

*Literature Review: The Effectiveness of Nutrition Education on Changes in Fruit and Vegetable Consumption Behavior in Children*

Wina Fitriyani<sup>1</sup>, Linda Riski Sefrina<sup>2</sup>

<sup>1,2</sup>Universitas Singaperbangsa Karawang

Email : 1910631220054@student.unsika.ac.id

**ABSTRACT**

*The most common nutritional problem faced by children is their dislike of fruit and vegetable consumption. It is known that food sources that are beneficial for development, growth and health are fruits and vegetables, so that consumption of fruits and vegetables during childhood is very important. Lack of children's knowledge of fruit and vegetable consumption can have an impact on children's behavior. Increasing knowledge and behavior in the consumption of fruits and vegetables in children can be done by means of repeated nutrition education. Therefore, the author's purpose in writing this study is to find out whether the provision of nutrition education has an effective effect or not on changes in children's behavior in consuming fruits and vegetables. The method in this study uses several literature reviews that are in accordance with the topic. The results obtained from reviewing journals are that the application of nutrition education is considered ineffective in changing the behavior of fruit and vegetable consumption in a better direction in children. But the provision of nutrition education is considered effective in increasing children's knowledge of the importance of consuming fruits and vegetables. So it can be concluded that the provision of nutrition education has not been effective in changing the behavior of fruit and vegetable consumption, but has an effect on increasing children's knowledge of fruit and vegetable consumption.*

**Keywords:** *children, fruit and vegetable consumption, behavior change, nutrition education.*

**Literature Review : Efektifitas Pendidikan Gizi Terhadap Perubahan Perilaku Konsumsi Buah dan Sayur pada Anak-anak**

**ABSTRAK**

Masalah gizi yang dihadapi oleh usia anak-anak yang banyak ditemui adalah ketidaksukaannya terhadap konsumsi buah dan sayur. Dapat diketahui bahwa sumber pangan yang bermanfaat bagi perkembangan, pertumbuhan dan kesehatan salah satunya adalah buah dan sayur, sehingga konsumsi buah dan sayur pada masa anak-anak itu merupakan sesuatu hal yang sangat penting. Kurangnya pengetahuan anak terhadap konsumsi buah dan sayur dapat berdampak pada perilaku anak. Dalam meningkatkan pengetahuan serta perilaku dalam konsumsi buah dan sayur pada anak dapat dilakukan dengan cara edukasi gizi secara berulang. Oleh karena itu, tujuan penulis menulis kajian ini adalah agar dapat mengetahui apakah pemberian pendidikan gizi berpengaruh secara efektif atau tidak terhadap perubahan perilaku anak dalam konsumsi buah dan sayur. Metode dalam kajian ini menggunakan beberapa literatur review yang sesuai dengan topik. Hasil yang didapatkan dari mereview jurnal adalah penerapan pendidikan gizi dinilai belum efektif untuk dapat merubah perilaku konsumsi buah dan sayur ke arah yang lebih

baik pada anak-anak. Tetapi pemberian pendidikan gizi dinilai efektif pada perubahan peningkatan pengetahuan anak terhadap pentingnya mengonsumsi buah dan sayur. Maka dapat disimpulkan bahwa pemberian edukasi gizi belum efektif terhadap perubahan perilaku konsumsi buah dan sayur, tetapi berpengaruh terhadap peningkatan pengetahuan anak terhadap konsumsi buah dan sayur.

**Kata Kunci:** Anak-Anak, Konsumsi Buah dan Sayur, Perubahan Perilaku, Pendidikan Gizi.

## **PENDAHULUAN**

Masa pertumbuhan anak merupakan masa yang paling cepat setelah masa balita. Anak-anak merupakan generasi penerus bangsa dimana asupan gizi pada anak harus diperhatikan agar anak dapat tumbuh secara optimal. Dari sekian banyak masalah gizi yang dihadapi oleh usia anak-anak yang banyak ditemui adalah ketidaksukaannya terhadap konsumsi buah dan sayur. Konsumsi buah dan sayur di Indonesia sendiri merupakan hal yang masih tergolong rendah dan asupannya masih berada dibawah konsumsi yang di anjurkan. Anjuran pada pedoman gizi seimbang yaitu 300-400 gr/hari yang dibagi menjadi 150 gram buah dan 250 gram sayuran atau jika dalam porsi makan untuk buah yaitu 2-3 porsi, dan untuk sayur sebanyak 3-4 porsi setiap harinya.

Berdasarkan data yang ada pada Riset Kesehatan Dasar (RISKESDAS, 2018) menunjukkan bahwa konsumsi buah dan sayur memiliki proporsi yang kurang dari 5 porsi pada penduduk yang berusia lebih dari 5 tahun di Indonesia yaitu 98,2%. Maka jika kita bandingkan dengan kelompok lainnya seperti lansia, remaja, dan dewasa persentase tersebut merupakan persentase yang paling rendah.

Sumber pangan yang bermanfaat bagi perkembangan, pertumbuhan dan kesehatan dapat diketahui salah satunya adalah buah

dan sayur, sehingga konsumsi buah dan sayur pada masa anak-anak itu merupakan sesuatu hal yang sangat penting. Bahkan jika dilihat dari berbagai kajian yang membahas tentang topik ini menyebutkan bahwa konsumsi buah dan sayur cukup berperan untuk menjaga kesehatan seperti tekanan darah normal, kadar kolesterol darah normal, menurunkan resiko sembelit, obesitas, mencegah penyakit kronis seperti diabetes, jantung koroner, beberapa jenis kanker, dan berperan dalam mengatasi defisiensi dan mencegah demensia.

Pengetahuan anak yang kurang terhadap konsumsi buah dan sayur dapat berdampak pada perilaku anak. Jika anak memiliki pengetahuan yang kurang baik terhadap suatu bahan makanan, maka dapat menyebabkan anak salah dalam memilih makanan yang akhirnya akan berdampak pada masalah gizi lainnya. Sehingga pengetahuan gizi pada anak merupakan langkah awal dalam merubah berperilakunya, jika anak memiliki pengetahuan yang baik maka mereka mempunyai landasan dalam hal pemilihan makanan sehat dan bergizi yang akan mereka konsumsi termasuk asupan buah dan sayur.

Pengetahuan serta perilaku dalam konsumsi buah dan sayur pada anak dapat ditingkatkan dengan melakukan cara edukasi gizi secara berulang. Edukasi gizi adalah

pendekatan secara edukatif yang bertujuan agar penerima informasi dapat memiliki perubahan perilaku kearah yang positif. Adapun tujuan penulis dalam kajian ini agar dapat mengetahui apakah pemberian pendidikan gizi berpengaruh secara efektif atau tidak terhadap perubahan perilaku anak dalam konsumsi buah dan sayur.

### **METODE**

Metode dalam kajian ini menggunakan beberapa literatur review yang sesuai dengan topik. Sumber data yang didapatkan melalui jurnal yang terakreditasi Sinta, mulai dari Sinta 2 sampai dengan Sinta 5. Dipublikasikan pada tahun 2011, 2019, 2020, dan 2021. Istilah yang digunakan dalam pencarian literature dalam kajian ini adalah perubahan perilaku, pengaruh edukasi gizi, konsumsi buah dan sayur. Analisis data yang digunakan dengan cara menganalisis beberapa jurnal yang sesuai dengan topik atau tema yang di bahas.

### **HASIL DAN PEMBAHASAN**

Hasil yang didapatkan dari ketiga penelitian yang di review terfokus dalam membahas perubahan perilaku konsumsi buah dan sayur pada anak.

Ratu Ayu Dewi Sartika (2011) dengan judul jurnal “Pengaruh Pendidikan Gizi Terhadap Pengetahuan dan Perilaku Konsumsi Serat pada Siswa” menjelaskan mengenai cara menanggulangi permasalahan susahny mengonsumsi buah dan sayur pada anak dengan upaya pemberian pendidikan gizi menggunakan 10 modul mengenai kesehatan dan gizi yang diberikan selama 10 minggu (1 modul/minggu setiap hari sabtu)

dengan waktu  $\pm 30$  menit. Pemberian materi dengan menggunakan modul yang memanfaatkan berbagai bentuk kombinasi media yang disukai anak-anak seperti permainan dan penyuluhan, jenis medianya sendiri itu menggunakan ular tangga, tebak kata, puzzle, lembar cari kata, kartu bergambar, lembar mewarnai, lembar balik, simulasi pemilihan makanan sehat dan poster bergambar. Penelitian ini berfokus pada apakah terdapat pengaruh hubungan antara pendidikan gizi terhadap peningkatan pengetahuan dan perubahan perilaku konsumsi serat pada anak, sehingga jika anak memiliki pengetahuan yang baik anak dapat memilih makanan apa yang baik untuk dikonsumsi. Berdasarkan tujuan peneliti pada jurnal ini adalah penelitian yang dilakukan adalah untuk mengetahui apakah dengan cara pemberian edukasi yang diberikan kepada siswa SD dapat meningkatkan pengetahuannya dan setelah itu apakah ada perubahan perilaku siswa terhadap konsumsi serat atau tidak. Hasil yang didapatkan oleh peneliti menunjukkan bahwa Pendidikan gizi dapat meningkatkan pengetahuan siswa tetapi tidak dapat mengubah perilaku konsumsi asupan serat. Hal ini bisa terjadi karena walaupun seseorang telah memiliki pengetahuan yang baik akan sesuatu dalam hal ini adalah gizi belum tentu orang tersebut mau untuk merubah kebiasaan makan dari sebelumnya, harus ada kesadaran dari dalam diri untuk merubah perilaku buruk menjadi baik. Selain itu untuk anak-anak kebiasaan makan masih sulit diubah karena menyangkut berbagai faktor seperti pengetahuan orang tua, kesibukan orang tua menyediakan makanan, kebiasaan makanan sehari-hari yang disajikan oleh orang tua,

dan ketersediaan sayur dan buah di sekitarnya.

Salsabila, Salma Tia, Rahmat Mamat, Suprihartono, Fred Agung, Gumilar Mulus, Ni'mah Ellya Safaatun, Jannah Eka, Wardatul (2019) dengan judul jurnal "Edukasi dengan Media Video Animasi dan *Power point* Meningkatkan Pengetahuan dan Asupan Konsumsi Sayur dan Buah" menjelaskan mengenai salah satu upaya yang dilakukan untuk menanggulangi permasalahan susahnyanya mengonsumsi buah dan sayur pada anak. Edukasi gizi diberikan melalui pemberian materi dengan menggunakan media berupa video animasi dan *power point*. Pada penelitian Saputra, dkk diketahui bahwa pemberian edukasi melalui metode yang menggunakan media video memiliki pengaruh yang dapat meningkatkan pengetahuan terhadap konsumsi buah dan sayur. Media *power point* dapat menampilkan materi yang menarik dengan tampilan berupa teks, gambar, dan video selain itu dapat mempermudah pemberi edukasi dalam menyampaikan materi yang akan di sampaikan. Tujuan peneliti melakukan penelitian pada jurnal ini adalah untuk mengetahui seberapa efektifnya pemberian edukasi gizi menggunakan media yang digunakan pada jurnal ini terhadap peningkatan pengetahuan dan perubahan perilaku konsumsi buah dan sayur pada anak. Hasil yang didapatkan oleh peneliti menunjukkan bahwa pemberian edukasi melalui media ini memiliki pengaruh terhadap peningkatan perubahan pengetahuan siswa secara signifikan. Sedangkan hasil pada perubahan perilaku siswa terhadap asupan buah dan sayur tidak ada perbedaan peningkatan dari sebelumnya. Hal ini dapat terjadi

karena jika ingin ada perubahan perilaku pada anak terhadap konsumsi buah dan sayur harus memperhatikan banyak faktor seperti pengetahuan tentang gizi pada orang tua. Diharapkan jika orang tua memiliki pengetahuan gizi yang baik, maka orang tua dapat secara aktif memberikan pembelajaran dan motivasi pada anak terhadap baiknya mengonsumsi buah dan sayur sehingga anak mau untuk mengonsumsinya. Selain pada pengetahuan gizi orang tua, faktor lain yang dapat berpengaruh adalah dengan cara pemberian edukasi di sekolah. Sekolah diharapkan secara aktif dapat berkontribusi dalam pemberian edukasi gizi terhadap pentingnya mengonsumsi buah dan sayur, karena pembelajaran di sekolah sedikit banyak dapat berpengaruh terhadap anak dan juga pemberian edukasi yang diberikan oleh guru dapat lebih mudah untuk dipahami oleh anak dan anak cenderung lebih taat untuk melaksanakannya dibandingkan oleh orang tua.

Tiara, Dife Nur, Syarief, Osman, Pramintarto, Gurid, Mutiyani, Mira, Selviyanti, Sofi Siti (2019) dengan judul jurnal "Pendidikan Gizi Menggunakan Cerita Bergambar Terhadap Pengetahuan dan Frekuensi Konsumsi Sayur Buah pada Siswa" menjelaskan mengenai salah satu upaya yang dilakukan untuk menanggulangi permasalahan susahnyanya mengonsumsi buah dan sayur dengan cara melakukan pemberian pendidikan gizi pada anak dengan menggunakan cerita bergambar. Cerita bergambar ini memiliki banyak kelebihan selain harganya yang murah, cerita bergambar dapat sewaktu-waktu

diakses oleh anak sehingga jika membacanya dengan sering dapat meningkatkan efektifitas pesan yang ada didalamnya. Selain itu, buku cerita bergambar sering membuat cerita yang didasari pada pengalaman yang di alami di kehidupan sehari-hari, maka media ini dinilai efektif digunakan untuk mengedukasi anak-anak usia sekolah. Tujuan dilakukannya penelitian ini adalah peneliti ingin mengetahui apakah terdapat pengaruh dalam pemberian pendidikan gizi pada siswa SD terhadap perubahan peningkatan pengetahuan dan perilaku konsumsi buah dan sayur dengan menggunakan media bergambar sebagai alat penyampaianya. Dari tujuan tersebut didapatkan hasil bahwa penggunaan cerita bergambar dinilai efektif untuk meningkatkan pengetahuan siswa, sedangkan pada perubahan perilaku konsumsi buah dan sayur pada siswa SD tidak terdapat peningkatan perubahan perilaku secara signifikan. Hal ini bisa disebabkan karena walaupun anak memiliki pengetahuan gizi yang baik terkait konsumsi buah dan sayur itu tidak menjamin akan ada perubahan perilaku terhadap hal tersebut. Peran orang tua, guru serta lingkungan juga dapat menjadi faktor penting untuk perubahan perilaku anak terhadap konsumsi buah dan sayur. Namun selain faktor orang tua, guru, serta lingkungan faktor internal juga merupakan faktor yang tidak bisa dikesampingkan. Faktor tersebut

hanya dapat diubah dan dibentuk jika individu mau untuk melakukannya. Untuk dapat membentuk perilaku konsumsi buah dan sayur yang baik, bisa dilakukan dengan cara mengonsumsinya secara berulang dan hal ini dapat tercapai apabila pengetahuan anak dan persepsi yang dimiliki oleh orang tuanya sejalan tentang pentingnya mengonsumsi buah dan sayur. Selain hal yang disebutkan tadi ketersediaan dan daya beli pangan dalam hal ini adalah buah dan sayur juga harus diperhatikan untuk dikonsumsi sehari-hari di rumah.

Hasil dari ketiga penelitian ini, diketahui bahwa penerapan pendidikan gizi dinilai kurang efektif terhadap perubahan perilaku konsumsi buah dan sayur pada anak-anak. Pendidikan gizi dinilai efektif hanya pada perubahan peningkatan pengetahuan siswa terhadap pentingnya konsumsi buah dan sayur saja. Hal ini terjadi karena banyak faktor yang harus diperhatikan selain dari peningkatan pengetahuan siswa terhadap konsumsi buah dan sayur. Faktor-faktor yang perlu diperhatikan untuk merubah perilaku tersebut adalah pengetahuan orang tua yang baik tentang gizi, pengaruh teman sebaya, kebiasaan, ketersediaan konsumsi buah dan sayur di rumah, pekerjaan orang tua, pendidikan orang tua, lingkungan social, serta keinginan anak untuk merubah kebiasaan tersebut.

**Ringkasan jurnal yang di review**

<b>Peneliti</b>	<b>Metode</b>	<b>Populasi</b>	<b>Intervensi</b>	<b>Hasil Penelitian</b>
Ratu Ayu Dewi Sartika (2011)	Rancangan kuasi eksperimental, pre-post intervention	90 siswa yang berasal dari 3 sekolah yaitu SDN, sekolah dasar swasta, dan MI yang	Pemberian edukasi gizi dengan metode pemberian materi menggunakan	Pada penelitian ini akhirnya hanya melibatkan 86 siswa karena sebanyak 4

Peneliti	Metode	Populasi	Intervensi	Hasil Penelitian
		masing masing berjumlah 30 orang.	modul yang membahas mengenai kesehatan dan gizi terhadap peningkatan pengetahuan dan perubahan perilaku konsumsi buah dan sayur pada siswa	orang mengundurkan diri yaitu 3 orang dari SD swasta dan 1 orang dari siwa MI. karakteristik siswa sebagian besar adalah perempuan (64,0%) dengan usia 7-11 tahun rata-rata usia siswa adalah umur 9 tahun (34,9%). Dari hasil yang diteliti didapatkan bahwa pengetahuan pada subjek meningkat setelah dilakukannya intervensi dengan skor ( $p < 0,05$ ), sedangkan pada perubahan perilaku konsumsi buah dan sayur tidak didapatkan pengaruh sebelum dilakukannya intervensi maupun setelahnya ( $p > 0,05$ ).
Salsabila, Salma Tia, Rahmat Mamat, Suprihartono, Fred Agung, Gumilar Mulus, Ni'mah Ellya Safaatun,	Quasi- eksperiment dan rancangan yang digunakan adalah control group pre dan post test	Populasi yang digunakan pada penelitian dalam jurnal ini adalah 2 sekolah yang berada di Kabupaten	Pemberian pendidikan gizi yang dilakukan dengan menggunakan media video animasi dan <i>slides power point</i> terhadap	Karakteristik sampel yang ada di jurnal pada kelompok perlakuan ini didominasi oleh laki-laki yaitu sebanyak 54,3%,

<b>Peneliti</b>	<b>Metode</b>	<b>Populasi</b>	<b>Intervensi</b>	<b>Hasil Penelitian</b>
Jannah Eka, Wardatul (2019)		Bandung yaitu SDN Cingcin Soreang dan SDN Cibogor 2. Dan penelitian dilakukan pada Siswa/I kelas V	perubahan peningkatan pengetahuan dan perubahan perilaku asupan konsumsi buah dan sayur	sedangkan pada kelompok kontrol di dominasi oleh perempuan yaitu 63,2%. Sebagian besar sampel baik pada kelompok control maupun kelompok perlakuan berumur 11 tahun. Hasil pada jurnal ini menunjukkan terdapat perubahan peningkatan pengetahuan serta pemahaman mengenai pentingnya jumlah dan konsumsi sayur dengan edukasi gizi menggunakan media yang dilakukan. Sedangkan untuk perubahan perilaku asupan konsumsi buah dan sayur baik pada kelompok kontrol maupun perlakuan tidak terdapat perbedaan yang signifikan sebelum dan sesudah dilakukannya intervensi. Karakteristik sampel pada jurnal ini
Tiara, Dife Nur, Syarief, Osman,	Quasi-eksperiment dan rancangan	Siswa kelas IV yang berjumlah 15	Pemberian edukasi gizi yang dilakukan	

<b>Peneliti</b>	<b>Metode</b>	<b>Populasi</b>	<b>Intervensi</b>	<b>Hasil Penelitian</b>
Pramintarto, Gurid, Mutiyani, Mira, Selviyanti, Sofi Siti (2019)	yang digunakan adalah control group pre dan post test	orang pada 2 sekolah yaitu SDN 2 Rajamandala kulon dan SDN 3 Cipatat	pada siswa dengan menggunakan media cerita bergambar terhadap peningkatan pengetahuan dan perubahan perilaku frekuensi konsumsi sayur buah	didominasi oleh perempuan (60%) dengan usia paling banyak yaitu 10 tahun (73,3%). Hasil yang didapat pada jurnal ini adlaah adanya perbedaan rata-rata yang terjadi setelah dilakukannya intervensi terhadap pengetahuan siswa dengan menggunakan metode cerita bergambar, sedangkan untuk frekuensi konsumsi sayur dan buah baik sebelum dan sesudah dilakukannya intervensi tidak terdapat perbedaan yang signifikan.

**KESIMPULAN**

Berdasarkan hasil penelitian yang didapatkan dari mereview jurnal yang sesuai dengan tema dapat disimpulkan bahwa penerapan edukasi gizi tidak memiliki pengaruh yang signifikan terhadap perubahan perilaku konsumsi buah dan sayur pada anak. Itu berarti pemberian pendidikan gizi dinilai belum efektif pada perubahan perilaku anak terhadap konsumsi buah dan sayur, tetapi pemberian pendidikan gizi ini efektif atau berpengaruh terhadap peningkatan pengetahuan anak.

**DAFTAR PUSTAKA**

A.Mumba'ul Mukhniyati, K. Y. (2021). Pengaruh Edukasi Gizi Berbasis Edutainment Terhadap Pengetahuan Dan Perilaku Konsumsi Sayur Dan Buah Pada Siswa Sdn 5 Barandasi. *Jurnal Gizi dan Kesehatan*, 58-65.

Adi Idolla Nenobanu, M. D. (2108). Faktor-Faktor yang Berhubungan Dengan Perilaku Konsumsi Buah dan Sayur pada Mahasiswa Asrama Universitas Kristen

- Satya Wacana. *IJMS : Indonesia Journal On Medical Science*, 95-103.
- Andi Basniati, S. R. (2020). Pengaruh Video Learning Multimedia terhadap Pengetahaun, Sikap dan Perilaku Menstrual Hygiene pada Remaja Putri. *OKSITOSIN : Jurnal Ilmiah Kebidanan*, 108-119.
- ArbianingsihArbianingsih, M. A. (2021). Factors Associated with Fruit and Vegetables Consumption Behavior Among Adolescents Based on The Health Promotion Model. *Asian Community Health Nursing Research*, 1-8.
- Diah Kartika Nurmahmudah, R. A. (2105). Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Konsumsi Makan Buah dan Sayur pada Anak Pra Sekolah Paud TK Sapta Prasetya Kota Semarang. *JURNAL KESEHATAN MASYARAKAT*, 244-255.
- Dife Nur Tiara, O. S. (2019). Pengaruh Pendidikan Gizi Menggunakan Cerita Bergambar Terhadap Pengetahuan dan Frekuensi Konsumsi Sayur Buah pada Siswa. *Jurnal Riset Kesehatan Poltekkes Depkes Bandung*, 165-172.
- Fitria Laras Azadirachta, S. S. (2017). Pendidikan Gizi Menggunakan Media Buku Saku Meningkatkan Pengetahuan dan Praktik Konsumsi Sayur dan Buah pada Siswa Sekolah Dasar. *Media Gizi Indonesia*, 107-115.
- Hada Shauti Sadida, N. O. (2019). Efek Pendidikan Gizi Terhadap Pengetahuan dan Konsumsi Sayur dan Buah pada Remaja di Asrama. *Jurnal Riset Kesehatan Poltekkes Depkes Bandung*, 75-81.
- Muhammad Amar Abyan, D. R. (2021). Hubungan Pengetahuan Tentang Makanan Berserat dengan Kejadian Konstipasi pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Malahayati Bandar Lampung. *Manuju : Malahayati Nursing Journal*, 578-586.
- RISKDESDAS. (2018). Riset Kesehatan Dasar, Departemen RI.
- Risma Rahmatunisa, R. K. (2019). Gerakan Masyarakat Hidup Sehat (Germas) “Ayo Makan Buah dan Sayur” pada Siswa Sman 1 Telukjambe Timur Karawang. *Juenal Cemerlang: Pengabdian pada Masyarakat*, 13-23.
- Salsabila, S. T. (2019). Edukasi Dengan Media Video Animasi dan Powerpoint Meningkatkan Pengetahuan dan Asupan Konsumsi Sayur dan Buah. *Jurnal Riset Kesehatan*, 183-190.
- Saputra, M. D. (2016). Pengaruh Pemberian Edukasi Gizi Melalui Media Video dan Leaflet Terhadap Perubahan Konsumsi Buah dan Sayur pada Siswa Smp Al Chasanah. *Jakarta: Universitas Esa Unggul*.
- Sartika, R. A. (2011). Pengaruh Pendidikan Gizi Terhadap Pengetahuan dan Perilaku Konsumsi Serat pada Siswa. *Jurnal Ilmu Pendidikan*, 322-330.

Tiara, D. N. (2019). Pendidikan Gizi Menggunakan Cerita Bergambar Terhadap Pengetahuan dan Frekuensi Konsumsi Sayur Buah pada Siswa. *Jurnal Riset Kesehatan*, 165-172.