

GAMBARAN PENGETAHUAN SIKAP DAN PRAKTIK IBU DALAM MENYEDIAKAN KONSUMSI SAYUR PADA ANAK USIA SEKOLAH DASAR DI SEMARANG TAHUN 2016

Livia Nur Ghassani*), Ronny Aruben**), M.Zen Rahfiludin**)
*)Mahasiswa Peminatan Gizi Kesehatan Masyarakat, FKM UNDIP Semarang
**)Dosen Peminatan Gizi Kesehatan Masyarakat, FKM UNDIP Semarang
Email : liviaghassani@gmail.com

Abstract: *One of the foodstuffs that are essential to obtain the balance of food consumption is a vegetable. Vegetable consumption in children of school age is still very low. According to the FAO in 2010 only 63.3% of primary school age children in Indonesia who consume vegetables. Low vegetable consumption in children can lead to decreased endurance and constipation. Mothers may affect the food choices of children by providing specific food including vegetables. This study aims to describe the knowledge, attitudes and practices of mothers in providing vegetable consumption in children of the primary school in Semarang in 2016. This type of research is descriptive qualitative research with in-depth interviews. Subjects of this study amounted to 10 key informants in SD N Jabungan and 10 key informants in SD N Pendrikan Lor 03, as many as 22 people as informants triangulation which includes 20 children and two PKK. The results of the study informants in SD N Pendrikan Lor 03 has a good knowledge compared with an informant in SD N Jabungan. More than half of the informants in SD N Jabungan have a negative attitude while in SD N Pendrikan Lor 03 having a positive attitude. Practice informants in SD N Jabungan in a vegetable serving an average of 1-9 times / week. The vegetables were served less diverse and vegetable processing methods performed by the informant was still lacking. Informants in SD N Pendrikan Lor 03 in a vegetable serving an average of 10-14 times / week. Vegetable processing methods are still lacking, but in this case, the informant was much more creative in presenting vegetables for her son if it is difficult to consume vegetables is by making innovation.*

Keywords: *Knowledge, Attitude, Practice, Mother, Vegetable Consumption, Ages children in primary school*

PENDAHULUAN

Pangan sebagai sumber zat gizi berperan sangat penting dalam rangka menciptakan sumber daya manusia yang sehat jasmani, rohani dan

berkualitas tinggi. Hal ini berkaitan pangan sebagai sumber utama bagi anak-anak usia sekolah untuk mendapatkan zat-zat gizi yang optimal

untuk masa pertumbuhan dan perkembangan serta untuk meningkatkan kualitas kesehatan dan kecerdasannya.¹ Salah satu bahan pangan yang penting untuk memperoleh keseimbangan konsumsi makanan adalah sayuran.²

Menurut FAO pada tahun 2010 hanya 63,3% anak usia sekolah dasar di Indonesia yang mengkonsumsi sayur dan hanya 62,1% yang mengkonsumsi buah. Penelitian yang telah dilakukan di Malang oleh Ratu dalam Kumboyono pada tahun 2013 mengungkapkan bahwa konsumsi sayur pada anak usia sekolah tergolong rendah yaitu sekitar 90% anak usia sekolah mengkonsumsi sayuran dan buah <3 porsi/hari.^{3,4}

Penelitian yang dilakukan Melati dan Enik di Semarang pada tahun 2010 bahwa sebanyak 93,6% anak usia sekolah di Semarang mengkonsumsi sayur kurang dari 73,5 gram/hari. Hal tersebut berarti tidak sesuai dengan angka kecukupan yaitu 58,6 gram/hari.⁵ Menurut Neumark anak yang mengkonsumsi sayur dalam jumlah tinggi pada masa kanak-kanaknya memiliki kesehatan yang lebih baik dari pada anak-anak yang tidak mengkonsumsi sayur.⁶

Pada anak sekolah, menanamkan kebiasaan hidup sehat dan memberikan pemahaman tentang makan yang banyak mengandung serat

baik untuk dilakukan. Orang tua terutama ibu mempunyai peran penting dalam menentukan pola makan anak. 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. Ibu sebagai orang yang dekat dengan anak haruslah memiliki pengetahuan tentang gizi.⁷

Menurut Cullen, pengaruh praktik dan sikap ibu dalam memberikan sayur pada anak memiliki peranan yang penting karena ibu merupakan penentu ketersediaan makan dalam keluarga. Rendahnya ketersediaan sayur dirumah akan mempengaruhi rendahnya penerimaan sayur bagi anak.⁸ Penelitian yang dilakukan oleh Rinda hanya sekitar 62,5% ibu yang dapat mempraktikkan perilaku pemberian makan yang mengandung serat, 75% yang mempunyai sikap positif dalam penyediaan sayur di rumah dan 54,2% ibu yang hanya mengerti pemberian sayur namun tidak dapat mempraktikkan dengan baik.⁹

Didukung hasil penelitian Ulfa pada tahun 2006 mengenai hubungan pola asuh makan, pengetahuan gizi,

praktik dan persepsi dengan kebiasaan makan sayur ibu dirumah tangga bahwa 46,6% pengetahuan gizi ibu dikota yang ada pada tingkat baik, sementara ibu di desa 55,2% tingkat pengetahuannya tentang penyediaan sayur adalah sedang.¹⁰ Berdasarkan hal tersebut, maka peneliti tertarik untuk mengetahui gambaran pengetahuan, sikap dan praktik ibu dalam menyediakan konsumsi sayur pada anak usia sekolah dasar khususnya di lingkungan SD N Jabungan Semarang dan SD N Pendrikan Lor 03.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini merupakan penelitian kualitatif deskriptif. Data primer dikumpulkan dengan cara melakukan wawancara mendalam dan observasi sedangkan data sekunder diperoleh dari jurnal-jurnal kesehatan dan buku-buku yang mendukung untuk penelitian. Adapun variabel dalam penelitian ini yaitu pengetahuan, sikap dan praktik ibu. Data dikumpulkan melalui wawancara mendalam terhadap 10 informan utama di SD N Jabungan dan 10 informan utama di SD N Pendrikan Lor 03 Semarang yang dipilih menggunakan teknik *purposive sampling* dipilih sesuai dengan karakteristik yang telah ditentukan oleh peneliti. Informan triangulasi pada penelitian ini adalah 20 anak dari orang

tua wali yang bersekolah di SD N Jabungan dan SD N Pendrikan Lor 03 serta 2 ibu PKK. Observasi juga dilakukan untuk menjaga keabsahan data.

HASIL

Informan utama dalam penelitian ini 10 orang berasal dari SD N Jabungan yang berumur 31 – 43 tahun dengan tingkat pendidikan sebagian besar tamatan SD sedangkan pekerjaan yang paling banyak adalah buruh pabrik. 10 informan selanjutnya berasal dari SD N Pendrikan Lor 03 yang berumur 32 - 54 tahun dengan tingkat pendidikan sebagian besar tamatan S1 sedangkan pekerjaan informan yang paling banyak adalah IRT.

Hasil wawancara di SD N Jabungan menunjukkan bahwa 9 dari 10 informan pada umumnya sudah memahami pengetahuan mengenai sayur. Sayur merupakan makanan yang banyak mengandung gizi, penting untuk dikonsumsi karena sayur dapat membuat tubuh menjadi sehat dan kuat. Sayuran berasal dari tanaman yang berwarna hijau namun tidak hanya hijau. Contoh sayuran adalah sayur bayam, sawi, daun singkong dan daun pepaya. Wawancara yang juga dilakukan di SD N Pendrikan Lor 03 menunjukkan bahwa, 10 informan sudah dapat memahami pengetahuan mengenai sayur. Sayur merupakan bahan pangan yang berasal dari tumbuhan dapat diolah menjadi makanan yang sehat dan bergizi

banyak mengandung vitamin, serat dan mineral. Sayur sangat penting untuk dikonsumsi.

Informan SD N Jabungan:

“Sayur itu yang hijau tapi ada juga yang warnanya beda-beda mbak. Sayur asalnya dari tanaman. Ya sayur itu penting mbak soalnya sayur bisa buat sehat dan banyak gizinya sayur itu seperti sawi, bayam daun singkong”
(IU.1, IU.3, IU.5)

Informan Pendrikan Lor 03:

“Sayur itu penyelamat, bernutrisi dan membuat awet muda. Sangat penting untuk dikonsumsi Sayur itu bahan makanan yang bisa diolah menjadi makanan yang bergizi yang bisa membuat tubuh menjadi segar. Sangat penting untuk dikonsumsi karena dibutuhkan oleh tubuh” **(IU.1, IU.3)**

Hasil wawancara di SD N Jabungan menunjukkan bahwa, 5 dari 10 informan mengatakan sayur bermanfaat untuk memperlancar buang air besar, membuat pintar, dan memperlancar pencernaan. Lima informan lainnya tidak mengetahui manfaat sayur. Wawancara yang juga dilakukan di SD N Pendrikan Lor 03 menunjukkan bahwa, 10 informan sudah mengetahui manfaat sayur yaitu untuk kesehatan kulit, sumber terbesar serat, membuat tubuh sehat dan membuat wajah menjadi lebih cerah serta dapat melancarkan pencernaan.

Informan SD N Jabungan:

“ Manfaatnya itu biar buang air besar lancar, sehat ya bikin pinterlah ” **(IU.1, IU.2)**

Informan SD N Pendrikan Lor 03

“ Oh iya, itu sayur banyak sekali manfaatnya untuk kesehatan kulit terlihat lebih cerah dan segar, nutrisi otak, dan untuk menjaga keseimbangan tubuh”
(IU.1, IU.4, IU.10)

Hasil wawancara di SD N Jabungan menunjukkan bahwa, 7 dari 10 informan mengetahui kandungan gizi dalam sayur yaitu vitamin. Wawancara yang juga dilakukan di SD N Pendrikan 03 menunjukkan bahwa, 10 informan sudah dapat menyebutkan secara spesifik kandungan yang terdapat di dalam sayur yaitu vitamin ABCK, mineral, zat besi, zink dan kalsium.

Informan SD N Jabungan:

“ Vitamin, ya banyak vitamine gitu mbak”
(IU.1, IU.2, IU.5, IU.6)

Informan SD N Pendrikan Lor 03:

“ Vitamin ABCK, mineral, zat besi dan zink” **(IU.1, IU.2, IU.3, IU.4)**

Penyediaan sayur di dalam keluarga sangatlah penting karena dengan adanya sayur yang tersedia maka akan menjadi terbiasa dan menjadi kesenangan untuk mengkonsumsinya. Hasil wawancara di SD N Jabungan menyatakan bahwa, 6 informan memiliki sikap tidak setuju. Wawancara yang juga dilakukan di SD N Pendrikan Lor 03

menunjukkan bahwa, 10 informan memiliki sikap positif dengan jawaban setuju karena sayur merupakan makanan utama yang harus tersedia setiap saat, serta untuk asupan gizi yaitu vitaminnya.

“ Sangat setuju, iya setiap hari karena sayur termasuk makanan utama dan penting yang harus tersedia setiap hari”
(IU.1)

Hasil wawancara di SD N Jabungan menunjukkan bahwa, 8 dari 10 informan memiliki sikap positif dengan cara mengganti menu masakan sayur dalam sehari dan menasehati anaknya. Wawancara yang juga dilakukan di SD N Pendrikan Lor 03 menunjukkan bahwa, 10 informan memiliki sikap positif terhadap anaknya. Cara yang akan ibu lakukan yaitu mensiasati dengan membedakan pengolahannya, di masak sayur sesuai keinginan anak, dan dinasehati apabila tidak menyukai sayur.

Informan SD N Jabungan:

“ Ya gonta-ganti menu sayurnya mbak. Misalnya pagi masak bayam malamnya daun singkong”
(IU.1, IU.9)

Informan SD N Pendrikan Lor 03:

“ Caranya disiasati dengan pengolahannya misalnya dibuat jus atau diolah menjadi makanan yang menarik misalnya bakwan sayur”
(IU.1)

Penyajian sayur dirumah menentukan porsi anak dalam

Informan SD N Jabungan:

“ Iya setiap hari mbak sedia sayur untuk makan sehari-harilah mbak”
(IU.6, IU.4, IU.3)

Informan SD N Pendrikan Lor 03:

mengonsumsi sayur. Hasil wawancara di SD N Jabungan menunjukkan bahwa, 10 informan berbeda-beda dalam menyajikan sayur yaitu dua kali dalam sehari, satu kali sehari, perminggu hanya empat kali dan perminggu tiga kali. Wawancara yang juga dilakukan di Pendrikan Lor 03 menunjukkan bahwa, 10 dari 5 informan menyajikan sayur dalam satu hari sebanyak 2 kali, 3 informan menyajikan sayur 1 kali dan 2 informan sisanya menyajikan sayur 3 kali sehari.

Informan SD N Jabungan:

“ Dua kali, pagi dan sore mbak karena saya kan kerja. Perminggu ya paling 3 kali”
(IU.1)

Informan SD N Pendrikan Lor 03

“ Pagi dan sore kalo tidak sore saja. Ya berarti perminggu 14 kali masak sayur saya dengan menu yang berbeda-beda”
(IU.1, IU.10)

PEMBAHASAN

Pengetahuan diartikan sebagai hasil penginderaan manusia atau hasil tahu seseorang terhadap objek melalui indera yang dimilikinya. Sebagian besar pengetahuan seseorang diperoleh melalui

indra pendengaran (telinga) dan indera penglihatan (mata).¹¹

Jawaban sebagian besar informan di SD N Jabungan dan SD N Pendrikan Lor 03 pada umumnya sudah memahami bahwa, sayur merupakan tanaman hijau yang dapat dibuat menjadi makanan yang penting untuk dikonsumsi. Sayur dapat meliputi sawi, bayam, daun pepaya dan kangkung. Hal ini sama dengan yang dipaparkan oleh Astawan yang mengungkapkan bahwa berikut ini jenis-jenis sayuran seperti sayuran daun (kangkung, sawi, bayam, selada air), jenis sayuran bunga (kembang turi, brokoli, kembang kol), jenis sayuran batang muda (asparagus, rebung, jamur), jenis sayuran akar (bit, lobak, wortel) dan jenis sayuran umbi (kentang).⁴

Informan yang berasal dari SD N Pendrikan Lor 03 mengatakan tidak jauh beda dengan informan di Jabungan bahwa definisi sayur yaitu bahan makanan yang bisa diolah menjadi makanan yang bergizi yang bisa membuat tubuh menjadi segar selain itu sayuran merupakan makanan untuk mengatur keseimbangan tubuh. Sayur penting untuk dikonsumsi karena baik untuk kesehatan. Sejalan dengan teori yang disampaikan dalam buku Santoso sayur merupakan sumber zat gizi mikro yang sangat bermanfaat untuk dikonsumsi bagi tubuh karena kedua komponen gizi tersebut sangat

penting dalam proses metabolisme tubuh sebagai zat pengatur dan antibodi juga.¹²

Informan yang berasal dari SD N Jabungan hanya memahami kandungan gizi yang terdapat di dalam sayur hanyalah vitamin, padahal kandungan gizi di dalam sayur tidak hanya vitamin. Informan tidak dapat menyebutkan secara spesifik vitamin seperti apa yang terkandung didalamnya. Informan di SD N Pendrikan Lor 03 lebih lengkap dalam memahami kandungan gizi yang ada didalam sayur yaitu vitamin, mineral, zat besi dan zink dan informan sudah dapat menyebutkan secara spesifik berbagai macam vitamin A,B,C dan K.

Sebagian besar informan Di SD N Jabungan kurang memahami manfaat dari sayur namun beberapa informan menyebutkan bahwa sayur memiliki manfaat yaitu dapat memperlancar buang air besar. Sejalan dengan penelitian Hermanto kandungan serat pada sayur sangat berguna untuk melancarkan pencernaan sehingga zat-zat racun yang membahayakan kesehatan dapat langsung keluar dari tubuh. Umumnya orang yang mengkonsumsi sayuran dan buah dalam jumlah yang cukup memiliki frekuensi buang air besar yang teratur 1-2 kali sehari.¹³ Informan di SD N Pendrikan Lor 03 dalam memberikan jawaban mengenai manfaat dari sayur sudah lebih baik yaitu untuk kesehatan mata,

kekurangan darah, mencegah kegemukan dan obesitas.

Dilanjutkan dengan dampak dari mengkonsumsi sayur bahwa sebagian informan di SD N Jabungan mengatakan tidak ada dampak yang dirasakan dalam mengkonsumsi sayur, hanya sebagian kecil informan yang mengetahui yaitu susah untuk buang air besar, mudah lemas dan pusing serta tidak enak badan. Sedangkan informan di SD N Pendrikan Lor 03 menyebutkan bahwa, dampak yang dapat dirasakan apabila kurang mengkonsumsi sayur adalah badan tidak segar, kulit terlihat kusam, mudah lelah dan pusing.

Dari hasil wawancara mengenai kandungan dan manfaat sayuran dapat diketahui bahwa pengetahuan informan di SD N Pendrikan Lor 03 lebih baik dibandingkan dengan informan di SD N Jabungan, hal ini dikarenakan kurangnya pengetahuan tentang manfaat konsumsi sayur dikalangan para ibu. Hasil penelitian ini sejalan dengan pernyataan Nurhayati Fifi pada tahun 2000 bahwa tingkat pengetahuan secara tidak langsung mempengaruhi pola konsumsi makanan. Semakin tinggi tingkat pengetahuan semakin baik pula konsumsi sayur.¹⁴ Penelitian yang dilakukan oleh Sutiah tahun 2006 juga menyebutkan bahwa lebih dari separuh masyarakat didesa mempunyai pengetahuan gizi dalam kategori sedang sementara sebagian

besar pengetahuan gizi masyarakat dikota dalam kategori baik, dikarenakan lebih banyaknya paparan informasi yang diterima masyarakat dikota dibanding didesa.¹⁵

Sikap ibu mengenai pemberian makan pada anak khususnya sayur merupakan faktor yang mendukung seseorang anak untuk berperilaku mengkonsumsi sayur. Makanan bergizi seimbang untuk anak diberikan agar anak dapat memenuhi kebutuhan gizinya terutama dalam konsumsi sayur. Menurut penelitian yang dilakukan oleh Rakhmawati kebiasaan makan yang diajarkan ibu kepada anak akan mempengaruhi pola makan anak sehingga anak dapat memutuskan makanan yang dikonsumsinya.¹⁶ Hal ini dapat dikarenakan anak mengalami perkembangan kognitif meliputi perkembangan pemikiran, intelegensia dan bahasa sehingga anak mulai menentukan pilihan makanannya sendiri.¹⁷

Dari hasil wawancara yang telah dilakukan dapat diketahui lebih dari separuh informan di SD N Jabungan memiliki sikap negatif dalam menyediakan konsumsi sayur hal ini sejalan dengan penendapat Azwar yang menyatakan bahwa pengetahuan ibu dapat membentuk sikap ibu, sikap terbentuk dari adanya informasi, ini berarti sikap sejalan dengan pengetahuan yaitu jika pengetahuan baik maka sikap juga baik.¹⁸

sedangkan hasil wawancara yang juga dilakukan di SD N Pendrikan Lor 03 informan memiliki sikap positif dalam menyediakan sayur untuk anaknya. Hal ini juga sesuai dengan pendapat Sumarwan yang menyatakan bahwa semakin tinggi tingkat pengetahuan gizi seseorang maka sikap seseorang terhadap gizi akan semakin positif.¹⁹

Praktik ibu dalam menyediakan konsumsi sayur adalah bentuk tindakan nyata yang dapat dengan mudah diamati atau dilihat, konsumsi sayur terkadang ditentukan dari bagaimana cara ibu mengolah dan memberikan sayur kepada anak. Dari hasil penelitian ditemukan sebagian besar informan masih kurang dalam pengolahan sayur yaitu memotong sayur terlebih dahulu, mencuci kemudian memasaknya dengan cara direbus, namun cara yang seharusnya dilakukan yaitu mencucinya terlebih dahulu baru memotongnya kemudian direbus tidak terlalu lama agar kandungan gizi dalam sayur tidak berkurang.²⁰ Tindakan ibu yang seperti ini dipengaruhi oleh pengetahuan ibu yang kurang mengenai pengolahan sayur.²¹

Praktik ibu dalam menyajikan sayur khususnya untuk anak di SD N Jabungan setiap satu hari berbeda-beda yaitu satu kali dalam sehari, dua kali dalam sehari, perminggu hanya tiga kali dan perminggu empat kali hal ini dapat diartikan bahwa dalam satu minggu rata-

rata informan masak sayur sebanyak 7 kali dalam seminggu. Praktik ibu dalam menyediakan sayur untuk anak di SD N Pendrikan Lor 03 dalam satu minggu sebanyak 14 kali dengan menu sayur yang berbeda setiap harinya. Menurut BPS frekuensi pangan sayur digolongkan kedalam tiga kategori yaitu baik (15-21 kali/minggu), sedang (10-14 kali/minggu) dan kurang (1-9 kali/minggu).²² Tindakan ibu yang tidak menyajikan sayuran setiap waktu makan dipengaruhi oleh beberapa faktor sejalan dengan pendapat Soeharjo yang menyatakan bahwa banyak sedikitnya konsumsi sayuran dipengaruhi oleh beberapa hal antara lain faktor-faktor pribadi, pola sosial budaya dan ketersediaan pangan.²³ Hasil ini sejalan juga dengan hasil penelitian Rosnita tahun 2010 yang dilakukan pada keluarga di Kelurahan Pasir Kecamatan Medan Marelan yang hanya 1-3 kali/minggu.²⁴

KESIMPULAN DAN SARAN

1. Kesimpulan

- a. Pengetahuan informan di SD N Pendrikan Lor 03 adalah baik dibandingkan dengan informan di SD N Jabungan.
- b. Lebih dari separuh informan di SD N Jabungan memiliki sikap negatif dengan memberi pernyataan tidak setuju dalam menyediakan konsumsi sayur sedangkan di SD N Pendrikan Lor 03 informan memiliki

- sikap positif dengan memberikan pernyataan setuju dalam menyediakan sayur untuk anaknya.
- c. Secara keseluruhan praktik informan di SD N Jabungan dalam menyajikan sayur yaitu 1-9 kali/minggu. Sayuran yang dihidangkan kurang beraneka ragam dan cara pengolahan sayuran yang dilakukan oleh informan masih kurang. Informan di SD N Pendrikan Lor 03 dalam menyajikan sayur yaitu 10 – 14 kali/minggu. Cara pengolahan sayur masih kurang namun dalam hal ini informan sudah jauh lebih kreatif dalam menyajikan sayur untuk anaknya apabila anaknya susah untuk makan sayur, yaitu dengan cara membuat inovasi lainnya.

2. Saran

- a. Orang tua khususnya ibu untuk dapat lebih meningkatkan asupan konsumsi sayur bagi anak-anaknya dan memperkenalkan berbagai jenis sayur sehingga konsumsi anak lebih bervariasi.
- b. Ibu dapat meningkatkan pengetahuan tentang konsumsi sayur khususnya mengenai standar rekomendasi konsumsi sayur dengan mencari informasi dari petugas kesehatan, buku maupun media-media lain sehingga para ibu

dapat meningkatkan sikap positifnya.

- c. Ibu dapat menerapkan kebiasaan menyukai sayur kepada anak sebagai orangtua dapat meluangkan waktu untuk makan sayur bersamanya, ciptakan aktivitas makan sayur yang menyenangkan serta kreasikan dengan berbagai macam bentuk olahan sayur agar anak tertarik dan ikut makan sayur.

DAFTAR PUSTAKA

1. Almatsier, Sunita. *Prinsip Dasar Ilmu Gizi*. Jakarta: PT Gramedia Pustaka. 2004
2. Moehjim Sjahmien. *Ilmu Gizi II. Penanggulangan Gizi Buruk*. Jakarta : Papas Sinar Sinanti Bhratara. 2003
3. FAO. *Food consumption-food groups*.
http://www.fao.org/fileadmin/templates/ess/documents/food_security_statistics/FoodConsumptionFoodGroups_en.xls, tahun 2005 – 2007). 2010.
4. Kumboyono, Setyoadi, Ehriya Winastio. *Hubungan Pola Asuh Orangtua dengan Konsumsi Sayuran pada Anak Usia Prasekolah di TK Islam Terpadu Malang*. Skripsi. Universitas Brawijaya. 2013.

5. Melati, IP dan Enik. *Konsumsi Sayur dan Buah pada Anak Prasekolah terkait dengan Pengetahuan Gizi dan Sikap Ibu*. Skripsi Program Studi Ilmu Gizi Fakultas Kedokteran Universitas Diponegoro. 2010
6. Neumark – Sztainer D, et al. *Correlates of Fruit and Vegetables Intake Among Adolescent Preventive Medicine*. 37, 198 – 208. 2003.
7. Syaifri Anwar, dkk. *Analisis Potensi dan Ketersediaan Pangan dalam Kaitannya dengan Ketahanan Pangan di Jateng*. Semarang : Jurnal Litbang Unimus. 2012.
8. Cullen KW, Buranoweksi T, Rittenberry L, et al. *Child-reported Family and Peer Infucer On Fruit and Vegetable Consumption Reability and Validity of Measunes Health Education Research Oxford University Press Vol. 16. 2 (187 – 200)*. 2001.
9. Intansari, Rinda. *Pengetahuan, Sikap dan Praktik Pemberi Makanan Bergizi Seimbang di Cikarang Barat Bekasi*. 2009.
10. Ulfa, Maria. *Analisis Hubungan Pola Asuh Makan, Pengetahuan Gizi, Praktik dan Persepsi, dengan Kebiasaan Makan Sayuran Ibu Rumah Tangga Di Perkotaan Dan Pedesaan Bogor*. Skripsi. Bogor : Institut Pertanian Bogor. 2006.
11. Notoadmodjo, Soekidjo. *Prinsip-prinsip Dasar Ilmu Kesehatan Masyarakat*. Cet. Ke-2, Mei. Jakarta : Rineka Cipta. 2005.
12. Santoso dan Ranti, A.L. *Kesehatan dan Gizi*. Jakarta: Rineka Cipta. 2009.
13. Hermanto. *Indahnya hidup sehat aneka terapi untuk mencegah dan mengatasi penyakit*. Jakarta: Agromedia Pustaka. 2006.
14. Nurhayati, Fifi. *Konsumsi Sayur dan Buah Pada Anak SDN Sompok 01 Semarang*. Skripsi. Semarang. 2000.
15. Sutiah, Euis. *Analisa Hubungan Pengetahuan Gizi, Motiviasi, Persepsi dan Sikap dengan Kebiasaan Makan Sayur Ibu Rumah Tangga Perkotaan dan Pedesaan Bogor*. Skripsi. IPB. Bogor. 2006
16. Rakhmawati, Nuris Z. *Hubungan Pengetahuan dan Sikap Ibu dengan Perilaku Ibu Dalam Pemberian Makanan Anak Usia 12 – 24 Bulan*. Skripsi. Program Studi Ilmu Gizi. Fakultas Kedokteran Universitas Diponegoro. 2013.
17. Devi, N. *Gizi Anak Sekolah*. Jakarta : Kompas. 2012.
18. Azwar, A dan Prihartono, J. *Metode Penelitian Kedokteran dan*

- Kesehatan Masyarakat. Bina Rupa Aksara. Jakarta. 2007*
19. Sumarwan, U. *Perilaku Konsumen. Teori dan Penerapannya Dalam Pemasaran*. Jakarta: Ghalia Indonesia. 2003.
20. Hasna, A.N. *Gambaran Perilaku Ibu dalam Penyediaan Sayur dan Buah pada Anak Prasekolah di Kelurahan Pasir Bidang Kecamatan Sarudik Kabupaten Tapanuli Tengah*. Skripsi. Makasar: Medan: Universitas Sumatera Utara. 2012.
21. Maryati, Sri. *Pangan dan Gizi Untuk Kesehatan*. Raja Grafindo Persada. Jakarta. 2000.
22. Badan Pusat Statistik (BPS). *Statistik Indonesia*. Jakarta. 2002.
23. Sohardjo. *Berbagai Cara Pendidikan Gizi*. Bumi Aksara. Jakarta. 2009.
24. Rosnita, Azmi. *Gambaran Pola Makan dan Pola Penyakit Serta Status Gizi Anak Balita Pada Keluarga Pemulung Akhir Sampah Terjun Kelurahan Paya Pasir Kecamatan Medan Marelan Tahun 2009*. Skripsi. FKM USU. Medan. 2009.