

Perbedaan Pengetahuan Ibu Sebelum dan Sesudah Penyuluhan tentang Sayur dan Buah dengan Media E-Booklet serta Hubungannya dengan Konsumsi Gizi Anak SD Gizi Lebih di Desa Sambirejo Kecamatan Trenggalek Kabupaten Trenggalek

Differences In Mother's Knowledge Before and After Education About Vegetables and Fruit With Ebooklet Media and Their Relationship With The Consumption of Children of Nutrition Elementary School in Sambirejo Village, Trenggalek District, Trenggalek Regency

Puput Ayu Agustiyani^{1)*}, I Dewa Nyoman Supriasa², B. Doddy Riyadi³

¹⁾Program Studi Sarjana Terapan Gizi Jurusan Gizi Poltekkes Kemenkes Malang Malang, Indonesia

²⁾Jurusan Gizi Poltekkes Kemenkes Malang, Malang, Indonesia

³⁾Jurusan Gizi Poltekkes Kemenkes Malang, Malang, Indonesia

Puputayu2108@gmail.com

Abstrak

Latar Belakang: Berdasarkan data dari Dinas Kesehatan Kabupaten Trenggalek tahun 2018-2021, prevalensi status gizi lebih anak sekolah dasar (6-12 tahun) mengalami peningkatan secara fluktuatif. Sehingga anak yang mengalami obesitas dapat mengetahui pengertian, kandungan gizi, manfaat, serta akibat kekurangan buah dan sayur, atas dasar itu penelitian ini untuk mengetahui bagaimana pengetahuan tentang buah dan sayur pada anak usia SD yang mengalami obesitas di desa Sambirejo Kecamatan Trenggalek Kabupaten Trenggalek. **Tujuan:** Tujuan penelitian ini adalah untuk melihat tingkat pengetahuan ibu sebelum dan sesudah diberikan penyuluhan serta hubungannya dengan tingkat konsumsi gizi anak SD gizi lebih. **Metode:** Metode penelitian ini menggunakan jenis penelitian kuantitatif dengan metode atau desain penelitian yang digunakan adalah desain penelitian pra- eksperimen pre-eksperimental design. Populasi yang di ambil kelas 4 dan kelas 5 sejumlah 89 siswa dengan sampel 31 siswa yang berstatus gizi lebih. **Hasil:** Hasil penelitian ini menunjukkan adanya perbedaan dan perubahan yang signifikan tingkat pengetahuan ibu sebelum dan sesudah di berikan penyuluhan hasil uji paired t-test 0,000, akan tetapi tidak ada hubungannya antara tingkat pengetahuan ibu dengan tingkat konsumsi energi p-value 0,304 dan serat p-value 1,000 pada anak SD. **Kesimpulan:** Penyuluhan gizi dengan media ebooklet dapat meningkatkan pengetahuan ibu anak sekolah dasar gizi lebih sebelum dan sesudah intervensi.

Kata Kunci : Pengetahuan, Sayur dan Buah, Tingkat Konsumsi Energi dan Serat, Obesitas

Abstract

Background: Based on data from the Trenggalek District Health Office for 2018-2021, the prevalence of overnutrition in primary school children (6-12 years) has fluctuated. So that children who are obese can find out the meaning, nutritional content, benefits, and consequences of a lack of fruit and vegetables, on this basis this research is to find out how knowledge about fruits and vegetables in elementary school-aged children who are obese in Sambirejo village, Trenggalek district, Trenggalek regency. **Objective:** The purpose of this study was to examine the level of knowledge of mothers before and after being given counseling and its relationship with the level of nutritional consumption of elementary school children with overnutrition. **Methods:** This research method uses quantitative research with the method or research design used is pre-experimental research design pre-experimental design. The population taken in grade 4 and grade 5 were 89 students with a sample of 31 2 students who were overweight. **Results:** The results of this study indicate that there are significant differences and changes in the level of knowledge of mothers before and after being given counseling, the results of the paired t-test are 0.000, but there is no relationship between the mother's level of knowledge and the level of energy consumption p-value 0.304 and fiber pvalue 1.000 elementary school children. **Conclusion:** media ebooklet can increase the knowledge of mothers of elementary school children on more nutrition before and after the intervention.

Keywords: Knowledge, Vegetables and Fruits, Energy and Fiber Consumption Levels, Obesity

1. Pendahuluan

Kegemukan atau yang biasa dikenal sebagai gizi lebih merupakan suatu masalah yang cukup merisaukan dikalangan anak-anak. Menurut World Health Organization (WHO) pada tahun 2016, prevalensi kelebihan berat badan dan obesitas di kalangan anak-anak dan remaja (usia 5-19 tahun) telah meningkat secara dramatis dari 4% pada tahun 1975 menjadi lebih dari 18% pada tahun 2016. Berdasarkan data dari Dinas Kesehatan Kabupaten Trenggalek tahun 2018-2021, prevalensi status

gizi lebih anak sekolah dasar (6-12 tahun) mengalami peningkatan secara fluktuatif. Pada tahun 2018 menunjukkan status gizi lebih pada anak sekolah dasar (6-12 tahun) cenderung lebih tinggi dari gizi kurang (10.7%) yaitu 11.3% yang dibagi menjadi 7.7% gemuk dan 3.6% obesitas. Sementara itu pada tahun 2019 prevalensi status gizi lebih mengalami penurunan (8.7%) terdiri dari 6% gemuk, dan 2.7% obesitas. Pada tahun 2020 prevalensi masalah gizi lebih masih menunjukkan penurunan (5.3%) yang terdiri dari 3.8% gemuk dan 1.5% obesitas. Namun kembali naik secara drastis pada tahun 2021 dengan prevalensi gizi lebih (7.5%) terdiri yang dari 5% gemuk, dan 2.5% obesitas. Merujuk data RISKESDAS tahun 2013 prevalensi kurang konsumsi sayur dan buah untuk kelompok usia di atas 10 tahun di Indonesia 93,5%. Hasil penelitian yang dilakukan oleh Kartikasari pada tahun 2018 menunjukkan bahwa 91.9% sampel porsi konsumsi sayur dan buahnya kurang, 73.4% sampel jenis sayur dan buah yang dikonsumsi tidak beragam dan 71.2% sampel frekuensi konsumsi sayur dan buah dalam kategori baik. Penelitian ini menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara asupan vitamin A, vitamin C, kalsium (Ca) dan zat besi (Fe) dari konsumsi sayur dan buah dengan Kejadian Gizi Lebih anak sekolah dasar ($p < 0.05$). Perilaku konsumsi sayur dan buah pada anak setidaknya dipengaruhi 3 oleh empat faktor besar. Mulai dari lingkungan, budaya yang terdiri dari negara, etnis, dan status sosial ekonomi hingga faktor individu, dimana pengetahuan dan sikap termasuk didalamnya. Faktor langsung yang menyebabkan terjadinya kegemukan pada anak adalah konsumsi makanan seperti makanan dan minuman yang manis, makanan yang tinggi lemak, dan konsumsi buah dan sayur yang rendah. Di Indonesia sudah dilakukan berbagai program kesehatan terkait dengan penanganan dan pengendalian obesitas diantaranya adalah Penilaian status gizi anak baru masuk sekolah (PSG-ABS), Program Upaya Kesehatan Sekolah (UKS), Program Pendidikan Kesehatan Masyarakat melalui Kadarzi (Keluarga Sadar Gizi), Pengembangan Program Penanganan dan Pengendalian Obesitas berbasis Kesehatan Masyarakat, Kebijakan Pencegahan dan Pengendalian Obesitas untuk level sekolah dan Puskesmas, dan Pembinaan kantin sekolah (Suiraoaka, 2015). Tujuan penelitian ini adalah untuk melihat tingkat pengetahuan ibu sebelum dan sesudah diberikan penyuluhan serta hubungannya dengan tingkat konsumsi gizi anak SD gizi lebih.

2. Bahan dan Metode

Jenis penelitian ini adalah penelitian kuantitatif dengan metode atau desain penelitian yang digunakan adalah desain penelitian pra- eksperimen (Pre-Eksperimental Designs). Pra- eksperimen adalah desain penelitian yang belum termasuk eksperimen yang sungguh-sungguh, sebab masih terdapat variabel luar yang juga ikut berpengaruh atas terbentuknya variabel dependen. Penelitian ini dilakukan di SDN 1 dan 2 Sambirejo Kec. 3 Trenggalek Kab. Trenggalek dengan waktu penelitian pada bulan Juli – Agustus 2021 dengan jumlah sampel 31 dengan populasi 89 orang. Metode pengambilan data dengan menggunakan data mengenai gambaran umum responden, data pengetahuan ibu tentang sayur dan buah, data sikap ibu tentang sayur dan buah. Instrumen yang di gunakan adalah lembar kuesioner pertanyaan pengetahuan ibu sejumlah 15 soal, lembar food record dan untuk alat yang di gunakan antara lain ada nutrisurvey 2007, lembar PSP, SPSS, formulir data diri ibu dan anak, formulir ketersediaan responden, media e-booklet. Teknik analisis data menggunakan uji normalitas data Analisis yang di gunaan adalah uji normalitas Saphiro Willk. Data pada uji normalitas diperoleh dari hasil pre-test dan post-test dari setiap perlakuan, uji analisis univariat dan uji analisis bivariat. Uji beda menggunakan uji statistik paired samples t-test kemudian untuk uji hubungan menggunakan uji statistik chi-square. Data penelitian ini disajikan dalam tabel dan dilakukan dianalisis secara deskriptif. Penelitian ini sudah mendapatkan persetujuan dari Komite Etik Penelitian Kesehatan Politeknik Kesehatan Kemenkes Malang Nomor. 538/KEPKPOLKESMA/2022.

3. Hasil

Hasil kategori pengetahuan ibu sebelum dan setelah diberikan penyuluhan:

Tabel 1. Kategori Pre-Post Test Tingkat Pengetahuan Ibu

No	Tk. Pengetahuan Ibu	Hasil Penyuluhan			
		Pretest		Posttest	
		n	%	n	%
1	Baik	2	6.5	21	67.7
2	Sedang	9	29.0	10	32.3
3	Kurang	20	64.5	0	0.0
	Jumlah	31	100	31	100

Tabel 1 di atas menunjukkan bahwa hasil *pretest* pengetahuan ibu dari anak SD dengan status gizi lebih yang tergolong baik sebanyak 2 orang (6,5%), sedangkan ibu dari anak SD dengan status gizi lebih yang memiliki pengetahuan sedang sebanyak 9 orang (29,0%) kemudian pengetahuan ibu dari anak SD dengan status gizi lebih yang memiliki pengetahuan dengan kategori kurang sebanyak 20 (64,5%). Setelah diberikan penyuluhan, terjadi peningkatan pengetahuan ibu. Hal ini ditandai dengan peningkatan ibu dari anak SD dengan status gizi lebih yang memiliki pengetahuan baik menjadi 21 orang (67,7%), ibu dari anak SD dengan status gizi lebih dengan pengetahuan sedang menjadi 10 orang (32,2%), lalu untuk ibu dari anak SD dengan status gizi lebih yang memiliki pengetahuan dengan kategori kurang sebanyak 0 (0,0%) yakni mengalami penurunan.

Hasil penelitian tentang pengetahuan ibu dilakukan uji kenormalan data menggunakan uji *saphiro wilk*, menunjukkan bahwa nilai *p-value pretest* 0,085 dan *posttest* 0,008 yang berarti $>0,05$. Maka dapat disimpulkan bahwa nilai pengetahuan ibu dari anak SD dengan status gizi lebih berdistribusi normal. Sehingga, untuk mengetahui adanya pengaruh penyuluhan terhadap pengetahuan ibu dari anak SD dengan status gizi lebih diperlukan uji lanjutan menggunakan uji Paired T Test. Hasil uji Paired T Test dapat dilihat pada tabel di bawah ini:

Tabel 2. Hasil Uji Statistik Paired T Test Pengetahuan PrePost Test

Variabel Pengetahuan	<i>p-value</i>	α	Kesimpulan
<i>Pretest</i>	0,000	0,05	H ₀ ditolak
<i>Posttest</i>			

Tabel 2 menunjukkan bahwa nilai *p-value* sebesar 0,000 sehingga dapat diketahui bahwa nilai ini $<0,05$ yang berarti H₀ ditolak. Penolakan H₀ dapat diartikan terdapat pengaruh yang signifikan antara pengetahuan ibu dari anak SD dengan status gizi lebih sebelum diberikan penyuluhan dan setelah diberikan penyuluhan.

Tabel 3. Hasil Uji Chi Square Hubungan Tingkat Pengetahuan dengan Tingkat Konsumsi Energi dan Serat

Variabel Tingkat Konsumsi	<i>p- value</i>	α	Kesimpulan
Energi	0,304	$<0,05$	Tidak ada hubungan
Serat	1,000	$<0,05$	Tidak ada hubungan

Pada tabel 3 di atas uji chi square dalam analisis bivariat pada tingkat konsumsi energi sebesar 0,394 dimana hasilnya adalah $>0,05$ yang artinya jika hasilnya $>0,05$ di anggap tidak ada hubungannya atau tidak ada pengaruh antara tingkat pengetahuan ibu dengan tingkat konsumsi energi pada anak SD.

4. Pembahasan

Tingkat Pengetahuan Ibu sebelum di berikan Penyuluhan Tentang Sayur dan Buah

Hasil penelitian pada tabel 1 telah menunjukkan bahwa tingkat pengetahuan ibu dari anak SD dengan status gizi lebih dengan kategori baik sebanyak 2 (6,5%), bahwa tingkat pengetahuan ibu dari anak SD dengan status gizi lebih dengan kategori sedang sebanyak 9 (29,0%), diikuti bahwa tingkat pengetahuan ibu dari anak SD dengan status gizi lebih dengan kategori kurang sebanyak 20 (64,5%). Sebelum di berikan penyuluhan tingkat pengetahuan ibu dari anak SD dengan status gizi lebih dengan kategori baik lebih sedikit di dibandingkan dengan kategori sedang dan kurang hal ini dikarenakan ibu dari anak SD dengan status gizi lebih yang pernah mendapatkan penyuluhan tentang sayur dan buah sebanyak 2 (6,5%) dan belum pernah mendapatkan penyuluhan tentang sayur dan buah sebanyak 29 (93,5%). Menurut Notoatmojo dalam Purwaningsih (2019) tingkat pendidikan yang tinggi dapat mempengaruhi proses belajar seseorang dalam menerima informasi. Lebih lanjut, Pasanda dalam Purwaningsih (2019) menyatakan bahwa semakin tinggi tingkat pendidikan maka peluang motivasi, disiplin, sikap, dan produktifitas seseorang juga lebih tinggi sehingga seseorang tersebut dapat menerima lebih banyak informasi dengan sangat baik.

Tingkat Pengetahuan Ibu sesudah di berikan Penyuluhan Tentang Sayur dan Buah

Hasil penelitian ini dapat di lihat pada tabel 2 pada bagian skor *postest* menunjukkan bahwa tingkat pengetahuan ibu dari anak SD dengan status gizi lebih dengan kategori baik sebanyak 21 (67,7%), tingkat pengetahuan ibu dari anak SD dengan status gizi lebih dengan kategori sedang sebanyak 10 (32,3%), diikuti bahwa tingkat pengetahuan ibu dari anak SD dengan status gizi lebih dengan kategori kurang sebanyak 0 (0,00%).

Hasil dari wawancara mengenai kesalahan di pertanyaan ini adalah lupa besar porsi yang di anjurkan alasan ibu sebagian besar adalah menyepelkan dikarenakan angka porsi sedikit dan katanya mudah diingat meskipun di baca sekali, ternyata pada kenyataanya saat diberikan pertanyaan yang sama ibu lupa berapa besar porsinya.

Penyuluhan tentang buah dan sayur membuat ibu memperoleh informasi sehingga tenaga yang sebelumnya tidak tahu menjadi tahu. Hal ini sesuai dengan teori yang dikemukakan oleh Riyanto (2013) yang menyatakan bahwa informasi yang diperoleh baik dari pendidikan formal maupun nonformal dapat memberikan pengaruh jangka pendek (*immediate impact*) sehingga menghasilkan perubahan atau peningkatan pengetahuan dalam diri seseorang. Ditambah dengan kegiatan penyuluhan di berikan dengan media *e-booklet* dengan kata-kata yang mudah di pahami dan diingat serta terdapat gambar yang semakin membuat jelas isi yang dimaksud.

Hubungan Tingkat Pengetahuan Ibu dengan Konsumsi Energi anak SD

Pada tabel 3 di atas uji chi square dalam analisis bivariat pada tingkat konsumsi energi sebesar 0,394 dimana hasilnya adalah $>0,05$ yang artinya jika hasilnya $>0,05$ di anggap tidak ada hubunganya atau tidak ada pengaruh antara tingkat pengetahuan ibu dengan tingkat konsumsi energi pada anak SD, pernyataan ini sejalan dengan hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Supriati, (2016) yang menyatakan bahwa tidak ada hubunganya antara tingkat pengetahuan dengan asupan energi dengan hasil *p-value* 0,165. Penelitian Damayanti dkk (2020) menyebutkan bahwa tidak ada hubunganya antara asupan energi dengan tingkat pengetahuan ibu.

Mendapatkan ilmu baru dari berbagai informasi dapat menambah pengetahuan seseorang, dalam penelitian ini penyuluhan dilakukan dengan cara ceramah menggunakan media *e-booklet* jadi lebih mudah memahami apa yang ingin di sampaikan. Informasi merupakan salah satu faktor yang dapat mempengaruhi pengetahuan. Semakin sering seseorang mendapatkan informasi dari berbagai media, maka pengetahuan seseorang juga akan meningkat (Notoadmodjo S, 2010).

Hubungan Tingkat Pengetahuan Ibu dengan Konsumsi Serat anak SD

Pada *post* tingkat pengetahuan ibu kategori sedang dan baik yang berhubungan dengan tingkat konsumsi serat kategori $>AKG$ anak masing-masing hanya 1 anak, hal ini menunjukkan lebih baik dari pada *pre* tingkat pengetahuan ibu dengan tingkat konsumsi anak, semua ini yang artinya terdapat perubahan baik dari yang sebelumnya, terutama pada tingkat pengetahuan ibu dimana pada saat sebelum ibu di berikan penyuluhan kategori tingkat konsumsi serat $>AKG$ masih banyak dibandingkan dengan setelah ibu di berikan penyuluhan tentang sayur dan buah, dan tingkat pengetahuan ibu yang rendah dapat menimbulkan kurangnya konsumsi serat pada anak padahal, masa sekolah dasar adalah masa dimana anak mulai berfikir secara nyata dan banyak melakukan aktivitas. Menurut Supariasa (2013), karakteristik anak usia sekolah usia 7-12 tahun terbagi menjadi empat bagian terdiri dari (fisik/jasmani) dimana pertumbuhan fisik dan jasmani mulai berkembang dan mulai bekerja dengan baik, yang kedua (emosi) dimana anak usia 7 – 9 tahun masa sekolah suka berteman dan rasa ingin tahu, yang ketiga (sosial) dimana anak usia sekolah cenderung senang berada di kelompok dan sangat erat dengan teman teman sejenisnya, yang keempat yaitu (intelektual) anak usia sekolah cenderung suka bicara dan cerita.

Faktor yang mempengaruhi rendahnya konsumsi sayur dan buah pada anak juga dipengaruhi oleh faktor orang tua, yaitu keterlambatan dalam mengenalkan sayur dan buah, ketidakmampuan dalam memberikan contoh konsumsi sayur dan buah yang baik, rendahnya status sosial ekonomi serta terbatasnya ketersediaan sayur dan buah di rumah. Perilaku konsumsi sayur dan buah pada anak juga dipengaruhi oleh beberapa faktor seperti faktor umur, jenis kelamin, preferensi/ kesukaan terhadap sayur dan buah, latar belakang budaya, uang saku, ketersediaan sayur dan buah di rumah serta pengaruh orang tua dan teman sebaya (Ramussen, 2011).

Pada tabel 3 di atas uji chi square dalam analisis bivariat pada tingkat konsumsi serat sebesar 1,000 dimana hasilnya adalah $>0,05$ yang artinya jika hasilnya $>0,05$ di anggap tidak ada hubungannya atau tidak ada pengaruh antara tingkat pengetahuan ibu dengan tingkat konsumsi serat pada anak SD. Penelitian ini sejalan dengan hasil penelitian Wulandari (2009) menunjukkan tidak ada hubungan antara tingkat pengetahuan gizi dengan konsumsi serat pada anak. Menurut Khomsan (2003), seseorang yang memiliki pengetahuan gizi tidak berarti dia mau mengubah kebiasaan makannya. Mereka mungkin paham tentang karbohidrat, protein, lemak, serat, vitamin dan mineral tetapi tidak mengaplikasikannya dalam kehidupan sehari-hari karena semua akan terjadi karena dari kebiasaan, dan mengubah kebiasaan seseorang tidak semudah dan sesingkat yang difikirkan harus ada strategi yang dipersiapkan karena perilaku dan sifat manusia beragam.

Kebiasaan makan masih sulit diubah karena menyangkut faktor pengetahuan dan kesibukan orang tua/ibu dalam menyiapkan makanan bagi keluarga serta memiliki kebiasaan dan kesukaan akan makanan tertentu. Selain itu, rendahnya konsumsi buah dan sayur juga disebabkan oleh ketersediaan sayur dan buah di rumah serta di kantin sekolah. Minuman berwarna yang dijual dapat membahayakan kesehatan karena mengandung bahan kimia berbahaya yang dilarang untuk bahan tambahan makanan. Minuman *soft drink* juga harus dibatasi seminimal mungkin pada anak karena menyebabkan konsumsi susu dan jus buah menjadi lebih sedikit. Kebiasaan jajan dipengaruhi oleh pengetahuan gizi, kebiasaan membawa bekal makanan, uang jajan, sarapan pagi, pekerjaan dan pendidikan orangtua. Aspek positif dari makanan jajanan yaitu memberikan kontribusi zat gizi tertentu (tinggi karbohidrat/gula), sedangkan aspek negatifnya adalah rendah serat dan mikro nutrien (Khomsan, 2003). Kebersihan makanan jajanan juga masih diragukan apalagi bila dijual di tempat terbuka.

5. Kesimpulan dan Saran

Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian berkaitan dengan Hubungan Konsumsi Sayur Dan Buah dengan kejadian Gizi Lebih Pada Siswa Kelas IV Dan V di SDN 1 dan 2 di Desa Sambirejo Kabupaten Trenggalek tahun 2021 maka dapat disimpulkan bahwa Frekuensi konsumsi sayur dan buah siswa Kelas IV Dan V Tahun 2021 tergolong kategori kurang. Dapat dilihat dari tingkat pengetahuan ibu sebelum dan sesudah diberikan penyuluhan tentang sayur dan buah mengalami peningkatan. Hal ini membuktikan terdapat perbedaan dan terdapat perubahan setelah diberikan penyuluhan

Tingkat konsumsi energi dan serat anak dapat terlihat lebih baik dan sudah sesuai anjuran setelah ibu diberikan penyuluhan tentang sayur dan buah dengan media *e-booklet*. Hasil penelitian ini sesuai dengan beberapa penelitian yang telah dilakukan penelitian yang serupa Penyuluhan akan lebih efektif jika di tambah dengan media salah satunya media *e-booklet*

Saran

Untuk meningkatkan pengetahuan ibu tidak hanya dilakukan penyuluhan dengan menggunakan satu media saja, akan lebih baik jika menggunakan lebih dari satu media dan untuk memperbaiki konsumsi energi dan serat pada anak, ibu berperan penting pada tingkat konsumsi anak. Perlu penelitian lebih lanjut dengan melakukan penelitian secara langsung agar ibu dan anak dapat melihat secara langsung dan lebih memahami serta dapat mengingat materi yang diberikan, untuk mengetahui perubahan sikap ibu terhadap konsumsi anak, terutama pada tingkat konsumsi energi dan serat.

6. Ucapan Terima Kasih

Ucapan terima kasih ditunjukkan kepada orangtua, teman-teman dan segala pihak yang telah berperan membantu dalam penelitian.

7. Daftar Pustaka

- Khomsan, A. (2003). *Pangan dan Gizi untuk Kesehatan*. Jakarta: Institut Pertanian Bogor.
Khomsan, A. (2010). *Pangan dan Gizi Untuk Kesehatan*. Jakarta: Raja Grafindo Persada.
Notoadmojo, Soekidjo. (2019). *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta.
Notoatmodjo, S. (2010). *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta
PM Suiroaka, I. P., & Supariasa, I. N. (2012). *Media Pendidikan Kesehatan*. Yogyakarta: Graha Ilmu.

Perbedaan Pengetahuan Ibu Sebelum dan Sesudah Penyuluhan tentang Sayur dan ..(Agustyani, et al.)

- Pritasari, Damayanti, D., & Lestari, N. T. (2017). *Gizi dalam Daur Kehidupan*. Jakarta: Pusat Pendidikan Sumber Daya Manusia Kesehatan.
- Purwaningsih, W. (2019). Identifikasi Kesulitan Pembelajaran Bioteknologi pada Guru. Sekolah Pasca Sarjana Universitas Pendidikan Indonesia. Bandung
- Rasmussen, A.R., J.C. Murphy, M. Ompi, W. Gibbons, P. Uetz. (2011). Marine reptiles. PLoS ONE, 6(11): 327-373.
- Supriasa, I.D.N, Bakri, B., Fajar, I. (2013). Penilaian Status Gizi (Edisi Revisi). Jakarta: Penerbit Buku Kedokteran EGC
- Supriati. (2016). Pengaruh Penyuluhan dengan Metode Ceramah dan Metode Diskusi terhadap Pengetahuan dan Sikap Ibu tentang Pemberian Makanan Pendamping ASI (MP-ASI) di Desa Bintang Meriah Kecamatan Batang Kuis Tahun 2016. Medan: Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Sumatera Utara
- WHO. (2017). Obesity and overweight: Fact sheet. World Health Organization. <http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs311/en/> - diakses 20 November 2017
- Wulandari P. (2009). Hubungan Tingkat Pengetahuan Gizi dengan Konsumsi Serat pada Remaja SMA Muhammadiyah I Klaten. Tugas Akhir. Universitas Muhammadiyah Surakarta.