



Pengaruh Edukasi Gizi Menggunakan Media Cakram Gizi Terhadap Pengetahuan dan Perilaku Konsumsi Buah dan Sayur Pada Remaja

Shafira Sulviani¹, Ratih Kurniasari², Milliantri Elvandari³

^{1,2,3}Program Studi Gizi, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Singaperbangsa Karawang, Jl. HS. Ronggowaluyo, Telukjambe, Timur, Karawang 41361.

Received: 22 Juli 2022
Revised: 25 Juli 2022
Accepted: 1 Agustus 2022

Abstract

Consumption of fruit and vegetables according to the 2018 Riskesdas data shows that the Indonesian population aged 10 years has a tendency to consume less vegetables and fruit according to the standard balanced nutrition guidelines, which is less than 400 grams/person/day consisting of 250 grams of vegetables and 150 grams of fruit in a day. 95.5%. This study aims to analyze the effect of fruit and vegetable nutrition education using nutrition disc media on improving adolescent nutritional knowledge and attitudes at SMA Negeri 1 Cikarang Barat. This study used a quasi-experimental design using pre-test and post-test using a control group with 42 respondents. The results of the study on the age of the majority of the respondents were 17 years old (61.9%), in the gender the majority were women (64.3%). The majority of respondents' knowledge of fruit and vegetable consumption in the pre-test of the intervention group was in the sufficient category (61.9%), and the post-test was in the good category (85.7%), and the behavior of fruit and vegetable consumption of the respondents in the pre-test of the intervention group. included in the poor category (95.2%), and the post-test was in the good category (71.4%). Significant test results were obtained, namely knowledge of fruit and vegetable consumption with a value ($p = 0.01$), and fruit and vegetable consumption behavior with a value ($p = 0.01$). The conclusion of this study showed that there was a significant change in knowledge and behavior of fruit and vegetable consumption after being given an intervention using nutritional disc media compared to the control group

Keywords: Nutrition Disc Media, Knowledge, Behavior, Teenager

(*) Corresponding Author: shafirasulviani@gmail.com

How to Cite: Sulviani, S., Kurniasari, R., & Elvandari, M. (2022). Pengaruh Edukasi Gizi Menggunakan Media Cakram Gizi Terhadap Pengetahuan dan Perilaku Konsumsi Buah dan Sayur Pada Remaja. *Jurnal Ilmiah Wahana Pendidikan*, 8(14), 297-316. <https://doi.org/10.5281/zenodo.6994855>

PENDAHULUAN

Remaja merupakan masa dimana salah satu periode yang penting dalam suatu kehidupan (Ifdil, Denich, & Ilyas, 2017). Menurut World Health Organization (WHO) kriteria usia remaja ialah pada usia 10 sampai 19 tahun (WHO, 2020). Pola makan remaja dengan meningkatkan aktivitas fisik sehingga mencari makan tambahan yang pada energi dapat menyebabkan kegemukan. Remaja perempuan dengan kebiasaan mengurangi makanan karena persepsi tentang penampilan sehingga terjadi pola makan yang salah tidak mengkonsumsi gizi seimbang (rendah konsumsi sayur dan buah) (Kurniasih D et al., 2010).

Menurut Kementerian Kesehatan perlu adanya perubahan konsumsi sayur dan buah pada remaja untuk mencegah terjadinya obesitas, dan penyakit tidak



menular seperti jantung, kanker kolon, diabetes dan stroke (Kemenkes, 2014). Data Riskesdas 2018 menunjukkan bahwa penduduk Indonesia berumur ≥ 10 Tahun mempunyai kecenderungan kurang mengkonsumsi sayur dan buah. Sesuai standar pedoman gizi seimbang 400 g/hari yang terdiri dari 250 g sayur dan 150 g buah dalam sehari mencapai 95,5% (Riskesdas, 2018).

Upaya mengatasi masalah konsumsi sayur dan buah dengan memberikan pendidikan gizi bertujuan untuk mengubah pengetahuan, sikap dan perilaku masyarakat mengenai konsumsi makanan sehat dan bergizi, Edukasi gizi yang memadukan konseling dan permainan dapat meningkatkan pengetahuan ($p < 0,05$) dan skor perilaku siswa (Sartika, 2011). Proses pendidikan gizi tidak terlepas dari dampak penggunaan bahan dan media yang dapat menunjang kegiatan pendidikan gizi yang berkelanjutan. (Lazzeri, G. 2013).

Kehadiran media pendidikan gizi membantu mendorong pemberian gizi dan pendidikan kesehatan (Fitriani, S. 2011). Penelitian pendidikan menggunakan poster dan buku saku dapat meningkatkan pengetahuan dan sikap gizi siswa sekolah dasar setelah tiga bulan diberikan edukasi (Nuryanto, et al. 2014). Pendidikan gizi melalui media buku ajar berbasis game dapat meningkatkan pengetahuan dan sikap siswa terhadap sayur dan buah (Ferwandah AF, et al. 2017).

Media cakram gizi buah dan sayur adalah salah satu alat peraga edukasi gizi yang bersifat visual yang melibatkan panca indera. Media cakram adalah salah satu yang masuk ke dalam media cetak karena menstimulasi gerak tangan untuk memutar lingkaran cakram dan bersifat fleksibel. Cakram gizi buah dan sayur adalah salah satu jenis cakram yang dibuat khusus untuk anak muda, terlebih pada saat penyampaian buah dan sayur, terutama kepada anak muda, agar diharapkan berdampak pada peningkatan konsumsi buah dan sayur (Sari & Mahmudah, 2020).

Pengetahuan muncul dari rasa ingin tahu melalui proses indera, terutama pada mata dan telinga terhadap objek tertentu, dan pengetahuan juga merupakan hal terpenting dalam pembentukan perilaku (Donsu, 2017). Tingkah laku adalah reaksi seseorang terhadap suatu rangsangan. (KBBI, 2014). Menurut Robert Kwick dari Donsu (2017), perilaku adalah bagian dari perilaku manusia dan dapat diselidiki dan diamati, dan salah satu faktor yang dapat mempengaruhi perilaku manusia atau masyarakat adalah tingkat pengetahuan (Donsu, 2017). Perilaku kesehatan dapat dipengaruhi oleh pengetahuan, sikap, keyakinan, nilai-nilai (*predisposing factor*), fasilitas kesehatan, sarana kesehatan, sumber daya (*enabling factor*), tokoh masyarakat, pelayanan petugas kesehatan, teman, dan keluarga (*reinforcing factor*) (Notoatmodjo, 2010).

Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pengaruh edukasi gizi buah dan sayur dengan menggunakan media cakram gizi terhadap peningkatan pengetahuan dan sikap gizi remaja di SMA Negeri 1 Cikarang Barat Tahun 2022.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan desain eksperimen semu (*quasi experimental*) dengan rancangan tes awal-akhir dengan menggunakan grup kontrol. Penelitian dilaksanakan di SMA Negeri 1 Cikarang Barat pada bulan April hingga Mei tahun

2022. Populasi yang digunakan dalam penelitian ini adalah siswa kelas XII SMA Negeri 1 Cikarang Barat berusia 17-18 tahun yang berjumlah 384 siswa.

Jumlah sampel minimal yang diperlukan sebesar 21 sampel. Sehingga sampel yang diambil sebanyak 21 responden untuk masing-masing kelompok eksperimen dan kontrol, sehingga jumlah keseluruhan sampel dalam penelitian ini adalah 42 responden. Teknik pengambilan sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah *purposive sampling*.

Alat yang digunakan dalam penelitian ini adalah media cakram gizi buah dan sayur sebagai alat untuk pemberian edukasi gizi. Bahan yang digunakan dalam penelitian ini adalah Kuesioner *Pre-test & Post-test* pengetahuan, Kuesioner *Pre-test & Post-test* perilaku, *Informed Consent*, SPSS 16.0.

Data pengetahuan dan perilaku remaja diambil menggunakan kuesioner. Analisa data dilakukan menggunakan aplikasi SPSS 16.0 yaitu uji univariat dan bivariat dengan menggunakan uji statistic uji *paired sample t-test*. Analisis dengan menggunakan uji *paired sample t-test* digunakan untuk mengetahui perubahan pengetahuan dan perilaku tentang konsumsi buah dan sayur sebelum dan sesudah dilakukan perlakuan. Intervensi menggunakan media cakram gizi buah dan sayur mempunyai pengaruh terhadap perubahan pengetahuan dan perilaku tentang konsumsi buah dan sayur jika nilai *p-value* didapatkan $< 0,05$.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Karakteristik

Berdasarkan Tabel 1 diketahui jumlah responden sebanyak 42 orang yang terdiri dari 15 orang laki-laki (35%) dan 27 orang perempuan (65%) juga menunjukkan usia responden berada pada rentang 17 sampai 18 tahun. Responden dengan usia 17 tahun berjumlah 26 orang (62%), dan dengan usia 18 tahun berjumlah 16 orang (38%).

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Jenis Kelamin dan Usia

Karakteristik	n	%
Jenis Kelamin		
- Laki-laki	15	35.7
- Perempuan	27	64.3
Usia		
- 17	26	61.9
- 18	16	38.1
Total	42	100.0

Perbandingan Pengetahuan Remaja pada konsumsi Buah dan Sayur Antara Kelompok Intervensi dan Kelompok Kontrol

Berdasarkan Tabel 2 dilakukan uji distribusi frekuensi diketahui pada kelompok intervensi pada saat *pre-test* sebagian besar responden memiliki skor pengetahuan cukup sebesar (61.9%), dan pada kelompok kontrol pada saat *pre-test* sebagian besar responden memiliki skor pengetahuan kurang sebesar (52.4%). Kemudian saat *post-test* pada kelompok intervensi sebagian besar responden memiliki skor pengetahuan baik sebesar (85.7%), sedangkan saat *post-test* pada

kelompok kontrol sebagian besar responden tetap memiliki skor pengetahuan kurang yaitu sebesar (61.9%).

Tabel 2. Hasil Pre-test dan Post-test Pengetahuan Remaja antara Kelompok Intervensi dan Kelompok Kontrol

Kelompok	Pre-test						Post-test						p-value
	Kurang		Cukup		Baik		Kurang		Cukup		Baik		
	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%	
Intervensi	2	9.5	13	61.9	6	28.6	0	0.00	3	4.3	18	85.7	0.01
Kontrol	11	52.4	9	42.9	1	4.8	13	61.9	7	33.3	1	4.8	

Hasil analisis uji statistik *t-test* berpasangan *pre-test* dan *post-test* pada kelompok intervensi diperoleh hasil bahwa nilai *p* adalah 0,01. Hal tersebut menunjukkan bahwa nilai $p < 0,05$ yang berarti bahwa ada perbedaan yang bermakna antara nilai *pre-test* dan *post-test* pada kelompok intervensi. Dalam hal ini hasil *pre-test* dan *post-test* yang diberikan intervensi menggunakan media cakram gizi dapat meningkatkan pengetahuan tentang konsumsi buah dan sayur pada kelompok intervensi.

Hasil uji statistik *t-test* berpasangan *pre-test* dan *post-test* pada kelompok kontrol (tanpa perlakuan) diperoleh hasil bahwa nilai *p* adalah 0,452. Hal tersebut menunjukkan bahwa nilai $p > 0,05$ yang berarti bahwa tidak ada perbedaan yang bermakna antara nilai *pre-test* dan *post-test* pada kelompok kontrol. Dalam hal ini hasil *pre-test* dan *post-test* yang tanpa diberikan intervensi menggunakan media cakram gizi tidak dapat untuk meningkatkan pengetahuan tentang konsumsi sayur dan buah pada kelompok kontrol.

Pengetahuan yang diuji dalam penelitian ini adalah pengetahuan mengenai konsumsi buah dan sayur. Pengetahuan konsumsi buah dan sayur yang disampaikan tidak hanya pentingnya mengonsumsi buah dan sayur saja, akan tetapi juga disampaikan mengenai manfaat, efek jika tidak mengonsumsi, dan diimbangi dengan aktivitas fisik. Pengukuran pengetahuan remaja mengenai konsumsi buah dan sayur dalam penelitian ini dilakukan dengan menggunakan tes. Menurut Suwandono dalam Arimurti (2012) sebuah pengetahuan gizi seseorang dapat dinilai berdasarkan jawaban responden terhadap pertanyaan yang diberikan sesuai kuesioner yang diajukan. *pre-test* dalam penelitian ini dilakukan untuk mengetahui pengetahuan dasar responden mengenai konsumsi buah dan sayur. Berdasarkan hasil analisis pengetahuan saat *pre-test* yang dilakukan pada responden dapat dilihat persentase siswa yang mampu menjawab dengan benar beberapa aspek gizi yang ditanyakan.

Hasil analisis *post-test* pada kelompok intervensi, setelah dilakukan pengujian diperoleh hasil bahwa nilai *p* adalah 0,01. Hal tersebut menunjukkan bahwa nilai $p < 0,05$ yang berarti bahwa ada perbedaan yang bermakna antara nilai *post-test* pada kelompok intervensi. Sedangkan

pada kelompok kontrol hasil analisis *post-test*, diperoleh hasil bahwa nilai p adalah 0,452. Hal tersebut menunjukkan bahwa nilai $p > 0,05$ yang berarti bahwa tidak ada perbedaan yang bermakna antara nilai *post-test* pada kelompok kontrol. Hasil menggunakan media cakram gizi lebih efektif dibandingkan dengan penyuluhan tanpa menggunakan media untuk meningkatkan pengetahuan tentang konsumsi buah dan sayur pada remaja. Menggunakan media cakram dapat menambahkan ketertarikan mengenai informasi konsumsi buah dan sayur, membuat metode pembelajaran menjadikan suasana yang lebih menyenangkan. Ketertarikan pada metode pembelajaran ini terlihat bahwa ada pengaruh positif dalam menghasilkan pembelajaran yang efektif.

Hal ini sejalan dengan penelitian Wardhani & Irwan (2018) yang menjelaskan bahwa menggunakan media edukasi saat intervensi lebih efektif jika dibandingkan dengan penyuluhan tanpa media edukasi dalam menambah dan meningkatkan pengetahuan konsumsi sayur dan buah pada siswa. Hal ini disebabkan dengan penggunaan lagu edukasi gizi sebagai media untuk pembelajaran dapat menumbuhkan rasa minat mengenai konsumsi sayur dan buah, dan menciptakan proses pembelajaran yang humoris. Terbukti pada hasil analisis *post-test* pada kelompok kontrol dan kelompok eksperimen, setelah dilakukan pengujian diperoleh hasil bahwa nilai p adalah 0,000. Hal tersebut menunjukkan bahwa nilai $p < 0,05$ yang berarti bahwa ada perbedaan yang bermakna antara nilai *post-test* pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol.

Penelitian lain yang sejalan adalah penelitian Mahmudah dan Sari (2020), berdasarkan hasil analisis uji statistik, diketahui bahwa *p-value* pada penelitian pengaruh media cakram gizi terhadap pengetahuan mengenai konsumsi buah dan sayur pada remaja adalah 0,007 ($p < 0,05$). Berdasarkan hal tersebut, disimpulkan bahwa terdapat pengaruh penggunaan media cakram gizi terhadap pengetahuan remaja mengenai konsumsi buah dan sayur.

Perbandingan Perilaku Remaja pada konsumsi Buah dan Sayur Antara Kelompok Intervensi dan Kelompok Kontrol

Berdasarkan Tabel 3 dibawah dilakukan uji distribusi frekuensi diketahui pada kelompok intervensi pada saat *pre-test* sebagian besar responden memiliki skor perilaku kurang sebesar (95.2%), dan pada kelompok kontrol pada saat *pre-test* sebagian besar responden memiliki skor perilaku kurang sebesar (100%). Kemudian saat *post-test* pada kelompok intervensi sebagian besar responden memiliki skor perilaku baik sebesar (71.4%), sedangkan saat *post-test* pada kelompok kontrol sebagian besar responden tetap memiliki skor pengetahuan kurang yaitu sebesar (100%).

Tabel 3. Hasil Pre-test dan Post-test Perilaku Remaja antara Kelompok Intervensi dan Kelompok Kontrol

Kelompok	Pre-test		Post-test				<i>p-value</i>	
	Kurang		Baik		Baik			
	n	%	n	n	%	%		
Intervensi	2	5	1	15	71.	6	8.6	0.01

	0	.2	.8	4			
Kontrol	2	1	0	21	100	0	0.0
	1	00	.00			0	

Hasil analisis uji statistik *t-test* berpasangan *pre-test* dan *post-test* pada kelompok intervensi diperoleh hasil bahwa nilai *p* adalah 0,01. Hal tersebut menunjukkan bahwa nilai $p < 0,05$ yang berarti bahwa ada perbedaan yang bermakna antara nilai *pre-test* dan *post-test* pada kelompok intervensi. Dalam hal ini hasil *pre-test* dan *post-test* yang diberikan intervensi menggunakan media cakram gizi dapat meningkatkan pengetahuan tentang konsumsi buah dan sayur pada kelompok intervensi.

Hasil uji statistik *t-test* berpasangan *pre-test* dan *post-test* pada kelompok kontrol (tanpa perlakuan) diperoleh hasil bahwa nilai *p* adalah 0,54. Hal tersebut menunjukkan bahwa nilai $p > 0,05$ yang berarti bahwa tidak ada perbedaan yang bermakna antara nilai *pre-test* dan *post-test* pada kelompok kontrol. Dalam hal ini hasil *pre-test* dan *post-test* yang tanpa diberikan intervensi menggunakan media cakram gizi tidak dapat untuk meningkatkan pengetahuan tentang konsumsi sayur dan buah pada kelompok kontrol.

Hasil analisis *post-test* pada kelompok intervensi, setelah dilakukan pengujian diperoleh hasil bahwa nilai *p* adalah 0,01. Hal tersebut menunjukkan bahwa nilai $p < 0,05$ yang berarti bahwa ada perbedaan yang bermakna antara nilai *post-test* pada kelompok intervensi. Sedangkan pada kelompok kontrol hasil analisis *post-test*, diperoleh hasil bahwa nilai *p* adalah 0,54. Hal tersebut menunjukkan bahwa nilai $p > 0,05$ yang berarti bahwa tidak ada perbedaan yang bermakna antara nilai *post-test* pada kelompok kontrol.

Menurut pendapat Lally et al. (2010), perubahan perilaku secara umum memerlukan waktu antara 18-254 hari tetapi pada penelitian Silveira et al. (2011), intervensi yang diberikan agar seseorang dapat meningkatkan konsumsi sayur buah adalah lebih dari satu tahun. Dalam penelitian ini waktu pemberian intervensi yaitu 1 minggu sebelum dilakukan posttest. Hal ini sejalan dengan penelitian yang melakukan posttest satu minggu setelah intervensi dan menunjukkan terdapat pengaruh setelah penyuluhan terhadap konsumsi sayur dan buah antara sebelum dan sesudah pemberian perlakuan intervensi pada kelompok intervensi. Waktu pemberian intervensi ini masih sangat pendek dibandingkan dengan penelitian Lally et al. (2010) dan Silveira et al. (2011). Namun hasil pada penelitian ini menunjukkan adanya peningkatan konsumsi sayur buah walaupun belum cukup untuk mengubah perilaku makan dalam hal dengan jumlah banyak konsumsi sayur buah sesuai anjuran WHO.

Menurut penelitian Van Duyn et al. (2001), menyatakan bahwa pengetahuan berpengaruh secara signifikan terhadap perilaku konsumsi sayur dan buah, yaitu diketahui bahwa pengetahuan gizi dapat meningkatkan 22% konsumsi sayur dan buah. Penelitian yang dilakukan oleh Mohammad dan Madaniyah (2015) menunjukkan bahwa semakin baik pengetahuan gizi maka semakin baik perilaku konsumsi buah dan sayur subjek dan sebaliknya. Hal ini sejalan dengan penelitian Mukhniyati, et al (2021) terdapat pengaruh edukasi gizi berbasis edutainment

terhadap pengetahuan dan perilaku konsumsi sayur dan buah. Dengan hasil analisis ($p=0,003<0,05$) dan ($p=0,004<0,05$).

Penelitian lain yang sejalan adalah penelitian Wardhani & Budiono (2018) Analisis hasil uji statistik t test berpasangan *pre-test* dan *post-test* pada kelompok kontrol (penyuluhan tanpa media) diperoleh hasil bahwa nilai p adalah 0,054. Hal tersebut menunjukkan bahwa nilai $p>0,05$ yang berarti bahwa tidak ada perbedaan yang bermakna antara nilai *pre-test* dan *post-test* pada kelompok kontrol. Dalam hal ini sebelum dan sesudah diberikan intervensi menggunakan penyuluhan tanpa media tidak dapat untuk meningkatkan pengetahuan tentang konsumsi sayur dan buah pada kelompok kontrol. Perubahan pengetahuan menurut Kholid (2012) diperlukan dalam proses perubahan perilaku tetapi tidak selalu menjadi penyebab yang cukup dari perubahan perilaku individu atau kolektif. Perlu adanya dukungan dari lingkungan seperti keluarga dan sekolah. pihak sekolah terutama guru merupakan pihak yang sangat berperan terhadap perilaku siswa.

KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian, analisis, dan pembahasan yang telah dilakukan, maka dapat ditarik beberapa kesimpulan sebagai berikut:

1. Terdapat perubahan pengetahuan remaja mengenai konsumsi sayur dan buah pada siswa SMA Negeri 1 Cikarang Barat setelah diberikan media cakram gizi. Pada kelompok intervensi saat *pre-test* sebagian besar responden termasuk kategori pengetahuan cukup sebesar (61.9%), setelah intervensi hasil *post-test* pada kelompok intervensi sebagian besar responden termasuk kategori pengetahuan baik sebesar (85.7%).

2. Terdapat perubahan perilaku remaja mengenai konsumsi sayur dan buah pada siswa SMA Negeri 1 Cikarang Barat setelah diberikan edukasi media cakram gizi dengan. Pada kelompok intervensi saat *pre-test* sebagian besar responden termasuk kategori perilaku kurang sebesar (95.2%), setelah intervensi hasil *post-test* pada kelompok intervensi sebagian besar responden termasuk kategori perilaku baik sebesar (71.4%). Berdasarkan hasil penelitian pengaruh penggunaan berbagai media tanam dan jenis sumbu terhadap pertumbuhan dan hasil kailan (*Brassica oleraceae var. Alboglabra*) dengan terhadap hidroponik sistem wick, dapat diambil kesimpulan sebagai berikut :

Saran

Adapun saran yang dapat diberikan berdasarkan kesimpulan diatas adalah sebagai berikut:

1. Diharapkan kepada pihak sekolah agar bisa mengaplikasikan media cakram gizi buah dan sayur sebagai suatu media lain dalam proses pembelajaran gizi di sekolah sehingga bisa memberikan hiburan pada siswa agar proses pembelajaran tidak monoton dan pesan yang disampaikan oleh guru dapat diterima dengan baik.

2. Pada penelitian selanjutnya diharapkan dapat membandingkan media lain seperti video dan lain sebagainya.

DAFTAR PUSTAKA

- Arini, W. 2019. Tingkat Daya Kapilaritas Jenis Sumbu Pada Hidroponik Sistem Wick Terhadap Pertumbuhan Cabai Merah (*Capsicum Annum L.*). *jurnal Pendidikan Presfektif*, 13(1), 23-24.
- Arimurti, D. I. (2012). Pengaruh Pemberian Komik Pendidikan Gizi Seimbang Terhadap Pengetahuan Gizi Siswa Kelas V Sdn Sukasari 4 Kota Tangerang Tahun 2012. Universitas Indonesia.
- Fitriani, S. (2011). Promosi Kesehatan. Yogyakarta: Graha Ilmu.
- Ferwandah. A.F., & Muniroh, L. (2017). Efektivitas buku edukatif berbasis games terhadap perubahan pengetahuan serta sikap tentang sayur dan buah. *Amerta Nutr.* 1 (4): 389-397.
- Ifdil, I., Denich, A. U., & Ilyas, A. (2017). Hubungan Body Image dengan Kepercayaan Diri Remaja Putri. *Jurnal Kajian Bimbingan dan Konseling.* 2(3): 107 – 113.
- Kemendes. (2014). Pedoman Gizi Seimbang. *Direktorat Jendral Bina Gizi dan KIA.*
- Kholid, A. 2012. Promosi Kesehatan. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.
- Kurniasih, D., Hilmansyah, H., Astuti, M.P., & Imam, S. (2010). Sehat dan Bugar Berkat Gizi Seimbang. Jakarta: PT Penerbitan Saran Bobo.
- Lally P, van Jaarsveld CHM, Potts HWW, Wardle J. 2010. How Are Habits Formed: Modelling Habit Formation in the Real World. *European Journal of Social Psychology.* 40 (6): 998-1009.
- Lazzeri, G., Pammolli, A., Azzolini, E., Simi, R., Meoni, V., & De, Wet.D.R., et al. (2013). Association between fruits and vegetables intake and frequency of breakfast and snacks consumption: A cross-sectional study. *Nutr J [Internet].* 12(1): 1 – 26.
- Lestary heny, sugiharti, 2007, Perilaku Berisiko Remaja Indonesia Menurut Survey Kesehatan Reproduksi Remaja Indonesia (SKRRI) Tahun 2007, *Jurnal Kesehatan Reproduksi* vol 1 No 3, Agustus 2011 : 136-144.
- Mahmudah, U., & Puspita, S.S. (2020). Pengaruh Penggunaan Media Cakram Gizi Terhadap Pengetahuan Remaja Mengenai Konsumsi Buah dan Sayur. *Ilmu Gizi Indonesia.* 3(2): 155 – 162.
- Notoatmodjo, S. (2010). Konsep Perilaku Kesehatan. Dalam: Promosi Kesehatan Teori & Aplikasi edisi revisi. Jakarta: Rineka Cipta.
- Nuryanto., Pramono, A., Puruhita, N., & Muis, S.F. (2014). Pengaruh pendidikan gizi terhadap pengetahuan dan sikap tentang gizi anak sekolah dasar. *Jurnal Gizi Indonesia.* 3(1): 32-36.
- Paramita, R.S.W., Budiono, I. (2018). Lagu Edukasi Gizi Lebih Efektif Meningkatkan Pengetahuan Sayur & Buah Pada Siswi Perempuan. *Jurnal of Health Education.* 3(2) : 99-109.
- Sartika. (2011). Pengaruh pendidikan gizi terhadap pengetahuan dan perilaku konsumsi serat pada siswa. *Jurnal Ilmu Pendidikan.* 17(4): 322-30.
- Silveira JAC, Taddei AAC, Guerra PH, Nobre MRC. 2011. Effectiveness of SchoolBased Nutrition Education Interventions to Prevent and Reduce Excessive Weight Gain in Children and Adolescents: A Systematic Review. *Journal de Pediatria.* 87(5): 382-92.

- Van Duyn MA, Kristal AR, Dodd K, Campbell MK, Subar AF, Stables G, Nebellung L, Glanz K. 2001. Association of Awareness, Intrapersonal and Interpersonal Factors, and Stage of Dietary Change With Fruit and Vegetable Consumption: a National Survey. *American Journal of Health and Promotion*. 16(2): 69-78.
- World Health Organization. 2018. Global Strategy on Diet, Physical Activity and Health : Promoting fruit and vegetable consumption around the world. <https://www.who.int/dietphysicalactivity/fruit/en/> (diakses 17 September 2021).