

PENGETAHUAN DAN KONSUMSI BUAH DAN SAYUR IBU DENGAN TINGKAT KONSUMSI BUAH DAN SAYUR PADA ANAK PRA SEKOLAH

Dinda Winiastri

Program Studi S1 Ilmu Gizi Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Surabaya

Email: dindawiniastri@gmail.com

ABSTRAK

Prevalensi pada tahun 2007 penduduk berusia kurang dari sepuluh tahun yang berperilaku kurang mengkonsumsi buah dan sayur sebesar 95,4% dan prevalensi pada tahun 2013 sebesar 90,7% lebih rendah prevalensi Nasional. Faktor permasalahan rendahnya tingkat konsumsi buah dan sayur pada anak usia sangat di pengaruhi oleh pola konsumsi di keluarga yang diterapkan kepada anak. Faktor penyebab menurunnya tingkat konsumsi sayur dan buah secara langsung terutama pada anak-anak diantaranya adalah tidak di perkenalkan sejak dini, cita rasa unik sayuran selalu menjadi menu wajib, suasana dan penyajian. Tujuan penelitian untuk mempelajari karakteristik ibu, pengetahuan ibu tingkat konsumsi buah dan sayur pada anak prasekolah di TK Nurul Islam

Jenis penelitian diskriptif, dengan menggunakan metode observasional. Populasi penelitian anak di TK Nurul Islam sebanyak 38 orang. Data karakteristik ibu dan pengetahuan ibu anak diperoleh dengan cara pengisian koesioner, tingkat konsumsi sayur dan buah di peroleh dengan cara wawancara form SQ-FFQ.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan tingkat pengetahuan ibu dengan kebiasaan konsumsi sayur buah anak di RA Nurul Islam Kecamatan Kandangan kota Sumenep dan terdapat hubungan anantara tingkat konsumsi buah sayur orang tua dengan tingkat konsumsi buah sayur anak di Ra Nurul Islam Kecamatan Kandangan Kota Sumenep.

Masih banyak ibu yang berpengetahuan rendah mengenai konsumsi buah dan sayur sedangkan tingkat konsumsi sayur anak di TK Nurul Islam masih kurang mencukupi kebutuhan anak-anak seusianya sedangkan buah yang di konsumsi sudah mencukupi kebutuhannya. Berdasarkan penelitian ini disarankan peran keluarga khususnya Ibu dalam menyiapkan makanan yang bervariasi dan terjangkau terutama pada jenis sayur dan buah sangat diperlukan untuk memenuhi kebutuhan gizi anak.

Kata kunci : pengetahuan Ibu, konsumsi buah dan sayur

ABSTRACT

The prevalence in 2007 of the population aged less than ten years who behaved less in consuming fruits and vegetables was 95.4% and the prevalence in 2013 was 90.7% lower than the national prevalence. The problem factor is the low level of fruit and vegetable consumption in young children is strongly influenced by consumption patterns in the family that are applied to children. Factors causing the decline in the level of consumption of vegetables and fruit directly, especially in children, include not being introduced early, the unique taste of vegetables is always a mandatory menu, atmosphere and presentation. The purpose of the study was to study the characteristics of mothers, mother's knowledge of fruit and vegetable consumption levels in preschool children at Nurul Islam Kindergarten

This type of research is descriptive, using observational methods. The research population of children in Nurul Islam Kindergarten is 38 people. Data on the characteristics of the mother and the knowledge of the mother and child were obtained by filling out a questionnaire, the level of consumption of vegetables and fruit was obtained by interviewing the SQ-FFQ form.

The results showed that there was a relationship between the mother's level of knowledge and the children's fruit vegetable consumption habits in RA Nurul Islam, Kandangan District, Sumenep City and there was a relationship between the parents' level of fruit vegetable consumption and the child's fruit vegetable consumption level in Ra Nurul Islam, Kandangan District, Sumenep City.

There are still many mothers who have low knowledge of fruit and vegetable consumption, while the level of vegetable consumption of children in Nurul Islam Kindergarten is still insufficient to meet the needs of children their age, while the fruit consumed is sufficient for their needs. Based on this research, it is suggested that the role of the family, especially mothers, in preparing varied and affordable food, especially the types of vegetables and fruit, is needed to meet the nutritional needs of children.

Keywords: *Mother's Knowledge, Consumption Of Fruit And Vegetables*

PENDAHULUAN

Anak merupakan generasi penerus yang berpotensi untuk mewujudkan kualitas dan keberlangsungan bangsa. Sebagai generasi penerus bangsa, anak harus dipersiapkan sejak dini dengan upaya yang tepat, terencana, intensif dan berkesinambungan agar tercapai kualitas tumbuh kembang fisik, mental, intelektual, social, dan spiritual tertinggi. Anak berhak mendapatkan pemenuhan, perlindungan serta penghargaan akan hak asasinya. (Kemenkes RI, 2017)

Anak usia Prasekolah 3-6 tahun Ditinjau dari sudut masalah kesehatan dan gizi, usia Anak prasekolah tiga sampai enam tahun, termasuk golongan yang di sebut kelompok rentan gizi dan anak-anak sering mengalami fase sulit makan. Jika problem ini berkepanjangan, maka dapat mengganggu tumbuh kembang anak karena jumlah dan jenis gizi masuk dalam tubuhnya kurang. Prilaku gizi yang salah pada anak – anak perlu mendapat perhatian. Misalnya tidak sarapan pagi, jajan yang tidak sehat, dan kurang mengkonsumsi sayuran dan buah (Nirmala 2016).

Meliza, 2017 menyatakan, gizi dibutuhkan anak Tk untuk pertumbuhan, perkembangan, berfikir, beraktivitas fisik, dan daya tahan tubuh. Zat gizi yang dibutuhkan anak adalah seluruh zat gizi yang terdiri dari zat gizi makro seperti karbohidrat, protein, lemak serta zat gizi mikro seperti vitamin dan mineral yang berasal dari sayuran dan buah. Semakin banyak jenis sayur dan buah yang dikonsumsi anak, semakin besar kemungkinan anak mendapat asupan vitamin,

mineral dan mendapatkan status gizi yang baik. Oleh sebab itu sangat penting untuk mendorong anak-anak agar mengkonsumsi cukup buah dan sayur. Pola makan merupakan perilaku paling penting yang dapat mempengaruhi keadaan gizi. Hal ini disebabkan karena kuantitas dan kualitas

makanan dan minuman yang akan dikonsumsi akan mempengaruhi tingkat kesehatan individu dan masyarakat. Agar tubuh tetap sehat dan terhindar dari berbagai penyakit kronis atau penyakit tidak menular (PTM) terkait gizi, maka pola makan masyarakat perlu ditingkatkan kearah konsumsi gizi seimbang. Keadaan gizi yang baik dapat meningkatkan kesehatan individu dan masyarakat. Gizi yang optimal sangat penting untuk pertumbuhan normal serta perkembangan fisik dan kecerdasan bayi, anak-anak, serta seluruh kelompok umur. Gizi yang baik dapat membuat berat badan normal atau sehat, tubuh tidak mudah terkena penyakit infeksi, produktifitas kerja meningkat serta terlindungi dari penyakit kronis dan kematian (PUGS, 2014)

Dari survey penelitian pendahuluan yang kami lakukan pada tanggal 29 April 2020 berdasarkan pengetahuan ibu dan tingkat konsumsi buah dan sayur pada anak TK. NURUL ISLAM Kecamatan Kandangan Kota Sumenep Data yang didapat kan saat studi pendahuluan pada anak Tk di kelas A sebanyak 10. 4 orang tingkat pengetahuannya baik (40,0%) dan yang kurang 6 orang (60,0%)

Guillain et al. (2013), dalam Febriana dan Sulaiman (2016), menyebutkan beberapa survey di Surabaya melaporkan konsumsi sayur dan buah pada remaja dan anak-anak kurang dari rekomendasi yang diannjurkan terutama pada sayur. Kebiasaan makan yang salah pada masa anak-anak dapat berlanjut dan menjadi bibit masalah kesehatan yang serius di usia dewasa. Konsumsi makanan yang

kurang sehat, tinggi kalori, tanpa di sertai dengan makan sayur dan buah yang cukup sebagai sumber serat dan mineral dapat mengakibatkan kelebihan berat badan pada ana-anak.

Sayur dan buah merupakan sumber zat gizi mikro yang sangat bermanfaat bagi tubuh, karena kedua komponen gizi tersebut sangat penting dalam proses metabolisme tubuh

sebagai zat pengatur dan antibodi juga bermanfaat menurunkan insiden terkena penyakit kronis. Sayur dan buah merupakan makanan penting yang harus selalu dikonsumsi setiap kali makan. Tidak hanya bagi orang dewasa, mengonsumsi sayur dan buah sangat penting untuk dikonsumsi sejak usia anak-anak, karena pada usia tersebut merupakan masa emas untuk pertumbuhan dan perkembangan bagi anak-anak menurut Windi (2016).

Sehubungan dengan konsumsi sayur buah (WHO) merekomendasikan warga dunia untuk mengonsumsi sayur dan buah sebanyak 400 gr per orang per hari, bagi masyarakat Indonesia dianjurkan untuk mengonsumsi sayur dan buah sebanyak 300-400 gr per orang per hari (KEMENKES RI 2018). Indonesia merupakan negara tropis yang kaya akan sayur buah tetapi konsumsi sayur-sayuran dan buah-buahan masyarakat Indonesia masih relatif rendah di banding negara lain yang tidak memiliki sumber daya sebagai penghasil buah dan sayur menurut Astawan dalam Putri (2016). Berdasarkan Data Riskesdas 2007, menyatakan bahwa 93,6% penduduk Indonesia berusia kurang dari 10 tahun berperilaku kurang mengonsumsi buah dan sayur sedangkan di tahun 2013 penduduk Indonesia kurang mengonsumsi sayur dan buah 93,5%. Sedangkan menurut data BPS tahun 2016 menyatakan bahwa konsumsi sayur buah di Indonesia kurang dari setengah yang direkomendasikan oleh WHO yaitu sebesar

173 gr per orang per hari atau 43%. Kangkung, bayam dan kacang panjang merupakan sayuran yang paling banyak dikonsumsi pada tahun 2016 sedangkan untuk buah yang paling dikonsumsi adalah pisang, jeruk, dan rambutan.

Menurut hasil penelitian RISKESDAS (2013), informasi frekuensi dan porsi asupan sayur dan buah dikumpulkan dengan menghitung jumlah hari konsumsi dalam seminggu dan jumlah porsi rata-rata dalam sehari. Penduduk dikategorikan

„cukup“ mengonsumsi sayur dan/atau buah apabila makan sayur dan/atau buah minimal 5 porsi per hari selama 7 hari dalam seminggu. Dikategorikan „kurang“ apabila konsumsi sayur dan/atau buah kurang dari ketentuan di atas.

Pengetahuan yang kurang pada ibu tentang makanan sehat mengakibatkan anak mudah terserang penyakit akibat makanan

yang dikonsumsi anak tersebut tidak sehat. Dampak dari anak yang mengonsumsi makanan yang tidak sehat akan mengakibatkan terjadinya reaksi akut berupa alergi, batuk, diare atau keracunan, dalam jangka panjang bahan berbahaya yang masuk dalam tubuh itu bisa terakumulasi dan mencetuskan kanker. Anak menyukai makanan di luar karena tertarik oleh bentuk yang menarik, rasa yang beraneka ragam, kemasan yang bagus, hadiah yang menggairahkan dan ajakan teman. Hal ini membuat anak jadi suka jajan daripada makan nasi dan buah sayur (Sari, 2016)

Pada usia anak TK diperlukan energi yang adekuat untuk membantu anak dalam menjalankan segala aktivitas belajar atau bermain di sekolah. Energi tersebut diperoleh dari makanan/minuman dan buah sayur yang dikonsumsi oleh anak sebelum berangkat ke sekolah. Melewatkan sarapan bagi anak sangat tidak dianjurkan, karena melewatkan sarapan akan membuat anak lemas karena lapar sehingga anak menjadi mudah mengantuk dan tidak fokus saat pelajaran dikelas

berlangsung. Hal tersebut akan menurunkan prestasi belajar anak (Sukiniarti, 2016). Menurut penelitian A.D Geno Alvio (2019) didapatkan hasil anak TK yang memiliki konsumsi buah sayur yaitu sebanyak (48,8%) dibandingkan pada anak TK yang tidak mengonsumsi buah sayur (26,8%).

Setelah dilakukan studi pendahuluan oleh peneliti pada bulan April 2020, dengan wawancara menggunakan kuesioner kepada ibu anak TK dengan jumlah 10 orang ibu Anak TK di TK Nurul Islam Kecamatan Kangayan kota Sumenep menunjukkan hanya ada 40% (4 anak) yang mengonsumsi buah sayur dan sisanya 60% (6 anak) yang tidak suka mengonsumsi buah sayur dan sedangkan untuk pengetahuan gizi ibu ada 40% (4 anak) yang pengetahuan gizi ibunya. (Peneliti memilih untuk menggunakan kelas A dan B sebagai sampel Anak kelas A dan B.

Berdasarkan permasalahan yang ada maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul “tingkat pengetahuan gizi ibu dan kebiasaan konsumsi buah sayur dengan kebiasaan konsumsi buah dan sayur di TK. Nurul Islam Kecamatan Kangayan Kota Sumenep.

METODE

Rancang bangun penelitian ini adalah

crosssectional. Lokasi penelitian ini akan dilakukan di Ra Nurul Islam kecamatan Kangayan Kota Sumenep. Waktu penelitian ini direncanakan mulai April 2021. Sampel dalam penelitian ini adalah sebagian dari murid kelas A dan kelas B Sebanyak 38 di Ra Nurul Islam kecamatan Kangayan Kota Sumenep. Pengambilan data menggunakan kuesioner mengenai tingkat pengetahuan serta tingkat konsumsi buah dan sayur (SQFFQ). Data penelitian dikumpulkan, diediting, dikoding dan diskoring kemudian ditabulasi. Teknik analisa chi-square dengan nilai $\alpha=0,05$ dengan menggunakan SPSS.

HASIL

Tingkat pengetahuan ibu dengan kebiasaan konsumsi sayur buah anak

Berdasarkan pada tabel 1 dapat disimpulkan bahwa tingkat pengetahuan gizi ibu dengan konsumsi sayur anak yang baik dan kurang sebanyak 8 anak (66,7%). Dan yang baik dan cukup sebanyak 4 anak (33,3%) Tingkat pengetahuan gizi ibu cukup dan kurang dalam tingkat konsumsi sayur anak sebanyak 7 anak (77,8%) sedangkan tingkat pengetahuan gizi ibu dalam tingkat konsumsi sayur anak yang kurang sebanyak 15 anak (88,2%) dan yang cukup sebanyak 2 anak (11,6%) . Hasil uji statistik dengan uji Chi-Square diketahui $p = 0,035$ ($p < 0,05$) berarti ada hubungan yang bermakna tingkat pengetahuan ibu dan konsumsi sayur anak

Tingkat pengetahuan ibu dengan kebiasaan konsumsi buah anak

Berdasarkan pada table 2 diatas dapat disimpulkan bahwa tingkat pengetahuan gizi ibu dengan konsumsi buah anak yang baik dan kurang sebanyak 9 anak (75,0%). Dan yang baik dan cukup sebanyak 3 anak (25,0%) Tingkat pengetahuan gizi ibu cukup dan kurang dalam tingkat konsumsi buah anak sebanyak 8 anak (88,9%) sedangkan tingkat pengetahuan gizi ibu dalam tingkat konsumsi buah anak yang kurang sebanyak 10 anak (58,8%) dan yang cukup sebanyak 7 anak (11,6%) . Hasil uji statistik dengan uji Chi-Square diketahui $p = 0,257$ ($p < 0,05$) berarti tidak ada hubungan yang bermakna tingkat pengetahuan ibu dan konsumsi sayur anak

Kebiasaan konsumsi sayur buah orang tua dengan kebiasaan konsumsi buah dan sayur anak

Tingkat konsumsi sayur orang tua

dengan konsumsi buah anak yang kurang sebanyak 26 anak (92,9%). Dan yang sedangkan kurang cukup sebanyak 2 anak (7,1%) dan Tingkat konsumsi sayur orang tua cukup dan kurang adalah 6 anak (60,0%) . Hasil uji statistik dengan uji Chi-Square diketahui $p = 0,386$ ($p < 0,05$) berarti ada hubungan yang bermakna tingkat konsumsi sayur orang tua dan konsumsi sayur anak

Berdasarkan pada tabel 4 dapat disimpulkan bahwa tingkat konsumsi buah orang tua dengan konsumsi buah anak yang kurang sebanyak 20 anak (74,1%). Dan sedangkan yang kurang cukup sebanyak 7 anak (25,9%) dan Tingkat konsumsi buah orang tua yang cukup dan kurang adalah 7 anak (63,6%) dan sedangkan yang cukup sebanyak 4 anak (36,4%) . Hasil uji statistik dengan uji Chi-Square diketahui $p = 0,393$ ($p < 0,05$) berarti ada hubungan yang bermakna tingkat konsumsi buah orang tua dan konsumsi sayur anak

PEMBAHASAN

Tingkat Pengetahuan ibu dengan kebiasaan konsumsi sayur anak di Ra Nurul Islam

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan dengan menggunakan uji statistik dengan uji Chi-Square di ketahui $p = 0,035$ ($p < 0,05$) dapat dikatakan bahwa ada hubungan yang bermakna antara tingkat pengetahuan ibu dan konsumsi sayur anak . Seseorang anak dapat memiliki kebiasaan makan dan selera makan, yang terbentuk dari kebiasaan dalam masyarakat. Jika menyusun hidangan untuk anak, hal ini perlu diperhatikan disamping kebutuhan zat gizi untuk dapat hidup dan bertumbuh kembang. Kecukupan zat gizi berpengaruh pada kesehatan dan kecerdasan anak, maka pengetahuan dan kemampuan mengolah makanan sehat untuk anak adalah suatu hal yang amat penting

Kekurangan sayur setiap hari pada makanan anak prasekola dapat menyebabkan terjadinya salah satu vitamin dan mineral yang dapat mengganggu proses metabolisme dalam tubuh karena vitamin dan mineral merupakan unsur penting yang sangat dibutuhkan oleh tubuh dalam jumlah yang sangat sedikit sekali dan esensial untuk tubuh. Makan untuk memenuhi kebutuhan zat tersebut perlu konsumsi bahan makanan yang kaya akan sumber vitamin A dan Fe yang banyak terdapat pada sayuran yang berwarna

hijau.

Pengetahuan tentang gizi dan pemberian makanan yang bergizi wajib diketahui oleh orang tua maupun guru apabila anak sudah masuk sekolah taman kanak-kanak. Dapat disimpulkan bahwa tingkat pengetahuan gizi ibu dengan konsumsi sayur anak yang baik dan kurang sebanyak 8 anak (66,7%). Dan yang baik dan cukup sebanyak 4 anak (33,3%) Tingkat pengetahuan gizi ibu cukup dan kurang dalam tingkat konsumsi sayur anak sebanyak 7 anak (77,8%) sedangkan tingkat pengetahuan gizi ibu dalam tingkat konsumsi sayur anak yang kurang sebanyak 15 anak (88,2%) dan yang cukup sebanyak 2 anak (11,6%)

Pada hasil penelitian diatas dapat dilihat bahwa sebagian besar ibu memiliki tingkat pengetahuan gizi yang tidak baik, hal ini dapat terjadi dikarenakan tingkat pendidikan ibu rendah. Rendahnya pendidikan seorang ibu bisa mengakibatkan ketidaktahuan tentang informasi masalah tentang gizi pada anak, dan juga rendahnya pengetahuan akan mengakibatkan kurang gizi pada anak tersebut. Sedangkan teori menyatakan pengetahuan tentang gizi dan pemberian makanan yang bergizi wajib di ketahui oleh orang tua maupun guru di sekolah taman kanak-kanak.

Tingkat konsumsi sayur orang tua dengan tingkat konsumsi buah anak. Berdasarkan penelitian yang telah di lakukan dengan menggunakan uji statistik dengan uji Chi-Square di ketahui $p= 0,0386$ ($p<0,05$) dapat di katakan bahwa ada hubungan yang bermakna antara tingkat konsumsi sayur orang tua dan konsumsi sayur anak.

Vitamin dan mineral sangat penting untuk tubuh yang bermanfaat untuk meningkatkan sistem kekebalan tubuh, membantuh mencegah terjadinya infeksi, untuk menjalankan proses pertumbuhan dan perkembangan tubuh (balita), juga diperlukan untuk menjaga kesehatannya, termasuk membentuk tulang yang kuat Berdasarkan pada tabel diatas dapat disimpulkan bahwa tingkat konsumsi sayur orang tua dengan konsumsi buah anak yang kurang sebanyak 26 anak (92,9%). Dan yang sedang kurang cukup sebanyak 2 anak . Sayuran yang sering dikonsumsi anak TK Di Ra Nurul Islam belum beranekaragam tetapi yang paling sering dikonsumsi adalah wortel, bayam, sayur ini termasuk dengan harga murah,

mudah di dapatkan dan mudah di olah. Ibu harus lebih bervariasi dalam memberikan sayuran yang beraneka ragam pada anak agar dapat memenuhi zat gizi yang mencakup dan anak tidak merasa bosan karena hanya mengkonsumsi sayuran itu saja. Jika anak tidak mau mengkonsumsi sayuran yang lain, ibu dapat memodifikasi sayuran tersebut dengan bahan makanan lain misalnya memasak makanan yang biasa di sukai oleh anak dengan cara mencampurkan sayuran tersebut agar anak tidak mengetahui bahwa makanan tersebut mengandung sayuran, misalnya sayur brokoli bisa di jadikan pewarna makanan dadar gulung, kelepon dan lain-lain.

Tingkat konsumsi buah orang tua dengan dengan tingkat konsumsi buah anak di Ra Nurul Islam

Berdasarkan penelitian yang telah di lakukan dengan menggunakan uji statistik dengan uji Chi-Square di ketahui $p= 0,0393$ ($p<0,05$) dapat di katakan bahwa ada hubungan yang bermakna antara tingkat konsumsi buah orang tua dan konsumsi sayur anak. Asupan buah juga berperan penting dalam perkembangan mental dan fisik pada ibu di Negara berkembang termasuk Indonesia lebih sulit mengkonsumsi buah dibandingkan dengan anak- anak di Negara maju. Mereka justru akan menghindari makanan- makanan yang menyehatkan seperti buah.

Diharapkan memakan buah adalah setiap hari diharapkan mengkonsumsi minimal 3 porsi buah dan 2 porsi sayuran atau sebaliknya setiap hari. Makan sayur dan buah setiap hari sangat penting, karena mengandung vitamin dan mineral, yang mengatur pertumbuhan dan pemeliharaan tubuh dan mengandung serat yang tinggi. Dapat disimpulkan bahwa tingkat konsumsi buah orang tua dengan konsumsi buah anak yang kurang sebanyak 20 anak (74,1%). Dan sedangkan yang kurang cukup sebanyak 7 anak (25,9%) dan Tingkat konsumsi buah orang tua yang cukup dan kurang adalah 7 anak (63,6%) dan sedangkan yang cukup sebanyak 4 anak (36,4%) . Buah yang dikonsumsi ibu anak di Ra Nurul Islam sudah beranekaragam, tetapi yang paling sering dikonsumsi adalah buah jeruk dan buah pisang. Masih ada pula dari beberapa ibu tersebut yang tidak mengkonsumsi buah dalam 1 hari.

KESIMPULAN

Terdapat hubungan tingkat pengetahuan ibu dengan kebiasaan konsumsi sayur buah anak di RA Nurul Islam Kecamatan Kangayan kota Sumenep dan terdapat hubungan anatara tingkat konsumsi buah sayur orang tua dengan tingkat konsumsi buah sayur anak di Ra Nurul Islam Kecamatan Kangayan Kota Sumenep.

Untuk ibu yang belum memenuhi konsumsi buah dan sayur bagi anaknya di harapkan untuk melengkapi kebutuhan buah dan sayur bagi anaknya.

Untuk ibu yang tidak mau mengkonsumsi sayur dan buah di harapkan bagi para ibu untuk mengelolah sayur dan buah yang bervariasi di rumah setiap hari agar anak mau mengkonsumsi buah dan sayur.

Untuk ibu yang berkerja di luar rumah di harapkan untuk meluangkan sedikit waktu untuk anaknya menyiapkan makanan yang bergizi seperti sayuran dan buah-buahan setiap hari di rumah.

DAFTAR PUSTAKA

- Arisman, M,B (2015), *Gizi Dalam Daur Kehidupan, Jakarta : Kedokteran E G C*
- Aritonang,I (2015). *Krisis Ekonomi Akar Masalah Gizi. Media Pressindo. Yogyakarta.*
- Almatsier Sunita. 2016. *Prinsip Dasar Ilmu Gizi. Jakarta : PT Gramedia Pustaka Utama*
- Astawan Made. 2015. *Kandungan Gizi Aneka Bahan Makana. Jakarta : PT Gramedia*
- Achadi I. Endang 2016. *Gizi dan Kesehatan Masyarakat. Depatemen Gizi dan kesehatan Masyarakat Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Indonesia, Jakarta : PT. Raja Grafindo Persada.*
- Achmad Djaeni Sedioetama. 2016. *Ilmu Gizi untuk mahasiswa dan Profesi. Kelima . jakrta . dian Rakyat.*
- Arifda , BR. 2016. *Ekonomi Sumber Daya Manusia., Ghalia Indonesia , jakarta Behaviour and Characteristics of Successful Parent-Focussed Interventions, Appetite.*
- Baliwati YF, Ali K, Dwiriani CM. 2015 . *pengantar pangan dan giz. Jakarta Depatemen Kesehatan ,RI. 2016. Pemantauan Pertumbuhan Balita. Jakarta:Depatemen Kesehatan RI*
- Junaidi ,2016.*ekonometrika Deret Waktu Teori Aplikasi. Bogor :IPB Press*
- Junaidi, 2015 *Faktor-faktor yang berhubungan dengan setatus gizi anak usiaparasekolah di taman kanak-kanak Nurul huda kecamatan Indra Jaya Kabubapaten Pidie 2014,SainsRiset Volome3-N0 1 .*
- Kementrian kesehatan Republik Indonesia 2014 . *pedoman Gizi Seimbang Jakarta:Kementrian Kesehatan RI*
- Khomsan , 2016. *Pengantar pangan dan Gizi . jakarta . penebar Swadaya*
- Khomsan,2016. *Sulosi makanan sehat. Jakarta Penebar Swadaya.*
- Latifah , M, 2015. *Peranan keluarga dalam pendidikan karakter anak. Mary E, Barasi . 2016 . At a glance Ilmu Gizi Erlangga , jakarta*
- Mitchell, Gemma L, et al,2014. *Parentral influences on Children’’s Eating*
- Notoatmodjo, S, 2003. *Pendidikan dan prilaku Kesehatan, Jakarta. PT Rineka Cipta Oetomo,S, 1999. Ilmu Gizi Jakarta : Dian Rakyat Notoatmodjo, Sukidjo. (2015). Pendidikan dan Prilaku Kesehatan. Jakarta Rineka Cipta.*
- Patmonodewo, Soeminarti. 2015 *Pendidikan Anak Pra Sekolah , Jakarta: Rineka Cipta.*
- Prasetya 2014. *Analisis Faktor yang Kemungkinan Terjadinya Finacial Distress. Skripsi.Universitas Diponegoro: Semarang*
- Pratitasari ,D. 2015. *Makan sayur dan buah seassyik bermain. Yogyakarta : B-First.*
- Patmonodewo, Soeminarti. 2015 *Pendidikan Anak Pra Sekolah , Jakarta: Rineka Cipta*
- Prasetya 2015. *Analisis Faktor yang Kemungkinan Terjadinya Finacial Distress. Skripsi Universitas Diponegoro: Semarang*
- Pratitasari ,D. 2015. *Makan sayur dan buah seassyik bermain. Yogyakarta : B-First*
- Riskesdas 2014 *Proporsi penduduk yang mengonsumsi kelompok sayur dan buah menurut kelompok umur,Indonesia*
- Riskesdas 2014. *Laporan Nasional 2007. Badan Penelitian dan Pengembangan*

- kesehatan Departemen kesehatan, Republik Indonesia Desember 2008.
- Restianti , H. 2016 *menerapkan Budaya Hidup Sehat : pola makan dan keseimbangan Gizi*. Bandung : Puri Pustaka
- Rahmadani, Melati .2016 *Pemberdayaan perempuan dalam Rangka Memperbaiki Konsumsi Pangan Keluarga Nelayan Tahap 1 Intervensi Pendidikan gizi pada Ibu Rumah Tangga In: Pangan dan Gizi Masalah, Program Intervensi dan Teknologi Tepat Guna*. Makasar :DPP Pergizi Pangan Indonesia.
- Restianti , H. 2016. *Menerapkan Budaya Hidup Sehat Pola Makan dan Keseimbangan Gizi* . Bandung : puri pustaka
- Suhardjo . 2015. *Perencanaan pangan dan Gizi*. Bumi Aksara dan IPB Bogor
- Suhardjo. 2015 *berbagai Cara Pendidikan Gizi* Ed. I. Jakarta :Bumi Aksara
- Soetjningsih,2016 , *tumbuh kembang anak* , jakarta :penerbit buku kedokteran EGC
- Santoso, A 2015. *Serat pangan (Diety Fiber) dan manfaatnya*. Magistra No,75Th, XXIII
- Supariasa ,D.n. , Bakri ,B, Fajar I. 2014. *Penilain Status Gizi Jakarta : egc*
- Sediaetama AD. 2016. *Ilmu Gizi Untuk Mahasiswa dan Profesi Dian rakyat Jakarta*
- Santoso ,A . 2015. *Serat Pangan (Diety Fiber) dan Manfaatnya* .magistra No. 75 Th.XXII
- Wirakusumah,E.s. 2016. *Buah dan Sayur untuk Terapi*. Penebar Swadaya.Jakarta