontrol. Jumlah sampel penelitian sebanyak 76 orang yang terdiri dari kelompok intervensi 38 orang dan kelompok kontrol sebanyak 38 orang.

Penelitian ini diharapkan mampu menunjukkan bahwa edukasi gizi dengan metode audio visual dan metode ceramah dapat meningkatkan pengetahuan, sikap dan tindakan remaja tentang konsumsi sayur dan buah.

**HASIL**

Tabel 1. Perbedaan Pengetahuan Terhadap Konsumsi Sayur dan Buah Pada Kelompok Intervensi dan Kelompok Kontrol di SMA Negeri 1 Limboto

Pengetahuan	Kelompok	N	Mean Rank	Z	SD	P-value
<i>Pre Test</i>	Intervensi	76	44,53	-2.425	17,449	0.015
	Kontrol		32,47		0.503	
<i>Post Test 1</i>	Intervensi	76	44,03	-2.304	9,664	0.021
	Kontrol		32,97		0.503	
<i>Post Test 2</i>	Intervensi	76	55,11	-6.912	8,778	0.000
	Kontrol		21,89		0.503	

Sumber : Data Primer 2023

Berdasarkan tabel 1 melalui uji *mann-whitney* didapatkan nilai rata-rata pada *pretest* intervensi yaitu 44,53, sedangkan nilai rata-rata pada *pretest* kontrol yaitu 32,47 dengannilai *p-value* 0,015 ( $p < 0,05$ ). Pada *Posttest 1* rata-rata nilai kelompok kasus 44,03, sedangkan pada kelompok kontrol 32,97, pada *posttest 1* kelompok intervensi dan kontrol dengan nilai *p-value* 0,021 ( $p < 0,05$ ). Pada *Post Test 2* rata-rata nilai kelompok intervensi 55,11, sedangkan pada kelompok kontrol 21,89 dengan nilai *p-value* 0,000 ( $p < 0,05$ ). Maka dapat disimpulkan ada perbedaan yang signifikan penyuluhan konsumsi sayur dan buah dengan pengetahuan pada *posttest 1* dan *post test2* terhadap siswa pada kelompok intervensi dan kontrol di SMA Negeri 1 Limboto.

Tabel 2. Perbedaan Sikap Terhadap Konsumsi Sayur dan Buah Pada Kelompok Intervensi dan Kelompok Kontrol di SMA Negeri 1 Limboto

Sikap	Kelompok	N	Mean Rank	Z	SD	P-value
<i>Pre Test</i>	Intervensi	76	46,28	-3.173	17,449	0.002
	Kontrol		30,72		0.503	
<i>Post Test 1</i>	Intervensi	76	50,50	-4.767	10,414	0.000
	Kontrol		26,50		0.503	
<i>Post Test 2</i>	Intervensi	76	57,50	-7.617	6,075	0.000
	Kontrol		19,50		0.503	

Sumber : Data Primer Tahun 2023

Berdasarkan tabel 2 melalui uji *mann-whitney* didapatkan nilai rata-rata pada *pretest* intervensi yaitu 46,28, sedangkan nilai rata-rata pada *pretest* kontrol yaitu 30,72 dengannilai *p-value* 0,002 ( $p < 0.05$ ). Pada *Post test 1* rata-rata nilai kelompok intervensi 50,50, sedangkan pada kelompok kontrol 26,50, pada *posttest 1* kelompok intervensi dan kontrol dengan nilai *p-value* 0,000 ( $p < 0,05$ ). Pada *Post Test 2* rata-rata nilai kelompok intervensi 57,50, sedangkan pada kelompok kontrol 19,50 dengan nilai *p-value* 0,000 ( $p < 0,05$ ). Maka dapat disimpulkan ada perbedaan yang signifikan penyuluhan konsumsi sayur dan buah dengan sikap pada *posttest 1* dan *post test2* terhadap siswa pada kelompok intervensi dan kontrol di SMA Negeri 1 Limboto.

Tabel 3. Perbedaan Tindakan Terhadap Konsumsi Sayur dan Buah Pada Kelompok Intervensi dan Kelompok Kontrol di SMA Negeri 1 Limboto

Tindakan	Kelompok	N	Mean Rank	Z	SD	P-value
<i>Pre Test</i>	Intervensi	76	40,29	-0.842	1,031	0.400
	Kontrol		36,71		0.503	
<i>Post Test 1</i>	Intervensi	76	43,72	-2.102	3,124	0.036
	Kontrol		33,28		0.503	
<i>Post Test 2</i>	Intervensi	76	55,95	-6.958	4,329	0.000
	Kontrol		21,05		0.503	

Sumber : Data Primer Tahun 2023

Berdasarkan tabel 3 melalui uji *mann-whitney* didapatkan nilai rata-rata pada *pre test* intervensi yaitu 40,29, sedangkan nilai rata-rata pada *pre test* kontrol yaitu 36,71 dengannilai *p-value* 0,400 ( $p > 0.05$ ). Hal ini menunjukkan bahwa  $H_0$  di tolak yang artinya tidak ada Perbedaan Pengetahuan *Pre Test* terhadap konsumsi sayur dan buah pada kelompok intervensi dan kontrol, karena sebelumnya mereka sudah mengetahui kalo mana konsumsi sayur dan buah memeng seharusnya di lakukan setiap hari, dan dengan seiring perkembangan zaman serta semakin majunya teknologi maka untuk mendapatkan informasi seputaran duni kesehatan akan sangat mudah di dapatkan, serta adanya pendidikan yang di pelajari di sekolah juga merupan bagian dari penambahan informasi dan pengetahuan dari responden, ini merupakan bagian dari variable lain yang tidak bisa di kontrol, sehinggahnya setelah di lakukan penyuluhanpun jawabannya tetap sama dengan sebelum di lakukan penyuluhan. Pada *Post Test 1* rata-rata nilai

kelompok intervensi 43,72, sedangkan pada kelompok kontrol 33,28, pada *posttest* 1 kelompok intervensi dan kontrol dengan nilai *p-value* 0,036 ( $p < 0,05$ ). Pada *Post Test* 2 rata-rata nilai kelompok intervensi 55,95, sedangkan pada kelompok kontrol 21,05 dengan nilai *p-value* 0,000 ( $p < 0,05$ ). Maka dapat disimpulkan ada perbedaan yang signifikan penyuluhan konsumsi sayur dan buah dengan tindakan pada *posttest* 1 dan *posttest* 2 terhadap siswa pada kelompok intervensi dan kontrol di SMA Negeri 1 Limboto.

## DISKUSI

### Perbedaan Perubahan Perilaku (Pengetahuan, Sikap dan Tindakan) pada kelompok Intervensi dan Kontrol

Berdasarkan uji *Mann-Whitney* didapatkan hasil kelompok intervensi dan kontrol terlihat jelas pengetahuan pada kelompok intervensi dan kontrol pada *pre test* ada perbedaan pada kelompok intervensi dan kontrol dengan nilai *p-value* 0,015 ( $p < 0,05$ ) yang berarti ada perbedaan perubahan pengetahuan, Pada *post test* 1, dan *post test* 2 ada perbedaan pada kelompok intervensi dan kelompok kontrol dengan nilai *p-value* 0,021 ( $p < 0,05$ ). Hal ini menunjukkan ada perbedaan pengetahuan (perilaku) pada kelompok intervensi dan kontrol. Pada kelompok intervensi diberikan intervensi penyuluhan, pemberian *leaflet* dan video *audio visual* sedangkan pada kelompok kontrol tidak diberikan perlakuan. Peningkatan pengetahuan merupakan salah satu aspek kemampuan yang harus dicapai oleh sasaran agar informasi kesehatan dari peneliti tentang konsumsi buah dan sayur serta mengenai pentingnya kesehatan dan berusaha untuk melakukan tindakan kesehatan atau tindakan pencegahan bisa tercapai.

Berdasarkan uji *Mann-Whitney* didapatkan hasil kelompok intervensi dan kontrol terlihat jelas sikap pada kelompok intervensi dan kontrol pada *pre test* ada perbedaan pada kelompok intervensi dan kontrol dengan nilai *p-value* 0,002 ( $p < 0,05$ ) yang berarti ada perbedaan perubahan pengetahuan, Pada *post test* 1, dan *post test* 2 ada perbedaan pada kelompok intervensi dan kelompok kontrol dengan nilai *p-value* 0,000 ( $p < 0,05$ ). Hal ini menunjukkan ada perbedaan sikap (perilaku) pada kelompok intervensi dan kontrol. Pada kelompok intervensi diberikan intervensi penyuluhan, pemberian *leaflet* dan video *audio visual* sedangkan pada kelompok kontrol tidak diberikan perlakuan. Peningkatan sikap merupakan salah satu aspek kemampuan yang harus dicapai oleh sasaran agar informasi kesehatan dari peneliti tentang konsumsi buah dan sayur serta mengenai pentingnya kesehatan dan berusaha untuk melakukan tindakan kesehatan atau tindakan pencegahan bisa tercapai.

Berdasarkan uji *Mann-Whitney* didapatkan hasil kelompok intervensi dan kontrol terlihat jelas tindakan kontrol pada *pre test* tidak ada perbedaan pada kelompok intervensi dan kontrol dengan nilai *p-value* 0,407 ( $p > 0,05$ ). Hal ini dikarenakan sebelumnya mereka sudah mengetahui kalo mana konsumsi sayur dan buah memang seharusnya di lakukan setiap hari, penggunaan media *social*, perkembangan zaman dan semakin majunya teknologi makan untuk memperoleh informasi terkait dunia kesehatan sangatlah mudah, sehingganya ini merupakan bagian dari variable lain yang dapat mempengaruhi yang tidak dapat peneliti kontrol sehingganya setelah di lakukan penyuluhanpun jawabannya pun tetap sama dengan sebelum di lakukan penyuluhan. Pada *posttest* 1, dan *posttest* 2 ada perbedaan pada kelompok intervensi dan kelompok kontrol dengan nilai *p-value* 0,036 ( $p < 0,05$ ). Hal ini menunjukkan ada perbedaan sikap (perilaku) pada kelompok intervensi dan kontrol. Pada kelompok intervensi diberikan intervensi penyuluhan, pemberian *leaflet* dan video *audio visual* sedangkan pada kelompok kontrol tidak diberikan perlakuan. Peningkatan sikap merupakan salah satu aspek kemampuan yang harus dicapai oleh sasaran agar informasi kesehatan dari peneliti tentang konsumsi buah dan sayur serta

mengenai pentingnya kesehatan dan berusaha untuk melakukan tindakan kesehatan atau tindakan pencegahan bisa tercapai.

Hal ini sesuai dengan pernyataan Meidiana, dkk (2019), remaja memerlukan media pembelajaran yang bisa menggambarkan konsep fisik secara nyata untuk meningkatkan pengetahuan remaja. Video adalah salah satu media yang bisa di gunakan. Dengan menyediakan komponen visual dan auditori, video mamppu menghadirkan objek dan peristiwa dalam bentuk aslinya. Jenis media ini memungkinkan siswa untuk memamhami pesan pendidikan secara lebih signifikan, karena informasi yang disampaikan melalui video lebih mudah dipahami secara keseluruhan. Penelitian ini sejalan dengan Herman, dkk (2020) *Leaflet* umumnya dipilih sebagai media pendidikan karena sifat visualnya. Mata adalah organ indera utama yang mentransmisikan pengetahuan ke otak, terhitung sekitar 75% hingga 87% dari perolehan pengetahuan, sedangkan sisanya 13% hingga 25% diperoleh melalui panca indera lainnya.

## KESIMPULAN

Berdasarkan uraian diatas, penulis menyimpulkan bahwa ada perbedaan pengetahuan, sikap dan tindakan terhadap konsumsi sayur dan buah pada kelompok intervensi dan kelompok kontrol di SMA Negeri 1 Limboto.

## SARAN

Setelah dilakukan penyuluhan kesehatan tentang konsumsi sayur dan buah diharapkan para siswa lebih merubah pola makan yang sehat serta pola hidup agar tidak terjadinya komplikasi penyakit lain. Penelitian ini kiranya dapat bermanfaat bagi peneliti-peneliti yang lain di masa mendatang untuk meneruskan dan lebih mendalaminya, serta dapat mengembangkan penelitian ini dengan metode dan media pendidikan kesehatan yang lain. Selain itu, Diharapkan dengan penelitian ini dapat meningkatkan kualitas pembelajaran yang ada disekolah dalam memberikan komunikasi, informasi, dan edukasi (KIE) khususnya tentang kesehatan dan pentingnya akan buah dan sayur kepada siswa dalam pencegahan penyakit tidak menular lainnya.

## DAFTAR PUSTAKA

- Azhari, M. A., & Fayasari, A. (2020). Pengaruh Edukasi Gizi Dengan Media Ceramah Dan Video Animasi Terhadap Pengetahuan Sikap Dan Perilaku Sarapan Serta Konsumsi Sayur Buah (Nutrition. *Jurnal AcTion: Aceh Nutrition Journal*, 2020(5), 55–61. <http://dx.doi.org/10.30867/action.v5i1.203>
- Fatimah, P. S., & Siregar, P. A. (2020). Konsumsi Buah, Sayur Dan Ikan Berdasarkan Sosio Demografi Masyarakat Pesisir Provinsi Sumatera Utara. *Scientific Periodical of Public Health and Coastal*, 2(1), 51–63.
- Hafiza, D., Utami, A., & Niriyah, S. (2020). Hubungan Kebiasaan Makan Dengan Status Gizi Pada Remaja Smp Ylpi Pekanbaru. *Jurnal Medika Hutama*, 02(01 oktober 2020), 332–342.
- Herman, Citrakesumasari, Hidayanti, H., Jafar, N., & Virani, D. (2020). The Effect Of Nutrition Education Using Kemenkes' Leaflet To Adolecence's Fruit And Vegetable Comsumption Behavior In Sma Negeri 10 Makassar. *The Journal of Indonesian Community Nutrition*, 9(1), 39–50.



- Khoirunnisa, S., & Kurniasari, R. (2022). Pemanfaatan Media Dalam Meningkatkan Pengetahuan Serta Konsumsi Buah Dan Sayur: Tinjauan Literatur. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 6(2), 1178–1183.
- Meidiana, R., Simbolon, D., & Wahyudi, A. (2019). Pengaruh Edukasi melalui Media Audio Visual terhadap Pengetahuan dan Sikap Remaja Overweight. *Jurnal Kesehatan*, 9(03 november), 98 478–484.
- Muna, Nadya. I. (2019). *Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Konsumsi Buah Dan Sayur Pada Remaja*. Universitas semarang.
- Muna, N. I., & Mardiana. (2019). Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Konsumsi Buah Dan Sayur Pada Remaja. *Sport and Nutrition Journal*, 1(1), 1–11. <https://journal.unnes.ac.id/sju/index.php/spnj/>
- Mutmainnah, Patimah, S., & Septiyanti. (2021). Hubungan Kurang Energi Kronik ( Kek ) Dan Wasting Dengan Kejadian Anemia Pada Remaja Putri Di Kabupaten Majene. *Window of Public Health Journal*, 1(5), 561–569. <https://doi.org/10.33096/woph.v1i5.184>
- Nuryani, Y. P. (2018). Intervensi Pendidik Sebaya Meningkatkan Pengetahuan, Sikap, dan Perilaku Gizi Seimbang pada Remaja di MTsN Model Limboto. *Indonesian Journal of Human Nutrition*, 05(02), 96–112. <http://dx.doi.org/10.21776/ub.ijhn.2018.005.02.4>
- Pratiwi, W. R., Hamdiyah, & Asnuddin. (2020). Deteksi dini masalah kesehatan reproduksi melalui pos kesehatan remaja. *Jurnal Inovasi Hasil Pengabdian Masyarakat*, 3(1), 87–94. <http://riset.unisma.ac.id/index.php/jipemas/article/view/5035> eISSN
- Putro, K. Z. (2017). Memahami Ciri dan Tugas Perkembangan Masa Remaja. *Jurnal Aplikasi Ilmu-Ilmu Agama*, 17(1), 25–32. [ejournal.uin-suka.ac.id/pusat/aplikasia](http://ejournal.uin-suka.ac.id/pusat/aplikasia) Memahami
- Qibtiyah, M., Rosidati, C., & Siregar, M. H. (2021). Perilaku Konsumsi Buah dan Sayur pada Remaja Fruits. *Jurnal Gizi Kerja Dan Produktivitas*, 2(2), 51–60.
- Rachmayani, S. A., Mury, K., & Melan, V. (2018). Hubungan Asupan Zat Gizi dan Status Gizi Remaja Putri di SMK Ciawi Bogor. *Indonesian Journal of Human Nutrition*, 5(2), 125–130. <http://dx.doi.org/10.21776/ub.ijhn.2018.005.02.6> 99
- Rini, M. T., Hardika, B. D., & Suryani, K. (2020). Penurunan Berat Badan Pada Remaja Obesitas Menggunakan Hipnoterapi. *Jurnal Keperawatan Silampari*, 4(1), 135–141.
- Ruaida, N., & Lestaluhu, S. A. (2020). Promosi Konsumsi Sayur Dan Buah Pada Anak Sekolah Mit As-Salam Ambon. *Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 1(1), 24–28.
- Rusdi, F. Y., Rahmy, H. A., & Helmizar. (2021). Pengaruh Edukasi Gizi Menggunakan Instagram Terhadap Perubahan Perilaku Gizi Seimbang Untuk Pencegahan Anemia Pada Remaja Putri Di Sman 2 Padang. *Journal of Nutrition College*, 10(November 2020), 31–38.
- Sekti, R. M., Fayasari, A., Binawan, U., & Timur, J. (2019). Edukasi Gizi dengan Media Audiovisual terhadap Pola Konsumsi Sayur Buah pada Remaja SMP di Jakarta Timur. *Jurnal Ilmiah Kesehatan*, 1(2), 77–88. <http://ojs.yapenas21maros.ac.id/index.php/jika>
- Suryana, A., Noviansyah, I., & Tamara, F. (2022). Pengaruh Media Audio Visual Terhadap Prestasi Belajar Siswa di Madrasah Ibtidaiyah Nurul Ilmi Citeureup Bogor. *Journal of Basic Educational Studies*, 2(2), 112–132.