



Gambaran Pengetahuan Orang Tua Terhadap Konsumsi Sayur Pada Anak Di SD Qurratu A'yun

Description of Parents' Knowledge of Vegetable Consumption in Children at Qurratu A'yun Elementary School

Nurfaiza Latif^{1*}, Ita Sulistiani Basir², Mihrawaty S. Antu³

¹Mahasiswa Program Studi Ilmu Keperawatan

^{2,3}Dosen Program Studi Ilmu Keperawatan

Corresponding Author: E-mail: faizalatifnur@gmail.com

Artikel Penelitian

Article History:

Received: 2 May, 2025

Revised: 3 Jun, 2025

Accepted: 30 Jul, 2025

Kata Kunci:

Orang Tua, Pengetahuan, Konsumsi Sayur

Keywords:

Parents, Knowledge, Vegetable Consumption

DOI: [10.56338/jks.v8i7.7698](https://doi.org/10.56338/jks.v8i7.7698)

ABSTRAK

Anak usia sekolah merupakan periode penting terhadap pertumbuhan dan perkembangan anak dan termasuk kelompok yang rentan terhadap permasalahan gizi. Konsumsi sayur diperlukan tubuh sebagai sumber vitamin, mineral dan serat dalam mencapai pola makan sehat sesuai anjuran pedoman gizi seimbang untuk kesehatan yang optimal. Kurang mengonsumsi sayur dapat mengakibatkan tubuh mengalami kekurangan zat gizi. Salah satu cara yang dapat dilakukan untuk memperbaiki kesehatan gizi anak yaitu dengan memperbaiki kebiasaan makan pada anak terutama konsumsi sayur, hal ini tak lepas dari berbagai faktor yang mempengaruhinya salah satunya dari segi pengetahuan orang tua. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui gambaran pengetahuan orang tua terhadap konsumsi sayur pada anak. Penelitian ini menggunakan metode dekriptif kuantitatif, dengan jumlah sampel 46 responden yang diperoleh melalui Stratified Random Sampling. Analisa data menggunakan uji univariat dengan instrumen kuesioner. Hasil penelitian menunjukkan responden dengan pengetahuan terhadap konsumsi sayur pada anak dengan kategori baik sebanyak 7 orang (15,2%) dan kurang baik sebanyak 39 orang (84,8%). Dari penelitian ini dapat disimpulkan bahwa pengetahuan orang tua berkaitan erat dengan pola konsumsi sayur pada anak di SD Qurratu A'yun. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi pada orang tua terkait pentingnya konsumsi sayur pada anak.

ABSTRACT

School-age children are a crucial period for their growth and development and are a group vulnerable to nutritional problems. Vegetable consumption is needed by the body as a source of vitamins, minerals, and fiber in achieving a healthy diet according to balanced nutrition guidelines for optimal health. Insufficient vegetable consumption can result in nutritional deficiencies. One way to improve children's nutritional health is by improving their eating habits, especially vegetable consumption. This is inseparable from various influencing factors, one of which is parental knowledge. This study aims to determine the overview of parental knowledge regarding vegetable consumption in children. This study used a quantitative descriptive method, with a sample of 46 respondents obtained through Stratified Random Sampling. Data analysis used a univariate test with a questionnaire instrument. The results showed that respondents with knowledge regarding vegetable consumption in children were categorized as good as 7 people (15.2%) and poor as 39 people (84.8%). From this study, it can be concluded that parental knowledge is closely related to vegetable consumption patterns in children at Qurratu A'yun Elementary School. This study is expected to provide information to parents regarding the importance of vegetable consumption in children.

PENDAHULUAN

Anak usia sekolah merupakan periode penting terhadap pertumbuhan dan perkembangan anak dan merupakan kelompok yang rentan terhadap permasalahan gizi. Perkembangan dan tumbuh kembang anak harus dibantu dengan asupan makanan yang bergizi seimbang agar anak tetap sehat (Wulan, 2019).

Keadaan gizi yang baik dapat diwujudkan dengan pola makan yang berpedoman pada gizi seimbang. Salah satu pesan gizi seimbang adalah cukup konsumsi buah dan sayur. Konsumsi sayur dan buah diperlukan tubuh sebagai sumber vitamin, mineral dan serat dalam mencapai pola makan

sehat sesuai anjuran pedoman gizi seimbang untuk kesehatan yang optimal. Sebagian vitamin dan mineral yang terdapat dalam sayur dan buah mempunyai fungsi sebagai antioksidan sehingga dapat mengurangi kejadian penyakit tidak menular terkait gizi, sebagai dampak dari kelebihan atau kekurangan gizi (Mustika, 2019).

Permasalahan utama yang dihadapi dalam konsumsi sayur adalah bahwa secara nasional konsumsi sayur penduduk Indonesia masih berada di bawah kebutuhan yang dianjurkan (Riskesmas, 2018). Salah satu cara yang dapat dilakukan yaitu dengan memperbaiki kebiasaan makan pada anak. Kebiasaan makan pada anak terutama konsumsi sayur tak lepas dari berbagai faktor yang mempengaruhinya, baik dari segi pengetahuan orang tua dan anak, lingkungan dan kebiasaan makan memiliki peran masing-masing dalam perilaku konsumsi sayur pada anak (Dinanti, 2021).

METODE PENELITIAN

Penelitian ini dilakukan di SD Qurratu A'yun pada tanggal 10-15 Februari 2025 dengan rancangan penelitian menggunakan pendekatan dekriptif kuantitatif. Populasi pada penelitian ini adalah siswa sekolah dasar yang berjumlah 185 orang dan dijadikan sampel dengan teknik stratified random sampling menggunakan rumus Arikunto dengan persentase yang diambil dari populasi sebanyak 15-25% sehingga diperoleh jumlah sampel sebanyak 46 sampel. Teknik pengumpulan data menggunakan kuesioner.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan penelitian yang dilakukan pada orang tua siswa SD Qurratu A'yun dengan cara menyebar angket didapatkan jumlah responden yang menjadi subjek penelitian yaitu sebanyak 46 responden sehingga diperoleh gambaran distribusi frekuensi mengenai karakteristik responden sebagai berikut.

Karakteristik Responden

Tabel 1 Distribusi frekuensi responden berdasarkan usia

No	Usia	Frekuensi (n)	Persentase (%)
1.	Remaja Akhir (17-25)	21	45.7
2.	Dewasa Awal (26-35)	22	47.8
3.	Dewasa Akhir (36-45)	3	6.5
Total		46	100

Sumber: Data primer, 2020

Berdasarkan tabel 1 menunjukkan distribusi frekuensi usia responden yaitu sebagian besar berusia dewasa awal (26-35) yaitu sebanyak 22 orang (47,8%).

Tabel 2 Distribusi frekuensi responden berdasarkan pendidikan

No	Pendidikan	Frekuensi (n)	Persentase (%)
1.	SD	3	6.5
2.	SMP	9	19.6

3.	SMA/SMK	29	63.0
4.	Perguruan Tinggi	5	10.9
Total		46	100

Sumber: Data primer,2020

Berdasarkan tabel 2 menunjukkan distribusi frekuensi tingkat pendidikan responden terbanyak berada pada tingkat SMA/SMK sebanyak 29 responden (63%).

Analisa Univariat

Tabel 3 Distribusi frekuensi berdasarkan pengetahuan orang tua terhadap konsumsi sayur pada anak

No	Pengetahuan Orang Tua	Frekuensi (n)	Persentase (%)
1.	Baik	7	15.2
2.	Kurang Baik	39	84.8
Total		46	100

Sumber: Data primer,2020

Tabel 3 menunjukkan bahwa responden paling banyak ditemukan memiliki pengetahuan cukup dengan frekuensi 86 (65,6%) dan paling sedikit pengetahuan baik dengan frekuensi 45 (34,4%).

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan di SD Qurratu A'yun didapatkan responden dengan pengetahuan terhadap konsumsi sayur pada anak dengan kategori baik sebanyak 7 orang (15,2%) dan kurang baik sebanyak 39 orang (84,8%). Hal ini menunjukkan kebanyakan responden memiliki pengetahuan yang kurang baik terhadap pentingnya konsumsi sayur pada anak.

Menurut Fadilah (2024). Konsumsi sayur merupakan bagian dari pola makan sehat dan penting didalam proses tumbuh kembang anak terutama pada masa growth spurt untuk menunjang kecerdasan anak dan meningkatkan kualitas hidup pada masa anak-anak yang merupakan usia rentan terhadap permasalahan gizi. Berdasarkan Kemkes (2023), Konsumsi sayur sangat penting dalam kehidupan sehari-hari, sayur diharuskan selalu dikonsumsi setiap makan. Sayur yang merupakan sumber zat gizi mikro bagi tubuh sangat bermanfaat dalam mencegah munculnya penyakit utamanya pada anak-anak. Konsumsi sayur pada anak dipengaruhi oleh salah satu faktornya pengetahuan orang tua terkait pentingnya konsumsi sayur.

Berdasarkan pengukuran pengetahuan melalui indikator kuisioner, sebanyak 39 responden (84,8%) diketahui memiliki pengetahuan terkait konsumsi sayur yang kurang baik, hal ini diperoleh dari jawaban responden yang menyatakan jika konsumsi protein hewani lebih dibutuhkan bagi anak dan beranggapan jarang makan sayur tidak menjadi masalah, karena bagi beberapa responden kebutuhan nutrisi dan vitamin anak sudah cukup terpenuhi dengan mengkonsumsi ikan sekalipun tidak makan sayur. Selain itu sebagian besar responden juga mengatakan mengikuti kemauan anak dalam hal makanan selagi anaknya mau makan daripada memaksakan mengkonsumsi makanan yang tidak disukai dan berakhir anak tidak mau makan, sehingganya ibu memilih untuk jarang bahkan tidak menyajikan sayur sebagai lauk ke makanan anak baik dirumah maupun untuk bekal di sekolah. Hal ini juga membuat ibu jarang menyotok sayur di rumah dikarenakan jarang dikonsumsi.

Dalam penelitian ini juga sebanyak 7 orang responden (15,2%) juga diketahui memiliki pengetahuan yang baik terkait konsumsi sayur pada anak. Hal ini diperoleh berdasarkan jawaban responden yang menyatakan jika konsumsi sayur sangat penting untuk memenuhi kebutuhan serat dalam tubuh serta sumber vitamin bagi anak. Beberapa responden menyatakan jika membiasakan anak dalam mengkonsumsi sayur setiap hari, kebiasaan ini dibangun dengan turut mencontohkan kebiasaan makan sayur oleh orang tua di rumah dan juga menyediakan sayur dengan berbagai variasi olahan masakan sehingga menarik bagi anak untuk dikonsumsi.

Hal ini sejalan dengan pendapat Winiastri (2020), dalam jurnal penelitiannya dikemukakan orang tua wajib memiliki pengetahuan terkait gizi dan bagaimana penyajian makanan bergizi dikarenakan kebiasaan dan selera makan seorang anak itu terbentuk dari kebiasaan yang diterapkan sehari-hari. Dalam menyajikan makanan anak perlu diperhatikan kebutuhan gizinya untuk dapat hidup dan memiliki tumbuh kembang yang baik. Kecukupan zat gizi berpengaruh dalam kecerdasan dan kesehatan anak sehingganya kemampuan mengolah makanan sehat untuk anak sangatlah penting. Menurut Lailiyah (2021), pengetahuan ibu terkait gizi sangat penting dalam penentuan pola makan anak. Ibu sebagai penyedia makanan dalam rumah dapat mempengaruhi pola makan anak dengan membiasakan untuk menyediakan varian sayur dalam konsumsi makan sehari-hari. Dalam hal ini ibu diharapkan dapat merubah mindset anak terkait makan sayur dan terus memberikan pemahaman terkait pentingnya mengkonsumsi sayur yang didalamnya banyak mengandung serat yang untuk memenuhi kebutuhan gizi anak.

Menurut Haryani (2014), didalam bukunya yang terkait ilmu gizi juga mengemukakan pendapat bahwa status gizi anak merupakan cerminan dari tumbuh kembangnya. Berbagai gangguan pertumbuhan dan perkembangan baik di negara maju maupun di negara berkembang disebabkan selain faktor genetic juga dari faktor lingkungan yang kurang memadai untuk tumbuh kembang anak. Salah satunya dari makanan yang sangat berpengaruh terhadap tumbuh kembang, dimana ketahanan makanan keluarga mencakup pada ketersediaan makanan yang terdapat dalam keluarga, pemberian makan yang sesuai dan seimbang akan meningkatkan pertumbuhan dan perkembangan dan jika hal ini tidak terpenuhi, maka sangat berpengaruh terhadap perkembangan si anak. Faktor penyediaan makanan ini dapat di perbaiki dengan meningkatkan kemampuan keluarga khususnya ibu untuk mencari informasi-informasi terkait pemberian makan yang sesuai untuk anak dari berbagai sumber yang ada, baik dari media massa maupun tenaga kesehatan khususnya informasi terkait manfaat makan sayur bagi anak sehingga keluarga mampu memenuhi asupan-asupan gizi yang dibutuhkan oleh anak dalam masa tumbuh kembangnya.

Dari hasil penelitian ini dapat dilihat bahwa sebagian besar ibu memiliki tingkat pengetahuan gizi yang kurang baik dan hanya sebagian kecil yang berpengetahuan baik, hal ini dapat dipengaruhi oleh tingkat pendidikan ibu. Seperti dalam penelitian ini, responden sebagian besar berada pada tingkat pendidikan SMA 29 responden (63%) dan SMP 9 responden (19,6 %). Tingkat pendidikan seorang ibu yang cenderung rendah bisa mengakibatkan ketidaktahuan tentang informasi terkait masalah gizi pada anak yang mengakibatkan kurangnya gizi pada anak tersebut, begitu pula sebaliknya. Sedangkan teori menyatakan pengetahuan tentang gizi dan pemberian makanan yang bergizi wajib diketahui oleh orang tua maupun guru di sekolah taman kanak-kanak. Menurut penelitian Putri (2019), menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara pendidikan ibu responden dengan konsumsi buah dan sayur. Hasilnya menunjukkan semakin rendah pendidikan ibu responden maka berdampak pada rendahnya pengetahuan ibu terhadap pola konsumsi buah dan sayur sehingga konsumsi buah dan sayur pada anak juga ikut rendah. Hal ini sejalan dengan pendapat Khairiah (2024) dimana pendidikan seorang ibu dalam menyusun menu seimbang adalah salah satu faktor yang mempengaruhi tingkat konsumsi sayur dan buah pada anak. Ibu yang memiliki tingkat pendidikan rendah akan memiliki pengetahuan yang kurang tentang gizi anak dan ibu dengan tingkat pendidikan yang baik akan memiliki pengetahuan tentang konsep gizi anak yang baik pula.

Selain tingkat pendidikan, pengetahuan ibu juga dapat dipengaruhi oleh usia. Dalam penelitian ini diperoleh rata-rata responden berada pada kategori usia remaja akhir sebanyak 21 responden (45,7%) dan dewasa awal sebanyak 22 responden (47,8%). Meski tidak selalu secara langsung, usia memiliki pengaruh terhadap pengetahuan ibu, dalam hal ini hubungannya bisa kompleks serta dipengaruhi oleh berbagai faktor lain seperti paparan akses informasi dan pengalaman. Akan tetapi, usia ibu tetap relevan karena juga berkaitan dengan tingkat kedewasaan dan stabilitas pemikiran yang dapat mempengaruhi penerimaan terhadap edukasi, termasuk dalam hal gizi anak. Menurut penelitian Yassin (2023), pengetahuan gizi ibu berhubungan erat dengan praktik pemberian makanan sehat pada anak, namun perlu dipertimbangkan bahwa usia juga dapat memengaruhi pengalaman dan cara ibu mengakses informasi. Hal ini juga sejalan dengan pendapat Syaluhiah, dkk., (2021) dimana usia ibu dapat berpengaruh terhadap pola pikir dan sikap terhadap pemberian makanan sehat. Ibu yang lebih matang umumnya memiliki wawasan lebih luas jika diimbangi dengan pendidikan dan akses informasi yang baik.

Orang tua terutama ibu punya peran penting dalam menentukan pola makan anak. Sehingga ibu sebagai orang yang dekat dengan anak haruslah memiliki pengetahuan yang mumpuni terkait gizi. Ibu dapat mempengaruhi pemilihan makanan anak-anaknya dengan menyediakan makanan tertentu termasuk sayur. Pemberian makan kepada anak dapat mendidik anak agar dapat menerima, menyukai, memilih makanan yang baik serta menentukan jumlah makanan yang cukup sehingga, akan terbina kebiasaan yang baik. Pada anak sekolah, menanamkan kebiasaan hidup sehat dan memberikan pemahaman tentang makan yang banyak mengandung serat baik untuk dilakukan. Faktor dukungan keluarga dalam konsumsi makanan pada anak utamanya konsumsi sayur tidak lepas dari peranan ibu dan kemampuannya dalam menyusun dan mengelola makanan di rumah dengan porsi dan kandungan gizi yang sesuai dengan kebutuhan tumbuh kembang anak (Sartika, dkk., 2022).

Berdasarkan hasil penelitian, teori yang mendukung dan penelitian sebelumnya dapat diasumsikan bahwa sebagian besar orang tua memiliki pengetahuan yang kurang baik dan hanya sedikit yang memiliki pengetahuan baik terhadap pentingnya konsumsi sayur bagi anak usia pertumbuhan. Pengetahuan ibu tentang gizi sangat menentukan dalam pembentukan pola makan sehat pada anak, terutama dalam hal penerapan konsumsi sayur. Namun, tingkat pendidikan dan usia ibu juga turut berperan sebagai faktor yang mempengaruhi pemahaman serta kemampuan dalam menerapkan pengetahuan ibu terkait gizi anak dalam kehidupan sehari-hari untuk menunjang kebutuhan vitamin dan mineral yang dibutuhkan anak dalam tumbuh kembangnya.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian ini maka peneliti berkesimpulan pengetahuan orang tua terhadap konsumsi sayur pada anak dengan kategori baik sebanyak 7 orang (15,2%) dan kurang baik sebanyak 39 orang (84,8%). Hal ini menunjukkan kebanyakan responden memiliki pengetahuan yang kurang baik terhadap pentingnya konsumsi sayur pada anak.

SARAN

Diharapkan pada pihak sekolah lebih dapat memahami dan mengakses informasi sebanyak mungkin sehingga dapat membantu dalam memantau terkait gizi anak dan pentingnya konsumsi sayur, agar dapat memperbaiki status gizi anak yang dapat membantu tumbuh kembang anak lebih baik.

Berdasarkan hasil penelitian didapatkan bahwa pengetahuan tentang konsep gizi anak dan pentingnya konsumsi sayur berkaitan erat dengan bagaimana konsumsi sayur pada anak dalam kesehariannya. Sehingga diharapkan ibu lebih dapat memahami dan mengakses informasi

sebanyak mungkin terkait gizi anak dan pentingnya konsumsi sayur, agar dapat memperbaiki status gizi anak yang dapat membantu tumbuh kembang anak lebih baik.

Bagi peneliti diharapkan untuk melakukan penelitian yang lebih luas dan mendalam lagi, karena penelitian ini hanya berfokus pada pengetahuan orang tua saja sedangkan masih banyak hal yang perlu dikaji. Dan bagi peneliti lain yang berminat terhadap temuan penelitian ini dapat melakukan pembuktian lebih mendalam dengan mengambil populasi populasi dan sampel yang lebih besar. Penelitian ini diharapkan dapat menjadi referensi bagi peneliti selanjutnya untuk mengembangkan penelitian yang akan dilakukan selanjutnya

DAFTAR PUSTAKA

- Adimayanti, E., & Siyamti, D. 2020. Terapi Bermain English Games Untuk Meningkatkan Kemampuan Kognitif Anak Prasekolah. *Jurnal Pengabdian Kesehatan*. Vol.3(2):115-122.
- Afani, Y. N., Prastiani, D. B., Kastining. 2018. Hubungan Perilaku Ibu dengan Konsumsi Buah dan Sayur pada Siswa SDN Pedagangan 01 Kecamatan Dukuhwaru Kabupaten Tegal. *BHAMADA: Jurnal Ilmu dan Teknologi Kesehatan*. Vol.6(1):42-53.
- Afiati, E., Handoyo. A. W. Muhibah, S., & Al Hakim, I. 2020. Terapi Bermain Bagi Siswa Korban Bencana Tsunami Di Kecamatan Sumur Banten. *Jurnal Penelitian Bimbingan Dan Konseling*. Vol.5(1):12-19.
- Alhidayati, dkk. 2023. Perilaku Konsumsi Sayur Dan Buah Pada Anak Usia Dini Taman Kanak-Kanak Wilayah Kerja Puskesmas Ri Sidomulyo. *Al-Tamimi Kesmas. Jurnal Ilmu Kesehatan Masyarakat*. Vol 12(1), Tahun 2023.
- Andriana, D. 2017. *Tumbuh Kembang dan Terapi Bermain Pada Anak*. Salemba Medika. Jakarta
- Ardian, I. 2018. Hubungan Antara Pengetahuan dengan Sikap Anak Usia Sekolah Akhir (10-12 Tahun) tentang Makanan Jajanan di SD Negeri II Tagog Apu Padalarang Kabupaten Bandung Barat Tahun 2020. *Jurnal Pendidikan Keperawatan Indonesia*. Vol.1(1):11-17.
- Arifin, U., & Aunillah. *Buku Ajar Statistik Pendidikan*. Umsida Press. Sidoarjo, Jawa Timur
- Arini, F., Udiyani, R. 2018. Efektivitas Terapi Menggambar dan Mewarnai Gambar Terhadap Kecemasan Hospitalisasi Usia Prasekolah. *Jurnal Darul Azhar*. Vol.3(1):53-58.
- Astawan, M. 2018. *Sehat Dengan Sayuran: Penduan Lengkap Menjaga Kesehatan Dengan Sayuran*. Dian Rakyat. Jakarta
- Astrani, K. 2017. *Hospitalisasi & Terapi Bermain Pada Anak*. Adjie Media Nusantara. Nganjuk
- Astuti, MA. 2019. Penerapan Metode Bermain Puzzle Berbantuan Brain Gym Untuk Meningkatkan Kemampuan Kognitif dan Motivasi Konsumsi Sayuran pada Anak Usia Dini. *Journal PG-PAUD Universitas Pendidikan Ganesa*. Vol.2(1): 81-88.
- Aviana, P. P. 2021. *Gambaran Faktor Yang Mempengaruhi Konsumsi Buah Dan Sayur Pada Anak di SD Negeri Bojong, Mungkid, Kabupaten Magelang*. Program Studi S1 Ilmu Keperawatan, Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas, Muhammadiyah Magelang.
- Bahar & Risnawati. 2019. Pengaruh Penggunaan Puzzle Terhadap Hasil Belajar Matematika Siswa Kelas III SD Di Kabupaten Gowa. *Jurnal Publikasi Pendidikan*. Vol. 9(1):76-83.
- Biki, O. A. 2021. *Gambaran Pengetahuan, Sikap dan Perilaku Pelayan Rumah Makan dalam Pencegahan COVID-19 di Kecamatan Telaga*. Skripsi. Fakultas Olahraga dan Kesehatan. Universitas Negeri Gorontalo. Gorontalo
- Candrawati, Erlisa, Wiarsih, W., Sukihananto. 2020. Ketersediaan Buah dan Sayur dalam Keluarga Sebagai Strategi Intervensi Peningkatan Konsumsi Buah dan Sayur Anak Usia Prasekolah. *Vol.2(3):32-44*.
- Dejesety, M. P. 2016. *Pola Konsumsi Sayur Dan Buah Anak Usia 4-6 Tahun Pada Masyarakat Pesisir Desa Randusanga Kulon Brebes*. Prodi PG-PAUD, Fakultas Ilmu Pendidikan.

- Universitas Negeri Semarang. Semarang
- Dewi, R.C., Oktiwati, A., Saputri, L.D. 2015. Teori & Konsep Tumbuh Kembang: Bayi, Toddler, Anak, dan Usia Remaja. Nuha Medika. Yogyakarta
- Dhaneswara. 2018. Faktor-faktor yang Berhubungan dengan Konsumsi Sayur dan Buah pada Anak Dasar. Skripsi. Jurusan Ilmu Kesehatan Masyarakat Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang. Semarang
- Djamarah & Zain, A. 2014. Strategi Belajar Mengajar. Rineka Cipta. Jakarta
- Duliah, M. 2020. Pengaruh Model Pembelajaran Kooperatif Tipe Think Pair Share (TPS) Terhadap Hasil Belajar Peserta Didik Materi Pencemaran Lingkungan Kelas X Sma Negeri 2 Banama Tingang Kabupaten Pulang Pisau. Skripsi. Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan. Universitas Palangkaraya. Palangkaraya
- Droog, S., 2018. Enhancing Children's Vegetable Consumption Using Vegetable-Promoting Picture Books. The Impact of Interactive Shared Reading and Character-Product Congruence. Journal of Amsterdam School of Communication Research. Vol.2(1):102-111.
- Fadilah. A. N., 2024. Buku Saku Ayo Makan Sayur. UMS. Jawa Tengah
- Gerungan. 2019. Edukasi Gizi Seimbang Pada Anak Dasar di Kecamatan Cilincing Jakarta Utara. Jurnal Abdimas. Vol.5(1): 49-53.
- Grani, N. 2018. Pengaruh Pendidikan Gizi tentang Sayur Terhadap Pengetahuan, Sikap dan Porsi Konsumsi Sayur Anak di SD Negeri 105349 Paluh Kemiri. Skripsi. Politeknik Kesehatan Meda Jurusan Gizi, Program Studi Diploma IV Gizi. Medan
- Gustiara, I. 2019. Gambaran Perilaku Konsumsi Sayur dan Buah Pada Siswa SMA Negeri 1 Pekanbaru. Skripsi. Fakultas Ilmu Kesehatan. Universitas Sumatera Utara. Medan
- Hanzel, B. 2020. Faktor-faktor yang mempengaruhi tingkat prestasi anak usia sekolah di SD GMIM Tumpengan Sea Dua Kecamatan Pineleng. Jurnal Keperawatan. Vol.4(2):116-125.
- Hartati, L. 2015. Pengaruh Gaya Belajar dan Sikap Siswa pada Mata Pelajaran Matematika terhadap Hasil Belajar Matematika. Jurnal Formatif. Vol.9(3):224-235.
- Hariyani, 2014. Ilmu Gizi Bagi Ibu dan Anak". Penerbit: Graha Ilmu. Jogjakarta.
- Hastuti, Y.R. 2019. Pengaruh Penerapan TAK: Permainan Kuartet Terhadap Kemampuan Sosialisasi Pada Pasien Isolasi Sosial. Jurnal Keperawatan Jiwa. Vol.7(1):61-70.
- Indira, I. A. 2015. Perilaku Konsumsi Sayur Dan Buah Anak Prasekolah Di Desa Embatau Kecamatan Tikala Kabupaten Toraja Utara. Jurnal MKMI.
- Irma dkk. 2018. Pola Konsumsi Buah Dan Sayur Pada Anak Usia Dini Sebagai Usaha Penanggulangan Penyakit Kanker. Jurnal Anak Usia Dini Dan Pendidikan Anak Usia Dini. Vol.3(3):58-69.
- Iskandar, S., & Indaryani, I. 2020. Peningkatan Kemampuan Interaksi Sosial pada Anak Autis Melalui Terapi Bermain Asosiatif. JHES (Journal of Health Studies). Vol.4(2):12-18.
- Israeli, Nofitasari & Wulandari, 2021. Bermain Vegetable Eating Motivation (VEM) terhadap Perilaku Makan Sayuran pada Anak. Jurnal Obsesi: Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini. Kendari. Vol.5(1):879-890.
- Islamiah, F., Fridani, L., & Supena, A. 2019. Hubungan Tumbuh Kembang Anak dengan Perilaku Konsumsi Sayur Pada Anak Usia Sekolah di SDN 03 Ciliwung. Jurnal Obsesi: Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini. Vol.3(1):30- 38.
- Irdawati. 2020. Konsep Keperawatan Anak Sehat. Muhammadiyah University Press. Surakarta.
- Kemenkes. 2021. Survei Konsumsi Makanan dan Pedoman Gizi Seimbang 2020. Lembaga Penerbitan Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan. Jakarta
- Kemkes, 2023. Pentingnya Konsumsi Sayur dan Buah. Article Yankes-Kemenkes 2023.
- KHAIRIAH, N. P. (2024). Gambaran Kebiasaan Konsumsi Sayur dan Buah pada Anak Usia Sekolah Dasar di SD Negeri 81 Pekanbaru (Doctoral dissertation, Poltekkes Kemenkes Riau).

- Khotimah, H. 2018. Meningkatkan Kemampuan Kognitif Melalui Media Puzzle Pada Kelompok B Tunas Harapan. *Early Childhood Education Indonesia Journal*. Vol.1(1): 26-34.
- Kurdanti, Khasana and Fatimah. 2019. Pengetahuan “Buah Dan Sayur” Sebagai Hasil Penyuluhan Gizi Pada Siswa SD Yang Mengalami Obesitas di Kota Bandung. *Media Pendidikan, Gizi, Dan Kuliner*. Vol.7(1):45– 54.
- Kurniawan, 2020. Terapi Bermain Vegetable Eating Motivation Pada Anak Usia Sekolah. Skripsi. Program Studi Profesi Ners Universitas Kusuma Husada Surakarta. Surakarta
- Kurniawati, I. 2020. Implementasi Media Puzzle Dalam Perkembangan Kognitif Di Tk PGRI Bumiharjo Kecamatan Batanghari Kabupaten Lampung Timur. Skripsi. Jurusan Pendidikan Anak Usia Dini. Fakultas Tarbiyah dan Ilmu Keguruan. Institut Agama Islam Negeri (IAIN) Metro
- Lailiyah, N. M., Ariestiningih, E. S., & Supriatiningrum, D. N. (2021). Hubungan pengetahuan ibu dan pola pemberian makan dengan kejadian stunting pada balita (2-5 tahun). *Ghidza Media Jurnal*. Vol.3(1), 226-233.
- Latifah, F. 2022. Hubungan Karakteristik Anak Usia Sekola dengan Kejadian Bullying di Sekolah Dasar X di Bogor. Skripsi. Fakultas Ilmu Keperawatan. Program Sarjana Ilmu Keperawatan. Depok
- Lie. 2014. Cooperative Learning Mempraktikkan Cooperative Learning di Ruang-Ruang Kelas, Grasindo. Jakarta
- Mahmud, P. I. 2022. Pengetahuan Gizi Berhubungan Dengan Konsumsi Sayur Dan Buah Pada Remaja. *Health and Nutriotions Journal*. Vol. 2(3):11-21.
- Mardila, S. 2020. Pengaruh Penggunaan Model Pembelajaran Kooperatif Tipe Think Pair Share (TPS) Terhadap Hasil Belajar Siswa Pada Mata Pelajaran Fiqih Kelas VII Mts Pancasila Kota Bengkulu. Skripsi. Program studi Pendidikan Agama Islam. Fakultas Tarbiyah dan Tadris. Institut Agama Islam Negeri (IAIN). Bengkulu
- Mauludina, P. 2019. Faktor-Faktor yang Berhubungan Dengan Konsumsi Buah dan Sayur pada Remaja SMP di Kota Pontianak. Skripsi. Program Studi Kesehatan Masyarakat. Fakultas Ilmu Kesehatan. Universitas Muhammadiyah Pontianak. Pontianak
- Mistla, C. A. 2019. Pengetahuan, Sikap, Perilaku Tentang Konsumsi Sayur dan Buah serta Faktor-Faktor yang Berhubungan pada Siswa SD Inpres 26 di Kabupaten Sorong. Skripsi. Program Studi Pendidikan Dokter, Fakultas Kedokteran Universitas Papua. Sorong
- Mustika. 2019. Bahan Pangan, Gizi, dan Kesehatan. Alfabeta. Bandung
- Nasya, M. 2019. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Tahap Tumbuh Kembang Anak Usia Sekolah di SDN 1 Jonggrangan. Skripsi. Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan. Universitas Muhammadiyah Yogyakarta. Yogyakarta
- Notoatmodjo, S. 2012. Metodologi Penelitian Kesehatan. Rineka Cipta. Jakarta
- Novi, Y., Emulyani, Malisa., Z. 2018. Pengaruh Terapi Bermain Vegetable Eating Motivation (VEM) Terhadap Perilaku Makan Sayuran Pada Anak Prasekolah. *Jurnal Keperawatan Abdurrah*. Vol.1(2):93-101.
- Noviyanti 2018. Faktor yang berhubungan dengan perilaku konsumsi buah dan sayur siswa SMP di Denpasar. *Jurnal Gizi Indonesia (The Indonesian Journal of Nutrition)*. Vol.6(1):9- 16.
- Nursalam. 2020. Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan Edisi 5. Salemba Medika. Jakarta
- Pitriana, L. 2019. Efektifitas Pemberian Terapi Bermain Puzzle da terapi bermain menggambar terhadap Tingkat Kecemasan pada Anak Usia Prasekolah (3-6 Tahun) dalam Menghadapi Hospitalisasi di RSUD Darmayu Ponogoro. Skripsi. Program Studi Keperawatan. Stikes Bhakti Husada Mulia Madiun. Madiun
- Puastiningsih, S. 2018. Pengaruh Pendidikan Kesehatan Dengan Model Pembelajaran Think Pair Share Terhadap Pengetahuan dan Sikap Anaka Usia Sekolah dalam Konsumsi Sayur. Skripsi.

- Program Studi Pendidikan Ners. Fakultas Keperawatan Universitas Airlangga. Surabaya.
- Putri, A. 2019. Gambaran Pengetahuan Konsumsi Sayuran Pada Anak Usia Sekolah di Kota Bandung. *Media Pendidikan, Gizi, Dan Kuliner*. Vol.5(1), 38– 47.
- Rahman, N. 2018. Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Perilaku Makan pada Remaja SMA Negeri 1 Palu. *Jurnal Preventif*. Vol.7(1):1-64.
- Rahmawati, B. 2019. Upaya Meningkatkan Motivasi Konsumsi Sayur & Buah pada Anaka Usia Dini Melalui Kegiatan Mewarnai Di TK Pertiwi 1 Raja Basa Lama. Skripsi. Jurusan Pendidika Islam Anak Usia Dini. Fakultas Tarbiyah dan Ilmu Keguruan. Institut Agama Islam Negeri (IAIN) Metro. Lampung.
- Riskesdas. 2018. Laporan hasil Riset Kesehatan Dasar (RISKESDAS) Nasional 2018. Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan. Jakarta
- Rodenas, F., Garces., Donate-Martinez, A. 2018. Education and Training for Parents Today, Disclipline and Wellbeing for Children Tomorrow. *International Journal Social and Behavior Science*. Vol.116:1161-1165.
- Ruminingsih. 2017. Perbedaan Tingkat Perkembangan Sosial Obesitas dan Tidak Obesitas pada Usia Sekolah. *Jurnal Kebidanan Midwiferia*. Vol.1(6):213- 218.
- Sa'diya, L. K. 2020. Hubungan Pola Makan dengan Status Gizi Anak Usia Sekolah di Sekolah Dasar Tunas Mulia Kecamatan Pacet Mojokerto. *Midwiferia*. Vol.1(2):69-77.
- Sabrul, UA. 2021. Edukasi Konsumsi Buah dan Sayur Pada Siswa Sekolah Dasar Melalui Simluasi Kuartet. Skripsi. Departemen Promosi Kesehatan Dan Ilmu Perilaku Fakultas Kesehatan Masyarakat. Universitas Hasanuddin. Makassar
- Sanjaya. 2020. Hubungan Status Ekonomi dengan Konsumsi Buah, Sayur dan Pengetahuan Terhadap Status Gizi pada Siswa SMP di Perkotaan dan Pedesaan di Kotamadya Banjar Baru Tahun 2014. *Jurnal Kesehatan Indonesia*. Vol.5(3):6–15.
- Sari, YR, dkk. 2018. Penggunaan Media Puzzle Terhadap Peningkatan Kemampuan Pemecahan Masalah Anak Usia 5-6 Tahun. *Jurnal Pendidikan Anak*. Vol.4(1): 88-95.
- Sartika, M. D., Rukiyah, R., Andika, W. D., & Sumarni, S. (2022). Literature review: Motivasi yang diberikan kepada anak dalam mengkonsumsi sayuran. *Jurnal Pendidikan Anak*. Vol.11(1), 30-39.
- Sugiyono. 2012. *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. Bandung: ALFABETA
- Sumantri. 2015. *Strategi Pembelajaran*. PT Raja Grafindo Persada. Jakarta
- Supariasa, Fajar, I & Bachyar Bakri. 2018. *Penilaian Status Gizi*. EGC. Jakarta
- Shaluhiyah, Z., Kusumawati, A., Indraswari, R., Widjanarko, B., & Husodo, B. T. (2020). Pengetahuan, sikap dan praktik ibu dalam pemberian makanan sehat keluarga di Kota Semarang. *Jurnal Gizi Indonesia*
- Taja, N., Inten, D. N., & Hakim, A. 2019. Upaya Meningkatkan Keterampilan Mengajar Baca Tulis Al-Quran Bagi Guru. *Jurnal Obsesi: Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*. Vol.3(1), 68-81.
- Trisyanti, I. S. Konsumsi Buah dan Sayur Mahasiswa: Aplikasi Theory of Behavior (TPB)
- Utama, D. 2018. *Jurnal Pendidikan Dwija Utama: Edisi Agustus 2018*. Sang Surya Media. Semarang.
- Utari, W. D. 2018. Gambaran Tumbuh Kembang Anak Usia Sekolah di SDN 02 Cianjur. Skripsi. Program Studi Kesehatan Masyarakat Universitas Islam Indonesia. Yogyakarta
- Wahyuni, S. Pengaruh Model Pembelajaran Kooperatif Tipe Think Pair Share (TPS) Dengan Media Audiovisual Terhadap Hasil Belajar Siswa Kelas V Di MI Ma'arif Patihan Wetan Kabupaten Ponorogo Tahun Pelajaran 2019/2020. Skripsi. Jurusan Pendidikan Guru Madrasah Ibtidaiyah. Fakultas Tarbiyah dan Ilmu Keguruan. Institut Agama Islam Negeri Ponorogo. Ponorogo.
- Warapsari, DA. 2018. Pengembangan Contextual Puzzle Dalam Pembelajaran IPA Berbasis Proyek Tema Pencemaran Dan Dampaknya Bagi Makhhluk Hidup. *Unnes Science Education Journal*.

- Vol.4(1): 123-134.
- WHO. 2016. Fruit and Vegetable Intake in a Sample off 11-year-old Children in 9 European Countries: The Pro Children Cross-Sectional Survey. *Ann Nur Metab.* Hal 236-245.
- Winiastri, D. 2020. Pengetahuan dan Konsumsi Buah dan Sayur Ibu dengan Tingkat Konsumsi Buah dan Sayur Pada Anak Pra Sekolah. *Jurnal Info Kesehatan.* Vol.10, no.1.
- Wulan P. 2019. Faktor-faktor yang Berhubungan dengan Status Gizi Pada Anak Usia Sekolah. *Jurnal Psikologi Undip.* Vol.4(1):81–93.
- Yassin, M. (2023). Pengetahuan Ibu tentang Gizi dan Praktik Pemberian Makanan Sehat pada Anak. *Jurnal Jenggala.*
- Yulisetyaningrum, S. 2018. Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Motivasi Konsumsi Sayur Pada Anak Di Desa Surodadi Kecamatan Gajah Demak. Skripsi. STIKES PKU Muhammadiyah Surakarta. Surakarta